

VÉDŐNŐ

XIX. évfolyam 5. szám
melléklete

Szerzők:

Bíróné Asbóth Katalin
Csuk Zsuzsanna
Fiedler Orsolya
Hanzler Mónika
Molnárné Tóth Magdolna
Szabó Erika

„NEM VAGY EGYEDÜL!” INFORMÁCIÓS FÜZET TINÉDZSEREKNEK

Impresszum

A kiadvány a Magyar Védőnők Egyesülete gondozásában készült

1399 Budapest Pf. 636.

© Felelős kiadó: Csordás Ágnes

Minden jog fenntartva

2009.

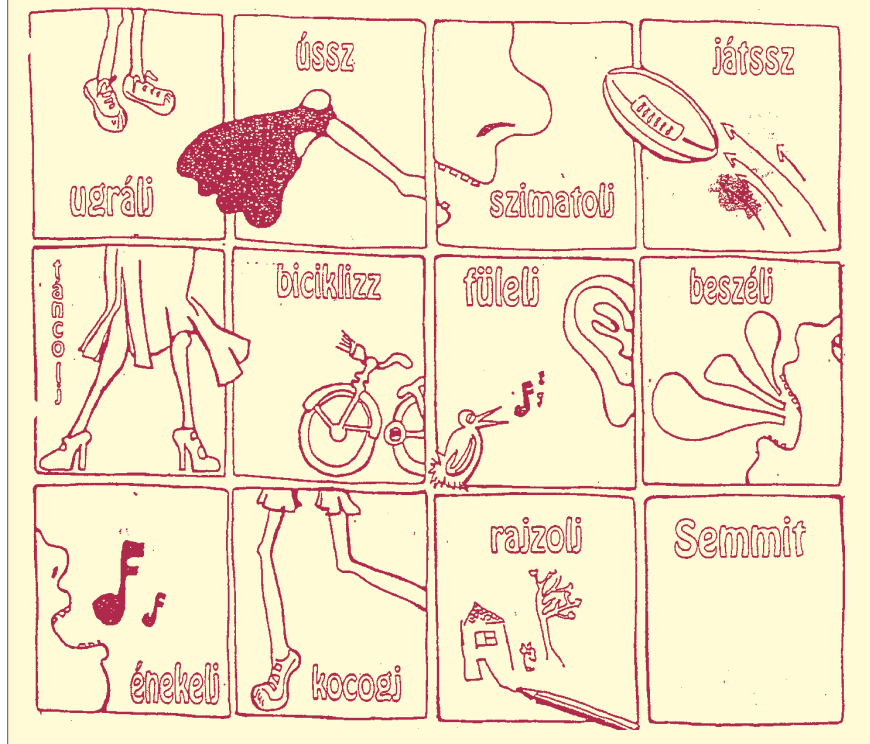
NCA
NEMZETI CIVIL ALAPPROGRAM



Magyar Védőnők Egyesülete
„Védőnők az Egészséges és Boldog Családokért”
Levelezési cím: 1399 Bp. Pf. 636

E-mail: mave@mave.hu Telefon: (06-1) - 472-02-33 Fax: (06-1) - 472-02-34

12 dolog, amit a dohányzás helyett tehetsz



12 dolog, ami egészségesebbé és jókedvűvé tehet,
segíthet elkerülni a káros szereket

NEM VAGY EGYEDÜLI!

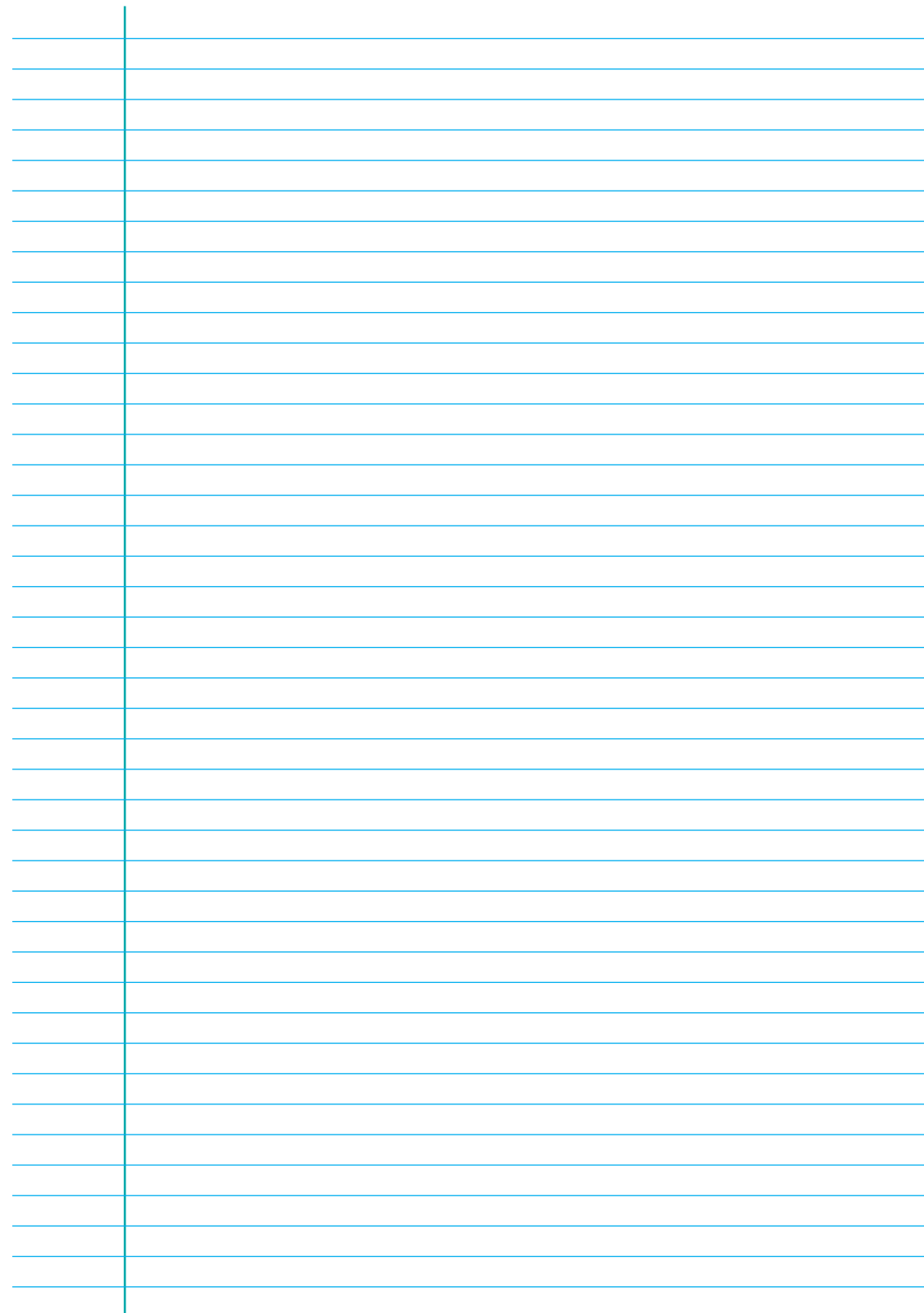
INFORMÁCIÓS FÜZET TINÉDZSEREKNEK

Második átdolgozott kiadás készült a

Nemzeti Civil Alap
pályázati támogatásával

Programgazda:
Magyar Védőnők Egyesülete

2009.



Szia!

A Magyar Védőnők Egyesületének kiadványát tartod kezvedben, mely része annak a sorozatnak, mellyel segítséget kívánunk adni számodra, egészséged megőrzése érdekében.

A sorozat címe „**Védőnők az egészséges, boldog családokért**” egyben missziónk is.

Reméljük, hogy elképzelésünk célba ér, és számos hasznos tanácsot és útmutatást találsz kiadványainkban a mindennapi élet forgatagában.

A védőnő a legfontosabb életszakaszoknál kész segítséget nyújtani számodra, sok lehetősége adódik, hogy az egyéni és diákélet sajátosságokat figyelembe véve közreműködjön az egészséges életmód kialakításában, a serdülő évek kapcsán felmerült problémáid megoldásában, az egészséget romboló magatartásformák elkerülésében is.

A szülőkkel együtt közös felelősségünk, hogy segítsünk Téged és társaidat abban, hogy egészségeteket megőrizve kerüljetek a felnőttek világába.

Meg kell tanulnod, hogy már gyermekkorban is felelős döntéseket kell hoznod, és ebben segítséget kaphatsz a védőnőktől és a házi gyermekorvosoktól is.

A gyermek és ifjú kor a felfedezések, megtapasztalások kora, mindent ki akartok próbálni, igyekeztek összemérni erőteket a társaitokkal, megtapasztaljátok a társas kapcsolatok bonyolultságát, és ez így van rendjén.

Ez az időszak azonban veszélyeket is rejt, melyektől szüleitek, a tanáraitok és az egészségügyi szakemberek szeretnének megóvni Benneteket, amit általában nem fogadtok mindig szívesen.

Kérjük, hogy hallgassátok meg tanácsainkat és fogadjátok el, hogy mindent a Ti érdeketekben teszünk, hogy a megszerzett ismeretek birtokában felelősen tudjatok dönteni.

Ezt a kiadványt azzal a céllal nyújtjuk át Neked, hogy korrekt információt adjunk azokról a szerekről, melyek használata nélkül is boldog, kiegyensúlyozott lehetsz.

Fontosnak tartjuk, hogy az egészséget befolyásoló tudományosan igazolt ismeretek eljussanak Hozzád, melynek egyik módja e kiadványunk.

Kérem, fogadd olyan szeretettel tanácsainkat, amilyen gondossággal a szerkesztők összeállították kiadványunkat, és kérem, ne feledd:

NEM VAGY EGYEDŰL!

*Csordás Ágnes elnök
Magyar Védőnők Egyesülete*

NEM VAGY EGYEDÜL!

SZIA! Örülünk, hogy hozzád is eljutott tájékoztató füzetünk!

Bízunk benne, hogy kiadványunk megerősítést ad SZÁMODRA döntéseidben, választásaidban!

Számítunk véleményedre, gondolataidra, kérdéseidre!

LÉGY AKTÍV, KERESS, KUTASS, KÉRDEZZ, VITATKOZZ! GONDOLK OZ Z!

De a legfontosabb, hogy **BÍZZ MAGADBAN!!**

Célunk, hogy segítséget adjunk neked, hogy lehetőleg **MEGÓVHASD MAGADAT ÉS TÁRSAIDAT** a káros szerek fogyasztásától, illetve segítséget kérhess magadnak és társaidnak, ha mégis bajba kerültél.

Tudjuk, hogy sok kihívás előtt állsz, számos kérdés, gondolat foglalkoztat, s természetesen érdekelnek az újdonságok. Bízunk benne, hogy környezeted felfedezése és az új dolgok kipróbálása során mérlegelsz, és ennek megfelelően cselekszel.

MI BÍZUNK BENNED!

Ha Te, vagy környezetedből bárki bajba kerül fontos, hogy kérj segítséget!

Hogy kitől?

– védőnőtől, pszichológustól, pedagógustól, kortárssegítő diáktól, Családsegítő szolgálat-, Nevelési Tanácsadó szakembereitől

– Ha szükségesnek látod keress fel egy drogambulanciát!

– De első lépésként akár felhívhatsz egy drog-segélyszámot!

GONDOLKOZZ !!

Azt mondog:

Nem mindenki válik narkóssá, aki kipróbálja a kábítószer!

Azt mondom:

Igazad van. De az is igaz, hogy amikor elkezdte, minden narkós azt gondolta, hogy meg tud állni BÁRMIKOR. Amikor pedig belátja, hogy tévedett, MÁR KÉSŐ!

Azt mondod:

Ez csak természetes kíváncsiság! CSAK EGYSZER próbálom ki!

Azt mondom:

Ne tedd! A kipróbálás CSAPDA! A jelenleg kórházakban, drogrehabilitációs intézetekben kezelt szenvedélybetegek vagy az utcán csellengő „drogosok” is így gondolták!

Azt mondod:

Ez most divat!

Azt mondom

**Se most, se máskor! Nem lehet divat a droghasználat!
Nem lehet divat az, amelyben feladod TESTI és LELKI
EGÉSZSÉGEDET!**

MIT ADSZ? MIT VÁRSZ? MIT KAPSZ?

ADSZ: Magadat, egész személyiségedet, az egészségedet, a saját és családod pénzét. Feladod családodat, barátaidat, céljaidat, terveidet!
Másoknak adod! Azoknak, akik belőled fognak élni, ha rájuk hallgatsz!

VÁRSZ: Álmodat a valóságban. Rózsaszín ködöt, jókedvet. Megoldást.

KAPSZ: Egy szippantást. Füvet, tablettát, bélyeget, port. E z lehet jó, pillanatnyilag, átmenetileg, mindenképpen csak egy ideig.

Repülsz, aztán zuhansz.

Mélyebbre, mint gondolod.

Ennyi! Ennyi voltál!

Más lettél! Előtte gyenge, közben erős, utána RONCS!

EMBERI RONCS!

Gondold meg! Megéri?

(Forrás: Kurdics Mihály: Kábítószer itt van testközelben)

Drognak nevezzük azokat a természetes és mesterséges anyagokat, amelyek

- ☹ Jelentősen befolyásolják a test és az idegrendszer működését
- ☹ Toleranciához vezetnek, azaz: a kívánt hatás eléréséhez jelentősen növelni kell az adagot
- ☹ Hiányában megvonási tünetek jelentkeznek (függőség!)
- ☹ Hosszú távon káros az egészségre, de hatása egyéntől függ, s így van, akinél már az első alkalom súlyos következményekhez vezethet!

Jó ha tudod! Drog a cigarettában lévő nikotin, az alkohol, a kávéban lévő koffein is, nemcsak a kábítószerek!

Hozzászokásra hajlamosító tényezők

1. Genetikai tényezők, amelyeket azonban a környezeti tényezők nagymértékben befolyásolnak, azaz döntéseiddel, választásaidal aktívan alakítod életed!!!
2. Környezeti ok(ok):
 - ☹ Megoldatlan problémák elől menekülés: iskolai problémák, családi problémák, gazdasági, lelki, érzelmi problémák elől.
 - ☹ Kíváncsisághoz, élménykereséshez kapcsolódó meggondolatlan-ság,
 - ☹ Nagy fokú befolyásolhatóság, barátok, társaság pressziója, negatív kortársnyomás, barátok negatív attitűdje.
 - ☹ Téves ismeretek, tájékozatlanság.
 - ☹ Az adott kultúra viszonyulása a különböző drogfajtákhoz, lásd alkohol/marihuána
 - ☹ Konfliktusokkal, stresszel való megküzdés hiánya

Hozzászokás folyamata:

- ☹ Kísérletező: alkalmoszerű kipróbálás
- ☹ Szociális: társasági keretek között történik a használat, pl. alkalmankénti alkoholfogyasztás, vagy néha egy-egy bulin party-drog, a társaság kedvéért.
- ☹ Szituatív: probléma vagy stresszhelyzetben droghasználat, a stressz elmúltával nem használja a szert, de ha újabb probléma jön, akkor megint.

- ☹ Rendszeres: bizonyos időközönként, szituációtól és lelkiállapottól függetlenül használja.
- ☹ Kényszeres szerhasználat (ez már a *függőség*).

Függőség:

Szinte leküzdhetetlen, rendszeresen visszatérő szükségérzet alakul ki valamilyen szer (nikotin, alkohol, drogok, gyógyszerek, kábítószer) iránt, amelytől megkönnyebbülés, a problémák háttérbe szorulása, az örömező fokozódása stb. várható.

Vannak szerek, amelyek nagyon gyorsan, akár 1-2 használat után is függőséget alakítanak ki! Ez egyénileg is változó! A szervezet reakcióját befolyásolja a használó egészségi állapota és személyiségének jellemzői! Ezért senki sem tudhatja, hogy szervezete hogyan reagál!

A függőség kialakulását jelzik:

- a tolerancia, a használt anyag dózisának növelése;
- a szer megvonását követő testi és lelki tünetek (megvonási tünetek);
- az eltervezettnél hosszabb idejű és nagyobb mennyiségű anyag(drog)-használat;
- állandó próbálkozások az anyaghasználat megszüntetésére az egészségügyi, pszichés, kapcsolati problémák és megvonási tünetek miatt;
- az addig kedvelt és fontos tevékenységek és kapcsolatok feladása, egyetlen cél: az anyag megszerzése, használata, s a hatásából való felépülés, s ez utóbbiak ki is töltik egy kényszeres droghasználó napját.

Tehát egy függőséggel küzdő droghasználó személynek állandó vagy folyamatosan jelentkező egészségügyi, pszichés, kapcsolati és jogi problémái vannak! Az ebben a folyamatban megjelenő lelki függőséget uralhatatlan, ismétlődően jelentkező drogfogyasztási kényszer jellemzi, a droghasználóban kialakult érzés szerint a drog nélkül képtelen jólérezni magát és nem képes alapvető tevékenységeinek ellátására sem!

TEHÁT

érdemes végig gondolni, milyen élete lehet egy droghasználónak!

A keresett örömezőt felváltja a kín és sivárság érzése!!!

MINDENKÉPPEN KERÜLD a következő szereket, mert azonnali függőséget és súlyos károsodásokat okoznak: heroin, ópium, kokain!

MIT VESZEL ÉSZRE TÁRSAIDON, HA DROGFOGYASZTÁSRA GYANAKSZOL?

A drogos viselkedés GYANÚJELEI:

- ☹ a drogot fogyasztó viselkedése megváltozik; zavartan viselkedik, furcsákat mond, nem érthető a beszéde – mintha részeg lenne;
- ☹ hirtelen agresszív reakciói vannak, vagy nagyon magába fordult, levert, aluszékony vagy túl éber;
- ☹ koncentrációs problémái vannak, teljesítőképessége ingadozik, tanulmányi eredménye hirtelen „ok nélkül” leromlik;
- ☹ régi barátait hanyagolja, új baráti köre korábbi értékrendjével ellentétes;
- ☹ mellőzi eddigi hobbját, kedvenc időtöltését, esetleg a sportot is abbahagyja, iskolából gyakran igazolás nélkül hiányzik;
- ☹ megváltoznak étkezési, alvási szokásai;
- ☹ saját magát és környezetét is elhanyagolja;
- ☹ olyan, mintha nem érzékelné a körülötte levő dolgokat – bódult;
- ☹ rosszzullét, hányás.

Lehetnek ezek a tünetek más betegségi állapot jelei is, mindenképpen SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE.

Ha barátodról, osztálytársadnál tapasztalsz ilyen változásokat, próbálj beszélgetni vele. Ne vádold! Elfogadásoddal többet segíthetsz rajta. Megtapasztalhatja, hogy Tőled nem támadást és kritikát kap, így könnyebben megnyílik, s jobban elfogadja segítségedet! Ne próbáld megmenteni! Küld szakemberhez!

Ha kéri, együtt felkereshetitek az iskolában dolgozó védőnőt vagy pszichológust, vagy keressetek drogproblémával küzdők számára szolgáló ellátó intézményt.

A többi már rajta múlik, nem dönthetsz helyette!

TUDDAD-E?

A diszko balesetek legfőbb oka az alkoholos és drogos állapotban történő vezetés. Az áldozatok zömmel 16-24 éves fiatalok. **Soha ne vezess semmilyen szer hatás alatt! Soha ne ülj olyan autóba, motorra, amelynek vezetője alkoholt, vagy drogot fogyasztott!**

TUDTAD-E?

Hogy függőséget nem csak a vegyi anyagok okozhatnak, hanem a túlzott, mértéktelen szerencsejáték, játékgépek, túlzott költekezés, – „vásárlási mánia” –, számítógépezés is!

Ezek viselkedési függőségek! Ezek szintén SZEM ÉLY ISÉGTORZULÁSHOZ vezetnek!!!!

FONTOS,

hogy megelőzzük, s TE is megelőzd azokat a HIBÁS DÖNTÉSEKET, amelyek drogfogyasztó magatartáshoz vezetnek!

FONTOS,

hogy napjaidat tartalmasan töltsd el! Gondold végig, mi okoz számodra örömet! Találd meg és vállald fel Önmagad!

– Szervezz programokat!

Mozogj rendszeresen! Amellett, hogy növeled erőnlétedet, segíted egészséged fenntartását, s formálod testedet.

Jó, ha tudod, hogy testmozgás közben béta-endorfinok termelődnek az agyban, amelyeket „boldogsághormonoknak” is nevezünk, hasonlóan hatnak, mint egyes kábítószeresek. Ezek segítik, hogy még jobban érezd magad.

Ne feledd! A rendszeres mozgással önbizalmad is fokozatosan nő! A sport még hatékonyabb, ha a szabadban zajlik. Nyáron vedd elő a kérempárodát, fussál, kirándulj, szörfözz, vitorlázz, kenuzz, de legalábbis ússzál sokat! Télen élvezd a sielést, korcsolyázást... A szabadtéri sport nemcsak megmozgat, de nagyon jól relaxál, segít levezetni feszültségeidet.

– Ápold barátságaidat! Ne keverd össze a barátságot a haversággal! A barátságban fontosak számunkra, hogy hasonló értékrendet képviseljünk, céljaink ne ütközzenek, segítsünk egymásnak, ne használjuk ki a másikat, számíthassunk egymásra, bármit el tudjunk mondani a társunknak.

– Tűzzél ki célokat! Ezeket ne add fel! Tegyé meg mindent, hogy elérd őket! Időnként szükség lehet ezek átértékelésére, ha kell a körülményeket figyelembe véve módosítsd!

– **Ismerd meg önmagad!** Vegyél részt kortársképzésben, önismereti csoportban. Meg fogsz lepődni, mennyi mindent nem tudsz önmagadról! A csoportban való részvétel sok megerősítést ad majd számodra! Persze más csoportok is hasznosak.

– **Térképezd fel környezetet!** Keresd meg a neked megfelelő csoportokat: a képzőművészet, a tánc, a nyelvek, a zene, a színház, a főzés, a lovaglás, a számítógép és sok egyéb szeretete lehetőséget ad számodra, hogy megtaláld azt, amit szívesen csinálsz. Találd meg azokat a diákokat és felnőtteket, akiknek hasonló az érdeklődésük!

HIDD EL NEM VAGY EGYEDÜL!

– **Erősítsd kapcsolataidat azokkal a diákokkal és felnőttekkel, akikre számíthatsz, akikben megbízol!**

– Vedd észre a lehetőségeidet, keresd meg azt, amiben sikeres vagy!

BÍZZ MAGADBAN!

Ne feledd!

Lehetőségünk van személyes döntésekre!

Döntéseink tartalma határozza meg életünk minőségét!

Cím-, telefon- és web-lista segítő szervezetekről

Ha bajba kerülsz, vagy barátaid, ismerőseid bajba kerültek, kérj(etek) segítséget! Minden településen dolgoznak olyan szakemberek, akik szívesen adnak információt, tanácsot, segítséget a drogfogyasztással, vagy más szenvedélybetegségekkel, függőséggel kapcsolatos kérdésekre. Ők bizalmasan kezelik a hozzáfutók információit és segítenek megoldást találni.

Ilyen segítő szakemberek:

– az egészségügyben dolgozó szakemberek: orvosok, védőnők, asszisztensek stb.

– a gyermekjóléti és családsegítő szolgálat szakemberei: családgondozók, szociális munkások, pszichológusok stb.

– Vannak segítő szervezetek, akik kifejezetten azért vannak, hogy segítsenek.

Ha bajba kerülsz, ne titkolózz, azzal nem oldasz meg semmi! Ne feledd,

hogy szüleid is aggódnak érted, tőlük is kérhetsz segítséget.

**Hívható drog-segélyszolgálatok
a 80-as hívószámúak ingyenesen
hívhatók!**

Drog Stop Budapest Egyesület
Segélyvonal (0-24): (1) 2673-344
Drogfree (1) 2151-397
Sziget D.A. (1) 3225-572
Székesfehérvár (22) 340-062
Miskolc (46) 431-310
Pécs (80) 200-430
Pécs (80) 332-600

**Ingyenesen éjjel nappal hívható lelki
elsősegély telefonszámok**

Krizisügyelet (80) 505-003
Kék Vonal (80) 505-000
Diákdrótt (80) 505-002
„Segítő Kéz” (80) 505-510
S.O.S. Győr (80) 505-507
Budapest (80) 505-678
Debrecen (80) 505-088
Lelkisegély Miskolc (80) 505-515
„Bizalom” Szolnok (80) 505-501
ÉLET Lelki Esősegély (80) 505-525
Saját Úton Alapítvány, Tinédzser Ügyelet,
Budapest
Tel.: 1562-476, 2149-373
Ifjúsági Információs és Tanácsadó Iroda,
Salgótarján
Lelkisegély minden nap 18-06 óra között:
32/411-600
Városi Mentálhigiénés Műhely, Szekszárd
Tel.: 74/315-100
Kék Pont Drogkonzultációs Központ
1094 Budapest, Bokréta u. 3.
Tel./Fax: 215-78-33
bluepoint@t-online.hu;
Sziget- Droginformációs Alapítvány
Tel: (1) 413-6195
Közösségi ellátás: 1073 Budapest Kertész
utca 32. II.em.1.

**Drogambulanciák,
Rév-ambulanciák**

Alkohol-Drogsegély Ambulancia
8200 Veszprém, Egyetem u. 19.
Tel.: 88/421-857 (üzenetrögzítő); Fax:
88/421-857
**Bugát Pál Kórház, Támasz és Drog-
ambulancia**
3200 Gyöngyös, Erzsébet királyné út. 10.
Tel.: 37/312-491/402 mellék.
Drogambulancia
4024 Debrecen, Varga u. 1.
Tel./Fax: 52/349-920
Zöld szám: 80/505-088 drogsegély
debrecen.drogamb@mail.matahu
Drogambulancia
7621 Pécs, Dr. Majorossy Imre u. 10.
Tel.: 72/315-083; Fax: 72/332-600
Zöld szám: 80/332-600 ingyenes a megye
területén
Drogambulancia, Semmelweis Kórház
3529 Miskolc, Csabai kapu 9-11.
Tel./Fax: 46/431-310 ingyenes telefonvonal
Drogambulancia
8900 Zalaegerszeg, Kossuth u. 46-48.
Tel./Fax: 92/314-826
**Drogmegelőzési Módszertani Központ
és Ambulancia**
1113 Budapest, Karolina u. 19-21.
Tel.: 3850-383;
Tel./Fax: 3666-627; 2093-926
**Emberbarát Alapítvány Mentálhigiénés
Központ, Drogambulancia**
1101 Budapest, Gyöngyike u. 4.
Tel.: 2616-746
**Dr. Farkasinszky Terézia Ifjúsági Drog-
Centrum**
6726 Szeged, Fésű u. 4.
Tel.: 62/436-353, Fax: 62/436-355
Nyirő Gyula Kórház Drogambulanciája
1135 Budapest, Jász u. 84-88.
Tel.: 4652-011, 4652-012, 4652-013; köz-
vetlen: 4652-015
RÉV Ambulancia
9700 Szombathely, Wesselényi u. 24.
Tel.: 94/336-946

RÉV Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat
3300 Eger, Kolozsvári u. 49.
Tel.: 36/321-577

Szent Imre Kórház. Drogambulancia
1223 Budapest, Jókai M. u. 21-23.
Tel.: 2268-433

TÁMASZ Krízis és Drogambulancia
9023 Győr, Szigethy Attila u. 109.
Tel.: 96/411-807

Egyházi intézmények, szervezetek

Baptista Szeretetszolgálat-utcafront
Budapest X. ker Bnya utca 1.
Telefon: (1) 260-9855
utcafront@baptistasegely.hu

Forrás Tácöskerti Segítő Szolgálat
4024 Debrecen, Kishegyesi u. 36.
Tel.: 52/492-757

Magyar Karitás, Rév Ambulancia
1115 Budapest, Bartók B. út 96.
Tel./Fax: 4664-455, 3614-252

**Magyarországi Református Egyház,
Kallódó Ifjúságot Mentő Misszió,**
Ráckeresztúri Rehabilitációs Otthona
2465 Ráckeresztúr, Dózsa út. 4.
Tel.: 25/455-830

**MBE Gondviselés Háza Iszákos Mentő
Misszió**

Baja IV. ker. Tanya 86. ;
Lévélcím: 6525 Hercegszántó, Tél u. 3.
Tel.: 79/354-682

Palánta Gyermekmisszió
1071 Budapest, Damjanich u. 35.
Tel./Fax: 3220-034
mahanaim@magnet.hu

Református Iszákosmentő Misszió
1151 Budapest, Alagi tér 13.
Tel./Fax: 3077-160

RÉV Ambulancia
9700 Szombathely, Wesselényi u. 24.
Tel.: 94/336-946

RÉV Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat
3300 Eger, Kolozsvári u. 49.
Tel.: 36/321-577

**Székesfehérvári Egyházmegyei Karitász
Rév Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat**
8000 Székesfehérvár, Móri u. 20.
Tel./Fax: 22-340-841

**Válasút - Református Evangélizációs és
Diakópiái Közösség, Utcamunka csoport**
1122 Budapest, Csaba u. 3.
Tel.: 06 (30) 9604-914

Hasznos könyvek, weboldalak

KURDICS MIHÁLY: A kábítószer itt van testközelben –

Nem lehet divat a halál (ZSIRÁF Kft. 2003.)

RÁCZ ZSUZSA: Kábító szeretet

VARGA IMRE: Anyagba zárva – Drogos sorstörténetek

(Válasz könyvkiadó 2003.)

Jávor Éva (szerk): Drogcsapda

KOVÁCS ANDRÁS DR., KISS ANDRÁS DR. LANDI ANNA DR.: Miért ne dohányozzunk?

(SubRosa Kiadó)

TAKÁCH GÁSPÁR DR: A drog (SubRosa Kiadó)

TAKÁCH GÁSPÁR DR: Miért ne igyunk sokat *Alkoholizmus* (SubRosa Kiadó)

www.cikiacigi.hu • www.droginfo.hu • www.kekpont.hu • www.magadert.hu

www.leoamici.hu • www.utcafront.hu