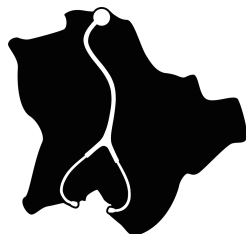


V.
SEMMELWEIS
EGÉSZSÉGVERSENY

SEGÉDANYAGOK

Drogprevenció



Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete

A szenvedélybetegségekről és a drogokról általánosságban, alapfogalmak

Szenvedélybetegségnek nevezük azokat a kórképeket, amelyek az agy állapotát befolyásoló, szenvedélykeltő anyagok túlzó vagy tartós használatával kapcsolatosak. Szenvedélynek nevezük azt a szer fogyasztására irányuló ellenállhatatlan késztetést, amely minden más törekvést megelőz, és maga alá gyűr. A szenvedély (addiction, Sucht) kifejezés tágabb értelemben a hasonló erővel jelentkező, de nem szerekkel kapcsolatos késztetéseket is (pl. játékszenvedély) magában foglalja. A sóvárgás (craving) a fogyasztásra ösztökélő belső hiányállapot.

Drognak nevezünk minden olyan természetes vagy mesterséges anyagot, amely a szervezetbe kerülve annak működését megváltoztatja, a központi idegrendszeren keresztül tudatunkat befolyásolja. A drogok többsége egészségkárosító, és függőséget okoz. Szerhasználat során valamely, az agy kémiai homeosztázisát módosító szer fogyasztása történik. Ez a tudatállapot megváltozásában nyilvánul meg.

A szerhasználat több módon történhet: orálisan (szájon át), inhalálva (füstöt vagy port beszipantva), vagy intravénásan. Általában ez utóbbi során fejt ki leggyorsabban a szer a hatását, mivel a vénák a kábítószer a szívbe juttatják, ahonnan az artériákon keresztül jut az el a szövetekhez, így az agyhoz is.

Tudtad-e?!

Az intravénás szerhasználat nagyon sokszor vezet gyulladásokhoz vagy fertőző betegségek (pl. HIV, hepatitis C) terjedéséhez, mivel sokszor már használt, szennyezett tűvel végzik azt! Ennek kiküszöbölésére, az ártalomcsökkentésre Magyarországon évekig működött a tűcsere program, amelyről itt olvashatsz bővebben:

<http://drogfokuszpont.hu/szakteruleteink/artalomcsokkententes/artalomcsokkentenes-tenyek-es-szamok/>



A fent említett szerek túlzott mértékű vagy tartós fogyasztását abúzusnak, visszaélésnek nevezzük. Azonban miért nevezzük ezt visszaélésnek, honnan jött ez a fogalom? A legtöbb kábítószer kezdetben gyógyszerként állították elő, és bizonyos ideig használatban is voltak az egészségügyben. Azonban miután sokan visszaéltek velük, és tudatmódosító hatásuk miatt fogyasztották, ezek a szerek tiltólistára kerültek. A drogok egyik legveszélyesebb tulajdonsága a függőségokozó hatásuk. A függőség lehet valamilyen szerrel kapcsolatos. Szenvedélybetegség lehet szertől független is, ilyenek a viselkedési szenvedélyek: vásárlási kényszer, játékszenvedély, gyűjtögetési kényszer, kleptománia stb. A szerrel kapcsolatos függőségekben tehát általában megjelenik mind testi, mind pszichés függőség, a szertől független szenvedélybetegségeknél viszont csak pszichés függőség alakul ki.

Dependencia (függőség): a szer hiánya vagy a megszokott adag jelentős csökkentése hiánytüneteket (megvonási tünetek) idéz elő, melyek az egyént a szer ismételt bevitelére készítetik. A megvonási tünetek enyhülnek, illetve múlnak a szer ismételt bevitelével. **Addikció (szenvedélybetegség):** súlyos függőségi állapot, melyet a szer iránti testi és lelki függőség egyaránt jellemez. Ebben az állapotban az egyén életvitelét a szenvedélykeltő anyag megszerzésére és fogyasztására irányuló tevékenységek határozzák meg. Ez a függőség lehet testi, illetve lelki. Testi függőségről akkor beszélünk, amikor a drog hiánya kínzó testi fájdalmakat, panaszokat okoz. A lelki függőségtől szenvedő ember gondolatai, mindennapi tevékenységei a drog bármilyen aron történő megszerzésére irányulnak (drogéhség). **Tolerancia (megszokás):** a szervezet hozzászokik a fogyasztott szerhez. Ennek következtében egyre nagyobb és nagyobb adagok fogyasztása szükséges ahhoz, hogy ugyanazt az állapotot érje el a fogyasztó.

Fontos megvizsgálni, hogy egy adott drognál milyen messze van egymástól az a dózis, amely általában effektív (hatásos), és az a dózis, ami már halálos. Hogyha a kettő között nincs nagy különbség, akkor az azért veszélyes, mert gyakran előfordulhat a szer túladagolása, ilyen például a heroin (aranylövés). Ezzel szemben a marihuánát már évezredek óta fogyasztják, és még sosem történt belőle túladagolási haláleset.

Megvonási tünetek akkor alakulnak ki, amikor egy szenvedélybeteg tartózkodik a szerhasználatától. Ezek a megvonási tünetek bizonyos drogok esetén olyan súlyosak lehetnek, hogy a szenvedélybeteg egészségét, még életét is veszélyeztethetik. Ilyenkor a leszokás lépésről lépésre, a napi dózis folyamatos csökkentésével lehetséges.

Absztinencia: önkéntes tartózkodás valamilyen élvezetet okozó cselekvéstől vagy szertől.

A függőségek kialakulásának élettani háttere

Minden egyes drognak van egy jellemző hatóanyaga. Ez a vegyület a testbe jutva specifikus receptorokhoz kötődik, és így fejt ki a hatását a neuronokra (idegsejtekre) és azok szinapszisaira (kapcsolódásaikra). Ez a hatás nyilvánul meg a tudat megváltozásaként. A droghasználat, vagy bármilyen szertől független kellemes cselekvés dopamint (örömhormont) szabadít fel az agyban. Ez a mechanizmus a későbbi függőség kialakulásának az alapja.

A drogok csoportosítási lehetőségei

A különböző szerek csoportosításánál figyelembe kell vennünk az adott szer legalitását, hatását, szerkezetét és egészségkárosító hatását. Jogi helyzet alapján megkülönböztetünk legális, illegális és designer drogokat. A drogok egy részét a törvény tiltja, ezek az illegális drogok, amelyeket kábítószernek nevezünk.

Az illegális kábítószereket hatásuk alapján további 3 nagy csoportba sorolhatjuk:

- a stimulánsok gyorsítanak, felpörgetik a használót,
- a depresszánsok inkább lelassítják,
- a hallucinogének pedig hamis képzeteket, hallucinációt váltanak ki.

Jogi helyzet alapján

- illegális drogok
 - depresszánsok, nyugtatók
 - opioidok
 - benzodiazepinek
 - barbiturátok
 - stimulánsok
 - hallucinogének
- legális drogok
- designer drogok
 - szintetikus kannabinoidok
 - katinonok
 - háztartási drogok
 - szerves oldószerek
 - habpatron

Az egészségkárosítás és függőséget okozó hatás mértéke alapján

- kemény drogok
- lágy drogok

A drogok terjesztési helyük alapján:

- *Bulihelyen: parti/designerdrogok*
- *Utcai drogok*
- *Randi, bulihely, "markecolás": randidrogok*

A legális drogokat törvényesen meg lehet vásárolni, bár némelyiket csak a nagykorúság betöltése után. Ide tartozik például: alkohol, koffein (kávé, tea, energiaital), nikotin (dohányzás), különböző gyógyszerek. A legális drogok között is vannak olyanok, amelyek súlyosan egészségkárosítók, és erős függőséget okoznak!

Külön csoportot képeznek a dizájn drogok és az egyéb háztartási drogok. A dizájn drogokat azért nem sorolhatjuk a kábítószerek közé, mert nagyon gyorsan változtatják a hatóanyagukat, amiért a törvény képtelen őket betiltani. A háztartási drogok pedig olyan szerek, amelyek legálisan kaphatóak, mivel felhasználjuk őket a mindennapokban nem tudatmódosítási céllal, azonban elterjedtek tudatmódosítókként is.

Egyes drogok eredete, kémiai szerkezete megegyezhet vagy hasonló lehet, így ez alapján is csoportosíthatjuk őket. Így különítjük el például a depresszánsok egyes típusait: opioidok, benzodiazepinek, barbiturátok.

Az egészségkárosítást és függőséget okozó hatás mértékéből adódóan megkülönböztethetünk kemény és lágy drogokat. Kemény drogok alatt általában olyan kábítószereket értünk, melyek használatuk során súlyosan károsítják az egészséget. Jellemző példa a heroin, melynek egészségkárosító hatása igen jelentős, és használata során nagy valószínűséggel függőség alakul ki. Lágy drogok olyan drogok, melyeknek nincs olyan markáns egészségkárosító hatása, ilyen például a kannabisz. Erős lelki függőség azonban lágy drogok használatakor is felléphet!

A drogok terjesztési helyük alapján is csoportosíthatóak. Habár ez a csoportosítás nem hivatalos, gyakorlati szempontból fontos ismerni ezt a felosztást is.

Party drogok (club drugs): az 1980-as években jelentek meg és azóta egyre szélesebb körben fogyasztják őket diszkókban, EDM partikon és rave-eken. Gyakorlatilag a designer drogok közé tartoznak, számos hatásuk lehet: stimuláns (kokain), szedatív/depresszáns (GHB) vagy hallucinogén (LSD). A terjesztők megesküsznek, hogy aki kipróbálja termékeiket az élete legjobb partiélményét fogja kapni, a partidrogok által ígért hatások lehetnek eufória illetve gátlások oldódása. Azonban mivel a portékájuk pontos összetétele számukra sem ismert (illetve csak az a része amit ők adtak hozzá, hogy kihígítsák a kapott árut és maximalizálják a profitjukat), az ilyen drogok akár egyszeri alkalommal való fogyasztásakor is veszélynek tesszük ki magunkat. Számos felhasználó beszámolt légzési problémákról, hányingerről, szédülésről. Sokan abba sem gondolnak bele, hogy milyen hosszútávú hatásai lehetnek: rengeteg addiktív összetevőt tartalmazhatnak a kis tabletták, ami egyszeri használat után is intenzív sóvárgást válthat ki, nem is beszélve a drogok hatása alatt elkövetett tettek következményeiről.



Utcán vásárolható drogok: veszélyei azonosak a designer- és partidrogokéval: nem tudjuk, hogy pontosan mik az összetevőik és melyikből mennyit tartalmaznak. Számos néven megtalálhatóak, azonban ugyanazon név alatt több száz drog is futhat drasztikusan más összetevőkkel. Szinte lehetetlenség kiszámítani, mik lehetnek ezek. További veszély, hogy az egyes összetevők egymásra való hatása sem ismert. Néhány példa: spuri, mosoly, eki (többnyire ecstasyt takar); kokó, hópehely, charlie (kokain); base, crack, rögök (crack kokain); jég, üveg, tina (kristály meth); hernyó, héra, sár (heroin).

Randidrogok: azaz a GHB (gamma-hidroxi-butirát vagy utcai nevén Gina) illetve a rohypnol nagy hírhedtségre tettek szert, mivel számos esetben nemi erőszak elkövetésekor használják. Színtelen, szagtalan, sós ízű (bár ez nem érződik ha alkoholban van feloldva) anyagról van szó amit sokáig használtak depresszió, álmatlanság és alkoholizmus kezelésére. Rövid ideig (1-15 óra) tartó kábulatot, eszméletvesztést és memóriakiesést okoz, így védtelenné téve az áldozatot, aki később nem is fog emlékezni, mi történt vele. Az ilyen esetek megelőzésére találták fel a színváltós körömlakkokat illetve szívószálakat amik figyelmeztetnek a veszélyre, továbbá mindenki számára elérhető az odafigyelés: ne fogadj el ismeretlenektől italt, illetve kísérd figyelemmel amíg a sajátodat készítenek és soha ne hagyd azt őrizetlenül!

Klasszikus kábítószeresek – illegális szerek

Klasszikus kábítószernek nevezzük azokat az illegális drogokat, amelyek már több évtizede, vagy akár több mint egy évszázada jelentek meg, így volt idő velük kísérletezni, a használóikat vizsgálni, ezért hatásmechanizmusuk ismert. Ez korántsem jelenti azt, hogy hatásaik ne lehetnének rendkívül károsak.

A drogok hatásai szerint három fő csoportba sorolhatók:

- **Depresszánsok/Narkotikumok (lassítók)**, amelyek a központi idegrendszer működését tompítják. Ilyenek az opioidok (ópium, morfin, heroin), de hatását tekintve az alkohol is ebbe a csoportba tartozik.
- **Stimulánsok (gyorsítók)**, amelyek serkentik (stimulálják) a központi idegrendszer működését. A nikotin, a koffein, valamint a kokain és az amfetaminok tartoznak ide.
- **Hallucinogének/Pszichedelikumok**, amelyek hallucinációt, azaz külső tárgy nélküli észleleteket okoznak. Ebbe a csoportba kannabiszszármazékok (marihuána, hasis) bizonyos gombák, kaktuszok hatóanyagai, valamint az LSD és szerves oldószerek (pl. a ragasztó oldószereként használt etil-acetát) tartoznak. Ezen három kategórián belül a drogokat eredetük és hatóanyagaik hasonlósága alapján csoportosítják (római számos jelölés). Ahol kitérünk az egyes szerek hatásaira, ott azokat kisbetűs jelöléssel láttuk el.



Depresszánsok

- **Opioidok**

Éretlen máknövény gubójának bemetszése után kifolyó nedvből állítják elő. Természetes vegyületek az ópiátok, ezekből mesterséges úton, szintetikusán egyéb vegyületek is előállíthatók, többek között ezeket nevezzük opioidoknak. Opioidok természetesen is megtalálhatóak a szervezetünkben, ilyen például az endorfin. Az endorfin ugyanazokon az opioidreceptorokon hat, amelyeken a szintetikus opioidok, természetes szerepe a fájdalomcsillapítás. Ez persze sokkal enyhébb hatást vált ki, nem jár a kábítószerknél tapasztalt kábulattal. Az opioidokat alkalmazzák az orvosi gyakorlatban is, elsősorban hosszantartó, nagyon erős fájdalmak csillapítására. Használatuk azonban csak rendkívül szigorú szabályok betartása és megfelelő ellenőrzés mellett megengedett.

Az opioidok közé tartozik: ópium, heroin, morfin, kodein.

Heroin

Első használatkor jellemző a hányinger, hányás, viszont előtérbe is kerül a jellegzetesen álmosító, és kellemes hangulatot okozó hatása (ez utána igen hamar átvág mély alvásba). Ezen kívül melegségérzés léphet fel, a végtagok elnehezednek, a száj kiszárad, az arc pedig kipirul és viszket. Csökkenti a légzést (fulladás veszélye), a vérnyomást, szűkíti a pupillát, székrekedést okoz. Túladagolás esetén gyakran a légzésbénulás miatti oxigénhiány vezet halálhoz. Szájon át, orrba szippantással vagy injekciós formában használják.

Irántuk nagyon gyorsan, akár egyszeri dózisa is erőteljes testi és lelki függőség alakul ki, a leszoktatás nagyon nehéz! Testi függőség tünetei: rossz közérzet, hányás, hasmenés, alvászavar, izomfájdalmak, orrfolyás. Lelki függőség tünetei: a szer hatásának elmúlásakor depresszió, elbutulás, hanyagság jelentkezik, idővel pedig hallucinációk, téveszmék is felléphetnek. A szer elhagyása után 8-10 órával megvonási tünetek lépnek fel.

Egyéb veszélyek: intravénás (tű) használat miatt a HIV és a hepatitis átvitele, agyhártyagyulladás, szívbelhártya-gyulladás, vérfertőzés gyakori. Függő és szerfogyasztó anyák újszülöttjeinél erős megvonási tünetek léphetnek fel születés után, gyógyszeresen kell őket is „leszoktatni”.

Tudtad-e?!

Az angol nyelvben a junkie [dzsánki] szót használják a heroinfüggőkre.



- **Benzodiazepinek**

Léteznek bizonyos gyógyszerek (nyugtatók), amelyek alkoholhoz hasonló depresszáns hatást váltanak ki. Ilyen például a Xanax, vagy a Rivotril. Sokszor használják ezeket alkohollal együtt, ami nagyon veszélyes, mert az alkohol felerősíti ezek hatásait. Ugyanakkor előfordulhat, hogy egy gyógyszer alkohollal kombinálva az eredetitől teljesen eltérő hatást vált ki. Ezek a gyógyszerek gyógyszerárban orvosi receptre kaphatóak, azonban a fekete piacon is megtalálhatók. Az orvosi vény nélküli forgalmazásuk természetesen illegálisnak számít.

Tudtad-e?!

Több igen ismert szám van, amelyben valamilyen drogra való utalást vélhetünk felfedezni. Egyik ilyen a The Rolling Stones 1996-ban feltűnt száma, a Mother's Little Helper. A dalban az énekes édesanyja „kis sárga segítőjéről” énekel, amely valószínűleg nem más, mint a közismert nyugtató és szorongásoldó benzodiazepin, a Valium, avagy másnéven a diazepam.

A dalszöveget itt találod:

<https://genius.com/The-rolling-stones-mothers-little-helper-lyrics>

Nagyon sok ember, legyen az közember vagy híresség, fogyasztja napjainkban és fogyasztotta előszeretettel korábban is, és több híres embernek is ez lett a veszte, főleg, ha alkohollal együtt kombinálják stresszoldás céljából. Így hunyt el többek között Marilyn Monroe, Heath Ledger is.

Tovább olvashatsz a vényköteles szerekről való visszaélésről az alábbi dokumentumban:

<https://www.mondjnemetadrogokra.hu/FURL/data/www.drugfreeworld.org/files/truth-about-prescription-drug-abuse-booklet-hu.pdf>

Illetve íme egy érdekes videó is a gyógyszerfüggőkről:

<https://www.mondjnemetadrogokra.hu/real-life-stories/prescription-drug-use.html>

- **Barbiturátok**

Ezek is nyugtató gyógyszerként voltak forgalomban, és használták visszaélészerűen droként, azonban mára betiltották forgalmazásukat.



Stimulánsok

Stimuláns kábítószer: amfetamin, metamfetamin, kokain. A központi idegrendszerre izgató hatással lévő szereket, úgynevezett pszichostimulánsokat kezdetben gyógyszerként alkalmazták, majd étvágycsökkentő hatásuk miatt fogyasztószerként. A vietnámi háború katonái között volt népszerű az amfetamin, amit a koncentrálóképeség, illetve a teljesítmény fokozása miatt használtak. A hetvenes években azonban káros hatásai miatt illegális szernek minősítették, így forgalmazásukat betiltották. Ma illegálisan kaphatók csak, és számos utcai név alatt futnak, pl. speed, ecstasy, kristály. „Diszkódrogként” terjedtek el, ugyanis táncos szórakozóhelyeken népszerűek a felpörgető hatásuk miatt.

A speed (kristály) amfetamint, az ecstasy metamfetamint (MDMA) tartalmaz.

Hangulatfokozó, kellemes érzést, izgatottságot, hiperaktivitást, nyugtalanságot okozó hatásuk ismert. Az izgató hatás olyan extrém fokú lehet, hogy a drog hatása alatt állók a szórakozóhelyeken akár egész éjszakán át, végkimerülésig táncolnak. Sőt, kimerüléssel indokolható haláleseteket is leírtak már.

Túladagolásuk esetén tudatzavar, hallucinációk, téveszmék, alvászavar, remegés, erőteljes izzadás lép fel. Jellegzetes példa stimulánsokat használókra a tánctereken görcsösen mozgó, izzadó, tág pupillájú, merev izomzatú emberek. Sokszor a szerhasználó nem veszi észre, mennyire kifáradt és kiszáradt a táncteren, így súlyos kiszáradás, szívroham fordulhat elő.

Tudtad-e?!

A 2016-os Balaton Sound fesztiválon elhunyt 23 éves lány nagy dózisban (4 tableta) fogyasztott ecstasyt. Mivel ismerte az ilyenkor fellépő kiszáradás veszélyét, hirtelen megivott 4 liter vizet, ami agyödémán keresztül okozta a halálát.



A kokain (vagy kristályos, pehelyszerű formája, melyet pipából szívnak el: crack) kemény drog, nagyon erős függőségeket okoz. Használata elsősorban elegáns, gazdag társadalmi körökben jellemző. Hatására fokozódik az éberség, emelkedett hangulat, lazaság, mindentudás érzése jellemző. Jellemzőek a hallucinációk, szorongás, depresszió is. Orron át alkalmazva, szippantásos formában akár az orr porcainak elhalása miatt orr deformitásokhoz vezethet (gyakori orrvérzés mellett).

Túladagolása kómát, tachycardiát (gyors szívverés) és magas vérnyomást okoz, amely halálhoz vezethet. A kokain nem okoz fizikai függőséget, viszont nagyon erős pszichés függést alakít ki.

Hallucinogének

Az ide tartozó szerek elsősorban a külvilág érzékelését befolyásolják: illúziókat, hallucinációkat váltanak ki. Az emberiség több mint százféle ilyen drogot ismer, amelyek többsége növényekben fordul elő.

- **LSD (lizergsav- dietilamin)**

Legismertebb alkalmazási módja bélyegek formájában történő terjesztés, melyek hátoldalán lévő ragasztó LSD-t tartalmaz, ezt nyalja le a fogyasztó. Hatására nagyon intenzív hallucinációk, ijesztő, valóságtól elrugaszkodó képek jelennek meg, a használó magát kívülről figyeli meg. Furcsa gondolatok, akár lidérces képek is megjelenhetnek. A hatás hosszan, kb. 8-12 órán keresztül áll fenn. A tolerancia nagyon gyorsan kialakul, így egyre nagyobb és nagyobb adagok alkalmazása szükséges. További hatások: Napokkal, de akár hónapokkal később a tünetek a szer bevétele nélkül is visszatérhetnek, ez a flashback jelenség. A hallucinogének használata emellett növeli az esélyét a pszichiátriai betegségek kialakulásának (főleg skizofrénia).

- **Ketamin**

A ketamin jelentős fájdalomcsillapító hatással bíró általános érzéstelenítőszer. Egyéb felhasználásai közé tartozik a szedáció elérése, illetve a fájdalomcsillapítás például műtétek alatt, a betegek altatása során abban az esetben, ha a beteg barbiturát- vagy opioidérzékeny. A légzést nem befolyásolja a ketamin, ami értékes érzéstelenítőszerre teszi, viszont nyugtalanságot és hallucinációkat okozhat. Más, ebbe a kategóriába sorolható szerekhez hasonlóan (mint például a tiletamin vagy a fenciklidin) a ketamin is disszociatív anesztéziát hoz létre. Ez egy transzserű állapot, ahol az alany érzékelését torzítja (a látását és a hallását), és a környezettől és önmagától való elkülönültség (disszociáció) érzését kelti a személyben, esetleg teljesen szétkapcsolódik a tudatától. A rövid és hosszú távú hatások közé tartozik a megemelkedett pulzus és vérnyomás, az émelygés, hányás, zibbadtság, depresszió, emlékezetkiesés, hallucináció, és a potenciálisan végzetes légzési problémák.



A Ketamin-használókban erős sóvárgás alakulhat ki a szer iránt. Magas dózisonál a használó megtapasztalja a „K-lyuk” hatást, amely egy „testen kívüli” vagy „halálközeli” érzés.

A ketamin a „randierőszak” szerként használatos, mivel közönyös, álomszerű állapotot idéz elő, amelyben a hatása alatt álló személy nehezen mozog.

- **Marihuána**

Indiai kenderből nyerik, hatóanyaga a THC (tetra-hidro-kannabinol), ami a szárított növényi levelekben fordul elő. A növényt szárítás után megvágják és leggyakrabban cigaretta formájában szívják el, ez a joint, utcai nevén spangli. A marihuána egyéb használatos nevei: fű, kannabisz, Marcsi, Mariska, kender, zöldség, kemp, fű. Gyantaszerű formája a hasis, amely nagyobb arányban tartalmaz THC-t, így hatása is intenzívebb.

Hatásai: Fogyasztása során javul a kedélyállapot, nevetési kényszer alakul ki, megnő az önbizalom, használata úgynevezett „megvilágosodás élménnyel” jár. Romlik viszont a koncentrációképesség és gondolkodás. Nő az étvágy, a szemek pedig vörösek lesznek. Tartós fogyasztás mellett alvászavarokat és elbutulást észleltek.

A közvetett hatások közé tartozhatnak a dohány szivásából következő ártalmak. Mivel a füves cigarettát általában dohánnyal együtt fogyasztják, és a nagyobb THC dózis bevitele érdekében „csigát” használnak, amely elégtelenül helyettesíti a dohányszűrőt, így a különböző tüdőártalmak és daganatok veszélye hatványozottan jelenik meg a gyakran füves cigarettát szívóknál. Vannak olyan marihuána fogyasztási módszerek, ahol nem történik dohány szivása (bong vagy vaporizer, süteménybe sütve). A közvetlen ártalmak azonban természetesen ilyenkor is megjelennek. Főleg pszichés függőség alakul ki, elvonás esetén pedig ingerlékenység, hányinger lép fel. A rendszeres szerhasználóknál megfigyelhető az általános motivációvesztés. Az egyik legnagyobb probléma vele a kapu-drog elmélet. A „kapudrog elmélet” szerint a kannabisz használata „keményebb drogok”, mint a heroin vagy kokain használatához vezethet.

A marihuána agykárosító hatásai főleg fiatalokban lehetnek jelentősek. Kimutatták, hogy a korai (20 évnél fiatalabb) marihuánafogyasztók körében jóval gyakrabban alakul ki skizofrénia, mint a marihuánától tartózkodók, vagy azt későbbi életkorban használók körében.



Tudtad-e?!

A marihuána bizonyos országokban legális. Mivel egészségkárosító hatásai alapján lágy drognak számít, így több államban fontolgatják legalizálását, vagy dekriminálizációját. Nyugtató, fájdalomcsillapító, görcsoldó és étvágykeltő hatása miatt bizonyos helyeken orvosi célokra is felhasználják, kifejezetten a rákos vagy epilepsziás megbetegedések kezelésénél. Érdekes kérdés a legalizáció témaköre, élénk viták folynak róla manapság hazánkban is.

Bővebben tovább is olvashatsz az alábbi dokumentumokból a fenti drogfajtákról.

<https://www.mondjnemetadrogokra.hu/FURL/data/www.drugfreeworld.org/files/truth-about-lsd-booklet-hu.pdf>

<https://www.mondjnemetadrogokra.hu/FURL/data/www.drugfreeworld.org/files/truth-about-marijuana-booklet-hu.pdf>

Legális drogok

(Ezekről a dohányzás- és alkoholprevenciók segédanyagban olvashatsz részletesen.)

Drog vagy orvosság?

A farmakológia egyik alaptétele, hogy nincs olyan hatásos gyógyszer, aminek ne lenne mellékhatása. Ez a mellékhatás néha nem hányás, hasmenés hanem akár gyógyszerfüggőség is lehet. A legismertebb ilyen gyógyszerek a BZD-k (benzodiazepinek, pl. Xanax, Seduxen), amiket szorongásos zavarokban használnak; illetve a fájdalomcsillapító hatású opioidok (pl. Fentanyl). Az USA-ban már számos éve jelen lévő "opioid epidemic" számos áldozatot követelt, oka a túlzott mennyiségben felírt fájdalomcsillapító. Az alapvető probléma általában az, hogy a betegek lassacskán hozzászoknak a kezdeti gyógyszeradaghoz, az már nem éri el a kívánt hatást, nélküle elvonási tünetek alakulnak ki. Ezért egyre többet vesznek be, mindenféle cseles módszereket találnak arra, hogy még többhez jussanak és legrosszabb esetben túladagolják magukat, amely akár halálukhoz is vezethet. A benzodiazepinek esetében egy másik veszély is leselkedik azokra a betegekre, akiknél az alkoholaddikciót akarják gyógyítani vele. Alkohol vagy opioidok fogyasztása esetén a szerek központi idegrendszerre gyakorolt bénító hatásai összeadódnak, ez legrosszabb esetben légzésleálláshoz és halálhoz vezethet, mint például Whitney Houston esetében.



Hogyan lehetnek a legális drogok legálisak?

Úgy néz ki, hogy egy szer legalitását részben az határozza meg, hogy a társadalom mennyire fogadja azt el. Például az alkohol erősebb függőséget alakít ki, és jobban károsítja az egészséget, mint néhány kábítószer, mégis legális. Ennek az az oka, hogy az alkoholt már évezredek óta fogyasztják Európában, a társadalom által elfogadottá, mindennapossá vált, míg a legtöbb kábítószer az utóbbi pár évtizedben jelent meg, ezért betiltásuk nem ütközik akkora ellenállásba, mint az alkoholé ütközne.

Designer drogok, egyéb háztartási drogok

Korábban az ismert, úgynevezett klasszikus kábítószeresek – mint a heroin, kokain, marihuána, amfetamin, metamfetamin, LSD, gomba stb. – használata volt elterjedt, melyek rendkívül károsak lehetnek, de nagyjából kiszámítható hatásokkal és mellékhatásokkal bírnak. A 2010-es évekre azonban újfajta kábítószeresek fogyasztása terjedt el és szorította háttérbe a fenti drogot. Az új szereknek általában nem ismert a pontos összetétele és hatása, és nincsenek róluk ismereteink a biztonságos emberi fogyasztásra vonatkozóan sem. Nem tudni pontosan honnan származnak, üzletek is árúsítják, de dílerektől vagy a neten rendelve is beszerezhetőek. Gyakorlatilag mindenki, aki ezeket a szereket fogyasztja, egyfajta veszélyes kísérletnek teszi ki magát – anélkül, hogy ennek tudatában lenne. A fogyasztók legális voltak és a megtévesztő hirdetések miatt biztonságosnak tekintik ezeket a szereket, pedig számos veszélyük van.

Ezek a designer drogok a már tiltólistán szereplő kábítószeresek kémiai szerkezetének módosításával létrehozott anyagok. Eredetileg molekuláris szerkezetükben hasonlítottak az illegális drogokra, így hatásaik is hasonlóak voltak. Mivel a törvényhozás folyamatosan tiltotta be az újonnan megjelenő drogokban használt vegyületeket, a készítő folyamatosan változtatták a hatóanyagok molekuláit. Így manapság már alig hasonlítanak a designer drogok hatásai a klasszikus kábítószeresekéire, amelyeket kezdetben pótolni akartak.

A legalhigh szerek az úgynevezett „legális hangulatjavító” szerek. Többnyire ismeretlen összetételű növények, növényvédőszeresek, olykor illatosítók, füstölők, fürdősók, vagy szintetikus drogot tartalmazó porok és tabletták, kísérleti vegyszerek. Többféle módon használják őket: elszívják, felszippanjtják, lenyelik. Többnyire interneten keresztül árulják őket. Bár olyan szerekként tüntetik fel, melyek emberi fogyasztásra nem alkalmasak, felhasználásuk célja sem az eladó, sem a vásárló előtt nem kétséges.

Az, hogy ezek a szerek legálisak, egyáltalán nem jelenti azt, hogy biztonságosak is. A designer drogok elleni küzdelmet, fellépést különösen megnehezíti, hogy folyamatosan jelennek meg újabb és újabb szerek a piacon. A hatóságok próbálnak lépést tartani, de állandóan új vegyületek kerülnek fel az illegális szerek listájára. A designer drogok gyártására mára egy teljes piac épült ki, és rendkívüli gyorsasággal jelennek meg az új szerek. Mivel egy bizonyos időbe telik, mire ezek felkerülnek a kábítószer-tiltólistára, ez alatt az idő alatt legálisan terjeszthetőek és fogyaszthatóak.



Amikor valami tiltólistára kerül, azaz ismertté válik, máris egy újabb anyag jelenik meg helyette. Ezáltal szinte követhetetlen a termékek tényleges összetétele, hatóanyagtartalmuk. Az orvosi, egészségügyi munkát ez jelentősen nehezíti, hiszen a nem ismert szerek által okozott hatások és mellékhatások kiszámíthatatlanok. A klasszikus kábítószeres ismert hatásaival ellentétben, egy ilyen szer esetében nem tudjuk, mire számíthatunk, vagy esetleges túladagolás esetén mi a teendő.

Magyarországon kormányrendelet tartalmazza a tiltott anyagok listáját. Ezen rendelet folyamatosan bővülő „C-listáján” vannak feltüntetve az új pszichoaktív szerek (UPSZ), melyeket tilalom alá vonnak.

2015. január 1-jétől hatályba lépett az új pszichoaktív anyaggá minősített anyagokról vagy vegyületcsoportokról szóló rendelet. Ez annyiban hozott változást, hogy mostantól vegyületcsoportok kerülnek fel a listára. A designer drogok gyártása során gyakori, hogy apró módosításokkal hasonló, egy vegyületcsoportba tartozó, különböző szereket hoznak létre. Ez a tiltás így lehetővé tette egyszerre több szer betiltását. Sajnos egyelőre úgy tűnik, hogy a designer drogok elleni küzdelem még ezzel a lépéssel sem dőlt el.

Tudtad-e?!

A designer drogok talán a legveszélyesebb tulajdonsága az olcsóságuk. Könnyen hozzáférhetőség mellett néhány 100 forintokból hozzájuthatnak a fogyasztók a hosszan tartó kábulathoz, így könnyen meghódította a sanyarú, kilátástalan körülmények között élőket.

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=V643fZVaANc&feature=share&fbclid=IwAR1otoBabQtYQsurpeKkWvkyspZkgeIaHr7sgOdmfb3aAC6MrxrYMW)

[v=V643fZVaANc&feature=share&fbclid=IwAR1otoBabQtYQsurpeKkWvkyspZkgeIaHr7sgOdmfb3aAC6MrxrYMW](https://www.youtube.com/watch?v=V643fZVaANc&feature=share&fbclid=IwAR1otoBabQtYQsurpeKkWvkyspZkgeIaHr7sgOdmfb3aAC6MrxrYMW)
[D4sA](https://www.youtube.com/watch?v=V643fZVaANc&feature=share&fbclid=IwAR1otoBabQtYQsurpeKkWvkyspZkgeIaHr7sgOdmfb3aAC6MrxrYMW)

I. Szintetikus kannabinoidok

A kannabiszhoz hasonló szerkezetű kémiai anyagok fűfélére vagy dohánytörmelékre permetezve. Sokan biztosan hallottak már a biofű, műfű, herbál, K2, füstölő, spice, legális fű gyűjtőnevekkel illetett szerekről, melyeket cigarettában vagy pipában szívnak. Kezdetben – megtévesztő neve miatt - mindenki azt hitte, hogy ártalmatlan gyógynövények keverékéről van szó, ehelyett azonban olcsón elérhető dohányra vagy szárított növényre permetezett mesterséges kannabinoidok adják a „biofű” euforizáló hatását, amely nagyobb veszélyeket rejthet magában, mint az egyszerű marihuána használata.



A Nemzeti Drog Fókuszpont 2014-es jelentése alapján a szintetikus kannabinoidok a második helyen állnak a marihuána mögött a legnépszerűbb kábítószeresek sorában, ennek oka az alacsony ára, vélt vagy valós legalitása, könnyű hozzáférhetősége, valamint az a tény, hogy a hagyományos drogtestek nem mutatják ki. Jelentős részük azonban illegális, vagy legalább C-listás szer, ami azt jelenti, hogy még nem minősül kábítószernek, de terjesztését a törvény bünteti.

A herbál a marihuána ismert hatásain kívül (jókedv, feldobottság, torzult érzékelés, kontrollálatlan mozgás, lassú reakcióidő, álmoság, szorongás) számos kellemetlen mellékhatással is bír. Ezek leggyakrabban a zavartság, szapora szív működés, vérnyomás-emelkedés, pánikroham, pszichózis, hallucináció, hányás. Beszámoltak görcsökről, szívinfarktusról, veseelégtelenségről, depresszióról és egyéb pszichiátriai kórképekről is.

A valódi veszély ezekkel a szerekkel kapcsolatban az, hogy sosem lehet előre tudni, milyen hatóanyagot, milyen dózisban tartalmaz pontosan az adott termék, így a fogyasztóra gyakorolt hatása is megjósolhatatlan, ezért hasonlítják használatát „ orosz ruletthez” is.

II. Katinonok

A khat növényben lévő egyik vegyületnek a származékai a katinonok, melyek szintén a designer drogok közé tartoznak. A khat virágzó, örökzöld cserje, Észak-Afrika, Arab-félsziget dél-nyugati részén honos.

Használat: szívják, a friss növény minden részét rágják. A katinonok között a legelterjedtebb vegyületek a mefedron és a methylon. Azt mondják róluk, hogy a kokainhoz, amfetaminhoz hasonló hatásúak, de a valódi összetételük többnyire nem ismert.

- **Mefedron**

Utcai nevek: KATI, Zsuzsi, miau-miau. Amfetaminhoz hasonló hatású vegyület. A testhőmérsékletet emeli, hőhullámokat idéz elő. Rövid ideig boldogságot, majd depressziót okoz, valamint mozgáskényszert.

- **MDPV (Methylene-dioxy-pyrovalerone):**

Gyorsan múlik a hatása, akár napi 10-15-ször kell szűrni (összehasonlításképp a heroint napi 1-2x!). Fürdősóként árulják, utcai nevek: Cloud9, IvoryWave, Dove, Scarface stb. Hatásai: izgató hatású, nyugtalanságot okoz, hallucinációkat idéz elő. Függőség nagyon gyorsan kialakul (3 hét). Hosszabb távú használat mellett gyors szellemi leépülés, nagymértékű fogyás jellemző.

- **Krokodil**

Fájdalomcsillapító tableta az alapja, amit felfőznek sósavval, gázolajjal, hígítóval, jóddal és vörös foszforral. Először Oroszországban terjedt el, mint heroin utánzat, mert az ottani gyógyszertárakban könnyen hozzá lehetett jutni az alapanyagokhoz. Jellemzően azok használták, akiknek heroinfüggőként nem volt pénzük heroinra. Nagymértékű függőséget okoz! Hatása rövid ideig tart csak, ezért igen sokszor kell beadni egy nap.

Injekció formájában történik a használata. Súlyosan károsítja a szöveteket, így gyakran szükséges lehet az érintett végtag amputálása.

Miért „krokodil”? A beadott mérgező anyagok a szúrás helyén zöldessé, pikkelyessé változtatják a bőrt. Tartós használatnál a bőr elszürkül, lehámlik, „lerothad”, csak a csont marad. („A drog, ami drogosokat eszik...”)

Egyéb háztartási drogok

I. Háztartási szerves oldószerek

A szipuzás során hígító belélegzése történik nejlonzacskóból. Ez erős kábulatot okoz, amit sokszor kísér hányinger. Leginkább hajléktalanok és mélyszegénységben élők körében terjedt el rendkívüli olcsósága miatt. Talán ez az egyik legkárosabb drog, már egy éven belül jelentős agy, máj és vesekárosodást okozhat. Az inhalált maró anyag sokszor ingerli a használók száját, légútjait is. Használják ilyen célra különböző ragasztókat is, amelyek hasonló hatást fejtenek ki.

II. Habpatron (kéjgáz, nevetőgáz)

A habpatronban található gáz a dinitrogén-oxid, amely rövid idejű (1-2 perc) eufóriát, nevetési kényszert okoz. A kéjgázt lufiba vagy szifonba szokták engedni, mivel a patronból közvetlenül kiáramló nagynyomású gáz károsíthatja a tüdőt. Hosszú távú használata elbutulást eredményez. Sok sérülés (pl. esés következtében agyrázkódás) történt, amit a kéjgáz szédítő hatása okozott.

Visszaút a való világba: Rehabilitációs terápia, elvonókúra

Ahogy egyre elterjedtebb lett a világban a különböző drogok használata, nőtt az áldozatok száma és az addikció által okozott kár a társadalom minden rétegének életében, világossá vált az egészségügyben és az államigazgatásban dolgozók számára, hogy akármennyire szegycmenteljesnek és rejtegetnivalónak ítélték ezt a problémát régen, az elhallgatás nem fog segíteni. A drogok elleni háború sokáig főleg a büntetőtörvénykönyv lapjain folyt: már az 1870-es években is hoztak ópiumfogyasztást kriminalizáló törvényeket. Nixon sikeresen azonosította az általa propagált vietnámi háborút ellenző hippiket a marihuánafogyasztással, ezzel hiteltelenné téve őket. A hírekből mindeneki értesült a kemény drogok szörnyűséges hatásairól, számos médiakampány indult fogyasztásuk megelőzésére.

A 2000-es évektől azonban rájöttek, hogy a droghasználók börtönbe zárása és megbélyegzése nem fog segíteni a jelenség visszaszorításában. A probléma komplexebb, mint Nancy Reagan kampánya hirdette, nem mindig lehet "csak nemet mondani". A függőség nem morális probléma, hanem potenicálisan bárkit érintő betegség, nem elzárással kell gyógyítani, hanem elvonókúrával.

Annak ellenére, hogy Magyarországon a droghasználatnak még főleg a büntetését célozzák, számos alapítvány és program elérhető a segítségre szorulóknak. Ilyenek például a Dudits Józanság programok vagy a Diótörő Alapítvány. Léteznek bentlakásos terápiák, de ambuláns ellátás keretében is van lehetőség kezelésre járni.

Rendre a legnehezebb lépés annak a felismerése, hogy valakinek drogproblémája van és kezelésre van szüksége, hogy bevalljuk magunknak: függők vagyunk. Ha valakinek ez sikerül és segítségért folyamodik, az egészségügyben számos úton tudnak segíteni: az elvonási tünetek enyhítésére gyógyszeres kezelés áll rendelkezésre, a különböző (pl. csoportos) terápiák pedig segítenek beazonosítani a droghasználat okát, megtanítanak számos egészséges megküzdő módszert és visszavezetik az egyént a társadalomba azzal, hogy szétzilált szociális kapcsolatait segítenek újra elmélyíteni.

Annak ellenére, hogy a függőség gyógyítására irányuló terápiák nagyon hatásosak tudnak lenni, a józansághoz vezető út rögös és nehéz. Sokan visszaesnek és mivel ezt kudarcként élik meg, sokszor nem tudják újra rászánni magukat a leszokáshoz való próbálkozásra és abban a hitben élik le hátralévő életüket, hogy képtelenek a drogok nélkül létezni. A prevenciós munkálatokkal és az ismeretterjesztéssel azt próbáljuk meg elérni, hogy senkinek ne is kelljen az elvonóra mennie, ne is szokjanak rá a fiatalok a drogok használatára. Azzal, hogy megismeritek a drogok fajtáit és hatásait, sok veszélyes helyzetet előzhettek meg és tisztában lesztok azzal, hogy bármennyire is megoldhatatlannak tűnnek néha az élet problémái, a drogok nem fognak rajtuk segíteni, csak újakat szülnek.

Tudtad-e?!

Nem igazán létezik olyan dolog, amiről ne lenne elérhető tutorial videó vagy ne lenne hozzá valamilyen telefonos applikáció. Létezik egy ismeretterjesztő alkalmazás, ami főleg középiskolás fiatalokat céloz. Töltsétek le a **VoltEgySzer-t!**



Források

www.mondjnenemetadrogokra.hu

www.kekpont.hu

www.magyar-orvosok.blog.hu

www.webbeteg.hu

www.wikipedia.hu

www.genius.com

www.drogfokuszpont.hu

www.alkoholesdrog.hu

Gyires Klára, Fürst Zsuzsaanna: „A farmakológia alapjai” tankönyv (2011)

Róza, Ádány: „Megelőző orvostan és népegészségtan” tankönyv (2011)

www.semmelweis.hu/nepegeszsegtan

www.who.int

National Geographic

www.444.hu

