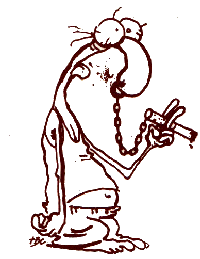
**Srednja ekonomsko – poslovna srednja šola**

Koper

DROGE

Seminarska naloga



2008/2009

Informatika Koper, 30.3.2009

Kazalo

Droga in mladi

* Zakaj droge mlade tako privlačijo?
* Želja po ugodju
* Kaj je droga?
* Vrste odvisnosti in posledice

Dovoljene droge

* Tobak / kajenje
* Alkohol

Nedovoljene droge

* Ecstasi
* Marihuana, hašiš
* Heroin
* Kokain
* Opioidi in opij
* Halucinogene droge
  + LSD
  + Magične gobice
  + Pejotl



Droge in mladi

* Zakaj droge mlade tako privlačijo ?

Starši, ki imajo otroka starega od 12 do 18 let, torej v obdobju odraščanja ( adolescenca ), se danes upravičeno lahko bojijo, da bo njihov otrok ( čeprav to že zdavnaj ni več ), prišel v stik z drogo, ali iz lastne radovednosti, ali iz kakšnega drugega razloga.   
Ta strah je popolnoma razumljiv, saj otroci odraščajo, zapuščajo dom, mi pa izgubljamo nadzor in vsakodnevne stike z njimi. To so dejstva in moramo se sprijazniti z njimi, še posebno, ker smo morali biti na ta trenutek že pripravljeni. Zavedati se moramo, da za njih nismo več najbolj pomembni partnerji, da nismo več njegovi edini prijatelji in vzorniki.   
V njegovo življenje vstopajo novi poznani, novi prijatelji, družbe in včasih tudi razne klape, kjer se lahko dogaja vse mogoče.

**Čas adolescence je za otroka v vsakem primeru najbolj razburljiv, buren in razklan čas, za starše pa nedvomno najbolj naporen.**

Če pa se v to obdobje vrinejo še drugi problemi, ki so tudi včasih direktno povezani z življenjem otroka : npr. naša brezposelnost, ločitev od moža oz. žene, kronično pomanjkanje denarja, otrokov neuspeh v šoli, dejstvo, da sam s sabo ali posebej še s svojo zunanjo podobo ni zadovoljen, ali ga vrstniki ne sprejmejo v svojo sredino, če se ne more vpisati na želeno šolo ..., potem ima več možnosti, da zaide na napačno pot, ali v kriminal, ali v svet droge, ali pa kar v oboje naenkrat, kar sploh ni neobičajen pojav.

* Želja po ugodju

Vsakdo od nas si želi, da bi se počutil in imel kar najboljše in najlepše. Večinoma ljudje sami zadovoljijo te potrebe, gredo ven, igrajo igrice, gledajo televizijo… nekateri pa se zardi nezadovoljstva zatečejo k drogam, katere jim dajejo nek občutek ugodja in zadovoljstva. Torej vse se začne z željo po ugodju in ta postane nezadržna potreba in tako postanemo odvisniki.

* Kaj je droga

Droga je naravno ali umetno pridobljeno kemično sredstvo, ki zaradi svojih sestavin in učinkov spremeni uživalčevo mišljenje, počutje in vedenje. Še pred nekaj časa so droge delili na mehke in trde, seveda na osnovi njihovega učinka, saj so mehko drogo uvrščali med manj nevarne (npr. indijska konoplja) in trde, zelo nevarne (heroin).

Ta razdelitev pa danes ne velja več, saj si tudi pri tistih drogah, ki so včasih veljale za mehke in naj ne bi povzročale odvisnost, dosegli s pomočjo razvite kemijske tehnologije že tako prečiščene in koncentrirane preparate, da delujejo že v majhnih količinah izredno močni in povzročijo kaj hitro odvisnost.

* Vrste odvisnosti in posledice

Odvisnost je lahko **telesna** ali **duševna** ali **oboje hkrati**, kar je še najpogostejši pojav.  
Do telesne odvisnosti pride takrat, ko se telo navadi na drogo. Najprej telo absorbira prvo dozo, in že si zaželi tudi nadaljevanja, čim učinek prejšnje doze pojenjuje in se popolnima razblini.   
Naslednji korak pa je že usoden, saj pri večini, tudi tako imenovanih nedeljskih uživalcih" povzroči želeno in iskano ugodje, vendar pa se rok trajanja že malo skrči, ali pa mora biti odmerek večji!

Ko pa uživalec, ki je telesno odvisen od droge, telesu prilagojenega odmerka ne dobi več, ko mu je usahnil vir dohodkov ali je vzrok drugje, pa nastanejo resnično velike težave. Nastopi namreč **abstinenčna kriza**, za katero pravijo nekateri, ki so ta" pekel" preživeli, da je nekaj najhujšega, kar se mlademu človeku lahko zgodi!

Pri abstinenčni krizi se najprej pojavi nemir, nespečnost, bolečine v mišicah, driska, slabost, bruhanje, ... Odvisnik ima široke zenice, kurjo polt, mrzlico in se poti. To traja toliko časa, da se telo popolnoma prečisti. Odvisnik je torej težek bolnik in od njega ter od njegove trdne volje je odvisno, ali bo še segel po mamilih. Še veš težav, ki so tudi bolj resnejše narave pa je z duševnozasvojenostjo, kajti za njo tičijo veliko globlji problemi. Droga je namreč nadomestilo za neizpolnjene želje in zahteve, pomanjkanje samozavesti, beg pred neprijetno resničnostjo."Pomaga" jim vzpostavljati porušeno duševno ravnotežje, prežene občutek osamljenosti, dolgočasja, tesnobe. Vse to je le navidezno, saj v resnici droga duši in preprečuje vsako željo po tem, da bi omenjene stiske v resnici odpravili.

**SLA PO DROGI JE TAKO MOČNA, DA SI ODVISNIK ŽIVLJENJA BREZ DROGE SPLOH NE MORE PREDSTAVLJATI!!**

Problem narkomanije nikjer v svetu in tudi pri nas ne bi bil tako akuten, če ne bi bilo njegovo zdravljenje in seveda tudi ozdravljenje tako problematično. Res je, da mnogim, tudi težjim zasvojencem današnji medicinski posegi lahko omogočijo preživetje težke abstinenčne krize. Res pa je tudi, da je od tega trenutka naprej še naprej odvisen, vse dokler se sam ne odloči, za korenito spremembo svojega življenja. Navadno se to zgodi takrat, ko postanejo zunanji pritiski tako močni, da sam uvidi, da ni drugega izhoda, saj so prijatelji, družina, ljubljene osebe, sodišča, služba i.t.d. resnično dovolj tehten razlog, da se odloči za ta korak.   
Vendar pa je to le zunanja motivacija, ki pa jo v terapiji skušajo preusmeriti v notranjo motivacijo. To pomeni, da mora vsak pri sebi razčistiti, kaj pravzaprav hoče! Večina si želi čim prej prenehati z uživanjem mamil, vendar pa sama želja še ni dovolj.

**Potrebno je narediti SPREMEMBO PRI SEBI, KAR JE ZA VSE RESNIČNO NAJTEŽJE!!!**   
  
Ker imamo pri narkomaniji opraviti z **ZELO HUDO KRONIČNO BOLEZNIJO**, je jasno, da tudi pri zdravljenju nismo zadosti uspešni in tudi ozdravitev ni 100 % trajna. Tako imenovani recidivi ali ponovno uživanje droge je zelo pogost pojav, sploh pa, ker se uživalci zavedajo, da so enkrat že preživeli ta pekel in upajo tudi na reprizo. Zato se gibajo v" začaranem krogu" želja, obljuba, droga, ... Kdor se resnično hoče znebiti droge za stalno in odločno premagati zasvojenost, mora zapustiti prejšnje okolje v katerem je jemanje droge nekaj običajnega, mora spremeniti šolo, ali okolje svojega otroštva in mladosti, si izbrati prave prijatelje, pravo okolje, kjer bo našel samega sebe in sebe tudi v družbi in družini ni težko nehati in zaživeti v novem življenju, vendar zaenkrat, - vsaj v večini primerih s pomočjo zelo obetavnega zdravila na osnoviIBOGAINA, to je izvlečka korenine afriškega grma, **-** je to le začasna rešitev. Ko namreč učinek tega zdravila ( in tudi drugih ekvivalentnih zdravil ) poneha, - JE ŽELJA PO DROGI SPET TU!!!

Dovoljene droge

Med dovoljene droge, katerih njihovo posredovanje, jemanje in trgovanje z njimi ni kaznivo spadajo alkohol, tobak, kava, pravi čaj. Prav tako mednje uvrščamo tudi zdravila, ki jih predpiše zdravnik, npr. pomirjevala, uspavala, zdravila pri kašlju in sredstva proti bolečinam.

Dejstvo je da tudi **alkohol** in **tobak** sta drogi!

* Tobak – kajenje

Kaj je tobak?

**Tobak** je rastlina, iz katere pridelujejo cigarete, cigare, žvečilni tobak, tobak za pipe, za njuhanje itd. Poznamo več kot 60 različnih vrst tobaka, v uporabi pa sta predvsem dve vrsti; navadni tobak (Nicotiana tabacum) in kmečki tobak (Nicotiana rustica). Rastlini se bistveno razlikujeta le v občutljivosti na podnebje (navadni tobak raste samo v subtropskih podnebjih, kmečki tobak pa raste v zmernem pasu). Kot zanimivost lahko omenimo da so Indijanci iz Srednje Amerike že pred 8000leti kultivirali prve divje vrste tobaka in jih začeli gojiti v religiozne namene.

V rastlini **nikotin** nastaja v koreninah in se nato prenese v listje. Nikotin je glavna učinkovina tobaka, ki pri njegovih uživalcih povzroča fizično odvisnost. Kot zanimivost velja omeniti dejstvo, da koncentracija nikotina v rastlini narašča ko se bliža njen čas cvetenja in nato hitro pade med samim cvetenjem in razvojem semen. To lastnost je mogoče s pridom izkoristiti tako, da se rastlini sproti trgajo cvetovi in posledično se v listih obdrži višja koncentracija nikotina.

Nikotin

**Nikotin** je gotovo najpomembnejši in najbolj škodljiv del cigaret in tobačnih izdelkov nasploh.  
Nikotin spada med hujše živčne strupe, njegove učinke lahko celo primerjamo z učinki tako hudega strupa, kot je cianid.  
Nikotin se razen v cigaretah uporablja še kot poljedelski insekticid in v veterinarski medicini kot zunanji paraziticid.  
Nikotin, ki s kajenjem prehaja v kri, deluje bolj ali manj izrazito na najrazličnejše telesne organe. Nekatere teh je zelo lahko ugotoviti, npr. temperatura kože se pri kajenju že ene same cigarete zaradi skrčitve kožnih žil zmanjša iz normalnih 35C na samo 30C ali celo manj. Še preprostejše lahko opazimo delovanje nikotina na število srčnih utripov, ki se med kajenjem in po njem poveča. Akutni učinki zastrupitve z nikotinom so bruhanje, glavobol, vrtoglavica, bledica, tresenje rok, izkašljevanje sluzastega izmečka in splošna oslabelost organizma. Pri hudih zastrupitvah nastopi smrt zaradi ohromitve možganskega centra za dihanje in bitje srca.  
Posledice kronične zastrupitve z nikotinom se kažejo še posebej pri dolgoletnih kadilcih. Ti znaki so bolezenske spremembe na žilah in srcu, izguba apetita z motnjami v prebavi, povečano izločanje kisline želodčnega soka, čiri na želodcu in dvanajsterniku, boleče motnje ob menstruaciji pri ženskah, posledična sterilnost ali spontani splavi pri kadilkah, pri moških pa se lahko pojavi impotenca. Kronični kadilci trpe za nespečnostjo, zmanjšuje se jim ostrina vida, težko razpoznavajo barve, pri nekaterih se pojavi celo nikotinska slepota.  
Količina nikotina v cigaretah se giblje od 0,5 do 2 miligramov v eni cigareti, v nekaterih pa celo več.

Katran

Nekatere škodljive snovi v tobakovem dimu vsebuje tudi **kondenzat dima** ali **tobakov katran**. Pri cigaretah s filtrom se njegova količina giblje med 15 in 25 miligrami v eni cigareti. Pri kajenju 10 cigaret na dan se ga v 10 letih na sluznico grla, sapnika in bronhijev prilepi okrog 1 kilogram. Del se ga sicer izloči, s za kadilce značilnim kašljanjem. Sluzasti izloček pri takem kašljanju imenujemo kadilski katar. Drugi del katrana pa ostane predvsem v pljučih, kar močno povečuje možnost za nastanek pljučnega raka.

Ogljikov monoksid

Z kajenjem kadilci vdihujejo tudi ogljikov monoksid, plin brez vonja in barve, ki nastaja pri izgorevanju tobaka in cigaretnega papirja. V vdihanem cigaretnem dimu ga je 3 do 5 odstotkov. Njegova koncentracija se spreminja s temperaturo, pri kateri cigareta gori in s poroznostjo cigaretnega papirja. Njegova količina narašča proti koncu kajenja cigarete. Kadilci ga ne izdihujejo, ker skozi pljuča zelo hitro vstopa v kri in se veže na prenašalce kisika v krvi, ki je hemoglobin. Izpodriva kisik v krvi, saj je sposobnost ogljikovega dioksida za spajanje s hemoglobinom več kot 300-krat večja kot pri kisiku. Zato pride pri hudem kajenju do pomanjkanja kisika v tkivih in organih. Ta plin je verjetno tudi udeležen pri okvarah nerojenih otrok kadilcev.

Kajenje

**Kajenje** je najbolj razširjena narkomanija med ljudmi, saj podatki kažejo, da je v zgodnjih devetdesetih letih kadilo skupaj kar 1,1 milijarde ljudi na našem planetu, to je 47% moških in 12% žensk. Samo na Kitajskem je 300 milijonov kadilcev, od tega je 90% moških in 10% žensk. V razvitih državah kadi 42% moških in 24% žensk, v razvijajočih pa približno 48% moških in 7% žensk, kjer se kajenje širi šele v zadnjih letih.  
Med moškimi je razširjenost kajenja odvisna od geografskega položaja, ki določa tudi socialni položaj. Največ moških kadi v Zahodno-pacifiški regiji, kjer kadi v povprečju več kot 60% moških, na Kitajskem, ki je največja država te regije naprimer kadi kar 61% moških. Najman je kajenje med moškimi razširjeno v Afriški regiji, kjer kadi povprečno manj kot 30% moških. V državah z razvito tržno ekonomijo kadi v povprečju 37% moških, v bivših socialističnih državah pa jih kadi celo do 60%.  
Med ženskami je kajenje manj razširjeno. V bivših socialističnih državah kadi povprečno 28% žensk, v državah z razvito ekonomijo 23%, v latinskih in karibskih državah pa približno 21%. V vseh ostalih svetovnih regijah kadi le približno 10% žensk.  
Starost, pri kateri ljudje pokadijo svojo prvo cigareto, iz leta v leto pada. V veliko državah začnejo kaditi otroci že pred 15 letom starosti. Najbolj je razširjeno kajenje med mladimi ljudmi, naprimer v Južni Afriki kadi več kot polovica moških mlajših od 35 let. V Franciji in Španiji kadi več kot 40% mladih ljudi, starih od 18 do 24 let. Kajenje v mladih letih poveča nevarnost obolenja za boleznimi, ki so povezane s kajenjem. Mladim ljudem se je pozneje tudi težko odvaditi kajenja. Med tistimi, ki kadijo skozi celo življenje jih približno polovica umre zaradi kajenja, polovica od teh v srednjih letih (35-69) in druga polovica v starosti (nad 70).  
Kadilec v svetovnem povprečju pokadi 15 cigaret na dan. Največ, 24 cigaret na dan pokadi kadilec v državah z razvito tržno ekonomijo. V razvijajočih državah pokadi kadilec 14 cigaret na dan, v bivših socialističnih državah vzhodne Evrope pa 18. V afriški regiji pokadi kadilec povprečno 10 cigaret na dan, v ameriških in evropski regiji pa pokadi kadilec povprečno 18 cigaret na dan.

Kajenje poznamo vsi, nekadilci in kadilci. Vsakdo ima svoje mnenje o kajenju in kadilcih, vsakdo ima tudi pravico, da to mnenje pove jasno in glasno. Naša ekipa se je odločila, da bo izrazila s tem projektom svoje mnenje o kajenju. Mislimo, da je kajenje preveč razširjena razvada in da je premalo oziroma pretiho povedano o škodljivostih kajenja. Jasno je, da KAJENJE UBIJA oziroma, da je vzrok za številne bolezni in probleme, ki se končajo s smrtjo.   
  
Kajenje je v današnjem času postalo najbolj množična narkomanija ljudi. V svetu je vedno več raziskav, ki preučujejo družbene in psihološke vzroke, zaradi katerih se ljudje odločajo za uživanje tobaka. Vedno več je tudi raziskav, ki odkrivajo posledice dolgotrajnega kajenja oziroma odvisnosti.  
Ljudje se delimo na kadilce in nekadilce že nekje od 15. leta dalje, oziroma od srednješolskih let, ko si mislimo, da smo dovolj odrasli in nekateri izmed nas začnejo kaditi. Med kadilci in nekadilci pa je veliko razlik glede zdravja pa tudi glede na dolžino življenske dobe. Samo glede zdravja poznamo veliko bolezni, ki se pojavijo predvsem kot posledice dolgotrajnega kajenja.  
Vsak posameznik ima pravico ogrožati svoje življenje, zato moramo po eni strani nekadilci kadilce sporazumno sprejeti, saj imajo vso pravico do uničevanja lastnega življenja. Po drugi strani pa so novejše raziskave pokazale, da je pasivno kajenje še bolj škodljivo kot aktivno. To nas pripelje do odgovora, da še tako strasten kadilec nima pravice ogrožati zdravja in življenja nekadilca!  
  
  
Znano je, da na svetu vsakih deset sekund umre ena oseba zaradi posledic kajenja. V letu 1990 naj bi posledice kajenja povzročile smrt več kot treh miljonov ljudi na leto. Ta številka pa z leti še narašča. Če ne bo prišlo do velikih sprememb v načinu kajenja in porabi tobačnih izdelkov, se pričakuje, da bo leta 2020 umrlo letno preko 10 miljonov ljudi zaradi posledic kajenja.  
Tako so nekatere države že spoznale škodljivost kajenja in so začele sprejemati določene zakone, ki prepovedujejo kajenje ali pa ga vsaj omejujejo.  
Za veliko držav pa je tobak stalen vir dohodka, saj s tem služijo tovarne in država, ki tobačne izdelke visoko obdavči.

Kadilci sami bi se morali zavedati, da jim kajenje škoduje in koliko denarja porabijo za cigarete. Če kadilec pokadi 10 cigaret dnevno, bo v enem mesecu zapravil samo za cigarete 4500 SIT (v Sloveniji), v enem letu pa okoli 55000 SIT. Vendar pa moramo pri tem vedeti, da le redki, ki se imajo za kadilce, pokadijo samo 10 cigaret dnevno. Pa čeprav se komu zdi to malo denarja, mora pomisliti, da ga zapravlja za uničevanje svojega zdravja, ki je mnogo več vredno kot pa 4500 SIT mesečno.  
  
  
Ugotovili smo, da kajenje, razen užitkov kadilcem, ne prinaša nič dobrega. V skrbi za zdravje ljudi bi morali kadilce prepričati, da bi opustili razvado, ki uničuje zdravje in jih peha v prezgodnjo smrt.

**Posledice kajenja**

**Kajenje je eden izmed številnih vzrokov za smrtnost**, gotovo pa je največji izmed tistih, ki se jih da preprečiti. Vsak dan v povprečju umre več tisoč ljudi prav zaradi kajenja in njegovih posledic. Kajenje tako pomori več ljudi kot najhujše epidemije.  
Kajenje ne povzroča samo smradu obleke, rumenih zob in obupnega zadaha ampak še veliko drugih, bolj pomembnih bolezni.  
Kajenje vpliva na **17 vrst raka,** med njimi je najznačilnejši **pljučni rak**. Poleg tega pa so pomembni še rak na grlu, žrelu, ustni votlini, požiralniku, trebušni slinavki, želodcu, ledvicah in sečnem mehurju.  
Kajenje povzroča tudi **kronični kašelj, vnetje bronhijev** in **druge pljučne bolezni**. Med drugim vpliva tudi na že značilne bolezni kot so astma, napadi angine, vročica, mrzlica in druge.  
Vdihavanje tobakovega dima je pomembno tudi za srce in ožilje, saj je nikotin eden glavnih vzrokov za srčni infarkt, poleg tega pa sam tobačni dim zožuje srčno arterijo in tudi drugače škodi srčnim venam in arterijam.  
Kajenje poleg srčnih žil ogroža tudi ostale žile in pospešuje zaapnevanje žil, kar povzroča slabo prekrvavljenost nog. Tako nekateri kadilci po 40. letu starosti opazijo, da jih vsake toliko časa začne boleti v mečih. Tako se morajo med hojo večkrat ustavljati, dokler bolečina, ki je podobna krču, ne popusti. Ta bolezen napreduje, če kadilec ne preneha kaditi.

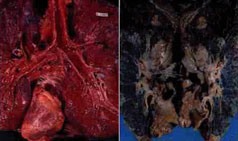
Tako da v daljšem času pride do stanja, ko se nekatere žile v mečih popolnoma zapro in je treba prizadeto nogo operativno odrezati.  
Nikotin je zelo škodljiv tudi prebavnim organom, saj kajenje poruši ravnotežje kislin v želodcu, posledica je čir na želodcu. To bolezen je možno uspešno ozdraviti, vendar le, če bolnik popolnoma opusti kajenje.  
V zadnjem času vedno bolj poudarjajo tudi vpliv kajenja na novorojenčke, saj so dojenčki, katerih mama je med nosečnostjo kadila, v povprečju dosti lažji, prav tako pa kajenje v času nosečnosti povečuje možnost rojevanja slabše razvitih otrok. Vpliv ima tudi na ženske. Zmanjša se jim plodnost, poleg tega pa kadilke v povprečju večkrat splavijo kot nekadilke. Gotovo je, da med nosečnostjo kadita cigareto vselej dva.  
O kajenju je tudi znano, da kadilec, ki pokadi 10-20 cigaret dnevno, v povprečju živi 5 let manj kot nekadilec. To je nekaterim kadilcem celo 'všeč', saj bodo manj časa preživeli na tem svetu, vendar pa se največkrat ne zavedajo, da je umiranje od posledic kajenja počasno in boleče.  
Ena pomembnejših posledic kajenja je tudi pasivno kajenje, ki pa ne prizadene kadilcev. Kadilčev organizem se ponavadi že nekako privadi na strupene snovi, organizem nekadilca pa na te snovi ni navajen in tako kadilec nekadilcu škodi. Ugotovili so namreč, da nekadilec ob kadilcu, ki pokadi na dan dve škatli cigaret, inhalira isto količino tobakovega dima, kot če bi sam pokadil tri cigarete. Zaradi pasivnega kajenja je tako nekadilec izpostavljen enaki nevarnostim in boleznim kot kadilec, še posebno v primeru, da nekadilec živi oziroma dela v prostoru, kjer je več kadilcev, ki tam tudi kadijo. Posebej je nevarno, če nekadilec šofira, medtem ko v avtomobili sopotniki kadijo, saj šoferju lahko oslabi motorična dejavnost, lahko ga začne ščemeti v očeh ali pa dobi glavobol. Kot pasivni kadilci so posebej ogroženi astmatiki, srčni bolniki in drugi občutljivi ljudje.  
Kajenje pusti za seboj hude posledice, vendar pa vse le ni tako črno. Dokazali so namreč, da organizem po prenehanju kajenja sam začne popravljati nastalo škodo. Okrevanje je vidno nekje 5 let po prenehanju kajenja. Po približno 15 letih pa je umrljivost bivših kadilcev enaka umrljivosti nekadilcev.

**Dve** glavni posledici kajenja sta prav gotovo **pljučni rak** in **kronični bronhitis.**

Pljučni rak

Pljučni rak je bil še pred pol stoletja zelo redka bolezen. Včasih so ga odkrili pri obdukciji mrtvega človeka, sicer pa so ga opisovali kot redkost.  
Toda obolelih s pljučnim rakom je bilo iz leta v leto več. Število obolelih s pljučnim rakom je naraščala veliko hitreje kot število obolelih z rakom na drugih organih in danes postaja že prav epidemična bolezen. Predvsem je pogost pri moških, saj je kajenje osvojilo ženske veliko kasneje kot moške.  
Statistike kažejo, da število obolelih s pljučnim rakom še vedno strmo narašča, ne samo v Sloveniji ampak po celem svetu.  
Možnosti, da kadilec oboli za pljučnim rakom, so odvisne od števila pokajenih cigaret na dan. Povprečen kadilec tvega približno 10x več kot nekadilec, da dobi pljučnega raka. Strastni kadilec, ki pokadi več škatlic cigaret dnevno, pa celo 20x več tvega.  
Možnosti, da kadilec zboli za pljučnim rakom, se še bolj povečajo glede na število kadilskih let. Namreč, če podvojimo leta kajenja od 10 na 20, se nevarnost pljučnega raka poveča za 16x.

Raziskave so pokazale, da so v tobakovem dimu rakotvorne snovi, kar so dokazali tudi z različnimi poskusi.  
Nevarnost pljučnega raka je torej za kadilce velika, vendar ga morajo najprej prepoznati.  
Najprej pomaga pri razpoznavanju rentgenska slika prsnega koša, saj na tej sliki lahko odkrijejo neobičajna zasenčenja v pljučih.  
Tako priporočajo rentgensko slikanje vsem kadilcem starim nad 40 let, pri katerih se pojavijo spremembe v kašlju ali pa dobijo pljučnico.  
Vendar pa zasenčenja v pljučih niso vedno znamenje rakavega obolenja, pač pa so lahko znamenja kakšnih drugih bolezni. V primeru, ko zdravnik posumi, da gre za rakavo obolenje, nadaljujejo raziskave z različnimi metodami.  
Če je odkrit pljučni rak že zelo razširjen,ni veliko možnosti za ozdravitev. Takemu bolniku pomagajo z radioaktivnim sevanjem ali s citostatiki. To za nekaj časa ustavi širjenje raka, olajša telesne muke in podaljša bolnikovo življenje.  
Samo če prenehamo kaditi, lahko delno zmanjšamo nevarnost pljučnega raka.



Kronični bronhitis

Kronični bronhitis je v vseh državah na svetu najpogostejša kronična pljučna bolezen. Nanjo vpliva veliko stvari, med glavne pa prav gotovo sodi kajenje. V starejši življenski dobi je že skoraj vsakodnevna bolezen, ki jo razpoznavamo po večletnem stalnem kašlju in sluzavem ter včasih gnojnem izmečku.  
Bolniki imajo kronični bronhitis pogosto le za 'nadlogo', ne pa za bolezen, čeprav te lahko privede tudi do smrti. V glavnem imajo kronični bronhitis za nadlogo, ker poznajo vzrok za nastanek, cigareto, vendar pa se le tej ne morejo odreči in raje živijo z 'nadlogo'.  
Kronični bronhitis je pomemben predvsem zaradi vpliva na sposobnost opravljanja dela, na invalidnost in tudni na vzročno umrljivost.  
Znano je, da je pogost vzrok izostanka od dela prav kronični bronhitis, prav tako je visoko na lestvici povzročiteljev invalidnosti in tudi na lestvici vzrokov smrtnosti.  
Nastanek kroničnega bronhitisa temelji na tem, da pljuča ostanejo tako rekoč brez moči pred škodljivimi vplivi iz okolja. To pa je predvsem zrak, ki vseskozi prihaja v pljuča, s seboj pa prinese razne pline in fizikalne delce, ki tako pridejo v stik s pljučnimi mehurčki. Vendar, glede na to, da je onesnaženost zraka dokaj majhna, se to pri navadnih ljudeh, nekadilcih, ne pozna.

Pri kadilcih pa, se ne pozna onesnaženost našega zraka, pač pa njihovo inhaliranje tobačnega dima, saj je v tobačnem dimu več kot 100 miljonkrat več škodljivih snovi in delcev kot jih je bilo v zraku ob hudi katastrofi onesnaženja zraka v Londonu. Takrat je umrlo kar 4000 ljudi, kadilci pa te strupe vdihujejo dan za dnem. Dokler imajo pljuča dovolj 'moči', se lahko ubranijo. Ko pa postane koncentracija strupenih snovi prevelika in se s sluz ne izloča več dovolj hitro, jo mora začeti izločati sam človek, s stalnim, kroničnim kašljem.  
Sluz, ki se nekaj časa zadržuje v dihalnih poteh pa je idealna za razmnoževanje bakterij, kar privede do tega, da se pri bolnikih pojavi pojav 'težke sape', ko bolnik pri težjem fizičnem delu toži, da se hitro zadiha. Tako se, na primer, zadiha že pri hitrem vzponu po nekaj stopnicah. Kasneje pa se zaradi zožanja sapnic ta bolnik zadiha že pri lažjem naporu.  
Kronični bronhitis je torej pljučna bolezen, ki se začne z blagimi bolezenskimi znamenji, kasneje pa tako spremeni strukturo dihalnih poti, da okrni pljučno in lahko tudi srčno funkcijo.  
Število obolelih se bo zmanjšalo, ko bomo izboljšali čistočo našega zraka. Med kadilci pa se bo število zmnanjšalo le, če bodo prenehali s kajenjem. Če se kroničnega bronhitisa ne bodo v celoti obvarovali, se bodo vsaj rešili vsakodnevnega izkašljevanja sluzavega izmečka, ki čez noč zastane v dihalnih poteh.

* Alkohol



Kaj je alkohol in kako deluje na naše telo ?

Pivo, vino, žgane pijače,vse vsebujejo substanco, ki se imenuje etanol. Nekateri to substanco imenujejo kar alkohol.

Ko pijemo alkohol, večina etanola preide v kri preko tankega črevesa. Najvišjo koncentracijo doseže alkohol v krvi 30 do 90 minut po zaužitju. Koncentracija alkohola v krvi je odvisna od hitrosti absorpcije iz črevesa, prisotnosti hrane (če alkohol pijemo ob večerji, je koncentracija nižja), telesne teže in tudi same sposobnosti telesa za presnavljanje alkohola. Presnova etanola poteka predvsem v jetrih (90%), ostanek alkohola pa se izloči po približno osmih do desetih urah s potenjem, uriniranjem in dihanjem. Zato lahko količino zaužitega alkohola v krvi izmerimo na podlagi izdihanega zraka – **alkotest**.

Kako hitro alkohol prebavimo, je odvisno od našega organizma, nekateri ljudje hitreje, nekateri počasneje. Ljudem, ki veliko pijejo, se v jetrih pomnožijo encimi, ki razgrajujejo etanol, zato ti ljudje alkohol hitreje razgradijo in imajo posledično manj alkohola v krvi, kot tisti ki niso navajeni piti.

Kaj alkohol povzroči ?

Alkohol povzroči vazodilatacijo – **razširitev žil**, kar povzroči, da koža izgleda bolj rdeča.Ko alkohol pride v kri, deluje na centralni živčni sistem kot pomirjevalo; vpliva na govor, vid in usklajenost gibov. Vplivi alkohola se razlikujejo glede na količino zaužitega alkohola, čustvenega stanja in telesne teže uživalca, vsebnosti alkohola v pijači in količine hrane v želodcu. Po majhnih količinah alkohola oseba občuti ugodje in sprostitev. Po zaužitju velikih doz alkohola pa pride do pijanosti; nekateri ljudje so bolj odprti, drugi depresivni, agresivni ali sovražni. Ljudje **pod vplivom alkohola niso sposobni "trezno" presojati**, ne zaznavajo več jasno, ne hodijo naravnost, motno vidijo in nejasno govorijo, so omotični, slabo jim je in lahko bruhajo. Prevelike količine alkohola pa lahko povzročijo tudi nezavest, prenehanje dihanja in s tem smrt. Po pitju alkohola smo veliko več na stranišču - **izločamo več vode (urina)**. Alkohol v našem telesu zavira izločanje hormona z imenom ADH, ki v telesu skrbi za normalno in uravnoteženo izločanje vode. Ker je tega hormona, ko smo v alkoholiziranem stanju manj, izločamo več vode (urina), posledično pa postanemo žejni in dehidriran. Dehidracija je za naše telo zelo škodljiva. V dehidriranem stanju je naš imunski sistem oslabljen, počutimo se slabotno in **boli nas glava – dehidracijski maček**.

Zakaj nas boli glava ?

Kadar telo ne dobi zadostnih količin vode iz običajnih virov, jo začne črpati iz kjerkoli se le da, vključno iz možganskih celic. Čeprav možgani sami ne začutijo bolečine, ko se začenjajo krčiti zaradi pomanjkanja vode, pa se občutljiva vlakna, ki povezujejo zunanjost možganske ovojnice in notranjost lobanje skrčijo. Kar seveda povzroča bolečine - glavobol. Glavobolu se najlažje izognete s tem, da pred odhodom v posteljo popijete kar se da veliko vode. Izračunali so, da je potrebno popiti 7 enot vode na enoto popitega alkohola.

Razgradnja alkohola

Alkohol se namreč razgrajuje v jetrih in za to je potreben predvsem **čas**, Zdrava jetra potrebujejo za razgradnjo in odstranitev [10g alkohola](http://www.mislizglavo.si/index.php/mode=MoreContent/menuid=8) približno eno do dve uri.

Jetra alkohol predelajo v vodo, ogljikov dioksid in energijo. Dokler jetra ne očistijo vse krvi, alkohol kroži po telesu in deluje na posamezne organe. Ker se izloča z enakomerno hitrostjo, je mogoče izračunati, v kolikem času se bo določena količina izločila iz telesa.

**PRIMER :** Če popiješ npr. 7 kozarčkov piva ali 7 kozarčkov žgane pijače, morajo jetra delati kar 10,5 ur (7 kozarcev \* 1,5 ure), da si spet trezen. Hitreje jetra ne morejo razgraditi alkohola.

Bolezni

Veliko ljudi, odvisnih od alkohola, zboli tudi za akutnim pankreatitisom (vnetjem trebušne slinavke). Zaradi učinka alkohola na trebušno slinavko se produkti trebušne slinavke izločajo v prekomerni količini. Kopičijo se v vodih trebušne slinavke in ti se zamašijo. Posledice zamašitve so vnetja in odmrtje tkiva. Edina uspešna terapija je abstinenca alkohola.

**Akutni pankreatitis**  
Zaradi pospešenega izločanja encimov trebušne slinavke, lahko pride do težjega prehajanja produktov trebušne slinavke skozi njene vode, ki se lahko tudi zamašijo. Encimi, ki se ponavadi aktivirajo šele v črevesu, se zato aktivirajo že v trebušni slinavki, to pa vodi v vnetje in odmrtje tkiva trebušne slinavke.

**Kronični pankreatitis**  
Alkohol lahko povzroči nastanek kroničnega alkoholnega pankreatitisa (kronično vnetje trebušne slinavke), ki je posledica ponavljajočih se akutnih pankreatitisov. Kronični pankreatitis povzroča nenehne težave s prebavo, bolečine v trebuhu, pojavi pa se lahko tudi sladkorna bolezen (diabetes mellitus).

**Rak trebušne slinavke**  
Pogosto kronični pankreatitis vodi v rak trebušne slinavke.

**Zanimivost** : Azijci imajo drugačno obliko teh encimov, zato niso sposobni presnavljati etanola. Če pijejo alkohol dobijo sindrom orientalske rdečice. V telesu se jim nabira etanol, ki se ne razgradi, zaradi katerega se lahko pojavijo zelo hude posledice: razširitev žil, pospešen srčni utrip, prevelik oz. premali pulz, mišična šibkost.

Alkoholizem

**Sindrom odvisnosti od alkohola.** Redno uživanje čezmernih količin alkohola vodi v alkoholno odvisnost. To pomeni bolezensko stanje, ko oseba zaradi dolgotrajnega in čezmernega pitja postane [psihično](http://www.mislizglavo.si/index.php/mode=MoreContent/menuid=11#psihicno) in [telesno](http://www.mislizglavo.si/index.php/mode=MoreContent/menuid=11#telesno) odvisna od alkohola.

**Toleranca na alkohol**

Ob dolgotrajnem pitju postanejo možgani manj občutljivi na učinke alkohola, zato je za dosego opitosti potrebna višja koncentracija alkohola v krvi.

Ob stalnem pitju alkohola pride do povišane koncentracije jetrnih encimov, ki razgrajujejo alkohol. To omogoča hitrejšo razgradnjo alkohola, zato je za dosego iste koncentracije alkohola v krvi potrebno zaužiti več alkohola.

Pri nastanku tolerance je udeležena tudi vedenjska komponenta. Posameznik, ki redno čezmerno pije, se nauči, kako delovati pod vplivom alkohola. Taka oseba je na primer lahko sposobna voziti po poteh, ki jih pozna in pripeljati domov, pod pogojem, da se na poti ne zgodi nič neobičajnega. Če pa pride na poti do nepričakovanega dogodka, je v enaki nevarnosti, da bo udeležena v prometni nezgodi kot oseba, ki ima isto koncentracijo alkohola v krvi, vendar ne pozna poti.

**Med znake alkoholizma štejemo :**

* nepremagljiva želja po uživanju alkohola in vztrajanju pri pitju kljub škodljivim posledicam,
* oslabljen nadzor nad količino zaužitega alkohola (oseba teško preneha piti),
* povečana toleranca na alkohol (za enak učinek je potrebbna vedno večja količina alkohola)

Telesna odvisnost je povezana s prilagoditvijo telesa na stalno prisotnost alkohola v krvi. V primeru odtegnitve alkohola se pokažejo značilni odtegnitveni znaki (abstinenčna kriza) kot so znojenje, tresenje rok, slabost, bruhanje, občutki tesnobe, nespečnost, včasih se pojavijo tudi prividi.

## Vzroki za nastanek alkoholizma

Enega samega vzroka ni. Več jih je, a niso navzoči pri vsakem alkoholiku ali pa so pri enem bolj pri drugem pa manj izraženi.

Vse vzroke lahko razvrstimo v tri skupine. Iz medsebojnega delovanja teh skupin vzrokov se potem porodi odvisnost.

* **ALKOHOL** :

Brez alkohola ni odvisnosti od alkohola. Če hočemo razumeti kako in zakaj lahko alkohol povzroči odvisnost, potem moramo vedeti kaj alkohol je in kako deluje na človekovo telo.

* **ČLOVEK**:

Tudi brez človeka ni odvisnosti od alkohola. Pri tem mislimo na človeka v celoti, in sicer kot telesno, duševno in družbeno bitje.

* **OKOLJE**:

Okolje v katerem človek živi in dela lahko tudi pomembno vpliva na nastanek odvisnosti od alkohola. Pri tem mislimo različno okolje od družbe, vasi, mesta, delovnega okolja pa vse do družbenega okolja v katerem živimo.

Kar pa nas najbolj zanima je vpliv človekove duševnosti na nastanek odvisnosti od alkohola.

Vsak človek je drugačen, zato ni mogoče opisati ene same vrste duševnosti, ki bi bila značilna za alkoholika.Vendar se nekatere duševne lastnosti pri alkoholikih pojavljajo dokaj pogosto;

* Negotovost vase, premajhno samospoštovanje.
* Negotovost, ki izvira že iz otroštva, je zelo pomemben faktor nastanka odvisnosti.
* Tak človek je morda že v otroštvu doživljal same slabe stvari; pretepali so ga, niso mu dali občutka ljubezni, ni se počutil varnega v družini ali pa tam, kjer je živel. Tak otrok nikoli ni vedel kaj je spoštovanje in nikoli ne bo imel spoštovanja, ker tega občutka ne pozna.
* Premajhno samospoštovanje pa pri otroku nastane tudi takrat, ko njegovi starši zahtevajo preveč za njegova leta. Ker otrok ne zmore vsega, dobi občutek nesposobnosti in manjvrednosti, ki jih nosi s seboj v odraslo osebo.

Ob stiku z alkoholom, se takim ljudem samozavest dvigne. Alkohol jim pričara tisto, kar tako boleče manjka v njihovi osebnosti, a to na žalost le za kratek čas, saj ko se strezni, so občutki enaki in začarani krog tako teče naprej.

Nedovoljene droge

Nedovoljene droge so tiste, ki so z zakonom prepovedane, po slovenski trenutni zakonodaji samo lastna uporaba teh drog ni kazniva. Mednje uvrščamo npr. marihuano, hašiš, LSD, kokain, krek, opij, morfin, heroin, ektazi, speed, ketamin idr.

* Ecstazy

Kaj je ecstazy ?

Izraz ecstasy se nanaša na sintetične snovi, ki so kemično sorodne amfetaminom, vendar se od njih nekoliko razlikujejo po učinkih. Najbolj znana aktivna substanca v ecstasyju je MDMA, vendar pa je v tabletkah ecstasyja mogoče najti tudi druge podobne snovi (MDA, MDEA itd.). Te snovi se včasih imenujejo entaktogeni zaradi njihovih zelo specifičnih učinkov na spreminjanje razpoloženja. Včasih izzovejo učinke, ki se jih načeloma bolj pripisuje halucinogenim snovem.

Aktivna substanca je  ecstasyju je torej ponavadi MDMA (3,4-metilendioksimetamfetamin). Je stimulativna sintetična droga, imenujemo jo tudi plesna droga, ki so jo prvič sintetizirali leta 1913 in jo patentirali kot sredstvo za zmanjševanje apetita, a je zaradi neželenih stranskih učinkov niso smeli prodajati. Danes ga uživajo zlasti mladi na zabavah, v diskotekah in plesih, pojavlja se v obliki tabletk.

Ecstasy kot droga

### **Učinki** MDMA se pojavijo 20-60 minut po zaužitju in dajejo občutek sproščenosti, zanosa, sreče, ljubezni, umirjenosti, zadovoljstva, topline, zmanjšanja notranje napetosti in tesnobe.  Preženejo strah, olajšajo komuniciranje, dvigujejo samozavest.

Posebej je droga nevarna za tiste z visokim krvnim tlakom, srčnimi boleznimi, sladkorno boleznijo, astmo, epilepsijo in depresijo. **Odvisnosti** sicer ne povzroča, vendar pa je potrebno premagovati skušnjavo po ponovnem jemanju, predvsem preveč naenkrat, saj pri večjih odmerkih učinki postanejo preveč nepredvidljivi.

**Ecstasy je predvsem nevaren**, ker zvišuje telesno temperaturo (prek 40 stopinj Celzija) in pulz, kar lahko privede do vročinske kapi in smrti. Veliko mladih je že umrlo prav zaradi vročinske kapi, ki je posledica izčrpanja, dehidracije, vročega prostora in povišane telesne temperature, ki jo povzroči MDMA. Pomembno je vedeti, da se to lahko to zgodi že ob prvem jemanju in ni potrebno biti reden uživalec te droge.

Smrtne so tudi **kombinacije** z amfetamini ali alkoholom, pomembno je da se oseba, ki je vzela to drogo med odmori ohlaja in pije izotonične pijače ter kaj poje. Pod vplivom ne sme uporabnik jemati pomirjeval, da bi učinek ecstasyja ustavil, saj je to smrtno nevarno.

**Dolgotrajno in intenzivno jemanje** povzroči spremembe v možganih, predvsem glede kratkotrajnega spomina, koncentracije in pomanjkanja seratonina (vodi v depresijo).

Zaradi vseh teh učinkov je razumljivo tudi vožnja pod vplivom ecstasyja prepovedana, saj daje občutek večje sposobnosti vožnje (povečanje samozavesti) in posledično večje tveganje, kar pripelje do nesreč. Tudi po prenehanju delovanja droge je vožnja nevarna zaradi utrujenosti.

* Marihuana, hašiš

Marihuana in hašiš sta psihoaktivni drogi ter izhajata iz rastline **Cannabis sativa**. Kot opojna substanca se najpogosteje uporablja v treh oblikah:

* Marihuana (kadijo se cvetovi ženske rastline, ki so tudi najbolj potentni)
* Hašiš (smola narejena iz cvetov ženske rastline)
* Hašiševo olje (z ekstrakcijo pridobljena tekočina)

Kadi se lahko samo ali pa v mešanici s tobakom, razširjeno pa je tudi konzumiranje v hrani (cookies oz. piškotki, bang). Marihuana je najpogosteje zlorabljena droga, tako pri nas, kot v svetu.  
Ena izmed aktivnih substanc je THC (delta-9 tetrahidrokanabinol), poznamo pa tudi druge kanabioide.  
  
Pri kajenju Cannabis učinkuje od 1-4 ure, pri ustnem uživanju pa od 4-10 ur , najmočnejši učinki pa so v prve pol ure do eno uro po konzumiranju. Čas učinkovanja je tudi močno odvisen od doze in od tega, kako redno uživalec konzumira Cannabis.  
  
Učinki so običajno manj intenzivni kot pri ostalih psihoaktivnih drogah. Učinki uživanja so evforija, sproščenost in drugačno dojemanje sveta okoli sebe (pogosto se smejijo). Rahlo spodbuja čutila (voh, okus, sluh) in poveča apetit, spremeni se način razmišljanja in izražanja ter poveča se smisel za glasbo (tudi sposobnost za igranje instrumentov). Pri višjih dozah je moten tudi občutek za čas.

Pri prevelikih dozah se pojavi panika in slaba volja. Pri ustnem uživanju se še posebej izrazi kot povišan utrip srca, ekstremna zmedenost in izguba kratkotrajnega spomina. Pri nerednem uživalcu, lahko učinki trajajo tudi od enega do dva dni.

Ob rednem uživanju se lahko razvije psihična in lažja telesna odvisnost, amotivacijski sindrom (brezvoljnost), kronična utrujenost, oslabljen spomin in presoja ter problemi z dihalnimi potmi.  
Pri prenehanju jemanja se pojavi lažji odtegnitveni sindrom, ki traja od 1-6 tednov. Znaki so razdražljivost, zmanjšano doživljanje ugodja, glavoboli, težave s spanjem in rahla izguba apetita.



* Heroin

Kaj je heroin?

Heroin je največkrat bel ali rjav prašek s pogosto dodanimi različnimi primesmi (ki so lahko tudi strupene ali kako drugače zdravju nevarne!). Čisti heroin se s preprostim kemijskim postopkom pridobiva iz morfina, ta pa iz opija. Obe snovi sta si kemično precej podobni, vendar pa heroin mnogo bolje (pet do desetkrat) blaži bolečine in precej hitreje povzroča odvisnost.

Heroin so »iznašli« leta 1874 in so ga v začetku uporabljali za zdravljenje opioidne odvisnosti. Povzročal je manj slabosti kot njegovi predhodniki, poleg tega pa je še blažil kašelj. Žal pa se je izkazalo, da povzroča heroin enako odvisnost kot morfin in to še hitreje od njega, zato so ga kmalu črtali s seznama zdravil.

Heroin je tako kot morfin »navdihnil« in zasvojil mnoge umetnike, pogosto žal tudi usodno. O heroinu govorijo tudi **mnogi filmi**, ki poskušajo predvsem situacijo odvisnikov od heroina prikazati širši javnosti, in jo tako osvestiti o tej problematiki. Nemalokrat je sporočilo seveda »NIKAR NE POSKUŠAJTE DROG! DON'T USE DRUGS!«. Kot primer lahko navedemo; Otroci s postaje Zoo (film iz leta 1981, posnet po knjigi »Mi, otroci s postaje Zoo« avtorice Christine Felscherinow), Rekvijem za sanje (2002), film Danny-ja Boyle-a Trainspotting iz leta 1996 in drugi…



Heroin kot droga

Heroin je najpogostejši opiat pri nas. Večinoma se nahaja v obliki belega ali rjavega praška, barva pa je odvisna od izvora in primesi. **Primesi** so najrazličnejše in včasih zdravju nevarne. Posredno ali neposredno lahko povzročijo številne bolezni, zastrupitve ali celo smrt. Za primer lahko naštejemo; mlečni sladkor, vitamin C, puder v prahu, čistila (!), kofein, uspavala (!), strihnin (strup za podgane!), anestetiki, amfetamini itd. Dejstvo je da več ko je preprodajalcev, tem manjša je čistoča heroina. To je nevarno predvsem zato, ker so preprodajalci pogosto od heroina tudi sami odvisni in ker potrebujejo denar v svoj heroin (za katerega so se odločili, da ga bodo prodajali naprej) dodajajo vse, kar jim pride pod roko. Samo da bodo lahko naprej prodali čim več heroina in s tem čim več zaslužili… Pogosta posledica primesi v heroinu je zato tresenje kot **alergična reakcija**, ki natopi 20 do 30 minut po vbrizgu. Alergične reakcije pa ne gre jemati zlahka, saj lahko vodi v anafilaktični šok, ki je smrtno nevaren! Vse to pa ni edina nevarnost za uživalce. Letošnja letina opija je bila v primerjavi z lanskim letom vsaj 2x večja in posledično lahko pričakujemo več čistejšega heroina. Uživalci torej največkrat ne vedo, kaj heroin vsebuje, in zato je tveganje, da pride do nevarnega ali prevelikega odmerka še večje. **Največ smrtnih primerov med uživalci drog je ravno zaradi prevelikega odmerka.**

**Načini uživanja** heroina so različni. Najpogosteje je uživanje **intravenozno** (droga se vbrizga v žile kjerkoli po telesu, najpogosteje v komolčnem zgibu), ki pa zahteva posebno pripravo droge… Vbrizgavanje heroina v žile je lahko zelo nevarno, saj uživalci iščejo najrazličnejša vbodna mesta, ki bi jih lahko zakrili pred pogledi drugih. Zlasti nevarno je vbrizgavanje v žile na vratu (bližina arterij in pomembnih živcev!) in v dimljah ter vbrizgavanje v mišice, ki lahko povzroči poškodbe mišičnih tkiv. Pri injiciranju na uživalce preži še ena nevarnost-nesterilni pribor. Z njim se namreč lahko prenašajo mnoge **infekcijske bolezni** kot so hepatitis B in C, virus HIV in drugi…

Heroin se lahko tudi **uživa s »kajenjem«** (kadijo »pleh«). Heroin namreč segrevajo in nato vdihujejo. Pri takšnem načinu uživanja je potrebno za enak učinek kot pri vbrizgavanju mnogo več droge, zato uživalci hitro pridejo s tega načina na injiciranje droge.

**Heroin povzroča zelo močno zasvojenost**, ne glede na način uživanja. Velja poudariti, da vsakdo, ki poskusi heroin, tvega da bo postal zasvojen z njim. Heroin namreč lahko že po prvem jemanju pri uživalcu povzroči psihično odvisnost, kateri po nekaj dneh ali tednih sledi še telesna odvisnost.

Zasvojeni s heroinom nato pogosto zaidejo v najrazličnejše težave, denimo v kriminal. Heroin je namreč precej draga droga, brez katere si zasvojeni težko zamisli življenje. Ko posameznik postane odvisen se včasih zgodi, da si droge ne more zagotoviti v dovolj rednih presledkih. Tedaj nastopijo **odtegnitveni znaki** in privedejo do abstinenčne krize.  Odtegnitveni znaki niso smrtno nevarni, so pa za odvisnika sila neprijetni; kurja koža , znojenje, smrkavost, nespečnost, nemir, bruhanje, driska, bolečine v mišicah in sklepih, itd. Pojavijo se 8 do 12 ur po zadnjem odmerku katerega koli opioida, so najmočnejši drugi ali tretji dan in trajajo do približno 10 dni. Večina uživalcev sicer večkrat sama poskusi opustiti drogo iz najrazličnejših vzrokov (lahko jim samo enostavno zmanjka denarja zanjo) vendar se po tem pogosto k drogi vrnejo. Za mnoge pa je strah pred **abstinenčno krizo** tudi vzrok, zakaj dolgo ali pa sploh nikoli ne nehajo z jemanjem droge. Odvisnost od heroina je na splošno žal zelo težko ozdraviti in lahko zdravljenje traja tudi desetletje in več… Dobro je še vedeti, da ko uživalec preneha jemati drogo se njegova toleranca do nje zmanjša in zato lahko pri takih ljudeh, če se ponovno odločijo za jemanje droge, hitro pride do predoziranja.

Zavedati se je treba še, da samo prenehanje jemanja droge pogosto ni dovolj za ozdravljenje. Človek je sicer nekaj časa po prenehanju jemanja droge od nje telesno neodvisen, toda ali zna brez droge tudi živeti?  Prav za to je pri opuščanju jemanja drog pogosto potrebna strokovna pomoč z različnih področij, ne samo medicine in socialnega dela.

Pomembno dejstvo je tudi to, da nekateri pač z jemanjem droge ne želijo nehati. Take ljudi je dobro o drogi poučiti, jih naučit varnega jemanja droge in jim ponuditi kontaktne naslove določenih institucij, ki bi jim lahko v prihodnje pomagale, če bi si kdaj premislili…

Učinki :

**Psihološki:** doživljanje blaženosti, splošna upočasnjenost, kinkanje in zaspanost, občutek toplote po telesu, sprostitev, okrepitev občutka varnosti in moči, občutek neodvisnosti, nezanimanje za okolje, …

**Fiziološki:**

* **med uživanjem;** zoženje zenic, padec krvnega tlaka, zadržanje požiralnega refleksa, globok in slaboten glas, zmanjšana občutljivost na bolečino, pridušeno dihanje,zaprtost, …
* **kadar odvisni uživalec ni pod vplivom heroina;** izrazito široke zenice, nemirnost, solzenje oči, bolečine in krči v mišicah ter sklepih, potrtost, kurja koža, bruhanje, driska, potrtost, glavobol, depresija,… Abstinenčni sindrom!

Kot že omenjeno heroin povzroča izredno močno psihično in fizično odvisnost, ki se razvije zelo hitro. Ko je odvisnost enkrat vzpostavljena se ob pomanjkanju droge pojavi abstinenčni sindrom. Pojavijo se tudi hujšanje, prebavne motnje, zobna gniloba, slabokrvnost, izguba menstruacije itd.

Na psihološki ravni pa pride do spremembe osebnosti, tesnobe, depresije, nemirnosti, težav s spancem in s spominom,… Poleg tega stalno **življenje z drogo** in njeno nabavljanje hitro izrinejo vse ostale interese in vrednote na stranski tir. Prva opazna sprememba za okolico je na skrivnostnost, ki ji kmalu sledijo jeza in depresivnost, kadar odvisnik ni pod vplivom droge, itd. Odvisniki od heroina se težko držijo reda in mnogi opustijo šolanje in službe. Tudi intimni odnosi jih kmalu ne zanimajo več, le redke še mika spolnost. Skratka kmalu postanejo takšni ljudje zelo apatični, zaradi česar ne skrbijo več zase, za higijeno in za prehrano, kar njihovo splošno stanje še poslabša in jih naredi še bolj ranljive za različne okužbe.

Uživanje opioidov **v nosečnosti** je za plod nevarno, kljub temu da so opioidi precej podobni telesu lastnim endorfinom. Jemanje heroina ali morfina med nosečnostjo zavira rast ploda in lahko povzroči spontan splav. Tudi nenadna prekinitev jemanja opioidov med nosečnostjo je lahko za plod usodna. Nosečnicam se pogosto priporoči uporaba metadona ali buprenorfina, ki za plod nimata stranskih učinkov. Vendar pa sta dve tretjini otrok po porodu odvisni od opioidov, kar z ustrezno terapijo lahko brez posledic na nadaljnji razvoj odpravijo.

Metadonski program

Metadon je sintetična spojina, opioid, ki se uporablja za zdravljenje odvisnosti od heroina in drugih opiatov. Metadonski vzdrževalni program je eden izmed programov pri obravnavi uživalcev opioidnih drog. Ima svoje prednosti in slabosti, zdravljenje z njim pa je lahko dolgotrajno in z različnih vidikov (medicina, socialno delo, psihologija) ponavadi precej uspešno.

Zmanjša potrebo po heroinu, zmanjša kriminaliteto, povzroča manj stranskih učinkov kot drugi opioidi in ker je njegova uporaba peroralna se zmanjša število obolelih za HIV ter hepatitisom B in C. Poleg tega je metadon relativno netoksičen, metadonski program pa resnično pomaga pri zmanjševanju zlorabe opioidov, zmanjšuje smrtnost in omogoča bistveno hitrejšo rehabilitacijo!

Povzroča visoko stopnjo zasvojenosti in abstinenčni sindrom

Poleg metadonskega programa obstajajo še drugi načini zdravljenja. Kot primer lahko navedemo še buprenorfin, ki se uporablja v enake namene kot metadon (zdravljenje opioidne odvisnosti, detoksifikacija, kratkotrajno in dolgotrajno vzdrževanje, itd.

* Kokain

Kaj je kokain ?

Kokain je alkaloid, ki ga najdemo v grmih rastline Erythroxylon coca, ki raste v državah Južne Amerike, predvsem v Peruju, Boliviji in Čilu.

V najčistejši obliki je bel prašek, ki pa se mu primešajo razne snovi (lahko so neškodljive ali škodljive za telo), da se poveča njegova količina, zato lahko te primesi naredijo več škode kot sam kokain. Njegova zloraba se je v Evropi začela ob koncu 19. stoletja, odvisnost od njega pa je bila po 2. svetovni vojni ena glavnih odvisnosti (poleg alkoholizma in morfizma). Kokain spada med najstarejša poživila, saj so konkvistadorji (španski zavojevalci Amerike) že leta 1533 ugotovili žvečenje kokinih listov zelo razširjeno po državah Južne Amerike (tam je bilo močno povezano z verovanjem).



Kokain kot droga

Kokain je močno zasvojljivo poživilo, ki neposredno vpliva na možgane. V osnovi poznamo dve kemični obliki kokaina; hidrokloridna sol in "freebase".

1. **Kokainov hidroklorid** (hidrokloridna sol) ali kokain v prahu se nahaja v obliki belega, bleščečega in kristalnega pudra ali v obliki kosmičev. Preprodajalci ga pogosto razredčijo z različnimi (pogosto tudi zdravju nevarnimi) snovmi. Takšen kokain se raztaplja v vodi in se lahko vbrizgava v žilo ali pa se njuha.

2. **Freebase** je surov in nečist kokain v obliki prahu (vsebuje kerozin, kisline in druge nečistoče). Je oblika kokaina, ki se lahko kadi in je izjemno nevarna.

3. **Crack** je druga oblika freebase kokaina. Je ulični izraz za bazno obliko kokaina, ki nastane tako, da hidrokloridu odvzamejo solno kislino. Primeren je kajenje (pri čemer je mogoče slišati razločno prasketanje, od koder tudi ime "crack"), podoben pa je drobcem belega kamna (zaradi česar se imenuje tudi "rock"). Uporaba cracka je v porastu  zaradi hitrega učinka ter poceni pridelave in nakupa.

Kokain deluje kot stimulans centralnega živčnega sistem, a hkrati zavira željo po hrani (apetit). Zanj je značilno kratko delovanje, okoli 30-40 minut. Ker zmanjša apetit (in s tem vnos hrane v telo), a zasvojenca poživi (poveča njegovo telesno aktivnost), ga s tem telesno in psihično močno izčrpa.

Večje uživanje povzroči lažjo telesno in močno psihično odvisnost, poleg tega pa se razvije še toleranca, kar pomeni, da je za učinek potreben vedno večji odmerek. Po dolgotrajnem uživanju povzroči impotenco, oslabi delovanje jeter in uniči nosno sluznico pri tistih, ki ga njuhajo. Pomembno je vedeti, da je lahko isti odmerek kot je bil prvič, drugič smrtonosen.

Kokain se lahko uživa na različne načine. Kokain v prahu se lahko injicira, njuha (snifa) ali zaužije, medtem ko se crack in freebase kokain le kadita. Kokain se hitro in lahko absorbira pri vsaki poti vnosa. Toda varnega načina uporabe NI! Katerikoli način lahko privede do vnosa toksičnih količin kokaina v telo, pri čemer se lahko pojavijo akutna kardiovaskularna (srčno-žilna) ali cerebrovaskularna (živčni sistem) kritična stanja, ki se lahko končajo z nenadnjo smrtjo. Prav tako lahko odvisnost od kokaina nastopi pri kateremkoli načinu uporabe.

**Najvidnejši znaki učinkovanja kokaina**:

* Izguba telesne teže,
* zanemarljivost
* pogosto krvavenje iz nosu,
* rdečkasta koža zaradi praskanja,
* razširjene zenice,
* napad krčev, zmanjšanje apetita, kurja polt in izsušitev grla,
* mrzlica,
* driska, zaprtost,
* povečano delovanje srca (nevarnost srčne kapi in možganskih krvavitev)

Kot že rečeno je kokain bel prah. Uživalci ga vdihavajo skozi nos ali pa ga raztopijo v vodi in si ga vbrizgajo v žilo. Intravenozno jemanje povzroči hiter in intenziven učinek, medtem ko ima vdihavanje milejši učinek, a traja dalj časa. Pojavlja se v stekleničkah za zdravila ali pa je zavit v folijo ali vrečko.  
Ob prenehanju jemanja se pojavijo razdraženost, nemirnost, motnje v delovanju žlez in krvnem obtoku, motnje v prebavi, agresivnost, depresija, utrujenost. Odvisnost se zdravi predvsem psihiatrično, saj je močna duševna odvisnost.

* Opioidi in opij

Kaj je opij?

**Opioidi** so skupno ime za droge, ki imajo podobne učinke in jih dobimo z zarezovanjem glavic maka. Poleg opija sem spadajo še morfin, heroin in nekateri drugi alkaloidi. Poznamo tudi polsintetične in sintetične opioide (famacevtska industrija!).  
Opij je posušen mlečni sok pridobljen iz zarezanih nezrelih glavic vrtnega maka (*papaverum somniferum-mak, ki prinaša spanje)*. Ob sušenju opija le-ta oksidira in nastane rjava do črna masa, ki jo imenujemo surov opij. Ta opij vsebuje razne opiju podobne snovi, med katerimi je **morfin** (strokovno ime za morfij) z deležem vse do 25 odstotkov najpomembnejši. Z nadaljnjo predelavo lahko iz surovega opija pridobimo opij za kajenje, morfin ter heroin. Opij za kajenje ima okoli 12 % alkaloidov, povzroča pa globok spanec in žive sanje.

Glavne pridelovalke opija so v svetovnem merilu predvsem sledeče države; Afganistan, Laos, Vietnam, Pakistan, Kolumbija, Mehika, … Tu velikanske količine maka uspevajo iz več razlogov.  Marsikje je gojenje maka tradicionalno, dobičkonosno in pa predvsem bistveno lažje kot npr. gojenje riža (s prodajo katerega pa se tudi pogosto ne da preživeti). Nelegalno se nato velike količine opija uvažajo v večino držav sveta in čeprav le-te poskušajo omejiti uporabo opioidov jim to ne uspeva zaradi neomejene primarne proizvodnje (ki letno narašča).

Vendar pa **poleg nelegalne proizvodnje opija poznamo tudi legalno**, saj je v sodobni medicini mofin nepogrešljiv in zato opij mnoge države kot so npr. ZDA tudi legalno uvažajo za potrebe njihovih farmacevtskih podjetij. Legalno tako opij pridelujejo v Indiji, Turčiji in celo v Veliki Britaniji! Legalna trgovina z opijem je skrbno nadzorovana s strani Združenih narodov. Države, ki so vpletene vanjo, morajo letno oddajati natančna poročila o proizvodnji, uvozu in porabi opioidov, s čimer so nadzorovani trendi porabe in posledično odmerjene količine nadaljnje proizvodnje.

Opij kot droga

Opij so poznali Kitajci že 4000 let pred našim štetjem, zapise o njem je moč najti v mnogih zgodovinskih dokumentih Asircev, starih Egipčanov, Mezopotamcev, starih Grkov in Rimljanov itd. Arabski učenjaki so že konec 7. stoletja (ko so tudi začeli kaditi posušen makov sok oz. surov opij) opisovali »degeneracijo« in »slabljenje« misli pri uživalcih.

V Evropi pa opij po selitvi ljudstev in propadu rimskega cesarstva poznamo že od 12. stoletja. Tedaj so ga uporabljali predvsem za lajšanje bolečin in drisk, vendar je bila uporaba dokaj redka tudi zaradi vpliva katoliške Cerkve. Širša raba opija se je začela v vojnah konec 19. stoletja za lajšanje bolečin in dvig morale vojakov. Takrat so tudi ugotovili, da opij in iz njega izoliran morfin povzročata zasvojenost, saj so ju vojaki zahtevali tudi po ozdravitvi. Dandanes se opioidi še vedno uporabljajo v medicini, vendar le pri najhujših bolečinskih stanjih, ki jih drugače ni mogoče obvladati, kajti opioidi izredno hitro povzročajo odvisnost.

Opij ima pomembno vlogo tudi **v književnosti**; o njem so pisali Alexander Dumas v Grof Monte Cristo (1844), Edgar Allan Poe v kratki zgodbi »Ligeia« (1838), Charles Dickens v seriji Skrivnost Edwina drooda (1870), Arthur Conan Doyle v eni izmed knjig o Sherlocku Holmesu (*The Man with the Twisted Lip)* leta 1891 in drugi. Morda najbolj znan opis opija in njegovega učinka je moč najti v filmu Čarovniku iz Oza, kjer v nekem prizoru Dorothy in njeni prijatelji omamljeni zaspijo v objemu neskončnih makovih polj…

Opij je navdihnil tudi mnoga glasbena dela kot na primer Fantastično simfonijo Hectorja Berlioza leta 1830. Zgodba v njej govori o mladeniču, ki se je iz obupa omamljal z opijem in s tem zastrupil svojo dušo zaradi neuslišane ljubezni…

Dandanes je opij kot droga manj v uporabi, saj sta ga »nadgradila« morfin in heroin, ki imata mnogo močnejši učinek od opija pa tudi pridelava omenjenih drog iz opija ni preveč zahtevna. Vseeno pa opij kot drogo marsikje po svetu še vedno uporabljajo na najrazličnejše načine; uživajo ga s kuhanjem čajev iz maka, opij kadijo,…  Pri vseh načinih uživanja je uporabnik izpostavljen potencialni **odvisnosti** (ta se pri opioidih razvije zelo hitro), ki se najprej začne kazati v **odtegnitvenem sindromu**. Znaki odtegnitve so npr. bolečina, omedlevica, potenje, izčrpanost, drgetanje, splošna izčrpanost, želodčno-črevesne težave,… Odvisniki iščejo različne snovi in načine, kako se izogniti odtegnitvi, ki je zanje strašno neprijetna. Zato so pogosto pripravljeni storiti marsikaj družbeno nesprejemljivega, če ni vidijo druge možnosti… Strah pred odtegnitvijo in postopkom razstrupitve je namreč pogosto prevelik, da bi se ju dejansko lotili, in zato velja odvisnost od opioidov za eno najtežjih sploh.

Učinki

**Psihološki:** zmanjševanje bolečine, zmanjševanje občutka lakote, napetosti, strahu, neugodja, nekaj časa po uživanju sledi stanje zmanjšane občutljivosti in zaspanosti, težave s koncentracijo, psihična odvisnost, ravnodušnost do vsakdanjih težav in problemov,…

**Fiziološki:** upočasnjen pulz, padec krvnega tlaka, gladko mišičje se sprosti, slaba koordinacija, upočasnjeni refleksi, nejasen govor, zožene zenice, … Telo se uporabe opioidov zelo kmalu navadi in s časom celo ne proizvaja več endorfinov (signalov za receptorje proti bolečini) in jih uživalec slej kot prej mora nadomestiti z vnosom opioida v telo; telesna odvisnost; ob prevelikih odmerkih lahko opioidi povzroči zastoj dihanja in smrt!

Ob prvi uporabi marsikdo občuti hudo slabost in dezorientiranost, vendar pa na žalost to skoraj nikogar ne odvrne od nadaljnje uporabe in eksperimentiranja z drogo. Pravijo pa, da je opioide tako kot druge droge moč uporabljati kontrolirano, vendar pa so takšni uživalci zelo redki… Na splošno se uživalci prepozno zavedo, da so že odvisni, saj se psihična odvisnost pri opioidih lahko razvije že pri prvem jemanju, fizična pa po nekaj dnevih ali tednih. Odtegnitveni znaki so hudi. Značilnost vseh opioidov je, da se kmalu razvije **toleranca** in posledično mora uživalec odmerke droge s časom redno večati za enak učinek…

Zdravljenje odvisnosti lahko pri opioidih traja več let in je kljub temu pogosto neuspešna (ljudje se vračajo k drogi-t.i. povratniki ali pa z jemanjem droge nikoli čisto ne nehajo).

* Halucinogene droge

Halucinogene droge so različne snovi oziroma kemične spojine, ki povzročajo halucinacije  (čutni privid, ki obstaja le v domišljiji, brez zunanjega čutnega dražljaja). Te snovi po dolgotrajnem jemanju privedejo do različno močno izražene psihične odvisnosti.

Včasih pa lahko že ob prvem zaužitju halucinogeni povzročijo izbruh psihičnih neravnovesij (različna , lahko samo začasna, nevrotična in psihotična stanja). Obstajajo trije farmakološki razredi halucinogenov, in sicer:

* **PSIHADELIKI:** LSD=dietilamin lizergične kisline, PSILOCIBIN iz magičnih/norih gobic… Ta skupina vzbuja zaznavanje nezavednega, podzavestnega.
* **DISOCIATIVI:** KETAMINI, DXM… Povezava med zavestjo in drugimi deli možganov se blokira in pride do halucinacij.
* **DELIRANTI:** DATURA, BENADRYL… Povzročijo zavedanje med sanjami pa tudi hojo v spanju.  
  V skupino halucinogenov sodijo tudi meskalin (iz kaktusa pejotl) ter določeni drugi izvlečki in snovi.

Uporaba: naravni halucinogeni se enostavno prežvečijo, LSD pa se jemlje v zelo majhnih količinah in na različne načine (npr. prek pivnikov z grafičnimi motivi ali s prepojenimi sladkornimi kockami).

1. LSD

LSD (ali dietilamid lizergične kisline) spada pod psihadelike, kar pomeni, da spreminja zaznavanje ali doživljanje okolice.

**LSD je leta 1938 odkril Dr. Albert Hofmann**. Njegove lastnosti je spoznal potem, ko ga je po pomoti nekaj celo zaužil. Začutil je velik nemir in vrtoglavico, ki ji je sledil rahel delirij (med katerim je doživljel fantastične, nenavadno žive predstave, ki jih je spremljela kalejdoskopska igra živih barv). Ker je hotel potrditi svoj sum, da je pomotoma zaužil nekaj LSD-ja, ga je vzel še enkrat v »majhni« dozi 0,25 mg. Tokrat so bili učinki še bolj dramatični, vendar ne le vizualni: »Zvoki so bili prevedeni v vizualne občutke-vsak šum ali zvok je priklical ustrezno barvno sliko, ki je spreminjala barvo in obliko…«

V resnici je bila to kar velika doza-dvainpolkrat večja od tiste, ki je potrebna (100mikrogramov) za močnejšo »omamo« z LSD, in več kot desetkrat večja od tiste, ki povzroča psihične učinke pri večini ljudi (20 mirkogramov). Hofmann je tako odkril najmočnejši znani halucinogen. Doze, ki so v uporabi, se merijo v mikrogramih. Tako bi en kilogram LSD zadoščal, da bi doživljeli omamo vsi prebivalci Londona in New Yorka!

**LSD** je torej umetno izdelana snov, ki pa je učinkovita že v zelo majhnih količinah in je tudi najmočnejši znani halucinogen. Najpotentnejši LSD je derivat ergotne plesni, ki raste na rži in nekaterih drugih žitaricah. Je brez okusa in vonja.  
Uporablja se na različne načine: v obliki tabletk, v obliki prepojenih pivnikov, na kocko sladkorja kanejo kapljico LSD-ja… Redki posamezniki ga tudi injicirajo ali njuhajo.

**Učinki** LSD-ja so od posameznika do posameznika zelo različni oziroma variabilni. **Fiziološki** so ponavadi nedramatični. Načeloma v nekaj minutah po zaužitju nastopi omotičnost, včasih strah, notranji nemir, razbijanje srca, slinjenje, vrtoglavica, potenje, dvignejo se krvni tlak, pulz (oziroma bitje srca) in telesna temperatura…  
Kakor si fiziološki učinki dolgočasni, so **psihični** zanimivi in nepredvidljivi. Uživalci LSD-ja kot posebej učinkovite omenjajo zlasti neobičajno žive barvne vtise in spremembe naravnih oblik. Na splošno pa so tu prisotne halucinacije, splošno napačno zaznavanje, vid postane veliko ostrejši, predmeti lahko migljajo in valovijo kot bi jih gledali v ogledalih v hiši zrcal, križanje čutnega dojemanja (sinestezije-slišim barve, čutim zvok...), občtja vznesene vzvišenosti, evforija, izguba »jaza«, sprememba časovne in prostorske orientacije…  
Stanje omame lahko traja od ene do osem ur, odvisno od zaužite doze (ki je precej nepredvidljiva!!!) in z vrhom po dveh do treh urah.Včasih nastopi (predvsem po koncu omame) tudi kratkotrajno stanje paranoičnosti in blodenj, potrtost…

**LSD »Tripanje«**,kot uporabi LSDja pravijo uživalci, je problematično predvsem zato, ker ga je izredno težko nadzorovati. Kritična razdalja so zaznavanja se lahko posreči le redkim in še to samo deloma. Učinki LSD-ja so zelo odvisni tudi od uživalčevega pričakovanja, počutja in okoliščin, v katerih uživa drogo. Velja si zapomniti, da lahko tudi najmanjša skrb pod vplivom LSD-ja postane grozljiva in neobvladljiva… Ste se pripravljeni soočiti s tem? Kako dobro se resnično poznate?!? Prizori, ki jih posameznik med »tripom« halucinira kot »žive«, so kaj hitro lahko izredno grozljivi, bizarni in zastrašujoči (temu pravijo »bad trip«).

**Bad trip**se lahko zgodi iz več razlogov: uživalec je slabo pripravljen na doživljaj, je duševno vznemirjen ali zaskrbljen, se zaradi sugestij v uživalcu nepričakovano »zbudijo« travme iz preteklosti… Obstajajo podatki, da so nekateri uporabniki po »bad tripu« pristali na psihiatriji (LSD povzroči razvoj shizofreniji podobnih psihoz), nekateri so storili celo samomor… Stanje nagnjenosti k samomoru in depresija lahko po taki izkušnji trajata tudi več dni. Nekatere reakcije na bad trip so torej lahko dolgotrajnejše in zahtevajo bolniško/zdravniško obravnavo!

* **Simptomi »bad tripa«:**  
  grozljive iluzije/halucinacije (ponavadi vizualne in/ali slušne), anksioznost (prestrašenost, paranoja, preganjavica, depresija), ki osebo kar »preplavlja«, agresija s spremljajočimi agresivnimi napadi, zmedenost…  
  Nekatere reakcije so lahko dolgotrajnejše in zahtevajo bolniško obravnavo!

**PRVA POMOČ**  
Osebo je nemudoma potrebno pomiriti in jo umakniti v mirno okolje brez neprijetnih stimulusov. Ves čas vzdržujte telesni kontakt in govorite pomirjujoče! Nekateri se med »bad tripom« bojijo, da »izgubljajo pamet« oziroma da se jim »meša«. Tedaj jih je najbolje pomiriti s tem, da se jim ves čas ponavlja, da bomo učinki LSDja (in z njim grozljivi prizori) čez nekaj ur izginili… Čim prej je tudi potrebno poklicati 112 kajti ljudje so med »bad tripom« nepredvidljivi (agresija…)!!!

**Flash back** je nenaden pojav halucinacij brez zaužitja droge lahko tudi nekaj mesecev po uporabi halucinogena. Kako se to lahko zgodi še ne vemo.

**Fizična odvisnost** se pri uporabljanju LSD-a naj ne bi razvila. Zato po opustitvi jemanja droge tudi ni abstinenčnih motenj.

**Psihična zasvojenost** ali odpornost zoper učinke LSDja se naj bi razvila relativno hitro. Doza, ki je potrebna za dosego psihičnih učinkov, se naj bi vidno povečala že po nekajdnevnem jemanju. Razvije se toleranca. Po opustitvi droge obstaja notranja potreba po jemanju še naprej. Med psihičnimi znaki odtegnitve lahko zaznamo nemir, boječo razburjenost in splošno živčnost.

**Kako deluje LSD?**  
Nihče točno ne ve. Načeloma se veže na serotoninske receptorje v možganih toda ne ve se, kako se potem ta signal »prevede« v halucinacije oziroma t.i. psihadelično doživetje. LSD ima na preostalo telo zelo malo učinkov.

1. Magične gobice

**Nore gobice poznajo ljudstva sveta že dolgo**. Že stoletja so cenjene med Indijanci Srednje Amerike (Azteki so jim pravili »meso bogov«), moderni svet pa jih je spoznal sredi prejšnjega stoletja. Danes zanimanje za to drogo ponovno raste. Magične oziroma nore gobice rastejo v divjini v Srednji in Severni Ameriki, v Evropi pa jih uživalci pogosto gojijo kar doma v posebnih posodicah in s posebnim priborom za njihovo gojenje, ki ga je moč naročiti kar pa pošti…

Gobice se lahko **uživajo** sveže ali pa posušene še več mesecev.   
Poznamo mnogo različnih vrst teh gob (verjetno več kot 180 že znanih). Snov v njih, ki povzroča halucinacije, je **psilocibin**. Le-ta je v različnih vrstah prisoten v različih koncentracijah (zato je uživalcem težko  določiti primeren odmerek). Njegovo vsebnost v urinu je mogoče testirati do tri dni po uporabi.  
  
**Učinki** psilocibina so zelo podobni učinkom LSD (s pridržkom, da upoštevamo razlike v moči). Pri manjših odmerkih povzročajo dvig telesne temperature, dvig pulza in krvnega pritiska, razširijo se zenice, pogosta je slabost in občutek otopelosti.

Pri večjih odmerkih pa so učinki (kot že omenjeno) podobni kot pri LSD-ju, poleg tega pa se izostrijo določeni čuti, ki se pogosto med seboj zlivajo (t.i. sinestezija-stanje, ko ljudje lahko vohajo barve itd.), pojavi se nespečnost, anksioznost, nezaželjene vizije in misli,… Negotove postanejo motorične funkcije tako da postanejo mnoge dejavnosti sila nevarne (vožnja avtomobila itd.).  Vrhunec omame nastane dve ure po zaužitju, sam občutek pa pojenja po treh do osmih urah.  
  
Magične gobice tako kot LSD ne povzročajo **fizične odvisnosti**, pač pa lahko povzročijo **psihično zasvojenost.**

Literatura

* <http://med.over.net/za_bolnike/otrosko_zdravje/za_mlade/mladi_in_droge.htm>
* <http://www.osvescen.si/component/option,com_frontpage/Itemid,1/>
* <http://library.thinkquest.org/17360/tb-s-zac.html>
* <http://www.mojirecepti.com/prehrana-zdravje/alkohol.html>
* [www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/nasveti/prometna-varnost/alkohol](http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/nasveti/prometna-varnost/alkohol)
* <http://spletnastran.freehostia.com/woedpress>
* <http://si.wikipedia.org/wiki/alkoholizem>