Wyroby tytoniowe, alkohol, inne narkotyki, hazard i gry w Belgii

Skutki, zagrożenia i przepisy prawa

Wprowadzenie

Każdy z nas miał okazję słyszeć o narkotykach bądź innych środkach uzależniających lub się z nimi zetknąć. Może syn Twoich znajomych czasami pali jointa. Być może w Twojej rodzinie jest ktoś, kto ma problemy z alkoholem. Znasz kogoś, kto chce rzucić palenie. A może zdarzyło ci się brać tabletki nasenne? Co tak naprawdę robią te substancje?

Narkotyki mogą działać na trzy sposoby:

- **Stymulanty** (speed, kokaina, khat itp.) działają pobudzająco. Ludzie biorą te substancje, aby tańczyć, ćwiczyć lub pracować dłużej. Nie odczuwają też tak szybko zmęczenia. Ich tętno przyspiesza.
- **Substancje narkotyczne** (alkohol, tabletki nasenne, leki przeciwbólowe, heroina itp.) działają uspokajająco. Ludzie odczuwają mniejszy poziom strachu i bólu. Ich tętno spowalnia.
- **Środki halucynogenne** (ecstasy, LSD itp.) sprawiają, że widzi się, słyszy i czuje świat w zupełnie inny sposób. Inaczej też ocenia się uczucia. Na przykład, możesz czuć złość lub radość z powodu czegoś, czego tak naprawdę nie ma.

Niektóre substancje wywołują mieszankę tych trzech efektów.

Tak więc jedna substancja może mieć bardzo odmienne skutki od drugiej. Niektóre aspekty są jednak takie same dla wszystkich narkotyków. Na przykład, wszystkie narkotyki mogą wywoływać silny głód, który sprawia, że chcesz ponownie poczuć ich działanie. Więc chcesz używać ich częściej. W przypadku niektórych narkotyków potrzeba ich coraz więcej, aby uzyskać ten sam efekt. Każdy, kto odczuwa pragnienie ponownego użycia, jest uzależniony psychicznie. Może się to zdarzyć w przypadku wszystkich narkotyków, a nawet niektórych zachowań, takich jak hazard lub gry. Od niektórych narkotyków można również uzależnić się fizycznie. W takiej sytuacji zachorujesz, jeśli nie będziesz ich zażywać regularnie lub jeśli przestaniesz je zażywać.

Przejdź prosto do informacji na temat:

- Wyrobów tytoniowych
- E-papierosów
- Alkoholu
- Leków
- Konopi indyjskich
- Speedu i kokainy
- Podtlenku azotu
- Hazardu
- Gier

Wyroby tytoniowe

„Palę papierosy. Nie przeszkadza to nikomu wokół mnie, prawda?”

A jednak przeszkadza. Tytoń różni się w tym względzie od większości innych narkotyków. Dym jest szkodliwy nie tylko dla Twojego organizmu. Jest też bardzo niezdrowy dla ludzi wokół Ciebie, ponieważ oni również wdychają ten dym. Dla dzieci i kobiet w ciąży jest on szczególnie niebezpieczny.

Skutek

Tytoń zawiera substancję zwaną nikotyna. Substancja ta sprawia, że po paleniu czujesz się spokojny i zrelaksowany. Po pewnym czasie nikotyna jest wypłukiwana z organizmu. Wtedy zaczynasz odczuwać niepokój i dyskomfort. Czego chcesz w takim momencie? Kolejnego papierosa! Twoje ciało uzależnia się od nikotyny.

Palenie jest też tworzeniem nawyku. W pewnych sytuacjach stale odczuwasz potrzebę zapalenia. Na przykład zawsze zapalasz papierosa, gdy czekasz na autobus, podczas nocnego wyjścia, przy kawie, przed snem itp.

Nikotyna jest bardzo uzależniająca. Rzucenie palenia nie jest więc łatwe.

Zagrożenie

Regularne palenie zwiększa ryzyko wystąpienia poważnych chorób, takich jak choroby płuc lub układu krążenia. Dym tytoniowy zawiera wiele toksycznych i rakotwórczych substancji. Dym ma również nieprzyjemny zapach i powoduje nieświeży oddech. Zmniejsza sprawność fizyczną.

Uzależnienie od tytoniu jest również kosztownym nawykiem. Papierosy bardzo dużo kosztują.

Palenie w ciąży jest szkodliwe dla nienarodzonego dziecka.

Przepisy prawa

Sprzedaż wyrobów tytoniowych osobom poniżej 18. roku życia jest w Belgii nielegalna. Zakazana jest także ich sprzedaż w internecie.

Palenie nie jest dozwolone w zamkniętych przestrzeniach publicznych, takich jak pociągi, restauracje, kawiarnie, szkoły i miejsca pracy. Nie wolno również palić na zewnątrz w niektórych miejscach, w tym w parkach rozrywki, ogrodach zoologicznych, placach zabaw, minizoo, na terenach rekreacyjnych lub boiskach sportowych. Ponadto nie można palić w odległości mniejszej niż 10 metrów od wejścia lub wyjścia z ośrodków opieki, szpitali, przedszkoli, szkół i bibliotek.

E-papierosy

„E-papieros jest zdrowy, prawda? Te piękne smaki i zapachy nie mogą być niebezpieczne, prawda?”

Owszem, mogą. E-papieros z pewnością nie jest zdrowy i jest potencjalnie szkodliwy. Jednak dla dorosłych palaczy wapowanie (używanie e-papierosa) jest mniej szkodliwe niż dalsze palenie papierosów. Jeśli jesteś osobą niepełnoletnią lub dorosłą, która nie pali, rozpoczęcie wapowania zdecydowanie nie jest dobrym pomysłem, ponieważ jest ono zawsze gorsze dla zdrowia niż niepalenie.

Skutek

Większość e-papierosów zawiera nikotynę. Jest to substancja, która uzależnia od palenia lub wapowania. Kiedy nikotyna jest wypłukiwana z organizmu, nie czujesz się dobrze i chcesz zapalić kolejnego papierosa lub ponownie użyć e-papierosa.

Zagrożenie

Oprócz nikotyny e-papieros zawiera również inne składniki, w tym substancje smakowe. Nie wiemy jeszcze, jak szkodliwe są te substancje, gdy są wdychane.

Najbardziej szkodliwe składniki uwalniane podczas palenia tytoniu, takie jak substancje smoliste i tlenek węgla, nie występują w e-papierosach. Dzieje się tak, ponieważ w e-papierosach nie spala się tytoniu. E-papierosy podgrzewają i odparowują płyn, dzięki czemu są mniej szkodliwe dla zdrowia niż palenie tytoniu. Jednak stanowczo odradzamy osobom, które nie palą, nigdy nie paliły i nie zażywają obecnie nikotyny, stosowanie e-papierosów w jakiejkolwiek formie.

Jeśli palisz, możesz skorzystać z e-papierosów, by łatwiej rzucić palenie. Jednak nie zalecamy palenia i wapowania w tym samym czasie, to nie poprawi Twojego stanu zdrowia. Jeśli przerzucisz się całkowicie na wapowanie i przestaniesz palić zwykłe papierosy, najlepiej na jakimś etapie rzucić również wapowanie. Używaj e-papierosa wystarczająco długo, aby zerwać z nałogiem tytoniowym, ale nie za długo. Długoterminowe skutki wapowania są nadal nieznane.

Nie należy również używać e-papierosów w ciąży.

Przepisy prawa

W Belgii niezgodne z prawem jest sprzedawanie e-papierosów każdemu, kto nie ukończył 18 lat. Zakazana jest także ich sprzedaż w internecie.

Wapowanie nie jest dozwolone w zamkniętych przestrzeniach publicznych, takich jak pociągi, restauracje, kawiarnie, szkoły i miejsca pracy. Nie wolno również wapować na zewnątrz w niektórych miejscach, w tym w parkach rozrywki, ogrodach zoologicznych, placach zabaw, minizoo, na terenach rekreacyjnych lub boiskach sportowych. Ponadto nie można wapować w odległości mniejszej niż 10 metrów od wejścia lub wyjścia z ośrodków opieki, szpitali, przedszkoli, szkół i bibliotek.

Alkohol

„Mój mąż pije okazyjnie piwo. W szklance piwa jest mniej alkoholu niż w szklance whisky, prawda?"

Nie, nie ma różnicy, jeśli wlejesz go do „właściwej" szklanki. Piwo w kuflu, whisky w szklance do whisky, wino w kieliszku do wina: w każdym z nich jest taka sama ilość alkoholu. Nazywamy te napoje standardowymi drinkami. Istnieją jednak dwa wyjątki. Piwa kraftowe zawierają większą ilość alkoholu. A w domu ludzie mają tendencję do nalewania do szklanki więcej niż w barze.

Skutek

Alkohol znieczula mózg. Kilka kieliszków alkoholu sprawia, że czujesz się wesoły i zrelaksowany. Czujesz się pewniej i łatwiej ci rozmawiać. Ale jeśli wypijesz więcej, Twoja koncentracja spada, a reakcje spowalniają. Możesz podejmować złe decyzje. Przy jeszcze większej ilości alkoholu chodzenie, widzenie lub mówienie staje się trudniejsze. Twoje emocje również mogą się szybko zmieniać.

Osoby starsze i kobiety są zasadniczo bardziej wrażliwe na działanie alkoholu.

Zagrożenie

Jeśli wypijesz dużo alkoholu, następnego dnia możesz cierpieć na kaca. Będzie Ćię boleć głowa. Będziesz odczuwać mdłości. Czasami nie będziesz pamiętać, co się wydarzyło.

Pijane osoby częściej podejmują ryzyko. Możesz mieć problemy z hamowaniem agresywnych zachowań i być mniej uważnym/uważną. Nie będziesz przez to w stanie bezpiecznie prowadzić auta czy pracować.

Łączenie alkoholu i innych narkotyków jest niebezpieczne. Częste picie alkoholu lub picie go w dużych ilościach wpływa na cały organizm. Jest szkodliwe dla wątroby, mózgu i serca. Wzrasta prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór. Można uzależnić się fizycznie i psychicznie.

Picie alkoholu w ciąży jest szkodliwe dla nienarodzonego dziecka. Najlepiej też nie pić podczas karmienia piersią.

Jak ograniczyć ryzyko związane z alkoholem? Lepiej, żeby młode osoby poniżej 18. roku życia w ogóle go nie piły. Jeśli jesteś osobą dorosłą, nie pij więcej niż 10 standardowych jednostek alkoholu tygodniowo. Ogranicz liczbę spożywanych kieliszków alkoholu dziennie, w niektóre dni w ogóle nie pij. Im mniej pijesz, tym mniejsze ryzyko.

Przepisy prawa

Sprzedawanie, serwowanie lub oferowanie alkoholu każdemu, kto nie skończył 16 lat, jest niezgodne z prawem. Piwo i wino są dozwolone od 16 roku życia. Alkohole wysokoprocentowe (takie jak whisky, rum czy wódka), koktajle oraz mieszane drinki (np. breezery) są dozwolone dopiero od 18 roku życia.

Leki

„Powiedziałem mojej przyjaciółce, że cierpię z powodu stresu. Dała mi tabletkę, która pomogła jej poradzić sobie ze stresem. Czy teraz poczuję się lepiej?"

Wszyscy się różnimy. Może pigułka działa dobrze na twojego przyjaciela, ale niekoniecznie na ciebie. Nie należy przyjmować leków od innych osób ani dzielić się swoimi lekami z innymi. Tylko lekarz może określić odpowiednie leki i sposób leczenia.

Skutek

Czasami potrzebne są leki na sen, stres, niepokój lub smutek. Istnieje wiele różnych typów lekarstw. Zmieniają one sposób myślenia, działania i odczuwania. Może to pomóc lepiej spać, poczuć się spokojniej lub poprawić nastrój. Mogą one jednak również powodować senność i wpływać na koncentrację.

Zagrożenie

Każdy lek ma skutki uboczne, niezależnie od tego, czy przyjmuje się do przez krótki, czy przez długi czas. Skutki uboczne mogą się różnić w zależności od osoby. Zależy to od wrażliwości i stanu zdrowia osób przyjmujących lek. Od niektórych z tych leków można się uzależnić, jeśli stosuje się je często i w dużych dawkach. Możesz mieć wrażenie, że nie możesz się bez nich obejść, a po ich odstawieniu możesz poczuć się źle.

Stres, problemy ze snem, niepokój lub smutek to oznaki, że coś jest nie tak. Leki zmniejszają objawy, ale nie rozwiązują przyczyny problemu. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem. Być może możesz również rozwiązać swoje problemy lub dolegliwości bez leków.

Kupowanie leków w internecie lub na ulicy jest niebezpieczne. Nigdy nie można być pewnym, co się w nich znajduje. Dlatego zawsze kupuj leki w aptece.

Przepisy prawa

Nie możesz tak po prostu wyjść z domu i kupić leków na stres, sen, niepokój czy smutek. Można to zrobić wyłącznie w aptece, na podstawie recepty od lekarza. Do każdego leku dołączona jest ulotka informacyjna dla pacjenta. Wyjaśnia ona prostym językiem, jak bezpiecznie korzystać z leku.

Należy postępować zgodnie z zaleceniami lekarza i farmaceuty.

Konopie indyjskie

(Hasz/marihuana)

„Czy jointy palone przez mojego przyjaciela naprawdę pomagają w walce ze stresem?”

Jointy odprężają na chwilę, ale nie usuwają problemów. Marihuana wzmacnia również nastrój w danej chwili. Jeśli Twój przyjaciel nie czuje się dobrze, po wypaleniu jointa poczuje się jeszcze gorzej.

Skutek

Stajesz się spokojny i zrelaksowany. Odczuwasz rzeczy w inny sposób. Kolory stają się bardziej intensywne, muzyka piękniejsza. Konopie indyjskie wzmacniają nastrój, nawet jeśli nie czujesz się dobrze.

Wypalenie jointa sprawia, że masz ochotę na jedzenie i przyspieszają bicie serca. Ręce i nogi są ciężkie. Oczy stają się czerwone. Efekty utrzymują się od dwóch do czterech godzin. Są one podobne do stosowania konopi w formie wapowania.

Niektórzy ludzie dodają marihuanę do jedzenia lub napojów. W takim przypadku efekty mogą trwać dwa razy dłużej, ale są też mniej przewidywalne, ponieważ trudno jest dokładnie określić, ile konopi się spożyło.

Zagrożenie

Czasami zapomina się o tym, co się właśnie zrobiło. Tak więc marihuana i nauka nie idą w parze. Stosowanie marihuany wpływa na koncentrację i czujność. Jest to niebezpieczne, jeśli musisz pracować lub obsługiwać pojazd lub maszynę.

Czasami efekty różnią się od oczekiwanych. Możesz czuć się chory lub niespokojny. Jeśli często używasz marihuany, możesz stać się drażliwy i mieć problemy ze snem.

Używanie marihuany w celu zapomnienia o problemach nie jest dobrym pomysłem. Może się wydawać, że radzisz sobie lepiej, ale po pewnym czasie zdajesz sobie sprawę, że niewiele się zmieniło. Utrudnia też jasne myślenie. W międzyczasie Twoje problemy mogą się pogłębiać.

W Belgii marihuana jest często palona w jointach. Taki joint zazwyczaj zawiera również tytoń. Oznacza to, że wdychasz więcej substancji smolistych niż w przypadku papierosa. Jest to szkodliwe dla płuc. Można również uzależnić się od tytoniu poprzez palenie jointów.

Osoby używające e-papierosów do konopi nie wdychają substancji smolistych. W grę wchodzą też inne zagrożenia: wciąż nie jest jasne, jak szkodliwe dla płuc są opary konopi. Czasami e-papierosy do konopi są zanieczyszczone lub źle oznakowane. Nigdy nie masz pewności, jaki jest skład.

Przepisy prawa

Konopie indyjskie są nielegalne. Używanie, posiadanie i sprzedaż tych narkotyków są karalne. Policja jest czasami mniej rygorystyczna w stosunku do osób powyżej 18. roku życia, które

posiadają lub używają niewielkiej ilości marihuany na własny użytek. Dlatego niektórzy uważają, że marihuana jest dozwolona w Belgii. W rzeczywistości jednak nie jest to prawdą.

Speed i kokaina

„Czy można dłużej imprezować ze speedem i kokainą bez żadnych problemów?"

Speed i kokaina są stymulantami. Zazwyczaj są to proszki, które wciąga się nosem. Ale niektóre rodzaje speedu i kokainy mogą być również palone. Przez pewien czas sprawiają, że czujesz się, jakbyś miał dużo energii. Ale gdy ich efekt ustaje, czujesz się wykończony. Wtedy nie masz już ochoty na imprezowanie.

Skutek

Stymulanty dają ogromne pokłady energii. Odczuwasz mniejsze zmęczenie i chcesz kontynuować daną czynność. Stymulanty zwiększają tętno. Zmniejszają odczuwanie głodu. Odczuwasz po nich dużą radość. Wydaje Ci się, że możesz poradzić sobie z większą liczbą rzeczy naraz. Czujesz się pewnie i dużo mówisz.

Zagrożenie

Podczas stosowania mogą wystąpić bóle głowy, bóle brzucha, podwyższona temperatura ciała, kołatanie serca, hiperwentylacja i skurcze mięśni.

Dodatkowa energia nie pochodzi z leku, ale z organizmu. Dlatego po jego użyciu jesteś bardzo zmęczony. Nie masz już ochoty na nic.

Speed i kokaina są wytwarzane w nielegalnych laboratoriach. Ponadto nigdy nie można mieć całkowitej pewności, co znajduje się w nielegalnych narkotykach. To sprawia, że ryzyko jest jeszcze większe.

Działanie środków stymulujących jest często silne. Szybko można się od nich uzależnić. Potrzeba ponownego zażycia może stać się bardzo silna. Po pewnym czasie bardzo trudno jest żyć bez narkotyków. Jeśli uda ci się je rzucić, trudno będzie nie zacząć ponownie.

Przepisy prawa

Speed i kokaina są substancjami nielegalnymi. Używanie, posiadanie i sprzedaż tych narkotyków są karalne.

Podtlenek azotu

„Podtlenek azotu jest używany w pojemnikach z bitą śmietaną! Nie powinien więc być szkodliwy, prawda?”

To prawda, że podtlenek azotu jest wykorzystywany na różne sposoby, nawet w świecie medycznym. Nie oznacza to jednak, że nie wiąże się to z żadnym ryzykiem. Nawet jeśli użyjesz go tylko raz, skutki uboczne mogą być niebezpieczne w niektórych sytuacjach.

Skutek

Podtlenek azotu jest wdychany i dlatego działa szybko. Efekt najlepiej porównać do stanu upojenia alkoholowego. Czujesz się podekscytowany i często masz napady śmiechu lub chichotu.

Podtlenek azotu rozluźnia mięśnie, powodując uczucie ospałości. Odczuwasz również mniejszy ból. To, co słyszysz i widzisz, może być zniekształcone przez odurzenie.

To, jak silnie podtlenek azotu wpływa na daną osobę, zależy od dawki. Świadomość spada gwałtowniej, jeśli duża ilość gazu jest wdychana na raz lub jeśli jest używana kilka razy w krótkim odstępie czasu.

Zagrożenie

Stosowanie podtlenku azotu wiąże się z wieloma zagrożeniami. Działania niepożądane, które mogą wystąpić bezpośrednio po jednorazowym użyciu to zawroty głowy, nudności, ból głowy, niepokój i omdlenia.

Niektóre z tych skutków ubocznych mogą stanowić zagrożenie dla ciebie lub innych osób. Jeśli zemdlejesz, możesz ulec poważnemu urazowi. Osoby jeżdżące na rowerze lub prowadzące samochód z zawrotami głowy częściej powodują wypadki drogowe.

Inne skutki uboczne są widoczne tylko przy częstym i intensywnym stosowaniu podtlenku azotu. Należy do nich mrowienie w dłoniach lub stopach lub brak czucia w dłoniach lub stopach. Te działania niepożądane są oznaką uszkodzenia nerwów. Mogą doprowadzić do paraliżu.

Przepisy prawa

Podtlenek azotu może być sprzedawany wyłącznie w celach medycznych lub technicznych (na przykład do użycia w pojemnikach z bitą śmietaną). Tylko osoby pełnoletnie mogą kupować podtlenek azotu do tego typu zastosowań. Sprzedaż podtlenku azotu nieletnim jest zawsze zabroniona.

Używanie i posiadanie podtlenku azotu jako środka odurzającego, zarówno przez nieletnich, jak i dorosłych, podlega karze grzywny.

Hazard

„Jeśli uprawiam hazard, jakie mam szanse na wygraną?”

Hazard do granie na pieniądze. Możesz wygrać lub stracić pieniądze. To, czy wygrasz, czy przegrasz, jest wyłącznie kwestią przypadku. Nie masz żadnej kontroli nad wynikiem. Szanse na wygraną są zawsze mniejsze niż szanse na przegraną.

Skutek

Szansa na wygraną lub przegraną (dużej ilości) pieniędzy sprawia, że hazard jest bardzo ekscytujący. Gracze są rozemocjonowani. Im więcej pieniędzy postawisz, tym bardziej ekscytująca staje się gra. To podniecenie może wywoływać zamroczenie, podobne do efektów niektórych narkotyków.

Zagrożenie

Można uzależnić się psychicznie od hazardu i odczuwanej w związku z nim ekscytacji.

Wtedy traci się kontrolę nad swoimi zachowaniami związanymi z hazardem. W ten sposób można wpaść w problemy finansowe. A to z kolei może prowadzić do problemów w relacjach międzyludzkich, w pracy i ze zdrowiem. Zadłużeni hazardziści często mają nadzieję na spłacenie swoich długów poprzez uprawianie hazardu. To wpędzi ich w jeszcze większe kłopoty, ponieważ poniosą więcej strat.

Przepisy prawa

W Belgii hazard jest dozwolony, jednak obowiązują rygorystyczne zasady. Jest dozwolony tylko w ograniczonej liczbie firm licencjonowanych do tego celu. Kasyna, salony gier na automatach, zakłady bukmacherskie i strony hazardowe są dostępne tylko dla osób powyżej 21. roku życia. Grać na automatach w pubach można również dopiero po ukończeniu 21 lat. Na początku gry należy włożyć do środka swój dokument tożsamości. Udział w grach Loterii Narodowej jest dozwolony, jeśli masz ukończone 18 lat (z wyjątkiem zakładów sportowych, w przypadku których musisz mieć ukończone 21 lat).

Ludzie mogą chronić się przed problemami związanymi z hazardem poprzez uzyskanie zakazu wstępu do kasyn, sal z automatami do gier, zakładów bukmacherskich i witryn hazardowych online. Możesz o to poprosić za pośrednictwem Komisji ds. Hazardu. Rodzina lub inne „zainteresowane strony” (np. partner) mogą również zażądać takiego zakazu wstępu.

Gry

„Czasami zapominam o wszystkim dookoła, gdy gram. Wtedy nagle gram o wiele dłużej niż zamierzałem”.

Granie to fajne hobby. Gra może być tak przyjemna, że czas szybko mija. Ale niektórzy ludzie grają tak dużo, że nie robią nic innego, co może powodować problemy.

Zalety

Granie ma swoje zalety. To świetna zabawa, dzięki której można się wiele nauczyć, na przykład języka obcego lub matematyki. Gry zapewniają również relaks. Pomagają na chwilę uciec od zwykłego życia. Jeśli grasz online, możesz poznać nowych przyjaciół. Stajesz się bardziej pewny siebie i coraz lepiej radzisz sobie z grą, a także zyskujesz uznanie innych graczy.

Wady

Czasami gry mają również efekty, które nie są zabawne. Może być Ci trudno przestać grać, możesz nie robić prawie nic innego poza graniem. Sprawia to, że czujesz się mniej sprawny, ponieważ mniej się ruszasz. Czasami możesz czuć się zły lub samotny. Nie spotykasz się już z przyjaciółmi, źle sypiasz i jesteś zmęczony. Czasami gry powodują problemy w relacjach międzyludzkich lub prowadzą do kłótni i problemów w szkole lub pracy. Czasami wydajesz więcej pieniędzy niż zamierzałeś w grze, na przykład kupując skórki, pieniądze, broń i nie tylko.

Za dużo grania?

Jeśli często odczuwasz niedogodności związane z graniem, prawdopodobnie grasz za dużo. Ważne jest, by zachować równowagę. Rób inne rzeczy poza graniem, takie jak spotykanie się z przyjaciółmi, uprawianie sportu i inne hobby. Będziesz spać lepiej, jeśli przestaniesz grać na godzinę przed pójściem spać i nie będziesz mieć ekranów (takich jak telefon, telewizor czy laptop) w sypialni. Kiedy grasz, zrób sobie przerwę po maksymalnie jednej godzinie.

Jeśli używanie narkotyków, hazard lub gry stają się problemem

„Wszyscy, których znam, piją alkohol. Znam też ludzi, którzy palą marihuanę i obstawiają zakłady sportowe. To nie jest problem, prawda?”

Większości ludzi zdarza się prędzej czy później zażyć substancję psychoaktywną. Wystarczy pomyśleć o ludziach, którzy piją alkohol, palą papierosy lub zażywają środki przeciwbólowe. Wielu młodych ludzi również gra. Większość ludzi robi to, aby wyciągnąć z tego coś pozytywnego. Na przykład robią to, aby dobrze się bawić z przyjaciółmi. Albo dlatego, że im się to podoba. Większość z nich nie wpędza siebie ani innych w kłopoty.

Jednak nie w każdym przypadku tak to wygląda. Niektórzy nie mogą poprzestać na okazjonalnym kuflu piwa, jednym papierosie wypalonym dla towarzystwa lub po nocy spędzonej przy stoiskach bingo.

- Niektórzy używają ich zbyt dużo lub zbyt często. Może to na różne sposoby zagrażać bezpieczeństwu ich samych i innych osób. Może to na przykład prowadzić do wypadków drogowych, bójek i innych niebezpiecznych sytuacji. Albo przegrywają tak dużo pieniędzy w grach hazardowych, że nie mogą związać końca z końcem.
- Dla niektórych prowadzi to również do uzależnienia. Może to spowodować poważne problemy zdrowotne. Może również prowadzić do problemów w relacjach międzyludzkich, w szkole lub w pracy.

Obie sytuacje są przykładami problematycznego użytkowania. Czy przypomina cCi to Ciebie lub kogoś znajomego? W takim razie najlepiej poszukać pomocy.

- *„Nie zawsze chcę zawracać głowę moim koleżankom uzależnieniem mojego syna. Teraz mogę opowiedzieć swoją historię. Mój lekarz zastanawia się ze razem ze mną, jak przekonać syna do zmiany życia. To prawdziwa ulga!"*
  (matka młodego użytkownika narkotyków)

- *„Przez lata piłam alkohol, aby poczuć się lepiej. W końcu nie miałam nad tym żadnej kontroli. Piłam coraz więcej i więcej. Dzięki wsparciu psychologa odnajduję drogę do lepszego życia".*
  (singielka)

- *„Mój syn gra prawie codziennie do północy. Nie chce już chodzić do szkoły i prawie nie ma przyjaciół. Martwię się o niego. Na szczęście na moje pytania odpowiedziano łatwo i szybko przez telefon".*
  (zaniepokojony ojciec, który zadzwonił do De Druglijn)

Pierwszy i najważniejszy krok: porozmawiaj o tytoniu, alkoholu, lekach, hazardzie, grach i narkotykach. Możesz porozmawiać ze znajomymi, rodziną lub lekarzem. Każdy czasami chce uzyskać dobrą radę lub chce, aby ktoś wysłuchał jego obaw. Nie zwlekaj, zgłoś się po pomoc.

Możesz też poszukać pomocy specjalisty.

Czy masz pytania dotyczące ***narkotyków, alkoholu, leków, gier lub hazardu?*** Jeśli tak, możesz skontaktować się z De Druglijn lub Infor-Drogues.
Można to zrobić anonimowo: nie trzeba podawać swojego imienia i nazwiska.

De Druglijn (rozmowa telefoniczna, chat lub e-mail)
078/15.10.20
www.druglijn.be
➜ Niderlandzki i angielski

Infor-Drogues (rozmowa telefoniczna lub e-mail)
02/227.52.52
permanence@infordrogues.be
www.infor-drogues.be
➜ Francuski

Jeśli masz pytania na temat ***wyrobów tytoniowych***, możesz skontaktować się z Tabakstop.
Można to zrobić anonimowo: nie trzeba podawać swojego imienia i nazwiska.

Tabakstop (rozmowa telefoniczna lub e-mail)
0800/111.00
www.tabakstop.be
➜ Niderlandzki, francuski i angielski

Jeśli masz pytania dotyczące ***zażywania narkotyków*** przez ciebie lub ***kogoś bliskiego,*** możesz umówić się na spotkanie z profesjonalnym doradcą. Specjaliści ci są związani tajemnicą zawodową: to, co im powiesz, nie zostanie udostępnione nikomu innemu. Można to zrobić na przykład w pobliskim Centrum Zdrowia Psychicznego (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, CGG).

Czasami, aby wyleczyć się z uzależnienia, konieczne jest przyjęcie do szpitala. Istnieją wyspecjalizowane szpitale lub organizacje, w których można zostać na jakiś czas. Nawet po przyjęciu do szpitala zazwyczaj udzielana jest profesjonalna pomoc.

Colofon

V.U.: dr. Hendrik Peuskens, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – mei 2025
Voor ‘tabak’ en ‘E-sigaret’ in samenwerking met Gezond Leven.

De Druglijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.