

**ვიდრე ინფორმაციას მიიღებ თითოეულ ნარკოტიკის შესახებ,  
გვინდა ზოგადად გაეცნო მათ მოქმედებას და როგორ  
აჯგუფებენ მათ ექიმები**

უბირველეს ყოვლისა, უნდა იცოდე, რომ ყველა ის საშუალება, რომელიც ახდენს ფსიქიკაზე აქტიურ მოქმედებას, იყოფა ორ დიდ ჯგუფად: ნარკოტიკულ საშუალებებად და ფსიქოტროპულ ნივთიერებებად. ეს დაყოფა პირობითია, განისაზღვრება მხოლოდ მსოფლიოს მეცნიერთა შეთანხმებით და დამოკიდებულია იმაზე, თუ რომელ სიაში შეიტანეს ესა თუ ის ნივთიერება. ამ ნივთიერებებს ერთი თვისება ახასიათებს – ყველა იწვევს მიჩვევას და დროთა განმავლობაში დამოკიდებულს ხდის ადამიანს მათ მიმართ. იშვიათი გამონაკლისის გარდა, ყველა ისინი ან წაშალს წარმოადგენს, ან გამოიყენება საკვებად. ექიმის მეთვალყურეობით ამ ნივთიერებების მცირე რაოდენობით საჭიროებისამებრ გამოყენება არ არის მაგნებელი. მათ ზიანი მოაქვთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ადამიანი მათ იყენებს ზომაზე მეტად და ხანგრძლივი დროის განმავლობაში. ასეთ შემთხვევაში, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ადამიანი ფსიქიკურად ან მისი ორგანიზმი ფიზიკურად ხდება დამოკიდებული მათ მიმართ. ამ ნივთიერებების ეს თვისება საერთოა ყველასთვის, მისი ინტენსივობა დაკავშირებულია ნივთიერების სახეობასთან და დამოკიდებულია მიღებულის რაოდენობაზე.

**რატომ ხდება ეს ?**

ადამიანის ორგანიზმი მოწყობილია ისე, რომ მისთვის აუცილებელია სისტემატურად მიიღოს სიამოვნება. სიამოვნების მიღების მრავალი საშუალება არსებობს. ჩვენ სიამოვნებას განვიცდით, როდესაც მივირთმევთ გემრიელ საკვებს, დაკავებული ვართ საინტერესო და სასიამოვნო საქმიანობით, ვუმწერთ სილამაზეს, ვზღვებით და ურთიერთობა ვვაქვს საყვარელ ადამიანებთან. სიამოვნება თან ხდევს ყოველგვარ გამარჯვებას, ცოდნით კმაყოფილებას, სხვაზე მზრუნველობას, სხვის მიერ შენი ქცევის ან საქმიანობის შექმნას და დაფასებას და მრავალ და მრავალ ქმედებას, რომელსაც ადამიანი ახორციელებდა, ახორციელებს და განახორციელებს მომავალშიც. ასეთ დროს ორგანიზმში აქტიურდება ზოგიერთი განსაკუთრებული ნივთიერების ცვლა. გამოიყოფა ეს ნივთიერებები, გარდაიქმნება სხვა ნივთიერებებად, თავსდება ადამიანის ტვინის განსაკუთრებულ უბნებში და იქ კვლავ განიცდის გარდაქმნას. ამ პროცესს ადამიანი შეიგრძნობს, როგორც სიამოვნებას. ამ ნივთიერებებს მეცნიერები კატექოლამინებს უწოდებენ. ერთ-ერთი ყველაზე მთავარი ამ პროცესში არის ნივთიერება დოფამინი, რომლის ცვლაც ორგანიზმში განაპირობებს ყოველივე ზემოთხსენებულს, ხოლო თვით ამ პროცესს მეცნიერები ”დაჯილდოვების ბილიკს” ეძახიან. ამ ”ბილიკზე” დოფამინი ასრულებს ნეიროქიმიური ვადამცემის როლს. ყველა ნივთიერება, რომელიც მიჩვევას იწვევს, არის ეს ძლიერი ნარკოტიკი ჰეროინი, კოკაინი, თუ თამბაქო და ყაფა, ცვლის დოფამინის რაოდენობას და ამით იწვევს ცვლილებებს

## რას ნიშნავს მინვევა?

როდესაც ადამიანი ნორმალურად ფუნქციონირებს, “სიამოვნების ბილიკზე მორბენალი ნივთიერებები” გარკვეული რაოდენობით გამოიყოფა და ძაღვებზე იხარჯება. როდესაც ადამიანი ნელოფნურად ცდილობს სწორად და ძლიერი სიამოვნების შეგრძნება გამოიწვიოს, გამოყოფილი ნივთიერების დიდი რაოდენობა ვერ ასწრებს დახარჯვას, მას თანდათან ემატება ამ ნივთიერებების სულ ახალ-ახალი რაოდენობა, რაც იწვევს ორგანიზმის შემგუებლობას ამ ახალი გაზრდილი რაოდენობისადმი. ორგანიზმის ამტანობას ამა თუ იმ ნივთიერებისადმი მის ტოლერანტობას უწოდებენ, ხოლო როდესაც ის მატულობს, ლაპარაკობენ ტოლერანტობის მომატებაზე ანუ იმაზე, რომ ორგანიზმი მიეჩნება ამ ნივთიერებას. სწორედ ამაშია ნარკომანიის მზაკვრობა და მისი საშიშროება.

## მოვლენები კი ვითარდება ასე

სწორად ხდება, რომ ერთ მშვენიერ დღეს, ნარკოტიკის პირველი გასინჯვის დღიდან ხანმოკლე დროის შემდეგ, ადამიანის ორგანიზმი არკვევს, რომ უკვე ეს ჭარბი ნივთიერება განდა მისთვის ნორმა და, თუ სისტემატურად ნელოფნურად არ მიიღო იგი, ელემენტარულად შია ან წყურია. ამას კი უკვე დამოკიდებულება ჰქვია. თუმცა არც ეს არის ამ პროცესის დასასრული. ადამიანი გარკვეული დროის მანძილზე ჩერდება ნივთიერების გარკვეულ რაოდენობაზე, შემდეგ უმატებს მის დოზას, აღწევს გარკვეულ პიკს, რის შემდეგაც რამდენიც არ უნდა მოუმატო, საშველი მაინც არ არის. ან კიდევ უარესი, ეს ნივთიერებები იწყებს შენი სურვილისა და მოლოდინის საპირისპირო მოქმედებას.

ჩვენ ზემოთ აღვნიშნეთ, რომ ნივთიერებებს ანსხვავებენ ნარკოტიკებად და ფსიქოტროპულ ნივთიერებებად. მათი თვისებები სწორად ჰგავს ერთმანეთს, თუმცა საკმაოდ განსხვავდება კიდევ. ძირითადად მათ სამ ჯგუფად ყოფენ. ეს არის სტიმულატორული მოქმედების ანუ ამგზნები, ე.წ. დეპრესანტები ანუ ის ნივთიერებები, რომლებიც იწვევს დამშვიდებას, დაწყნარებას, ძილის მოგვრას, გაბრუებას, და ჰალუცინოგენები ანუ ის ნივთიერებები, რომლებიც ცვლის ადამიანის აღქმის უნარს, იწვევს სამყაროს არასწორ აღქმას ანუ ჰალუცინაციებს. ნარკომანების მიერ გამოყენებული ნივთიერებები ყოველთვის ერთი ტიპის არაა და სწორად ერთდროულად რამდენიმე თვისებას ატარებს. ამიტომ ყოველთვის კარგად უნდა იცოდეთ რას ღებულობ.

## რა ზემოქმედება აქვს ნარკოტიკებს ?

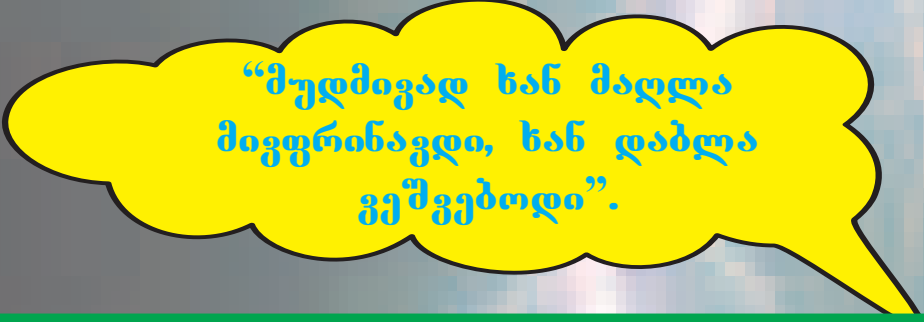
- ასტიმულირებს (მაგ., ამფეტამინები, ექსტაზი, კოკაინი, კათი, თამბაქო)
- ამშვიდებს (მაგ., ალკოჰოლი, თამბაქო, ჰაშიში, ბარბიტურატები)
- იწვევს ჰალუცინაციებს (მაგ., ლსდ, ექსტაზი, ჰაშიში, მესკალინი, მსილოციბინი)
- აბრუებს და იწვევს ვიფორიას (მაგ., მორფინი, ოპიუმი, ჰეროინი)

რას შევგრძობოთ ?

- უმეტესობა სტიმულატორებისა, პირველ რიგში, ზემოქმედებს ადამიანის შეგრძნებებსა და თვითგრძნობაზე. ყველაზე ნათელია თამბაქოს ზემოქმედება, მაგ., მსუბუქი თაგბრუსნევა პირველი სიგარეტის მოწევის შემდეგ, ალკოჰოლის პირველი ყლუბის შემდეგ წარმოშობილი ე.წ. “ღარტყმა” და სითბოს შეგრძნება სხეულში. ეს გრძნობა ენერჯის მომცემაა, სხეულსა და თავში ყველაფერი გიტრიალებს, სიმსუბუქესა და სითბოს გრძნობს.
- მარინუანამ, ექსტაზმა და ამფეტამინებმა შეიძლება გამოიწვიოს მოძრაობისა და ცეკვის სურვილი. მდმა-ს (ექსტაზის წინამორბედი) მიღების შემდეგ ადამიანი გრძნობს ტემპერატურის მომატებას და ღრმა ჩასუნთქვის სურვილს.
- დეპრესანტები ამშვიდებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას. გულისცემა სუსტდება. ადამიანი თავს კარგად გრძნობს, განტვირთულია, არ არის შებოჭილი, გრძნობს აღმაფრენას.
- ჰალუცინოგენების მოქმედება იწყება დაახლოებით ერთი საათის შემდეგ სამყაროს აღქმის ცვლილებით. ეს შეიძლება სასიამოვნო იყოს, თუ მაგ., ფერებს უფრო ინტენსიურად აღიქვამ, და უსიამოვნოც, თუ დაგებადა აზრი, რომ თითქოს ვიღაც უცხო პირი გემუქრება და საშიშროება მოგეკლის. ამ ნარკოტიკის ზემოქმედება საათობით გრძელდება.

საშიშია იმ საშუალებების მოხმარება, რომელთა შესახებ არც არაფერი იცი და არ იცი, რა შედეგი შეიძლება მოჰყვეს მათ მიღებას. ნარკოტიკულ საშუალებებს ხშირად უმატებენ კოფეინს, ფქვილს, გლუკოზას ან ძაღლების ჭიის საწინააღმდეგო საშუალებებსაც კი. ყოველივე ეს კი შეიძლება ზიანის მომტანი იყოს. ხშირად სხვადასხვა ნარკოტიკულ საშუალებებს ერთმანეთში ურევენ, მაგ., ექსტაზსა და კეტამინს, რასაც შეიძლება საშინელი და გაუთვალისწინებელი გვერდითი რეაქციები მოჰყვეს.

**გაფრთხილება!**  
**ნარკოტიკების კომბინირება ყოველთვის დიდი**  
**შეცდომაა, რადგან ყველა ნარკოტიკული**  
**საშუალება თავისებურად ზემოქმედებს და**  
**არსებობს ზედოზირების საშიშროება!!!**



## შენ, შენი განწყობა და შენი მეგობრები

თუ რა ზემოქმედება ექნება ამა თუ იმ ნარკოტიკულ საშუალებას შენზე, ნაწილობრივ მის შემადგენელ ნივთიერებებზეა დამოკიდებული. ერთი და იგივე ნარკოტიკული საშუალების მოქმედება შეიძლება განსხვავებული იყოს იმის მიხედვითაც, რა განწყობაზე ხარ – ბედნიერი ხარ თუ მოწყენილი, თავს კარგად გრძნობ თუ ცუდად, განერვიულებული ხარ თუ მოშვებული, სწორედ ამაზეა დამოკიდებული შენი “კაიფიც”. დადებითი ან უარყოფითი ზეგავლენის მოხდენა შეუძლია იმასაც, თუ სად ხარ ან ვის გარემოცვაში იმყოფები ნარკოტიკის მიღებისას. თუ ისეთ ადგილას ხარ, რომელიც არ გიყვარს ან ისეთ ხალხთან, რომლებთანაც თავს უხერხულად გრძნობ, მოსალოდნელია, რომ ცუდი შედეგი მიიღო.

”მე აღარ შემეძლო სუნთქვა. ჰაერი არ მყოფნიდა. მეგონა, ვინჩობოდი”.

### რა არის ცუდი “კაიფი”?

ექსტაზით, ლსდ-ით ან კანაბისით ცუდ “კაიფს” შეიძლება ფიზიკური ან ემოციური შედეგები მოჰყვეს. ყველაზე საშინელია “flashback” ანუ ”უკუაფეთქება”, რომელიც ჰალუცინოზებისთვისაა დამახასიათებელი და რამდენიმე თვის შემდეგაც შეიძლება განმეორდეს. შენ მუდმივად ვანიცდი ცუდი “კაიფის” შიშს. ცუდი “კაიფის” გადმოცემა საკმაოდ ძნელია და არასასიამოვნო, იგი სამუდამოდ რჩება ადამიანის მოგონებაში.

## მედალს ორი მხარე აქვს

შესაძლებელია შენ იცი ამა თუ იმ ნარკოტიკული საშუალების სასიამოვნო მხარე, მაგრამ იცი კი მისი უარყოფითი მხარეები? მაგ., სტიმულატორებმა შეიძლება გამოიწვიოს გადახურება და დეჰიდრატაცია. “კაიფი” შეიძლება უცბად კოშმარად გადაიქცეს, შეგაშინოს ან დანაშაული ჩაგადენინოს. აღმაფრენას ყოველთვის დაშვება მოსდევს, რაც სწინელებათ.

ჩემმა კუნთებმა დაიწყეს თრთოლვა და ვგრძნობდი, რომ სრულიად ვქვავდებოდი”.

“დაშვებას” უწოდებენ პროცესს, როდესაც **“დაშვება”**

ნარკოტიკული საშუალებები გადუნებს, ძალის გამოცლის, დეპრესიისა და ცუდად ყოფნის შეგრძნებებს იწვევს.

**რაც უფრო მაღლა მიფრინავ, მით უფრო დაბლა ეშვები !**

მასტიმულირებელი ნარკოტიკული საშუალებები ხარჯავს ორგანიზმის ენერჯის რესურსებს და საქმე გვაქვს დაღლილობასა და დეპრესიასთან, რომელიც რამდენიმე დღე შეიძლება გაგრძელდეს. სტიმულატორების ხშირ მიღებას უფრო ხანგრძლივი და ღრმა “დაშვებისაკენ” მივყავართ, რადგან ორგანიზმს თითქმის არ რჩება დრო მოსასვენებლად, ამოსასუნთქად.

- ნარკოტიკული საშუალებების ხშირი მოხმარებისას “დაშვებას” შეიძლება დეჟენის ბოდვა, ნევროზულობა და პანიკა დაერთოს
- კოკაინის “კაიფიდან” გამოსვლისას ადამიანს შეიძლება უცაბედად სიცარიელის გრძნობა დაეუფლოს. რაც უფრო მეტ კოკაინს მიიღებ გაწონასწორების მიზნით, მით უფრო ცუდად იგრძნობ თავს
- ექსტაზის შემდეგ დაღლილობა და ახათია შეიძლება 1 კვირასაც გაგრძელდეს
- კრეკი იწვევს დაახლოებით 10-წუთიან აღმაფრენას. “დაშვება” შეიძლება რამდენიმე დღე გაგრძელდეს
- ბარბიტურატები იწვევს საშინელ აბსტინენციას
- ჰეროინის აბსტინენციაში ელოდე ძლიერ ტკივილებს მთელ სხეულში

**“ყველაზე საშინელება ვიღაცისაგან დეჟენის მანია და შიში იყო. მე მეგონა, ეს არასოდეს დამთავრდებოდა”.**



**რა არ შეიძლება!**

- არ დალიო ალკოჰოლი ნარკოტიკულ საშუალებებთან ერთად
- აღარ მიიღო კიდევ დამატებით ნარკოტიკი, თუ უკვე მიღებული გაქვს
- ნუ აურევ ერთმანეთში ნარკოტიკებს, ამას შეიძლება გაუთვალისწინებელი რეაქცია მოჰყვეს
- არ იცეკვო მთელი ღამე შესვენებისა და გაგრძელების გარეშე
- იყავი გრილად. არ დაიხურო თავზე თავსაბურავი (მაგ., ქუდი)
- არ ატარო მანქანა
- ნუ იცეკვებ შეუჩერებლად, დროდადრო მიიღე სითხე.



**საფრთხე !**

- სტიმულატორების მიღების შემდეგ ადამიანის ტემპერატურამ შეიძლება 40<sup>0</sup> C-მდე აიწიოს
- ადამიანმა შეიძლება დაიწყოს ბოდვა ან გადახურდეს, გონება დაკარგოს ან მოკვდეს კიდევ
- მთელი დღის განმავლობაში კრუნხვები, საშინელი თავის ტკივილი და გულისრევა
- მოსალოდნელია აგრეთვე გულისცემის აჩქარება და ინფარქტიც კი

**გაფრთხილება**

თუ გინდა, რომ ზემოთ აღწერილი პრობლემები თავიდან აიცილო, ვთავაზობთ რამდენიმე რჩევას: ყოველ ნახევარ საათში ერთხელ მიიღე ერთი ჭიქა სითხე (არავითარ შემთხვევაში არ დალიო ალკოჰოლი). სტიმულატორები იწვევს სიცხის აწევას. დისკოთეკაზე, სადაც ძალიან ცხელა, სიცხე კიდევ უფრო მაღლა იწვევს, მით უმეტეს ცეკვისას ტემპერატურის მომატება შეიძლება საშიშიც გახდეს. გადახურების გამო სხეული საშინლად ოფლიანდება. სითხის დიდი რაოდენობით დაკარგვა ანაზღაურებული უნდა იქნას ხილის წვენებით ან წყლით. ეს სასმელები აბალანსირებს მინერალების, ვიტამინებისა და სითხის დანაკარგს. ასე ორგანიზმს აქვს საშუალება, რომ დაისვენოს დაძაბული, ცეკვაში გატარებული დამის შემდეგ.

- სასმელს ერთბაშად ნუ დაღევ, მიიღე ცოტ-ცოტა 15 წუთში ერთხელ
- არასოდეს დალიო ალკოჰოლი. იგი კიდევ უფრო მეტი სითხის გამოყოფას იწვევს და ცუდად შედის რეაქციაში სხვა ნარკოტიკულ საშუალებებთან
- ზედმეტად ბევრმა სითხემ შეიძლება ტვინის შეშუპება და უეცარი სიკვდილი გამოიწვიოს
- საშიშია ლიტონახევარზე მეტი წყლის მიღება ერთ საათში, მაგრამ ეს იმაზეა დამოკიდებული, რამდენად ოფლიანდება ადამიანი
- მარილიანი ჩიპსებისა და მიწის თხილის ჭამა ენმარება ორგანიზმს, ანაზღაუროს ის მარილები, რომლებსაც ადამიანი გაოფლიანებისას კარგავს. თუ მარილების დანაკარგი არ იქნება ანაზღაურებული, მეორე დღეს მთელი სხეულის საშინელი ტკივილებია მოსალოდნელი
- არ ატარო თავსაბურავი, ქუდეები სიცხეს არ ატარებს. თუნდაც უკეთესად გამოიყურებოდე ქუდში, თავს მაინც ცუდად იგრძნობ, რადგან უცბად გადახურდები
- წყლით გაგრილება. თუ დაგცხა, სახეზე და თავზე შეისნი ცივი წყალი
- იყავი მეგობრებთან ერთად. ასე უფრო მიაქცევთ ერთმანეთს ყურადღებას

**რა უნდა ვქნათ სერიოზულ შემთხვევაში აუცილებლად წაიკითხე რუბრიკა "თუ რაიმე პრობლემები შეგექმნა".**

იქ აღწერილია, რა უნდა გააკეთდეს გვერდითი რეაქციებისა და გართულებების აღმოცენების შემთხვევაში.

**გამაფრთხილებელი სიგნალები, რომლებსაც უნდა მიექცეს ყურადღება:**

- ორიენტაციის დაკარგვა (მაგ., თუ არ იცის, ვინ არის იგი ან რა დღეა დღეს)
- გონების დაბინდვა (თუ არ რეაგირებს ნათქვამზე, "გაახილე თვალები")
- მოუსვენრობა
- ჰაერის უკმარისობა და სუნთქვის პრობლემები
- ტემპერატურის მომატება
- გონების დაკარგვა.

თუ ზემოთ ჩამოთვლილი სიმპტომებიდან რომელიმე დადგინდა, დახმარება უნდა გექცებოდეს, **უნდა მივმართოთ სასწრაფოს.** შეძლებისდაგვარად ყოველთვის უნდა ითქვას, რომელი ნარკოტიკული საშუალება მიიღო შენმა მეგობარმა.