



# Szülői drogprevenációs kézikönyv

# A kézikönyv célja



E kézikönyv abban kíván partnere lenni minden szülőnek, hogy közérthető módon mutassuk be a **kábítószerekkel kapcsolatos** alapvető **tudnivalókat**, felismerhető **jeleket**, lehetséges **következményeket**, valamint a **megelőzés** és a **támogatás** leghatékonyabb módszereit.

# Tartalomjegyzék



<b>I. <u>Függőséget okozó szerek és azok hatásai</u></b> 4-5. oldal	<b>II. <u>A drogfüggőség kialakulásának lépései</u></b> 6. oldal	<b>III. <u>Figyelmeztető jelek - fizikai jelek</u></b> 7. oldal	<b>IV. <u>Figyelmeztető jelek - viselkedésbeli jelek</u></b> 8. oldal	<b>V. <u>Figyelmeztető jelek - lelki és érzelmi jelek</u></b> 9. oldal	<b>VI. <u>Megelőzés a hétköznapokban</u></b> 10. oldal	<b>VII. <u>Segítségnyújtási lehetőségek, információk</u></b> 11. oldal
--	---	--	--	---	---	---

# Függőséget okozó szerek hatása és csoportosításuk



## Stimulánsok (serkentők)

- Ezek a szerek fokozzák a központi idegrendszer aktivitását, növelik az éberséget, a pulzusszámot és a vérnyomást. Eufóriát okozhatnak, de hosszútávon kimerültséghez, paranoiához, és pszichés összeomláshoz vezethetnek.
- Kokain,
- Amfetaminok (pl. speed),
- Metamfetamin (pl. crystalmeth),
- Nikotin (dohánytermékekben),
- Koffein (mérsékelten függőséget okozhat),
- MDMA (ecstasy – pszichoaktív és enyhén stimuláns is).
- Energiaszerek (koffein + egyéb stimuláns keverékek)



## Hallucinogének

- Ezek megváltoztatják a valóság-érzékelést, hallucinációkat, érzécszalódásokat okozhatnak. Néhányuknál nincs fizikai függőség, de pszichés igen.
- LSD (sav),
- Psilocibin (varázsgomba),
- Meszkalin (peyote kaktusz),
- DMT (ayahuasca főkomponense),
- Ketamin (disszociatív hallucinogén),
- Szintetikus kannabinoidok (pl. biofű – K2, Spice),
- MDMA (hatása részben ebbe a kategóriába is tartozik)

# Függőséget okozó szerek hatása és csoportosításuk



## Kannabisz és származékai

- Egyedi kategóriát alkot, mivel egyszerre lehet enyhe hallucinogén, nyugtató, és pszichoaktív hatású is.
- Marihuána
- Hasis



## Depresszánsok (nyugtatók, gátlók)

- Ezek a szerek lassítják a központi idegrendszer működését, csökkentik a szorongást, de függőséget, légzésleállást és eszméletvesztést is okozhatnak nagy dózisban.
- Alkohol,
- Benzodiazepinek,
- Barbiturátok,
- Heroin,
- Morfin, kodein,
- Metadon



## Inhalánsok (szipuzószeresek)

- Olcsó, legálisan beszerezhető vegyszerek, melyeket szagolva használnak.
- Rövid eufória után súlyos agykárosodást, szívritmuszavart, halált is okozhatnak.
- Ragasztó, hígító
- Benzin
- Féktisztító
- Lakkok, festékek
- Nitrit (poppers)



## Új pszichoaktív anyagok (designer drogok)

- Szintetikus szerek, amelyek hatása az ismeretlen összetételük miatt kiszámíthatatlan reakciót vált ki a fogyasztónál.
- Biofű (szintetikus kannabinoidok)
- Mefedron
- Szintetikus katinonok (pl. „zombi drog”)



## Gyógyszerfüggőséget okozó szerek

- Az orvosi szerek visszaélés szerű használatát jelenti
- Sok ilyen szer legálisan is elérhető, de indokolatlan használata esetén súlyos függőséget okozhatnak.
- Fájdalomcsillapítók (opioidok) – pl. tramadol, oxycodon
- Nyugtatók, altatók – pl. Xanax, Rivotril, Stilnox
- Serkentők (pl. ADHD-gyógyszerek) – pl. Ritalin

# A drogfüggőség kialakulásának lépései



## Kíváncsiság, kipróbálás

- Az első találkozás a droggal.
- Oka lehet: kíváncsiság, kortárs nyomás, szórakozás, menekülés a problémák elől.
- Az illető még nem tudja, hogyan fog hatni rá a szer.



## Alkalmi használat

- A szerhasználat rendszertelen: bulikban, baráti társaságban, időnként stresszhelyzetben (vizsgaidőszak).
- A személy még irányítani tudja a használatot.
- Ebben a fázisban gyakran alábecsülik a veszélyt.



## Rendszeres használat

- A használat gyakoribbá válik (pl. heti több alkalommal).
- A drog segít ellazulni, elfelejteni a gondokat, "jobban működni".
- Kezdenek megjelenni a kockázatok: iskolai/munkahelyi teljesítmény romlása, kapcsolatok megváltozása



## Pszichés függőség

- A személy érzelmi- leg, mentálisan függővé válik a drogtól.
- Úgy érzi, nem tud élni nélküle, szorongást, depressziót élhet át a szer hiányában.
- Gyakori gondolat: „Nem tudok kikapcsolni nélküle” vagy „Jobban teljesítek vele”.



## Fizikai függőség

- A szer használata már testi szinten is szükségessé válik.
- A szer hiánya elvonási tüneteket okoz: remegés, izzadás, hányinger, görcsök, szorongás stb.
- A szerhasználat célja már nem az öröm, hanem az elvonás elkerülése.



## Teljes kontrollvesztés (függőség)

- A drog már uralja a mindennapokat.
- A személy képtelen abbahagyni a használatot, még akkor is, ha tudja, hogy ártalmas.
- A társas kapcsolatok, a munka, az egészség súlyosan károsodik.
- Gyakori hazudozás, titkolózás, bűntudat, szorongás, elszigetelődés is társul hozzá.



## Krízishelyzet

- Súlyos testi, lelki és szociális problémák lépnek fel.
- Lehet: kórházi kezelés, bűncselekmények, családi szétesés, pénzügyi csőd, vagy akár életveszélyes állapot.
- Itt gyakran felmerül a segítségkérés vagy a gyógyulás igénye.

# Figyelmeztető jelek – fizikai tünetek



## Szemek



Kitágult vagy nagyon összehúzott pupillák (drog típusától függ)



Vörös, véreres szemek



Fénytől való érzékenység



Szem alatti karikák, fáradt tekintet

## Alvás és aktivitás



Szokatlan alvási minták (túl sok vagy túl kevés alvás)



Extrem fáradtság vagy túlzott pörgés (pl. stimulánsok hatása alatt)

## Higiénia



Elhanyagolt megjelenés, ápolatlanság



Megváltozott öltözködési stílus (pl. hosszú ujjú ruhák nyáron – a tűnyomok eltakarására)

## Száj, légzés



Rossz lehelet vagy furcsa szag (pl. alkohol, marihuána, oldószerek)

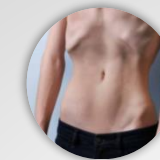


Szájszárazság, cserepes ajkak (megszokottnál több folyadék fogyasztása)



Gyakori köhögés (különösen marihuána vagy más füstölt drog használata esetén)

## Testi tünetek



Hirtelen fogyás vagy hízás



Sápadtság, megváltozott bőrszín



Izzadás, remegés, kézremegés



Orrfolyás, orrvérzés (pl. ha orron át szippant valamit)



Tűszúrásnyomok a karon vagy máshol (ha injekciót használ – ez ritkább fiataloknál)



Koordinációs zavarok, imbolygó járás

# Figyelmeztető jelek – viselkedésbeli tünetek



## Hirtelen viselkedésváltozás

Például korábban nyugodt gyerek lázadóvá, ellenségessé válik.



## Hazugságok

Titkolózás, kerülő válaszok.



## Érdektelenség

Korábban szeretett tevékenységek, hobbik, barátok iránt.



## Iskolai teljesítmény romlása

Lógások, figyelmetlenség.



## Új, ismeretlen baráti kör

Főleg ha a régi barátokat hirtelen elhagyja.



## Éjszakai kimenők

Megszaporodása, vagy indokolatlan tartózkodási hely.



## Nagyobb mennyiségű pénz kérése

Akár pénz eltűnése a háztartásból.



# Figyelmeztető jelek – lelki és érzelmi tünetek



## Hangulati változás

- Gyakori, látszólag ok nélküli hangulátváltozások. Egyik pillanatban eufória, a másikon depresszió vagy düh
- Ingerlékenység, hirtelen dühkitörések
- Szélsőséges viselkedés: egyik nap „szárnyal”, másik nap „padlón van”

## Depresszív tünetek

- Motiváció elvesztése, érdektelenség
- Életkedv csökkenése, céltalanság érzése
- „Semminek nincs értelme” típusú kijelentések
- Álmatlanság vagy épp túlzott alvás
- Visszahúzódás a családtól és barátoktól

## Fokozott titkolózás, elszigetelődés

- Elutasítja az őszinte beszélgetést, bezárkózik
- Nem osztja meg érzéseit, elutasítja a szülői érzelmi közeledést
- Eltűnnek a napjai, nem tudni hol, kikkel van

## Szorongás, paranoiás gondolatok

- Állandó nyugtalanság, feszültség
- Túlzott gyanakvás, üldöztetés-ézés (pl. „mindenki figyel”, „nem bízhatok senkiben”)
- Társas szorongás, elszigetelődés

## Önbizalom- és önértékelési zavarok

- Saját magát „semmirekellőnek”, „rossznak”, „csalódásnak” éli meg
- Kudarctól való félelem vagy teljes közöny a jövő iránt
- Túlzott önkritika, szégyenérzet

## Menekülés a valóság elől

- Gyakori „álmodozás”, túlzott fantáziavilágba menekülés
- „Nem akarok itt lenni” vagy „csak akkor érzem jól magam, ha nem vagyok magamnál” típusú mondatok

## Érzelmi eltompulás

- Mintha „kikapcsolták volna az érzelmeit”
- Nem reagál öröme, fájdalomra, kritikára – érzelmi közöny
- Üres tekintet, monoton beszéd

# Megelőzés a hétköznapiakban



## Hiteles tájékoztatás

- Adjon életkorának megfelelő, őszinte információt a kábítószeres hatásairól és következményeiről.
- Ne dramatizáljon, de ne is bagatellizáljon – a hitelesség alapja a bizalomnak. Ismerje meg ön is az alapvető tudnivalókat (pl. milyen szerek vannak, milyen jelekre érdemes figyelni).

## Példamutatás

- Az ön viselkedése erőteljes üzenet gyermeke felé. Az őszinte önreflexió és következetes viselkedés erősíti az ön hitelességét.

## Biztonságos, támogató családi környezet kialakítása

- Alakítson ki stabil, kiszámítható otthoni légkört.
- Legyenek világos szabályok, de ezek mögött legyen szeretetteljes kapcsolat.
- Ne a félelem, hanem a kötődés legyen a fő motiváció a szabályok betartására.

## Iskolai és kortársi kapcsolatok figyelemmel kísérése

- Ismerje gyermeke barátait, tudjon a társasági életéről.
- Vegye komolyan, ha változásokat lát a viselkedésében, teljesítményében vagy baráti körében.

# Segítségnyújtási lehetőségek, információk



## Ajánlott weboldalak

- <https://nszi.hu/>
- <https://drogstoponline.hu/>
- <https://www.magadert.hu/>

## Segítségnyújtás

Forduljon a rendőrség munkatársaihoz: segítséget nyújt a bűnmegelőzési tanácsadó, az iskolaőr és az iskola rendőre is.

## Hová fordulhat segítségért?

- Iskolapszichológus / iskolai szociális munkás
- Családsegítő szolgálatok
- Addiktológiai ambulanciák
- Kék Vonal gyermek-és ifjúsági telefonszolgálat (116-111)
- TelefonTanú 06 (80) 555-111
- Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ) 116-123



A drogprevenáció területén a **szülők szerepe pótolhatatlan és meghatározó** jelentőségű. A gyermekek egészséges fejlődésének és biztonságának elősegítése érdekében elengedhetetlen a **tájékoztatás**, a folyamatos **kommunikáció** és a tudatos **nevelés**. A kézikönyvben bemutatott ismeretek és ajánlások segítséget nyújtanak a szülőknek abban, hogy felismerjék a droghasználat korai jeleit, és hatékonyan tudjanak fellépni a kockázatok ellen.

Fontos hangsúlyozni, hogy a megelőzés nem feltétlen a tiltáson alapul, hanem a gyermekek értékrendjének, önbecsülésének és döntéshozatali **képességeinek tudatos támogatásán keresztül** érhető el eredményesen.

A **család, az iskola és a szakmai háttér** összehangolt **együttműködése** alapvető feltétele a sikeres prevenció munkának.

**Készítette:**

**Országos Rendőr-főkapitányság  
Bűnügyi Főigazgatóság  
Bűnügyi Főosztály  
Bűnmegelőzési Osztály**

**2026.**



ZÁRADÉK

A dokumentum elektronikus aláírással hitelesített

 A DOKUMENTUM ELEKTRONIKUS ALÁÍRÁSSAL HITELESÍTETT  
Feltérjesztette: 2026.03.30 12:07  
 dr. Oszlócsoné Czékner Andrea r. a. ez (SK) 