

## Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	2
<b>Jak się zorientować, czy ktoś sięga po narkotyki?</b> .....	5
<b>Jak rozpoznać uzależnienie?</b> .....	7
<b>Leczenie</b> .....	8
<b>Katalog placówek</b> .....	12
<b>Bibliografia</b> .....	15



## Wstęp

Ludzie XXI wieku żyją w strasznym pędzie, goniąc za dobrami materialnymi, odpowiednim statusem, karierą. Uciekają przed cierpieniem, samotnością oraz oczekiwaniami, których nie udało im się spełnić. Wspomagacze takie jak narkotyki wydają się najlepszą opcją, aby jakoś sobie to wszystko „wynagrodzić”.

Problemy z nałogami bardzo często wynikają m.in. z poczucia osamotnienia. Mimo iż człowiek jest istotą społeczną, „stadną”, nie zawsze już od małego dziecka ma możliwość tworzenia bliskich więzi z osobami ważnymi w jego życiu. Samotność to zazwyczaj stan, którego sobie nie wybieramy, wręcz przeciwnie – staramy się go unikać, czując się pewniej, radośniej i bardziej potrzebnym wśród innych ludzi. Po narkotyki sięga się wtedy, gdy nie zostają zapewnione podstawowe potrzeby człowieka: fizjologiczne, przynależności, uznania, samorealizacji i bezpieczeństwa. Bardzo często chłód rodzinnego domu, rozpad małżeństwa rodziców czy praca, która jest dla nich priorytetem w codzienności, zaliczane są do powodów, z jakich nastolatek uzależnienia się od substancji poprawiających nastrój. Tymczasem są one przepustką do złudnego życia i przekonania, że wreszcie trafił między ludzi, którzy go rozumieją. Jednak i tam samotności się nie uniknie.

W momencie rozpoczęcia przygody z narkotykami proces uspołeczniania się albo ulega zahamowaniu, albo całkowitemu zatrzymaniu. Osoba wpadająca w nałóg traci kontakt ze swoim środowiskiem. Nowe ma być rekompensatą samotności, a środki uzależniające zastąpić bliskich. Tymczasem ta szybka i łatwa gratyfikacja trwa chwilę, ale niestety wciąga. I tak się rodzi nałóg. Środowisko narkomanów jest społecznością hermetyczną. Tu nie ma miejsca na to, aby szczerze porozmawiać. Najważniejsze jest to, aby dostać kolejną dawkę i zaliczyć odjazd, z którego niewiele będzie się pamiętać. W tym już za to pomagają „przyjaciele”, którzy mają dostęp do dealerów narkotyków.

Narkoman uciekający przed samotnością, podobnie jak alkoholik ukrywa przed innymi, że bierze środek uzależniający. Kombinuje, jak go zażyć, gdy inni (głównie najbliższe otoczenie) tego nie widzą albo robi to w środowisku innych narkomanów. To stan, który z czasem jest dla niego zupełnie naturalny. Jednak granica między okazjonalnym braniem a czymś więcej zaczyna się coraz bardziej zacierać.

Nastolatek, osoba dorosła – nie ma to znaczenia – każdy potrzebuje poczucia, że ktoś się nim interesuje, jest dla kogoś ważny. Obchodzą go nasze pasje, marzenia, problemy i radości. Narkotyki nie są i nie powinny być antidotum na złe samopoczucie i samotność. Mimo, iż natychmiastowa odskocznia od problemów, jaką gwarantują, jest niebezpiecznie kusząca, to jednak skutki brania środków uzależniających mogą być jednak znacznie bardziej drastyczne.

Siła uzależnienia narkotyków jest bardzo duża. To substancje psychoaktywne, które w krótkim czasie potrafią zawładnąć umysłem oraz ciałem człowieka bez względu na to, ile ma lat, jaki ma status społeczny oraz w jakim środowisku się wychował. Środki odurzające uzależniają

psychicznie i fizycznie do tego stopnia, że tylko specjalistyczna pomoc jest w stanie zapobiec życiowej autodestrukcji osoby, która wciągnęła się w nałóg.<sup>1</sup>

Słowo narkomania pochodzi od greckiego określenia „narke” (odurzenie) oraz „mania” (szaleństwo). Terminem tym określa się postępującą chorobę, której podłożem jest uzależnienie od środków odurzających zawartych w narkotykach. Narkomania prowadzi do zatrucia organizmu, powoduje jego stopniowe wyniszczenie, a w konsekwencji staje się przyczyną śmierci.

Wyróżnia się 4 podstawowe fazy uzależnienia narkotykowego:

- eksperymentowanie
- przyjmowanie okazjonalne
- nawyk
- uzależnienie

Eksperymentowanie z narkotykami może prowadzić do sięgania po kolejne dawki. Faza przyjmowania okazjonalnego może doprowadzić do nawyku. Na tym etapie osoba zażywająca narkotyk czuje potrzebę kolejnego sięgnięcia po konkretną substancję uzależniającą, ale może pokonać ten przymus. Uzależnienie to faza, kiedy fizyczne i psychiczne objawy zespołu abstynencyjnego nie pozwalają samodzielnie pokonać nałogu.<sup>2</sup>



---

<sup>1</sup> <https://www.kbpn.gov.pl/porta1?id=112184>

<sup>2</sup> <https://www.terapia-befree.pl/leczenie-uzaleznienia-od-narkotykow,33.html>

## Oddziaływanie środków narkotycznych na mózg

Każdy narkotyk to substancja chemiczna, która po zażyciu oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy. Przyjmowanie środków narkotycznych może prowadzić nie tylko do utraty neuronów odpowiedzialnych za funkcje ośrodkowego układu nerwowego. Degradacji mogą też ulec komórki nerwowe stymulujące istotne czynności życiowe takie jak chociażby praca nerek, mowa, oddychanie itp. Osoby przyjmujące różne rodzaje narkotyków są o wiele bardziej narażone na rozwój stanów próchnicowych. Częściej też występują u nich zaburzenia w funkcjonowaniu ślinianek, suchość w ustach oraz zaciskanie szczęki. Ponadto osoby uzależnione często borykają się z owrzodzeniami i stanami zapalnymi jamy ustnej. Zażywając dopalacze i różnego rodzaju środki narkotyczne, może dojść do przyspieszenia pracy serca, wzrostu ciśnienia tętniczego krwi oraz arytmii, np. migotania przedsionków. Osoby uzależnione są także znacznie bardziej narażone na wylew krwi do mózgu, zawał serca czy chemiczne zapalenie mięśnia sercowego. Mogą też zaburzać funkcjonowanie układu pokarmowego, powodować schorzenia wątroby, trzustki i jelita grubego, niszczyć szpik kostny, osłabiać odporność itp. Coraz częściej można też usłyszeć o śmiertelnych zatruciach spowodowanych nie tylko przedawkowaniem, ale także nieznanym składem narkotyków.

Związki znajdujące się w substancjach psychoaktywnych prowadzą bowiem także do niepełnosprawności na poziomie intelektualnym i etycznym. Długotrwałe przyjmowanie środków narkotycznych powoduje utratę godności i wartości moralnych, wzmacnia przestępczość i prostytucję itp. Jeżeli chodzi o degradację intelektualną, narkotyki spowalniają tok myślenia, wywołują zaburzenia pamięci oraz są poważną przyczyną trudności w nauce lub pracy.



Narkotyki są substancjami nielegalnymi. Ich posiadanie, wytwarzanie, sprzedaż (oraz inne działania określone w **Ustawie z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu narkomanii**) stanowią przestępstwo i podlegają, zgodnie z kwalifikacją czynu, karze określonej w Ustawie. Posiadanie narkotyków jest zagrożone karą pozbawienia wolności do lat 3. W przypadku czynów mniejszej wagi może zostać zasądzona grzywna, kara ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do roku.

## JAK SIĘ ZORIENTOWAĆ, CZY KTOŚ SIĘGA PO NARKOTYKI?

Kontakt z narkotykiem objawia się przede wszystkim w obrębie zmian zachowania danej osoby. Jednak zmiany zachowania zależą tu od rodzaju substancji psychoaktywnej, jaka została zażyta i w przypadku narkotyków z różnych grup będą wyglądać rozmaicie. Natężenie zmian zachowania jest ściśle związane z ilością przyjętego narkotyku i nie zawsze musi być wyraźnie widoczne. Najlepiej rozpoznać takie stany wtedy, gdy osoba jest nam znana i wiemy jak na ogół zachowuje się i jak reaguje.



- W sytuacji zażycia **narkotyków psychostymulujących** (amfetamina, kokaina, crack), osoba będzie pobudzona motorycznie, nienaturalnie pewna siebie, niekiedy może być nerwowa, a nawet agresywna. Po pewnym czasie, kiedy ustaje działanie narkotyku – stan ten może zmienić się w ospałość, uczucie zmęczenia, przygnębienie i niechęć do czegokolwiek. Środki te zaburzają dobowy rytm snu.
- **Środki halucynogenne** (LSD, grzyby halucynogenne) będą powodować silne zaburzenia zachowania objawiające się przede wszystkim w nieracjonalnych i dziwacznych wypowiedziach. Niekiedy, przy większych dawkach tych narkotyków, może dochodzić do zaburzeń koordynacji motorycznej. Podobne zachowanie mają osoby pod wpływem **środków wziewnych** (kleje i rozpuszczalniki).
- W przypadkach używania środków z **grupy opiatów** (heroina, morfina) zachowanie charakteryzować będzie się nadmiernym uspokojeniem osoby, sennością (opadające powieki), przerwami w dłuższych wypowiedziach. Jednak gdy zaczynają się pojawiać objawy abstynencyjne – osoba będzie niespokojna i nerwowa.
- Wiele podobieństw zauważymy również w przypadku, gdy osoba będzie pod wpływem **środków uspokajających** (benzodiazepiny) czy **nasennych** (barbiturany). Po krótkim okresie euforycznego pobudzenia zachowanie jej wyraźnie „przygaśnie” i nastąpi okres nienaturalnego uspokojenia lub w wyniku niemożności powstrzymania się od snu – osoba zapadnie w sen. W wypowiedziach osób będących pod wpływem tych środków wyraźnie dostrzeżemy problemy z artykułowaniem słów (bełkotliwa mowa).
- Pod wpływem **preparatów konopi** (marihuana, haszysz) osoba może być nieco pobudzona, często nad wyraz gadatliwa i wesołowata. Wypowiedzi mogą być chaotyczne i coraz bardziej oderwane od kontekstu rozmowy.

- Działanie większości narkotyków można również identyfikować na podstawie **wyglądu oczu oraz reakcji źrenic na światło**. Środki pobudzające i halucynogenne powodują zazwyczaj powiększenie źrenic. Działanie heroiny powoduje, że oczy są szkliste, a źrenice ekstremalnie zwężone. Po wypaleniu marihuany bądź haszyszu białka oczu mogą być przekrwione.



### **Do zażywania większości narkotyków służą specyficzne akcesoria, które mogą pomóc rozpoznać, jaka substancja jest zażywana**

- Do palenia **marihuany** służą zazwyczaj szklane lufki i fifki czy fajki drewniane lub gliniane. Do palenia haszyszu, który często mieszany jest z tytoniem potrzebne są bibułki i maszynki do robienia skrętów.
- Środki takie, jak **amfetamina czy kokaina** (niekiedy heroina) stosowane są poprzez tzw. snifowanie, czyli wciąganie do nosa i umożliwianie przedostawania się substancji psychoaktywnej do krwiobiegu przez śluzówkę. Tutaj najczęstszymi akcesoriami są różnego rodzaju rurki.
- Palenie brązowej wersji **heroiny** wymaga folii aluminiowej, na której narkotyk jest podgrzewany, a powstające opary wciągane przez usta.
- Przyjmowanie narkotyków poprzez iniekcje (najczęściej „**kompot**”, **brązowa heroina, amfetamina**) wymaga posiadania nie tylko igieł i strzykawek, ale także innych przyborów: łyżki do rozpuszczania narkotyku z wodą (łyżka zwykle jest okopcona od podgrzewania); kwasku cytrynowego, który ułatwia rozpuszczanie; kawałka waty lub filtru papierosowego do odfiltrowania zanieczyszczeń.

### **Testy do wykrywania narkotyków**

- Najprostszą i najtańszą metodą wykrywania narkotyków w organizmie są testy do badania obecności narkotyków, a dokładnie ich metabolitów w moczu. Są one dostępne w wielu aptekach za stosunkowo niewielką kwotę (10–20 zł). Trudność polega na tym, że każdy z nich wykrywa jeden konkretny narkotyk bądź jedną grupę narkotyków. W związku z tym, kupując test w aptece, powinniśmy wiedzieć o użycie jakiego narkotyku osobę badaną podejrzewamy. Poza rodzajem substancji – długość okresu, kiedy narkotyki są wykrywalne w moczu zależy także od wielkości przyjętej dawki, czasu i częstości przyjmowania narkotyku, wieku, wagi ciała, a nawet stanu zdrowia.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> <https://portal.abczdrowie.pl/objawy-uzaleznienia-od-narkotyko>



## JAK ROZPOZNAĆ UZALEŻNIENIE?

Uzależnienie traktowane jest jako choroba, w związku z tym rozpoznanie powinno zostać postawione przez lekarza psychiatrę lub specjalistę terapii uzależnień. Niepokojący sygnał może stanowić dla Ciebie występowanie minimum trzech z poniżej podanych objawów:

- czujesz zwiększoną potrzebę zażycia substancji,
- nie przestrzegasz dawanych sobie i innym obietnic dotyczących okoliczności przyjmowania substancji,
- nie przyjęcie substancji powoduje niepokojące reakcje organizmu (objawy abstynencyjne),
- aby osiągnąć oczekiwany przez Ciebie rezultat musisz zwiększyć dawkę substancji,
- więcej czasu przeznaczasz na zdobycie, bycie pod wpływem narkotyku i dochodzenie do siebie po jego zażyciu,
- używasz narkotyk pomimo świadomości jego szkodliwego działania



### PAMIĘTAJ!

*Osoby uzależnione często nie zdają sobie sprawy ze swojego uzależnienia. Przyjmowanie substancji traktują jako rozrywkę, odskocznę, z której w każdej chwili mogą zrezygnować. Nic bardziej mylnego! Uzależnienie od narkotyków jest bardzo poważnym problemem, stanowi źródło zagrożenia dla zdrowia i życia. Wpływa się negatywnie również na funkcjonowanie zawodowe, a przede wszystkim na funkcjonowanie w sferze rodziny.<sup>4</sup>*



<sup>4</sup> <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/leczenie-uzaleznienia-od-narkotykow-odtruwanie-terapii-grupy-wsparcia-aa-KVSu-Hnh4-wJF5.html>

## LECZENIE

### **Odwyk dla narkomanów**

Leczenie powinno rozpocząć się w momencie, kiedy osoba uzależniona odczuwa głód, czyli silny wewnętrzny przymus zażycia substancji odurzającej. Traci wówczas również kontrolę nad ilością i częstotliwością przyjmowanych narkotyków. Wraz z pogłębianiem się nałogu, zwiększa też dawki i już wie, na czym polega zespół abstynencyjny w przypadku odstawienia substancji uzależniającej. Poznaje jego nieprzyjemne objawy

i jedyny sposób, w jaki umie sobie poradzić jest zażycie kolejnej dawki. Biochemiczny głód to nic innego jak bóle głowy, bóle i skurcze mięśni, nudności, wymioty, drżenie rąk, biegunki, rozdrażnienie, zaburzenia rytmu serca, snu czy skoki ciśnienia. Nagłe odstawienie narkotyków spowodować może także lęki depresyjne czy omamy. Jeśli osoba, która odczuwa skutki zespołu abstynencyjnego, nie trafi pod specjalistyczną opiekę, może dojść do poważnych, zagrażających nawet życiu powikłań.



Celem każdego leczenia jest osiągnięcie stanu, w którym nie wraca się do brania substancji odurzających. Do tego jednak nie wystarczy tylko odtrucie, czyli pozbycie się fizycznego uzależnienia. Trzeba jeszcze nie tylko uświadomić sam problem, jego wagę, przyznać się do swojej słabości, ale także przeanalizować różne sytuacje, w których może pojawić się okazja do wzięcia narkotyków i jak wówczas sobie poradzić. Nigdy bowiem osoby uzależnione nie będą miały gwarancji, że któregoś dnia jednak nie ugną się i z powrotem nie wrócą do nałogu.<sup>5</sup>

**Leczenie stacjonarne krótkoterminowe** - dla wszystkich uzależnionych od narkotyków, choć terapia może być niewystarczająca w przypadku długotrwałych uzależnień od twardych narkotyków.

Leczenie możliwe jest we wszystkich oddziałach szpitalnych leczenia uzależnień. Metoda leczenia wdraża założenia teorii psychologicznych mechanizmów uzależnień i doświadczeń klinicznych. Osoba uzależniona trafia na oddział, gdzie ma zapewnioną opiekę medyczną przez całą dobę, przez około 6-8 tygodni. W tym czasie może liczyć na pomoc farmakologiczną i psychologiczną.

Przy silnym i długotrwałym uzależnieniu nie można stwierdzić, że taka forma leczenia będzie wystarczająca. Zwykle jest to wstęp do dalszego leczenia przy pomocy innych terapii. Można uznać, że to swoista pierwsza pomoc w walce z nałogiem.

<sup>5</sup> <https://klinika.osrodek-oaza.pl/wplyw-narkotykow-na-organizm-czlowieka/>



**Leczenie stacjonarne średnioterminowe** - dla wszystkich uzależnionych.

Średnioterminowe programy terapeutyczne trwają od 6 do 8 miesięcy. Są prowadzone przez rozmaite placówki służby zdrowia. Program terapii jest bardzo intensywny – łączy elementy terapii grupowej oraz indywidualnej.

Uzależniony podczas leczenia przebywa w zamkniętym ośrodku, który umożliwia mu rozwój nowych zainteresowań i pasji. Wszystko po to, by po wyjściu z ośrodka, chory wytrwał w abstynencji, zajmując się nowymi czynnościami. Wiele ośrodków umożliwia swoim pacjentom również kontynuowanie edukacji szkolnej.

**Leczenie stacjonarne długoterminowe** - dla silnie i długotrwanie uzależnionych, głównie od twardych narkotyków, dla osób, które mają za sobą nieudane próby leczenia. Terapia trwa nawet do 2 lat. Sama terapia opiera się na metodzie społeczności terapeutycznych. Chory przez cały czas leczenia przebywa wśród innych uzależnionych, którzy zapewniają mu wsparcie i wzajemnie motywują. Celem terapii jest odbudowanie utraconego systemu wartości chorego oraz umożliwienie mu zrealizowania się w różnych wytyczonych rolach, stąd duży nacisk na konieczność pracy chorego w takim ośrodku. Uzależnieni mają swoje obowiązki, z których są rozliczani podczas pobytu, uczą się funkcjonować w społeczności, są nagradzani lub karani. Pomimo długiego pobytu w takim ośrodku, chorzy nie mogą czuć się całkowicie wyleczeni.<sup>6</sup>

**PAMIĘTAJ!**

Poddanie się leczeniu nie rozwiązuje problemu uzależnienia. Nawet ukończone z sukcesem długotrwałe leczenie w ośrodku zamkniętym czy wieloletnia abstynencja nie są gwarantem uwolnienia się od nałogu. Tak jak to z każdym uzależnieniem bywa, i tutaj – chorym pozostaje się na całe życie. Uzależnieni od narkotyków nieustannie muszą się kontrolować, by żadna życiowa sytuacja nie skłoniła ich do powrotu do nałogu. Z tego powodu dobrze jest pozostawać jak najdłużej pod opieką stowarzyszenia czy fundacji, która w momentach kryzysów zapewni choremu wsparcie i motywację.<sup>7</sup>



<sup>6</sup> <https://portal.abczdrowie.pl/klasyfikacja-narkotykow>

<sup>7</sup> <https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=110945>

## Placówki ambulatoryjne

Zanim osoba uzależniona rozpocznie leczenie trafia do poradni lub punktu konsultacyjnego. Placówki ambulatoryjne są miejscami, gdzie zazwyczaj odbywa się pierwszy kontakt osoby uzależnionej z terapeutą za którym stoi cały system pomocy. Nie zawsze jednak ktoś trafiający do ambulatorium jest zdecydowany na terapię i rozstanie się z narkotykami. Z reguły zaczyna zauważać on pierwsze problemy życiowe, których źródła nie chce identyfikować z nałogowym używaniem narkotyków. Diagnoza poziomu uzależnienia, rozpoznanie oczekiwań pacjentów, ocena ich funkcjonowania społecznego to podstawowe elementy decydujące o wyborze sposobu leczenia. Poradnie stwarzają możliwość terapii w trybie indywidualnym, jak i w ramach grup terapeutycznych.

## Oddziały detoksykacji

Detoksykacja ma na celu poprzez odizolowanie pacjenta od narkotyków i wdrożenie leczenia farmakologicznego – w miarę komfortowe uporanie się z zespołem abstynencyjnym, jaki pojawia się po odstawieniu niektórych narkotyków. Główną grupą osób wymagających takiej kuracji są uzależnieni od opiatów (heroina). Ten rodzaj narkotyków powoduje silną zależność fizyczną co uniemożliwia podjęcie jakiegokolwiek psychoterapii bez wcześniejszego odtrucia. Pobyt w oddziale detoksykacji trwa od tygodnia do dwóch; w nielicznych przypadkach nieco dłużej.<sup>8</sup>

## Stacjonarne ośrodki rehabilitacyjne

Ośrodki rehabilitacyjne proponują uzależnionym leczenie oparte głównie o metodę społeczności terapeutycznej. Terapia jest ukierunkowana na radykalną zmianę stylu życia pacjentów, zmianę środowiska i uzyskanie trwałej abstynencji od środków psychoaktywnych. Osoby przebywające w ośrodkach uczą się życia poprzez społeczną interakcję (głównie w obrębie grupy); nabierają poczucia odpowiedzialności za własne zachowanie, uczą się rozumienia i wyrażania własnych emocji. Często praktyką jest pomoc w nawiązywaniu ponownych, tym razem poprawnych relacji z rodziną. W ośrodkach obowiązuje całkowita abstynencja od takich środków jak narkotyki i alkohol.

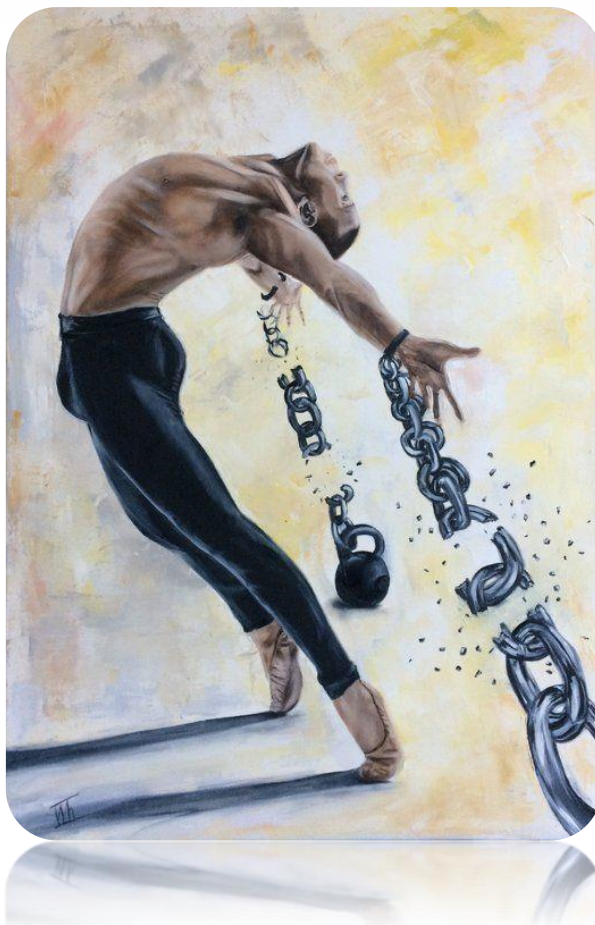


<sup>8</sup> [https://www.doz.pl/czytelnia/a1606-Narkotyki\\_bez\\_tabu](https://www.doz.pl/czytelnia/a1606-Narkotyki_bez_tabu)

## Grupy Anonimowych Narkomanów

Grupy NA istnieją w Polsce od 25 lat ([www.anonimowinarkomani.org](http://www.anonimowinarkomani.org)).

Ich program jest oparty na Dwunastu Krokach i Dwunastu Tradycjach Anonimowych Alkoholików. Fundamentalną zasadą umożliwiającą osobom uzależnionym trzeźwienie we wspólnocie jest zasada anonimowości. Dzięki niej mogą one czuć się bezpiecznie, wolne od szykan, poniżania i wytykania palcami. Osobie uzależnionej przychodzącej na mityngi zaleca się realizację programu Dwunastu Kroków zmieniającego kompulsywne zachowanie na świadomy wybór. Nikt nie sprawdza ani nie egzaminuje nikogo z jego realizacji (może z wyjątkiem samego życia). Dzielenie się radością, siłą, nadzieją oraz doświadczeniem, które ma miejsce na mityngu, może być skuteczną pomocą w trzeźwieniu. Zgodnie z filozofią i przekonaniem członków wspólnoty NA – narkomania jest chorobą w której choruje i cierpi ciało, umysł i dusza. Realizacja programu pozwala na wyzdrowienie tych sfer funkcjonowania człowieka. Uczestnictwo w mityngach porównywane jest do siły wspierającej narkomana na tej drodze, a sama abstynencja od narkotyków jest efektem ubocznym tych zmian. Osoba uzależniona zyskuje radość i spokój w życiu, przedtem zabrane przez narkotyki. Narkomania, w rozumieniu uczestników ruchu NA jest chorobą, którą można skutecznie zatrzymać. Wymaga to jednak czasu, spokoju, cierpliwości, zrozumienia i nadziei, które osoba uzależniona może znaleźć w grupie.<sup>9</sup>



<sup>9</sup> <https://www.narkomania.org.pl/informator-o-narkotykach/>

## KATALOG PLACÓWEK

<b>Placówki ambulatoryjne</b>		
<b>Warmińsko – Mazurskie Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie „Sukurs” Poradnia Rodzinna</b>	10-521 Olsztyn ul. Kopernika 45 tel.: (89) 527-33-44	Czynne: pon. 14.00-18.00, wt., czw. 10.00-14.00, śr. 10.00-16.00, pt. 10.00-12.00  1. Przyjmowani pacjenci bez ograniczeń wiekowych 2. Dla osób z problemem narkotykowym, ich rodzin oraz osób uzależnionych utrzymujących abstynencję
<b>Przychodnia Psychoterapii Profilaktyki i Leczenia Uzależnień NZOZ w Olsztynie</b>	10-295 Olsztyn ul. Puszkina 13 tel.: (89) 535-71-15 512-35-80-60 martakopczynska@poczta.fm	Czynne: pon.-ndz. 7.30-19.00  1. Przyjmowani pacjenci od 10 r.ż. 2. Dla osób z problemem narkotykowym, ich rodzin, osób uzależnionych utrzymujących abstynencję
<b>Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień „Monar” w Olsztynie</b>	10-225 Olsztyn Al. Wojska Polskiego 8a/3 tel. (89) 527-22-09 monarol@wp.pl	Czynne: pon.-pt. 9.00-16.00  1. Przyjmowani pacjenci bez ograniczeń wiekowych 2. Dla osób z problemem narkotykowym, ich rodzin, osób uzależnionych utrzymujących abstynencję
<b>Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień „Monar” w Olsztynie, Filia w Bartoszycach</b>	11-200 Bartoszyce ul. Sikorskiego 6 tel.: (89) 764-09-28 0-606-642-940	Czynne: pon.-czw. 14.00-18.00  1. Przyjmowani pacjenci bez ograniczeń wiekowych 2. Dla osób z problemem narkotykowym, ich rodzin, osób uzależnionych utrzymujących abstynencję
<b>NZOZ Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień „MONAR” w Elblągu</b>	82-300 Elbląg ul. Komeńskiego 42 tel.: (55) 236-92-13 monar@elblag.com.pl	Czynne: pon.-pt. 9.00-17.00  1. Przyjmowani pacjenci bez ograniczeń wiekowych 2. Dla osób z problemem narkotykowym, ich rodzin, osób uzależnionych utrzymujących abstynencję
<b>NZOZ MOT KARAN „Dom Zacheusza”</b>	82-300 Elbląg ul. Królewiecka 197 tel.: 55/649-69-49 fax. 55/641-14-45 barten@poczta.onet.pl karan@karan.pl www.karan.pl www.karan.elblag.pl	Czynne: pon.-pt. 10.00-18.00  1. Przyjmowani pacjenci bez ograniczeń wiekowych. 2. Dla osób z problemem narkotykowym, ich rodzin, osób uzależnionych utrzymujących abstynencję

<b>Stowarzyszenie „KARAN” oddział Elbląg</b>	82-300 Elbląg ul. Robotnicza 29 tel.: (55) 232-78-93 barten@poczta.onet.pl karan@karan.pl www.karan.pl	Czynne: pon.-pt. 14.00-19.00  1. Przyjmowani pacjenci bez ograniczeń wiekowych 2. Dla osób z problemem narkotykowym, ich rodzin
<b>Oddziały/poddziały detoksykacyjne</b>		
<b>Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie</b>  <b>Oddział leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych z pododdziałem leczenia zespołów abstynencyjnych po substancjach psychoaktywnych</b>	10-228 Olsztyn al. Wojska Polskiego 35 tel.: (89) 678 52 84, tel.: do pokoju pielęgniarek: (89) 678 53 53	1. Przyjmowani pacjenci od 18 r.ż. 2. Placówka posiada program motywowania pacjenta do dalszego leczenia
<b>Placówki stacjonarne</b>		
<b>NZOZ MOT KARAN „Dom Zacheusza”</b>	82-300 Elbląg ul. Królewiecka 197 Tel. 55/641-12-75 fax. 55/641-14-45 barten@poczta.onet.pl karan@karan.pl www.karan.pl www.karan.elblag.pl	1. Liczba miejsc w ośrodku stacjonarnym: 28 2. Przyjmowani pacjenci od 15 do 20 r.ż. 3. Placówka koedukacyjna
<b>NZOZ Stowarzyszenia „MONAR” Ośrodek Rehabilitacyjno Readaptacyjny</b>	12-250 Orzysz Ws. Gaudynki 43 tel.: (87) 423-72-26, fax: (87) 423-72-82 gaudynek@o2.pl www.gaudynki_monar.pl	1. Liczba miejsc w ośrodku rehabilitacyjnym: 35 2. Przyjmowani pacjenci od 18 r.ż. 3. Placówka koedukacyjna
<b>SP ZOZ Ośrodek Rehabilitacji Uzależnionych „DOREN” im. Berty Trusiewicz</b>	11-600 Węgorzewo tel.: (87) 427-60-39 tel: (87) 427-60-68 606-118-048	1. Liczba miejsc w ośrodku rehabilitacyjnym: 45 2. Przyjmowani pacjenci od 18 r.ż. 3. Placówka koedukacyjna

<b>Placówki prowadzące badania na obecność HIV</b>		
<b>Wojewódzka Stacja Sanitarno- - Epidemiologiczna Laboratorium Badań Epidemiologiczno - Klinicznych</b>	10-561 Olsztyn ul. Żołnierska 16 tel: (89) 524-83-97 524-83-00 fax: (89) 679 16 99 wirusologia@wsse.olsztyn.pl www.wsse.olsztyn.pl	Czynne: pon.,śr., czw., pt. 7.30-15.00, wt. 7.30-16.30. <ul style="list-style-type: none"> <li>• badania anonimowe</li> <li>• badanie płatne</li> <li>• osoby zgłaszające się do placówki mogą również wykonać badanie w kierunku zarażenia HCV i HBV</li> </ul>
<b>Punkt Konsultacyjno- -Diagnostyczny przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej</b>	10-561 Olsztyn ul. Żołnierska 16 (parter, pokój 15) tel. (89) 524 83 59 (tylko w dniach i godzinach pracy PKD)	Czynne: wt., czw. 15.00-18.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• badania anonimowe</li> <li>• badania bezpłatne</li> <li>• poradnictwo przed i po teście</li> </ul>
<b>Punkt Konsultacyjno- -Diagnostyczny przy Poradni Dermatologiczno- -Wenerologicznej Szpitala Wojskowego w Ełku</b>	19-200 Ełk ul. Kościuszki 30 (I piętro, pok. 209)	Czynne: czw. 15.00-17.00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• badania bezpłatne i anonimowe</li> <li>• poradnictwo przed i po teście</li> </ul>
<b>Programy leczenia substytucyjnego</b>		
<b>Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Psychoterapii Profilaktyki i Leczenia Uzależnień, Poradnia Terapii Uzależnienia od Środków Psychoaktywnych i Leczenia Substytucyjnego</b>	Olsztyn ul. Puszkina 13 tel.: (89) 535-71-15	Placówka ambulatoryjna, która w ramach programu zapewnia: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wydawanie leków substytucyjnych;</li> <li>• konsultacje psychiatryczne;</li> <li>• okresowe badanie abstynencji od substancji psychoaktywnych innych niż zlecone przez lekarza;</li> <li>• psychoterapię indywidualną/grupową dla osób uzależnionych;</li> <li>• systematyczne badania lekarskie i laboratoryjne;</li> <li>• poradnictwo dla rodzin osób uzależnionych;</li> <li>• współpracę z systemem pomocy społecznej.</li> </ul>



## Bibliografia

- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii
- R.T. Potter – Efron, P.S Potter – Efron, *Złość, alkoholizm i inne uzależnienia*, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1994
- M.Gossop, *Nawroty w uzależnieniach*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1997
- M. Jabłońska, M. Kidawa, A. Malczewski, P. Salustowicz, D. Wiszejko-Wierzbicka, *Nowe substancje psychoaktywne, nowe ryzyka i wyzwania*, Krajowe Biuro do Spraw Narkomanii, Warszawa 2017
- <http://www.narkotyki.pl/katalog-placowek/lista,14,warminsko-mazurskie>
- <https://www.narkomania.org.pl/informator-o-narkotykach/>
- [https://www.doz.pl/czytelnia/a1606-Narkotyki\\_bez\\_tabu](https://www.doz.pl/czytelnia/a1606-Narkotyki_bez_tabu)
- <https://portal.abczdrowie.pl/klasyfikacja-narkotykow>
- <https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=110945>
- <https://klinika.osrodek-oaza.pl/wplyw-narkotykow-na-organizm-czlowieka/>
- <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/leczenie-uzaleznienia-od-narkotykow-odtruwanie-terapię-grupy-wsparcia-aa-KVSu-Hnh4-wJF5.html>
- <https://portal.abczdrowie.pl/objawy-uzaleznienia-od-narkotyko>
- <http://www.osrodekterapia.pl/narkomania,29.html>
- <https://www.terapia-befree.pl/leczenie-uzaleznienia-od-narkotykow,33.html>