ÚJ ESÉLY - A FÜGGŐSÉGRŐL ÉS A DROGHASZNÁLATRÓL TATÁRSZENTGYÖRGY

VEKOP 71.4.-16-2017.00002
FELSŐ-HOMOKHÁTSÁG VIDÉKFEJLESZTÉSI EGYESÜLET
WWW.LEADERKONTAKT.HU

Kedves Olvasó!

Kiadványunk összefoglalja azokat a fontos és hasznos ismereteket, melyekkel a FÜGGŐSÉG ÉS A DROGHASZNÁLAT tudatos elkerüléséhez szeretnénk hozzájárulni.

A tájékoztató füzetben leírtak olyan általános tudást tartalmaznak, mellyel legtöbben tisztában vagyunk. Mégis hasznosnak tartjuk összefoglalni és hangsúlyozni azokat a tanácsokat, melyek segítségével elkerülhető a függővé válás, vagy segítséget kaphatnak a szenvedélybetegségtől való megszabaduláshoz.

Az itt megfogalmazott gondolatok 2017-2019 között folytatott beszélgetéseken és az elmúlt időszakban megszervezett felvilágosító előadásokon elhangzottakon alapulnak.

Kihez szeretnénk szólni?

Ebben a füzetben elsősorban azokhoz szeretnénk szólni, akik találkoztak már olyan nehéz élethelyzettel, melyet saját maga, családtagjai, vagy barátai kábítószer-használata, alkoholfüggősége, szenvedélybetegsége okozott.

Napjainkban nagyon elterjedt - a sokszor halálos veszélyt is magukban rejtő - drogoknak nevezett vegyszerek használata, melyekről mind a fogyasztók, mind az értékesítők, sőt még az előállítók is nagyon keveset tudnak. A fiatalok még jobban ki vannak téve annak a veszélynek, hogy ismeretlen hatású szereket vesznek magukhoz, melyekkel kiszámíthatatlan károkat okozhatnak maguknak.

Reméljük a következő lapokon olvasható információk alapján hamarabb felismerik a mindennapi függőségeket, a kábítószer, az alkohol, a dohányzás és a játékszenvedély okozta romboló következményeket.

A tájékoztató füzet az „ÚJ ESÉLY – komplex fejlesztési program Tatárszentgyörgyön (VEKOP. 7.1.4. – 16-2017.00002) projekt keretén belül került kiadásra.

A projekt konzorciumi partnerei Tatárszentgyörgy Önkormányzata, a Felső-Homokhátság Vidékfejlesztési Egyesület, a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság, valamint annak jogutódja a Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatóság Dél-Alföldi Társadalmi Esélyteremtési Igazgatósága.

MIT NEVEZÜNK FÜGGŐSÉGNEK?

„Függőség minden viselkedés, amiben örömöd leled rövid távon, hosszú távon azonban káros hatással van rád, mégsem tudod abbahagyni.”

Dr. Máté Gábor

A függőséget nem egyszerű felismerni, még akkor sem, ha családtagunk vagy barátunk alkohol- vagy drogfüggő, mert a legtöbb függő sokáig képes titkolni szenvedélyét, mivel a szégyen, a zavar és a következményektől való félelem igen erős bennük. Számos esetben a függő személy nem is akarja elismerni függőségét.

A legújabb kutatások azt bizonyítják, hogy a függőség nem egyszerű viselkedési probléma. Azt is bebizonyították, hogy ha a szülőknek volt/van valamilyen káros szenvedélye, a gyermek hajlamos lesz arra, hogy ezeket az egészségre káros hajlamokat örökölje.

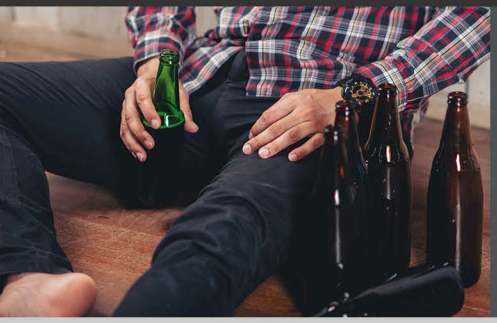
Gyakran fordul elő, hogy ha a felnőtt nem talál megoldást a problémáira – a szegénységre, a boldogtalanságra, a munkanélküliségre, a feleslegesség érzésére – pótcselekvésekhez fordul, inni kezd, vagy egyéb kábítószerekkel él.

ALKOHOL

Az alkoholfogyasztásnak nagyon komoly hatása van az egészségünkre.

Megterheli a májat, a vesét, károsítja a szívizmot, magas vérnyomást okoz, kialakulhat a szívinfarktus, vagy az agyi infarktus, megnőhet a cukorbetegség és a csontritkulás kockázata.

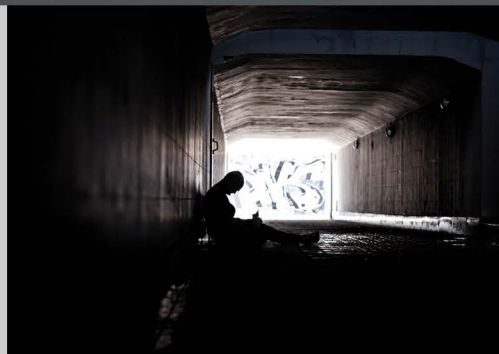
Mindemellett az alkohol általános sejtméregnek tekinthető, melynek rákkeltő szerepe mai tudásunk szerint nyilvánvaló.



Az alkohol nem csak a szervezetünket teszi tönkre, hanem megváltoztatja a viselkedésünket, depressziót, hallucinációt, súlyos szorongással járó félelmi állapotot hozhat létre. ami egészen az idegösszeomlásig vezethet.
Az alkohol nagyon drága, mélyszegénységbe sodorja azokat, akik rendszeresen alkoholt vásárolnak! Nehéz eldönteni, hogy melyik az a pillanat, amikor valaki függővé válik. Különösen azért nehéz, mert nem az első pohár elfogyasztott alkohollal kezdődnek a problémák, hanem a rendszeres alkoholfogyasztásnál derül ki, hogy az illető már nem tud meglenni alkohol nélkül, a szervezete követeli a napi alkoholmennyiséget, ami folyamatosan több, erősebb alkohol elfogyasztásához vezet.

Az alkoholfogyasztók nehezebben találnak munkát, és nehezebben tudják megtartani a munkahelyüket!

A szenvedélybetegség észrevétlenül kezdődik, és az alkoholizmusból való gyógyulás legtöbbször nem megy egyedül, mindenképpen kérjük a háziorvos segítségét!



ALKOHOL

"Nincs olyan alkohol mennyiség ami biztonsággal fogyasztható." Egy világméretű kutatás eredményei szerint az alkoholfogyasztás egészségügyi kockázatai már kismértékű alkohol fogyasztásnál is emelkednek. Lehet, hogy a kismértékű - napi egy pohár jó minőségű bor - elfogyasztása véd a szívbetegségekkel szemben, de növelheti az egyéb betegségek kockázatát. Amit szintén érdemes figyelembe venni, hogy az alkohol és a cigaretta vásárlásra fordított forintok hiányoznak a háztartások költségvetéséből. Érdemes kiszámolni, hogy egy hónapban mennyit költünk függőséget okozó élvezeti cikkekre, hogy lássuk ezen a pénzen már mennyi minden hasznos dologra futná (ruhára, cipőre, a gyerekek taníttatására, táboroztatásra, korrepetálásra, jobb minőségű, vagy több élelmiszerre).

Van azonban két kiemelt csoport akik számára az alkohol fogyasztás kiemelten veszélyes:

A gyermekek számára az alkohol méreg!

- a kiskorúak alkoholfogyasztása súlyos következményekkel jár
- az üzletekben tilos a 18 év alatti fiatalokat alkohollal és dohányáruval kiszolgálni
- nem csak a vásárló fiatalkorút, hanem az eladót is büntethetik az ellenőrök!
- otthon se kínáljuk a gyermekeket alkohollal!
- a szülőket kiskorú veszélyeztetése miatt vonhatják felelősségre, és gyámhatósági eljárás indulhat a gyermekének alkoholt adó szülő ellen!
- A szülői példa követendő a gyermek számára, ezért ne fogyasszunk a gyermekeink előtt alkoholt!

Terhesség alatt tilos az alkoholfogyasztás!

- az alkoholfogyasztás következtében károsodik a baba idegrendszere
- súlyos szívfejlődési rendellenesség fordulhat elő
- elmarad a súlygyarapodás, kis súllyal születik a baba
- koponya és arcdeformitás jöhet létre a fejlődés során
- az alkoholfogyasztás koraszülést idézhet elő
- a magzat életképessége rosszabb
- súlyos szellemi képességromlást idézhet elő a születendő gyermeknél

A DOHÁNYZÁS

A nikotin minden formájában bódító hatású, mely eleinte szédülést, hányást, hasmenést, nyálfolyást válthat ki, később hozzászokik a szervezet, azonban, ha egyszer rászoktunk, és rendszeresen dohányzunk, szinte képtelenek vagyunk megszabadulni ettől a rossz szokástól, kialakul a nikotin függőség.

Mindegy, hogy cigarettát, elektromos cigarettát, szivart, vagy pipát használunk, a dohányban lévő anyag, a nikotin rabul ejti a szervezetet, és az akarat sok esetben kevés, vagy gyenge ahhoz, hogy megküzdjünk a függőséggel.

Serdülő korban egyre több gyermek próbálja ki a dohányzást, pedig a fejlődő szervezet számára különösen ártalmas a dohányzás. A függőség kialakulását a cigarettában található nikotin okozza.

A legjobb, ha a körülöttünk élő dohányosok rossz példái alapján el sem kezdjük a dohányzást, mert könnyebb megállni, hogy nem szokunk rá, mint leszokni a dohányzásról.

A dohányzás okozta betegségek következtében halnak meg a legtöbben Magyarországon. A dohányzás miatt kialakulhat többféle betegség - asztma, tüdőtágulás, koszorúér betegség, érszűkület, daganatos betegségek. Rossz hatással van a beszívott rákkeltő füst az agyra és még a szexuális életre is.

A DOHÁNYZÁS

A dohány méreg, ami a kábítószerekhez hasonló függőséget képes okozni. A rendszeres dohányzással nem csak önmagunkat, hanem a közvetlen környezetünket is mérgezzük. A passzív dohányzás – amikor a dohányos a szobában, házban, munkahelyen dohányzik, - veszélyezteti a nem dohányzó családtagok, gyerekek, kollégák életét, egészségét mivel a mellékfüst még nagyobb arányban tartalmaz káros anyagokat.

Ahol a szülők a gyerekek jelenlétében is dohányoznak, sokkal több a gyerekkori tüdőbetegség, tüdőgyulladás rendszeres kialakulása. A passzív dohányzás köhögést, fülfájást, asztmás rohamot is kiválthat.

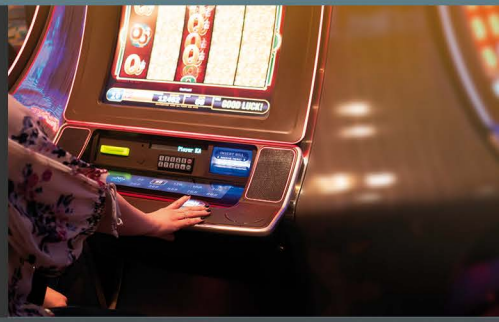
- lehetőség szerint ne dohányozzunk kisgyermekek előtt, különösen lakásban, szobában ne!
- Csökkentsük a napi cigaretta adagot a minimálisra!
- Kérjünk segítséget a dohányzásról való leszokáshoz a háziorvostól!
- Számoljuk ki, hogy mennyit költünk egy hónapban cigarettára, gondoljuk át, mennyi mindent lehet venni ezen a pénzen!
- Semmiképpen ne szoktassuk rá a gyerekeket a dohányzásra, ne adjunk a kezükbe cigarettát, ami számukra olyan, mint a méreg!

JÁTÉKSZENVEDÉLY

„Mást tanácsol a vágy és mást tanácsol az ész.” (Ovidius)

A kóros játékszenvedély betegség, ami szintén a függőségek közé tartozik, a szakemberek szerint a kényszerbetegségekkel mutat rokonságot.

A szenvedélyes játékosok nem tudják abbahagyni a cselekedeteiket.



Sok ember megy tönkre a játékszenvedély miatt, a kártyajátékok vagy a szerencsejátékok nyeréssel csábítanak, de valójában minden forintjukból kifosztják a játékosokat.

A szerencsejátékfüggő, az alkoholbeteg, a drogfogyasztó családi és társas kapcsolatai gyorsan leépülnek a pénz elvesztése, és a felhalmozott nagy összegű tartozások miatt.

Annak érdekében, hogy pénzhez jussanak, sokszor törvénytelen cselekedeteket követhetnek el a szenvedélybetegek, azért, hogy adósságaikat törleszthessék. Előfordul, hogy rákényszerülnek arra hogy, eladják fontos értékeiket, kölcsönkérjenek, illetve lopjanak.

Mint a többi káros szenvedélytől, a játékszenvedélytől is nehéz megszabadulni egyedül. Kérjünk segítséget a háziorvostól, vagy az Esély Családsegítő munkatársaitól, vagy a füzet végén szereplő segítő intézményektől.

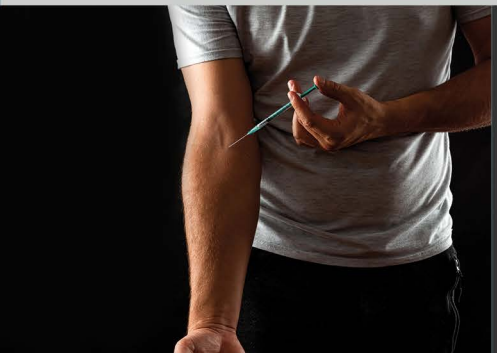
A KÁBÍTÓSZEREKRŐL

Nagyon sokat hallunk arról, hogy mennyire elterjedt a különböző kábítószerek használata, és ez jelen van Tatárszentgyörgyön is.

A szakemberek gyakran számolnak be arról, hogy milyen sokszor találkoznak a különböző drogokat fogyasztókkal helyben, és mennyi veszély leselkedik a gyermekekre, fiatalokra, mennyi probléma adódik azokban a családokban, ahol a szegénység mellett a kábítószer használata is jelen van.

A drogfogyasztók környezetében mindenki sérül, nem csak az, aki a kábítószerrel él. A család széthullik, az egészségállapot leromlik, és gyakran az életét teszi kockára az, aki bármilyen kábítószerrel él.

A droghasználók gyermekei nagy eséllyel testi vagy értelmi fogyatékossággal születnek meg, a fiataloknak vagy a szerhasználó felnőtteknek pedig fogalmuk sincs, hogy a beazonosítatlan vegyszerek a használat melyik pillanatában fejtik ki káros hatásukat a szervezetükben vagy az életükben.



A Nemzeti Drog Fókuszpont 2016. évi jelentése alapján elmondható, hogy a 18 – 34 éves fiatal felnőttek körében csaknem minden ötödik személy fogyasztott az életében valamilyen tiltott drogot.

A mélyszegénységben élőknél a függőség, – a kábult állapothoz való ragaszkodás – lényege az, hogy a szerfogyasztó „kiszállhasson" ne gondoljon arra amiben él. Kevesen ismerik fel, hogy a megoldás nem a „kiszállás"-ban van, hiszen az ideig-óráig tart, és a következmények csak rontják a szerhasználók esélyeit a problémák rendezésében, a normális életvezetésben.

A KÁBÍTÓSZEREKRŐL

A kábítószerekre való rászokás általában az alábbi okból történik:

- fel akarnak vágni, ki akarnak tűnni
- erőszakkal rászoktatják
- a problémák előli menekülés
- kíváncsiság

A drog fogyasztás elsődleges célja a kábult állapot elérése, a valóság észlelés megszüntetése legalább időszakosan.

A drogfogyasztás következtében megnő a családon és a közösségen belül az erőszakos cselekedetek száma.

A verekedés napi szintűvé válik, és ezt a mintát veszik át a gyerekek is, ugyanezeket a példákat fogják tovább vinni a saját életükben, kezelhetetlenek lesznek az iskolában, a családban és a közösségben egyaránt.

A problémák megoldásában fontos szerepe van a családnak és a barátoknak, valamint a szociális segítőknek. A gyermekek számára mindennél fontosabb, hogy elfogadó és megértő családban, közösségben nőjenek fel, ahol a problémák megoldását nem a kábítószer használatban, alkoholizmusba való menekülésben látják a családtagok.

A KÁBÍTÓSZEREKRŐL

A kábítószerek olyan anyagok, amelyek eltompítják az érzékelést, öntudatlan állapotot okoznak. A túl sok kábítószer kómát vagy halált okozhat.

Az élénkítő kábítószer olyan anyag, ami felgyorsítja valamelyik létfontosságú testrész vagy szerv működését, "felpörgeti" a szerfogyasztót. Erős nyugtalanságot, félelmet vált ki, továbbá álmatlanság és hallucináció jellemezheti.

A nyugtatók szintén a kábítószerek csoportjába sorolhatók, olyan kábítószerek, amelyek csökkentik a testi aktivitást, lassítják az agyműködést, és nagyon gyorsan nagyon erős függőség alakul ki.

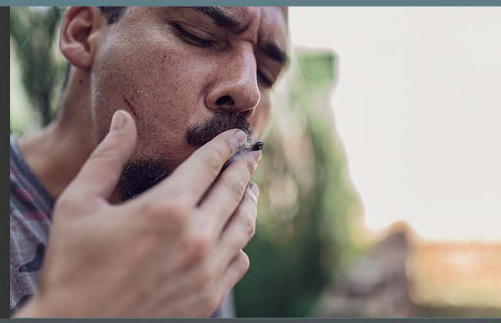
A hallucinogének olyan kábítószerek, amelyek az érzékelésre hatnak, és tudatmódosító hatásuk van. Megtévesztő érzékelést, (hallucinációt) okoznak, eltorzítják a valóság észlelését. A hallucináció hatása alatt álló személy elveszti a kapcsolatot a külvilággal, nem tudja megkülönböztetni a valóságot és a fejében lejátszódó történéseket. A hallucinogén szerek okozhatnak átmeneti, vagy súlyos elmezavart is.

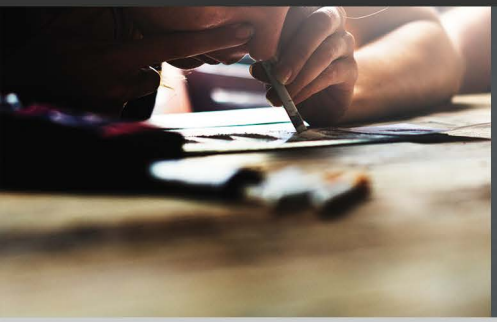
A KÁBÍTÓSZER FOGYASZTÁST A TÖRVÉNY BÜNTETI! AKI KÁBÍTÓSZERT ÁLLÍT ELŐ, ÉRTÉKESÍT, MAGÁNÁL TART , MÁSOKNAK KÍNÁL, FELELŐSSÉGRE VONHATÓ!

A KÁBÍTÓSZEREKRŐL

A herbál, a kristály és az egyéb függőséget okozó szer nagyon gyors hozzászokást, súlyos elvonási tüneteket és látványos egészségromlást okoz mind testi, mind szellemi szinten.

Megváltozik a viselkedés, sebek jelennek meg a bőrfelületen, melyek elfekélyesednek.





Az alvási és evési problémák mellett jellemző az elhanyagolt, igénytelen ruházat, a mosdatlanság.

A szerekhez való hozzáférés aránylag könnyű, a terjesztők számára fontos, hogy meg legyen a felvásárló közönség, de aki egyszer kipróbálja, lehet többé nem is szabadul meg a kábítószerektől, az életével játszik.

Gyanút keltő használati tárgyak:
Alufóliadarabok, színes tabletták, injekciós felszerelés, megégetett kanál, szokatlan szag.

Természetesen előfordul, hogy semmi szokatlan tárggyal sem találkozunk, de a családtag megváltozott viselkedése, ingerlékenysége, időszakos elvonulása, eltűnései akkor is felkelthetik a figyelmünket. Ne próbáljuk meg egyedül megoldani a problémákat, inkább törekedjünk arra, hogy minél hamarabb szakértő segítséghez jusson az aki kábítószerrel él.

A KÁBÍTÓSZEREKRŐL

Mit tehetünk? – teszik fel gyakran a kérdést a szülők, rokonok, akik már felismerik a szerhasználat tüneteit.

A családon, közösségen belül őszinte beszélgetésre van szükség, ahol az összetartozás és a szeretet segíthet megakadályozni a helyzet további romlását

Mindenképpen külső segítségre lesz szükség a kábítószerről való leszokáshoz, már az is nagy eredmény, ha a szerhasználó hajlandó együttműködni a családtagokkal és elismeri a droghasználatot.

A mentálhigiénés szakember segíthet megtalálni az egyén számára megfelelő segítséget, helyet.

Keressük fel a legközelebbi tanácsadót, forduljunk orvoshoz a problémával, beszéljünk őszintén a Családsegítő munkatársaival, vagy a háziorvosunkkal, akkor is, ha valamelyik családtagról van szó.

HOL KAPHATOK SEGÍTSÉGET?

Szinte az összes egyház rendelkezik szenvedélybeteg híveiket megszólító programokkal, bentlakásos missziókkal, melyek a vallásos hit erejéből építkezve igyekeznek kiutat mutatni. Tatárszentgyörgyön a Római Katolikus Egyház, valamint a Tatárszentgyörgyi Baptista Közösség tagjai várják a gyógyulást keresőket.

Sok olyan önsegítő csoport van, amihez csatlakozhatnak azok, akik szeretnének megszabadulni a káros szenvedélyüktől, vagy a függőségüktől.

Helyben elsősorban a háziorvosunktól, vagy a családsegítő munkatársaitól kérhetünk tanácsot. Beszéljünk nyíltan a problémáról, mert akkor kaphatunk megfelelő segítséget.

Az első lépés mindig annak a felismerése, hogy bajban vagyunk, mert rossz szokásokat vettünk fel és szeretnénk ezen változtatni. A legtöbb esetben számíthatunk a családtagok és a közösség segítségére, de ehhez mindig meg kell tenni az első, és legfontosabb lépést, beszélni kell a kialakult függőségről, káros szenvedélyről olyanokkal, akik tudják, hol kaphatunk szakértő segítséget.

Megváltozni nehéz, de megéri. Aki tisztán él, gondolkodik, boldogabb és sikeresebb lesz. Jó példát mutat a gyermekeinek és szeretet veszi körül.

HOL KAPHATOK SEGÍTSÉGET?

Családsegítő – és Gyermekjóléti Szolgálat
Cím: 2375 Tatárszentgyörgy, Szent László u. 1/A.

Telefon: 0629-319-014
Sürgős esetben a következő mobilszám hívható:
06-20-528-0771
vagy
06-30-539-9745

Az alkoholról vagy más függőségről való leszokásban segítséget kaphat:

Nyírő Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet

Tel.: (+36-1) 451-26-00/9430

E-mail: ugyfelszolgalat@nyiro-opai.hu

Emberbarát Alapítvány
www.emberbarat.hu
Tel: 06 1 431 97 92

www.anonimalkoholistak.hu

hogyanmondjamelneked.hu

Drogambulancia:
Cím: 1135 Budapest, Jász utca 14.
E-mail: drogambulancia@nyiro-opai.hu
Telefon: (+36-1) 452-9460

Támasz gondozó:
1135 Budapest, Jász u. 14. „G" épület földszint
Telefon: (+36-1) 431-0440

HUNGARIAN GOVERNMENT

European Union
European Social Fund

INVESTING IN YOUR FUTURE

SZÉCHENYI 2020

Felső-Homokhátság Vidékfejlesztési Egyesület

Felelős Kiadó: Felső-Homokhátság Vidékfejlesztési Egyesület
2370 Dabas, Szent István tér 1/b.
www.leaderkontakt.hu
„ÚJ ESÉLY" – komplex fejlesztési program Tatárszentgyörgyön (VEKOP. 7.1.4.-16-2017.000002)
www.facebook.com/UjEselyVEKOP
Tatárszentgyörgyön ingyenesen terjesztett helyi kiadvány