



Gdański Ośrodek
Promocji Zdrowia
i Profilaktyki
Uzależnień

Warsztaty profilaktyczne

Ważne wybory – marihuana

Kampania Miasta Gdańska o szkodliwym wpływie używania
marihuany na organizm nastolatków pt. „Fakty o marihuanie”

GDAŃSK, 2023 R.



Szanowni Państwo,

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień zaprasza Państwa szkołę do włączenia się w miejską kampanię społeczną o szkodliwości marihuany. Kampania jest adresowana do uczniów klas I i II szkół ponadpodstawowych w Gdańsku. Jednym z elementów kampanii są warsztaty profilaktyczne pt. „Ważne wybory – marihuana”, których zadaniem jest rozwinięcie wiedzy o szkodliwości używania marihuany przez młodych ludzi oraz przekazanie informacji o aktualnych przepisach prawnych obowiązujących w Polsce. Proponujemy uczniom Państwa szkoły warsztaty profilaktyczne oraz profesjonalne szkolenie dla realizatorów zajęć. Warsztaty profilaktyczne pt. „Ważne wybory – marihuana” dla jednej klasy obejmują 2 spotkania po 90 minut lub 4 po 45 minut. Program warsztatów składa się z 4 tematów:

1. Zdrowotne następstwa używania marihuany, w tym natychmiastowe efekty jej działania
2. Dłużej utrzymujące się następstwa używania marihuany
3. Długoterminowe skutki przewlekłego używania marihuany
4. Obecnie obowiązujące w Polsce przepisy prawne dotyczące uprawy, sprzedaży i posiadania marihuany.

Mając nadzieję na owocną współpracę na rzecz naszej młodzieży.

Z poważaniem
Zespół GOPZiPU

Warsztat 1 „Ważne wybory – marihuana”

Temat:	Zdrowotne następstwa używania marihuany, w tym natychmiastowe efekty jej działania
Czas trwania:	45 minut
Grupa docelowa:	Uczniowie klasy I lub klasy II szkoły ponadpodstawowej (15-16 lat)
Cel:	<ul style="list-style-type: none">• Dostarczenie wiedzy o natychmiastowym wpływie marihuany na organizm człowieka• Przekazanie informacji o szkodliwych skutkach używania marihuany przez nastolatków• Rozwinięcie umiejętności podejmowania decyzji dotyczących własnego zdrowia
Przygotowanie sali:	Uczniowie mogą zachować taki układ ławek, jaki znają z lekcji
Potrzebne materiały:	Rzutnik, laptop, tablica, kreda lub pisaki

Krok 1 (czas trwania: 20 minut)

Cel kroku 1: Dostarczenie wiedzy o natychmiastowym wpływie marihuany na organizm człowieka

Przygotowanie i realizacja:

Wprowadzenie: Realizator wyjaśnia, co to jest marihuana i związek THC w niej zawarty. Wyświetla slajd nr 1 z funkcjonalnym znaczeniem obszarów mózgu i prezentuje poszczególne elementy w mózgu, na które działa marihuana. Podaje informacje o natychmiastowych efektach przyjmowania THC. Następnie wyświetla slajd nr 2 i omawia zmiany, które powoduje używanie THC w strukturach mózgu i zachowaniu człowieka.

1. Czym jest marihuana?

MARIHUANA – Marihuana jest suszem z kwiatostanu i liści konopi (łac. Cannabis Sativa). Najpopularniejszą formą używania marihuany jest palenie. Podstawowa substancja psychoaktywna wchodząca w jej skład to tetrahydrokannabinol (THC).

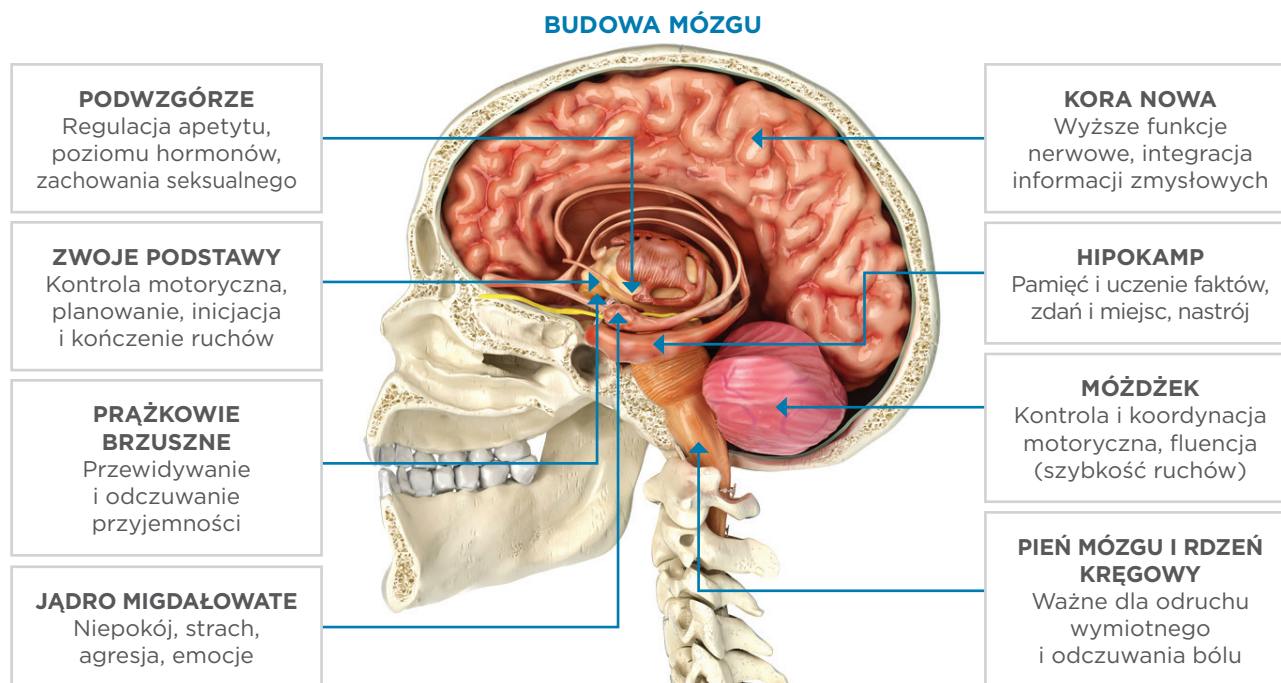
Ostatnie dane wskazują, że ryzyko związane z jej używaniem nasila się, gdyż na nielegalnym rynku dostępna jest marihuana zawierająca coraz wyższe stężenie THC (zawartość THC zamiast 3% jest wzmocniona syntetycznie nawet do 30%).

Marihuana, oprócz THC, zawiera także inne substancje: pozostałe kannabinoidy (substancje oddziałujące na system nerwowy), terpeny (związki naturalne odpowiedzialne za zapach), substancje smoliste (w jednym skręcie jest tyle substancji smolistych co w kilkunastu papierosach).

Zdrowotne następstwa używania konopi można różnicować ze względu na czas pojawiania się i okres ich trwania.

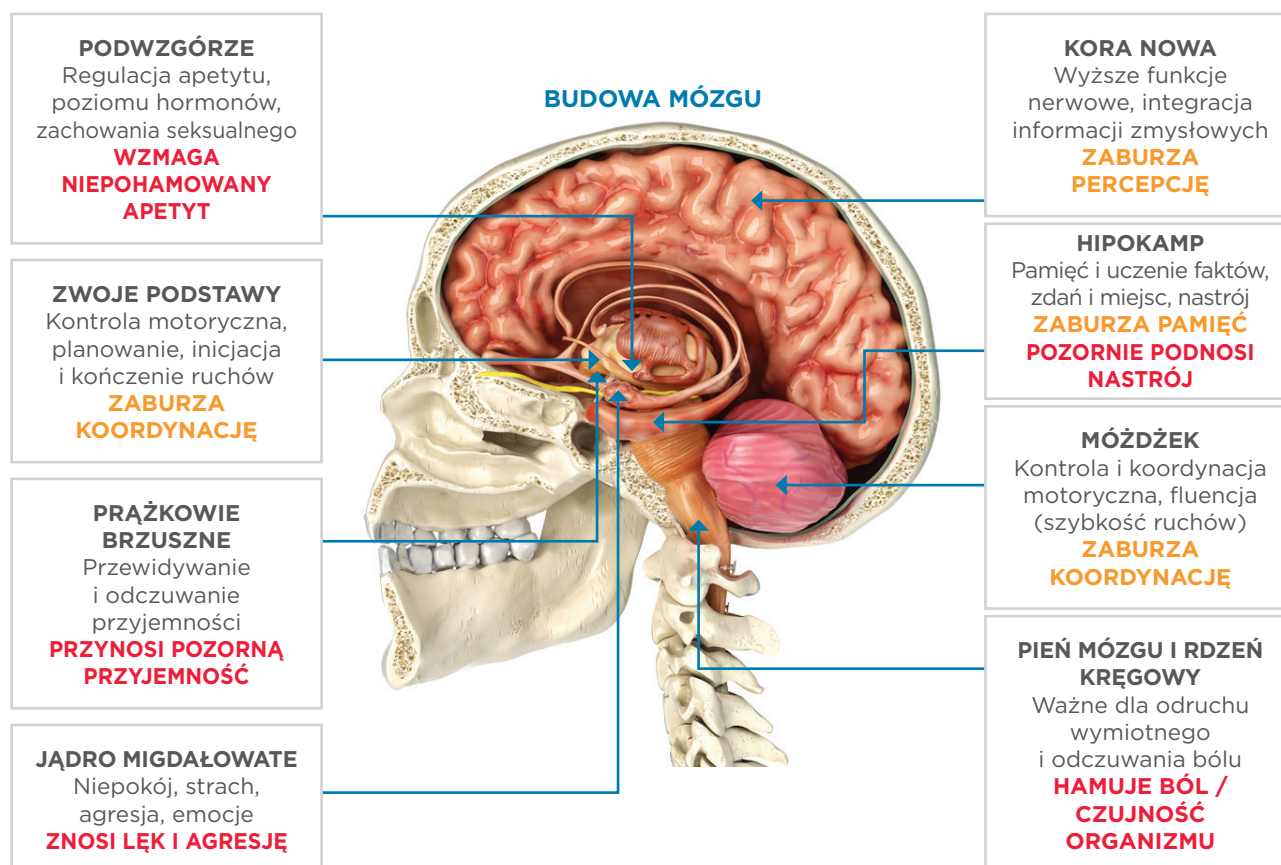
Źródło informacji: www.dopalaczeinfo.pl

2. Mózg – funkcjonalne znaczenie obszarów mózgu z wysokim stężeniem receptorów kannabinoidowych – slajd 1



Źródło: - <https://www.dreamstime.com/human-skull-mid-sagittal-cross-section-brain-side-view-black-background-human-skull-cross-section-brain-image143927925>
- Alice Y. Chen, 2004, Adapted from Scientific American

3. Natychmiastowe działanie marihuany na mózg (marihuana co wzmacnia, a co hamuje?) – slajd 2



Podsumowanie kroku 1: Pierwsze skutki zażywania marihuany.

Realizator przekazuje informację o szkodliwych natychmiastowych skutkach używania marihuany na organizm nastolatków, które mogą nastąpić w niedługim czasie po jej wypaleniu.

Ważne informacje:

Do natychmiastowych efektów przyjmowania THC należą:

- upośledzenie pamięci krótkoterminowej (np. trudność zapamiętania tego, o czym przed chwilą czytałeś lub co oglądałeś),
- upośledzenie uwagi i oceny sytuacji (np. nie zauważysz nadjeżdżającego samochodu na przejściu dla pieszych),
- upośledzenie koordynacji ruchowej i równowagi (np. trudność z jazdą na rowerze),
- przyspieszenie pracy serca (np. wzrost tętna),
- niepokój, podejrzliwość (np. obawa, że ktoś Cię śledzi),
- psychoza (np. widzisz postać, której nie ma).

* Źródło: Anna Klimkiewicz, Agata Jasińska, artykuł „Zdrowotne następstwa rekreacyjnego używania kannabinoidów” w: „Psychiatria” 2018, tom 15, nr 2

Marihuana syntetyczna:

Pewnie wielu z Was spotkało się w życiu z tzw. podróbkami, np. ktoś kupił oryginalną bluzę marki Adaidas w okazyjnej cenie, a po pierwszym jej wypraniu napis odpadł. Podrobione produkty często mają słabą jakość, mimo że wyglądają podobnie, a czasami identycznie jak oryginalny produkt. Podobnie jest z „syntetykami”, czyli „nowymi środkami psychoaktywnymi” zwanymi potocznie dopalaczami. Badając oryginalne THC w laboratorium, chemicy wytworzyli specyfik zbliżony do niego składem, jednak w pełni sztuczny. Ta ciecz lub proszek w zależności od konsystencji, w jakiej został wyprodukowany, zmodyfikowano i jest on wielokrotnie silniejszy w działaniu od oryginalnego roślinnego THC, a jednocześnie tańszy i łatwiejszy do wyprodukowania. Zerwane liście bądź kwiaty jakichś roślin podobnych do konopi wyglądem suszy się i nasącza tym specyfikiem. Następnie pakuje się i sprzedaje jako „syntetyczne konopie” bądź pod inną nazwą.

Co to oznacza dla nas?

Po pierwsze: Modyfikacja tej substancji nie jest kontrolowana, dlatego „Nie wiesz, co bierzesz!”. Każda seria, partia jest inna i nie jest testowana, trafia od razu na rynek sprzedażowy. Nie wiesz, czy po zażyciu jednej dawki nie nastąpi trwałe uszkodzenie mózgu lub innych narządów ciała. Tak było w Polsce, kiedy pojawiły się „dopalacze”. Wiele osób umarło na skutek ich zażycia, u innych spowodowały stałe upośledzenie narządów ciała.

Po drugie: Wiąże się to z silnym oddziaływaniem konopi syntetycznych na organizm człowieka. Mózg jest silniej zatrutowany, w związku z czym mogą się pojawić po ich zażyciu bardzo silne halucynacje, a co za tym idzie zachowania ryzykowne. Wyobraźcie sobie, że macie megarealne wyobrażenie, że np. goni Was lew, jesteście na ulicy, więc zaczynacie uciekać, biec bardzo szybko, nie zważając na okoliczności, w których się znajdujecie. Łatwo wtedy wpaść pod nadjeżdżający samochód, spaść z wysokości czy w inny sposób ulec wypadkowi i zostać np. kaleką do końca życia lub ofiarą śmiertelną wypadku drogowego.

Zwiększone THC - marihuana syntetyczna - <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/syntetyczna-marihuana-narkotyki-siejacy-spuustoszenie-w-psychice-aa-T2gm-9hpx-2iyb.html>

Podsumowując: Syntetyczne konopie to bardzo groźna substancja chemiczna, która może spowodować nieodwracalne skutki zdrowotne w organizmie człowieka.

Krok 2 (czas trwania: 20 minut)

Cel kroku 2: Rozwinięcie umiejętności podejmowania decyzji dotyczących własnego zdrowia

Przygotowanie i realizacja:

Ćwiczenie: Podział młodzieży na grupy. Każda otrzymuje pytanie, na które szuka odpowiedzi. Następnie przedstawiciel grupy prezentuje zebrane argumenty na forum. Realizator warsztatów prowadzi dyskusję.

Tematy dyskusji do wyboru realizatora, w zależności od charakterystyki klasy (szybkość wypowiedzi uczniów, ich zaangażowanie w aktywny udział w warsztatach).

Pytania do dyskusji:

- Z jakich powodów młodzi ludzie sięgają po marihuanę?
- Z jakich powodów młodzi ludzie nie sięgają po marihuanę?
- Czy warto ryzykować swoim zdrowiem?
- Jakie są inne sposoby zaspokojenia potrzeb alternatywne do używania marihuany?
- W jaki sposób asertywność może pomóc zachować zdrowie?

Materiał pomocniczy:

Dlaczego młodzi ludzie sięgają po marihuanę?

• Możliwe odpowiedzi:

Używanie substancji psychoaktywnych przez młodzież może wynikać np. z chęci zaimponowania rówieśnikom albo chęci podjęcia ryzykownego zachowania i odczucia ekscytacji.

Mogą być też przyczyny psychologiczne oraz społeczne.

Wśród czynników **psychologicznych** najczęściej wymienia się:

- ucieczkę od emocji negatywnych i wzmacnianie emocji pozytywnych
- pokonanie nieśmiałości
- chęć poczucia się „na luzie” (pozbycie się napięć, łatwość nawiązywania kontaktów towarzyskich)
- chęć poczucia się dorosłym
(efekt negatywnych wzorców dostarczanych przez najbliższe otoczenie, filmy i mass media)
- poszukiwanie własnej tożsamości i autonomii (uwalnianie się od więzi z rodzicami)
- ciekawość albo chęć złamania zakazu (sprawdzenie zarówno siebie, jak i dorosłych).

Czynniki **społeczne** mogą wynikać:

- z dysfunkcji rodziny (brak wsparcia w sytuacjach kryzysowych, nieprawidłowe kontakty interpersonalne, brak więzi emocjonalnej, patologie społeczne, nadużywanie substancji psychoaktywnych przez rodziców i rodzeństwo, brak kontroli wychowawczej)
- z problemów w szkole (niepowodzenia w nauce, egzaminy)
- z relacji w grupie rówieśniczej (odrzućenie ze strony rówieśników lub identyfikacja z grupą eksperymentującą ze środkami psychoaktywnymi).

Współczesnymi przyczynami zachowań ryzykownych nastolatków określa się coraz łatwiejszy dostęp do substancji psychoaktywnych oraz wzrost akceptacji społecznej związanej z używaniem substancji psychoaktywnych przez osoby zbliżające się do 18 roku życia.

Natomiast kwestia nadużywania substancji psychoaktywnych przez osoby u progu dorosłości pozostaje nadal nieakceptowalna społecznie.

Motywy sięgania przez młodzież po substancje psychoaktywne:

a) motywy ucieczkowe:

- frustracja wynikająca najczęściej z niepowodzeń szkolnych i konfliktów rodzinnych
- nuda i monotonia narastające szczególnie w środowiskach dotkniętych biedą i bezrobociem (tzw. syndrom „spadłego liścia” – poczucie bycia niepotrzebnym)
- konformizm (przejmowanie wzorców panujących w grupie w zamian za oparcie i przyjaźń, uciekając od samotności i lęku)
- poczucie bezsensu życia i załamanie wartości – motywy egzystencjalne dotyczące zwykle starszej młodzieży

b) motywy aktywne (tzw. poszukiwawcze):

- ciekawość
- dążenie do radości i zabawy
- chęć poczucia się dorosłym, osiągnięcia prestiżu
- pokazanie siebie jako kogoś ważnego, wyróżniającego się ponad przeciętność (podejście snobistyczne).

Czynniki takie jak niska samoocena, zewnętrzne poczucie kontroli, rzadkie udzielanie wsparcia przez rodziców, słaba kontrola rodzicielska, tzw. społeczno-psychologiczne, mogą przyczynić się do powstania skłonności do zachowań problemowych, w tym do używania substancji psychoaktywnych.

Wiele osób w młodym wieku podporządkowuje się standardom i normom grupowym (np. obejmującym palenie marihuany) po to, by zyskać sympatię, szacunek i akceptację ze strony innych, osiągając w ten sposób nagrody społeczne. Konformizm wobec grupy rówieśniczej jest bardzo częstym zjawiskiem w okresie dorastania. Polega on na podporządkowywaniu się gotowym wzorom, schematom postępowania i dostosowywaniu się do opinii większości grupy. Może także dotyczyć uznania za własne przekonań i opinii rówieśników.

Uleganie namowom grupy rówieśniczej jest jednym z kluczowych czynników ryzyka używania substancji psychoaktywnych przez młodzież. Silna potrzeba akceptacji, strach przed odrzuceniem przez rówieśników, a także atrakcyjność kultury młodzieżowej, która pozwala na odróżnienie się od dorosłych i zmanifestowanie swojego sprzeciwu wobec szarej rzeczywistości, często prowadzą do sięgania przez nastolatki po substancje psychoaktywne. W celu przeciwdziałania temu należy dołożyć starań, aby wzmocnić poczucie własnej wartości młodzieży i ukształtować w nich umiejętność bycia asertywnym.

Dlaczego młodzi ludzie nie sięgają po marihuanę?

• Możliwe odpowiedzi:

- Chęć zachowania zdrowego organizmu
- Zachowanie dobrej kondycji
- Świadomość konsekwencji
- Przekonanie o szkodliwości

Z jakich powodów młodzi ludzie podejmują ryzyko używania marihuany?

• Możliwe odpowiedzi:

- Chęć przynależności
- Namowy grupy rówieśniczej
- Ekscytacja
- Chęć spróbowania czegoś nowego

Jakie są inne sposoby zaspokojenia potrzeb alternatywne do używania marihuany?

• Możliwe odpowiedzi:

Endorfiny, własne pasje, hobby, zainteresowania (sport, muzyka, działania artystyczne itp.)

Dyskusja: W jaki sposób asertywność może pomóc zachować zdrowie?

Zachowanie asertywne polega na stawianiu swoich interesów i praw na tym samym poziomie co interesy i prawa innych. Oznacza zdolność do wyrażania własnego zdania, uczuć, myśli przy jednoczesnym poszanowaniu praw i potrzeb innych ludzi.

Ważnym argumentem jest odwołanie się do swoich preferencji – np. komunikaty: „wolę”, „chcę”, „postanowiłem”, „nie zrobię tego”.

Asertywne odmawianie - bezpośrednie, uczciwe, stanowcze wyrażenie swojej odmowy („nie”), bez pretensji i usprawiedliwień.

Postawa asertywna charakteryzuje się uważnym słuchaniem, otwartością na negocjacje, formułowaniem próśb w sposób bezpośredni, skutecznym radzeniem sobie z krytyką, mówieniem o faktach i o uczuciach.

Aby być osobą asertywną, trzeba mieć poczucie własnej wartości, znać swoje prawa, umieć wyrazić samego siebie, swoje uczucia i opinie, mieć świadomość własnych granic.

Ważny jest szacunek dla innych, umiejętność proszenia o pomoc, świadomość popełniania własnych błędów.

Podsumowanie warsztatu: (5 minut)

Każdy organizm człowieka jest specyficzny, dlatego trudno przewidzieć jakie będzie działanie marihuany na konkretną osobę.

Poza tym nie ma 100 % pewności, czy użyta marihuana jest czystym związkiem bez domieszek chemicznych, po których reakcje organizmu są bardzo trudne do przewidzenia.

Pamiętaj, że to Ty masz realny wpływ na to, co się zadzieje z Twoim ciałem i umysłem.

Decyzje, które będziesz podejmować w trakcie dorastania, będą miały bezpośredni wpływ na stan Twojej kondycji zdrowotnej w dorosłym życiu.

Warsztat 2 „Ważne wybory – marihuana”

Temat:	Dłużej utrzymujące się następstwa używania marihuany
Czas trwania:	45 minut
Grupa docelowa:	Uczniowie klasy I lub klasy II szkoły ponadpodstawowej (15-16 lat)
Cel:	<ul style="list-style-type: none">• Dostarczenie wiedzy dotyczącej skutków zażywania marihuany przez młodzież• Wzbudzenie refleksji• Zachęcenie do wzięcia odpowiedzialności za własne zdrowie
Przygotowanie sali:	Ustawienie krzeseł w formę kręgu tak, aby każdy z uczestników miał możliwość kontaktu wzrokowego i werbalnego z prowadzącym i innymi uczestnikami. Poza kręgiem ustawienie czterech stołów/ławek – miejsca pracy dla 4 grup.
Potrzebne materiały:	Flipchart, markery, taśma papierowa lub masa plastyczna, lub magnesy do przymocowania stworzonych przez grupy plansz
Wprowadzenie:	Na dzisiejszych warsztatach omówimy sobie, w jaki sposób działa na nasz organizm marihuana, jeżeli zażywamy ją już jakiś czas. Omówimy tzw. średniofalone skutki zażywania marihuany. Powiemy też o tym, co może się zdarzyć w przyszłości, jeśli będziemy używać tej substancji, będąc nastolatkami.

Krok 1 (15 minut)

Cel kroku 1: Dostarczenie wiedzy dotyczącej zagrożeń związanych z dalszym używaniem marihuany, umożliwienie młodzieży wypowiedzenia swoich poglądów i ewentualnej weryfikacji wiedzy.

Pamiętacie pewnie z wcześniejszych warsztatów, że marihuana uzależnia i jest to pewnego rodzaju proces. Dzisiaj powiem Wam o tym, co się dzieje z naszym organizmem, jakie są skutki średniofalonego używania marihuany.

Po pierwsze: kiedy możemy mówić o skutkach średniofalowych?

Ogólnie mówiąc, jest to czas, kiedy osoby palą marihuanę kilka tygodni, nieregularnie (można powiedzieć popalają). Każdy z nas ma inny organizm, który we własnym tempie uzależnia się od substancji, dlatego trudno jest określić dokładnie, ile to dni bądź tygodni czy jakie to ilości wypalonych skrętów.

Po drugie: uzależnienie to proces. Proces sam w sobie charakteryzuje się systematycznością zmian. Jeżeli te zmiany nie są drastyczne, to ich nie zauważamy. Dajmy przykład: zaczynacie chodzić na siłownię, kilka osób z klasy. Na początku efekty u tych osób są niewidoczne lub słabo zauważalne, ale u jednego widoczna jest poprawa kondycji, np. może zrobić 10 pompek, a jak nie ćwiczył, to tylko jedną. U innej osoby zauważymy niewielki spadek masy ciała, u kolejnej poprawi się muskulatura mięśni nóg. Niby nic, rzeczy prawie niezauważalne dla pozostałych osób w klasie, ale te osoby to satysfakcjonuje i z łatwością to akceptują, nie chwając się tym zbyt w swoim środowisku, bo przecież nic się spektakularnego nie dzieje. Nie ma jeszcze efektu „wow”, ale ćwiczymy coraz chętniej.

Z marihuaną jest podobnie, występują 3 efekty, które wskazują źródła naukowe:

1. zaburzenie snu
2. upośledzenie koordynacji ruchowej
3. upośledzenie zdolności uczenia się.

Zacznijmy od zaburzenia snu. Czy wiecie, jaką długość snu zaleca się w Waszym przedziale wiekowym?

Jest to 10 godzin. Kto z Was śpi 10 godzin?

U osoby popalającej marihuanę w fazie średniofalowej **efekt zaburzenia czasu** snu może nie wzbudzać żadnych podejrzeń, bo wytłumaczeń z tym związanych jest wiele, np.:

- „Rosnę, więc potrzebuję dużo snu i to nic dziwnego, że położyłem się zaraz po powrocie ze szkoły i wstałem dopiero następnego dnia...”

albo

- „Długo nie mogę usnąć, kręcę się w łóżku do drugiej, trzeciej w nocy, wtedy bez sensu skroluję w necie na komórce. Rano nie mogę się obudzić, mam wrażenie, że cały czas jestem niewyspany, ale to nowa szkoła, nowe wyzwania, nowi znajomi, milion myśli w głowie...”.

Rzeczywiście w okresie dorastania mogą u niektórych osób wystąpić takie objawy, więc tym bardziej **nie powiąż one ich z paleniem marihuany!** Jednak częstsze występowanie złej jakości snu powinno wzbudzić naszą czujność.

Upośledzenie koordynacji ruchowej

Palenie marihuany wpływa na opóźnienie reakcji naszego wzroku i słuchu, a co za tym idzie wolniejszą reakcją na bodźce zewnętrzne. Im więcej palimy, tym bardziej upośledzamy nasz organizm, wskutek czego następuje lekkie upośledzenie koordynacji ruchowej. Nasze ruchy są wolniejsze, trudniej nam wykonywać czynności precyzyjne, np. nawlec igłę, ustawić dwie rzeczy w jednej linii itp. To upośledzenie może wpłynąć na nasze dorosłe życie. Zawężamy sobie w ten sposób zakres zawodów, jakie moglibyśmy wykonywać w przyszłości, np. zawodowy kierowca, dźwigowy, policjant, żołnierz... Specjalistyczne badania lekarskie, które są potrzebne do wykonywania tych zawodów, mogą wykryć nasze upośledzenie koordynacji ruchowej i po prostu nie spełnicie swoich marzeń.

Upośledzenie zdolności uczenia się

Pamięć krótkotrwała, jaka jest nam potrzebna do uczenia się, jeżeli jest ona słaba, upośledzona, to brakuje nam zasobu słów używanych na co dzień, mamy duże problemy z zapamiętywaniem i ze skoncentrowaniem się na prawidłowej realizacji zadania. Te wszystkie czynniki powodują osłabienie motywacji do uczenia się i funkcjonowania w dotychczasowym tempie życia (tzw. a-motyw). Rozwijając dosłownie przysłowie „Czego Jaś się nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał”, możemy stwierdzić, że jeżeli pamięć krótkotrwała zostaje zaburzona, to informacje i ważne treści nie trafiają do hipokampu w mózgu, gdzie są przenoszone do pamięci długotrwałej. Odpowiada ona za posiadaną wiedzę tzw. życiową i zawodową. Trudniej nam się przyuczyć do wykonywania zawodu lub w ogóle nie możemy się go wyuczyć, żyjąc w przekonaniu, że jest on dla nas za trudny, a wcale tak nie jest.

Ćwiczenie: Rozdaj uczniom małe kartki (np. zwykłe żółte karteczki czy inny mały format papieru).

Ćwiczenie będzie polegać na tym, że na rzutniku wyświetlisz planszę z przypadkowymi nazwami 10 rzeczy, które w ciągu 60 sekund będzie trzeba zapamiętać (nauczyć się na pamięć). Ważne, by rzeczy te zapamiętać w podanej kolejności (uczniowie nic nie zapisują, mają na razie tylko się nauczyć nazw rzeczy po kolei). Następnie po upływie 60 sekund zmieniamy slajd na następny i młodzież będzie miała za zadanie odtworzyć z pamięci listę, pisząc ją na swoich karteczkach. W instrukcji należy uwzględnić informację, iż zadanie to robią dla siebie, nie na popis czy na ocenę, więc nie ma sensu ściągać i kombinować. Po zapisaniu listy na kartkach uczestnicy sumują swoją ilość wypisanych rzeczy i zapisują dużą cyfrą na kartkach, np. jeżeli ktoś zapamiętał po kolei 4 rzeczy, wpisuje sobie na kartkę dużą czwórkę, 5 – to dużą piątkę itd. Po tym pytamy uczniów, kto zapamiętał 10 rzeczy, (dzieci się zgłaszają), kto zapamiętał 9 rzeczy itd. – aż do 1. Następnie prosimy uczniów o zamianę kartkami z kolegą/koleżanką w ławce, tak by nikt nie miał swojej kartki, i wyświetlając ponownie slajd z listą, robimy korektę, czy faktyczna liczba wpisana na kartce odpowiada w kolejności rzeczom wyświetlonym na planszy. **Na prawidłowy wynik składa się liczba rzeczy zapisanych tylko w kolejności.** Jeżeli ktoś ma na kartce 9, a zamienił kolejność bądź pominął jedną rzecz, to jego wynik należy zaliczyć do miejsca, gdzie doszło do pomyłkowej nazwy rzeczy, bądź do miejsca, gdzie coś pominął. Następnie kartki wracają do właścicieli i każdy ma swój wynik. Liczba zapamiętanych rzeczy poniżej 5 może świadczyć o konieczności wzmocnienia ćwiczeń pamięci krótkotrwałej bądź upośledzeniu jej z jakiegoś powodu.

Podsumowanie:

Należy pamiętać, że pamięć krótkotrwałą można wyćwiczyć, tylko trzeba chcieć ją ćwiczyć, chociażby przez tak proste ćwiczenie jak to. Marihuana absolutnie nam w tym nie pomoże!

Krok 2 (20 minut)**Cel kroku 2:**

Dostarczenie wiedzy, skłonienie do refleksji i wypowiedzenia swoich opinii.

Zaproszenie do podróży w hipotetyczną przyszłość

Zażywasz marihuanę, będąc nastolatkiem, kiedy Twój mózg wciąż jest w fazie rozwoju, reorganizacji, tworzenia nowych połączeń. To czas, kiedy Twój mózg jest szczególnie wrażliwy na wszystkie trucizny, które do niego docierają.

Pytanie: Jak będzie funkcjonował Twój organizm, gdy będziesz już dorosły? Dobierzcie się w pary i spróbujcie sobie to wyobrazić i opowiedzieć nawzajem. Mamy na to 15 minut.

Jeżeli wszystkie pary już wykonały ćwiczenie, zapraszam ochotników do opowiedzenia na forum swojego wyobrażenia osoby dorosłej, która regularnie zażywała marihuanę od czasu, kiedy była nastolatkiem.

Wyświetlamy spot z leniwcem**Podsumowanie:**

Dziękuję za fajne historie. Mam nadzieję, że nikt z Was nie będzie musiał wykonywać swojej pracy z taką uzależnioną osobą, zwłaszcza gdy Wasze życie lub zdrowie będzie zależało od prawidłowej współpracy w parze czy zespole z osobą uzależnioną od marihuany.

Ponadto kilka faktów, o których powinniście wiedzieć:**Marihuana może wywołać zaburzenia psychiczne i są badania, które to potwierdzają.**

Wykonano wiele badań, które sprawdzały, czy używanie narkotyków wpływa na powstawanie chorób psychicznych. Badano osoby poniżej 18 roku życia i stwierdzono, że używanie przez nie marihuany zwiększa ponaddwukrotnie prawdopodobieństwo zdiagnozowania schizofrenii w porównaniu z nastolatkami, którzy nie mieli doświadczeń z konopiami. U osób szczególnie wrażliwych i podatnych genetycznie, używających w młodym wieku marihuany, może rozwinąć się schizofrenia.

Hall W., Degenhardt L. Adverse health effects of non-medical cannabis use. Lancet. 2009; 374(9698): 1383-1391, doi: 10.1016/S0140-6736(09)61037-0, indexed in Pubmed: 19837255.

Układ rozrodczy

Cieszysz się być może, że rozwija się Twoje ciało, interesujesz się swoją seksualnością, być może wyobrażasz też sobie, jak to będzie, kiedy będziesz miał/miała własne dzieci.

Powinieneś jednak wiedzieć, że dym z palonych konopi zawiera bardzo dużo szkodliwych substancji, np. 50% więcej benzopirenu i 75% więcej benzoatracenu oraz więcej wolnych rodników, fenoli i nitrozamin niż nikotyna. Substancje te gromadzą się w naszym organizmie w nadmiarze, co przyczynia się do rozwoju wielu schorzeń, w tym raka narządów rozrodczych. Wyniki badań wykazały, że używanie marihuany w okresie dojrzewania zwiększa ryzyko wystąpienia raka jądra u młodych mężczyzn, może zwiększać rozwój nowotworów prostaty u osób płci męskiej i nowotworów szyjki macicy u młodych kobiet. Jeżeli w przyszłości będziesz chciała być mamą, powinnaś pamiętać, że psychoaktywny składnik marihuany przechodzi przez łożysko do krwi Twojego dziecka, które urodzi się mniejsze, ze słabo rozwiniętym mózgiem. A jeżeli zdecydujesz się używać konopi w trakcie karmienia dziecka, to stężenie THC w mleku, które będzie piło z Twojej piersi, będzie 8-krotnie większe niż w Twojej krwi, a to skutkuje kolejnymi konsekwencjami w jego rozwoju psychoruchowym.

Podsumowanie:

Uniwersytet Hopkinsa w Ameryce prowadzi wieloletnie badania związane z używaniem marihuany. Naukowcy tam pracujący sformułowali pewnego rodzaju dekalog, który dla Was przełożyliśmy na język polski i zmodyfikowaliśmy do naszych warunków.

10 faktów o marihuanie, które powinieneś znać:

1. Marihuana wpływa negatywnie na sen.
2. Marihuana opóźnia Twój sukces naukowy.
3. Marihuana zawiera ponad 100 substancji zwanych kannabinoidami.
4. Siła marihuany znacznie wzrosła od 1960 r., kiedy zyskała popularność jako środek zażywany przez hipisów.
5. Status prawny marihuany różni się w zależności od kraju (w Polsce jest nielegalna, a np. w Holandii legalnie można zakupić określoną dawkę 5 gramów suszu konopi).
6. Używanie marihuany w artykułach spożywczych zwiększa jej toksyczne działanie, ponieważ czas uwalniania marihuany w organizmie jest opóźniony i dłuższy.
7. Kiedy ktoś przestaje używać marihuany, może doświadczyć negatywnych skutków fizycznych i psychicznych zwanych odstawieniem.
8. Jednoczesne spożywanie alkoholu i marihuany jest bardziej ryzykowne niż używanie którejkolwiek z tych substancji samodzielnie.
9. W Trójmieście mamy dedykowane specjalne miejsca, gdzie można uzyskać poradę i pomoc w sprawie narkotyków – możesz umówić się na spotkanie.
10. Marihuana nie leczy! Jest stosowana w medycynie do łagodzenia skutków niektórych chorób.
Dekalog – <https://wellbeing.jhu.edu/9-marijuana-facts-you-should-know/>

Podsumowanie całości warsztatów – rundka:

- Z czym wychodzisz?
- Co było dla Ciebie ważne, nowe, zaskakujące?

Następne warsztaty będą dotyczyły długoterminowych konsekwencji używania marihuany.



Warsztat 3 „Ważne wybory – marihuana”

Temat:	Długoterminowe skutki przewlekłego używania marihuany
Czas trwania:	45 minut
Grupa docelowa:	Uczniowie klasy I lub klasy II szkoły ponadpodstawowej (15-16 lat)
Cel:	<ul style="list-style-type: none">• Dostarczenie wiedzy dotyczącej skutków zażywania marihuany przez młodzież• Wzbudzenie refleksji• Zachęcenie do wzięcia odpowiedzialności za własne zdrowie
Przygotowanie sali:	Ustawienie krzeseł w formę kręgu tak, aby każdy z uczestników miał możliwość kontaktu wzrokowego i werbalnego z prowadzącym i innymi uczestnikami.
Potrzebne materiały:	Komputer/laptop, rzutnik, głośniki (do wyświetlenia prezentacji i filmiku), kolorowe karteczki w dwóch kolorach (najlepiej zielone i czerwone).
Wprowadzenie:	Na dzisiejszym warsztacie omówimy sobie, w jaki sposób przebiega proces używania substancji, do czego może prowadzić i po czym możemy poznać, że sytuacja wymyka się spod kontroli.

Krok 1 (25 minut)

Cel kroku 1: Dostarczenie wiedzy dotyczącej faz używania substancji.

Przygotowanie i realizacja:

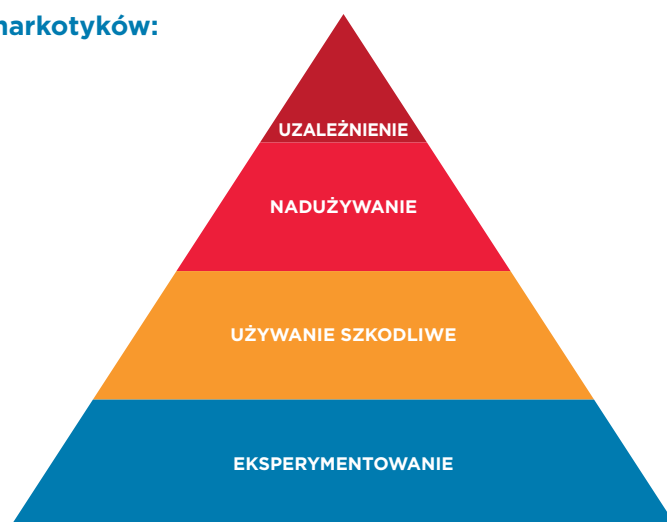
Wprowadzenie – robi nauczyciel

- Powstanie uzależnień zależy od wielu czynników, np. czynników genetycznych, właściwości naszego mózgu (wrażliwość, podatność OUN), naszych cech osobowości oraz środowiska, w którym przychodzimy na świat, jesteśmy wychowywani i dorastamy.
- W procesie używania substancji wyróżniamy kilka faz: eksperymentowanie, używanie, nadużywanie i uzależnienie. Przechodzenie przez poszczególne fazy jest kwestią indywidualną, u każdego ten proces może przebiegać inaczej. Nie każda osoba która spróbuje uzależnić się, ale każdy kto się uzależnił, zaczął od eksperymentowania. Zwykle próbując jakiejś substancji nie zakładamy, że się od niej uzależnimy. Zazwyczaj do uzależnienia prowadzi krótsza lub dłuższa droga przez poszczególne fazy używania substancji.
- Możemy uzależnić się fizycznie i/lub psychicznie. Uzależnienie fizyczne ma miejsce, kiedy nasze ciało reaguje w jakiś sposób na brak obecności substancji w organizmie (zimne poty, ból głowy, drżenie rąk i inne). O uzależnieniu psychicznym mówimy, kiedy czujemy, że musimy wziąć substancję – nasza głowa generuje myśli na ten temat, przypominamy sobie, że wtedy dobrze się czujemy (ze stanu obniżonego nastroju przechodzimy w stan normalny, nastrój wraca do normy).

Są 4 fazy: eksperymentowanie, używanie szkodliwe, nadużywanie i uzależnienie.

Nauczyciel przedstawia prezentację multimedialną – poszczególne fazy używania substancji. Przestrzeń na ewentualne pytania, uwagi, refleksje.

Fazy uzależnienia od narkotyków:



I faza - Eksperymentowanie - próbuję, bo...:

- Zażywamy substancję tylko raz lub kilka razy i nie mamy potrzeby kontynuacji
- Palenie marihuany odbywa się przy okazji jakichś wydarzeń, spotkań, w towarzystwie innych ludzi
- Substancje psychoaktywne zażywamy dla towarzystwa, z ciekawości, by być częścią grupy
- W tej fazie mamy jeszcze pasje, zainteresowania, w wolnym czasie podejmujemy wiele alternatywnych zajęć
- Palenie ma na celu wzmocnienie istniejących już pozytywnych uczuć (czyli np. radości, zadowolenia, szczęścia etc.)
- Nie mamy potrzeby ponownego wzięcia substancji, w każdym momencie możemy przestać
- Mogą pojawić się problemy z prawem, „przytapanie” przez policję
- To jeszcze nie czas na terapię uzależnień, ale by zapobiec dalszym konsekwencjom, warto podjąć działania profilaktyczne, np. program wczesnej interwencji „Fred goes net”

II faza - Używanie szkodliwe - przyjemność ze stanu odurzenia:

- Używamy substancji coraz częściej, przy różnych okazjach (weekendy, urodziny, wyjazdy, biwaki, spotkania towarzyskie), których również szukamy
- Na tym etapie nie rezygnujemy jeszcze z naszych pasji, zainteresowań, hobby, obowiązków, dlatego zmiany w zachowaniu są trudne do zauważenia
- Zaczyna się fascynacja substancją, odczuwanie pozytywnych skutków zażywania
- Pojawiają się pierwsze konsekwencje brania, takie jak kac, utrata świadomości czy utrata kontroli nad zachowaniem pod wpływem substancji
- To czas, by zastanowić się nad swoim sięganiem po substancje - czy umiem żyć bez palenia? Czy wolę palenie od swoich pasji? Czy moi znajomi też sięgają po marihuanę?

III faza - Nadużywanie - najważniejsze to być na haju za wszelką cenę:

- Odczuwamy coraz więcej konsekwencji zażywania substancji:
 - rezygnujemy z dotychczasowych zainteresowań
 - zaniedbujemy obowiązki szkolne i domowe
 - mamy coraz gorsze stopnie w szkole
 - doświadczamy konfliktów w domu
- Zmieniamy znajomych na takich, którzy akceptują branie i/lub też biorą
- Pojawia się coraz więcej nieprzyjemnych emocji, coraz częściej stajemy się agresywni lub odczuwamy smutek
- Myślimy głównie o marihuanie i sposobach jej zdobycia
- Angażujemy się w zdobywanie pieniędzy na jej zakup
- To już pora na terapię uzależnień

IV faza - Uzależnienie - biorę narkotyki, żeby czuć się normalnie:

- Nie mamy już przyjemności z zażywania
- Zażywamy substancję już nie po to, żeby było przyjemnie, ale żeby móc normalnie funkcjonować lub by uniknąć nieprzyjemnych skutków odstawienia jej

- Nasze życie koncentruje się wokół zażywania i zdobywania substancji. Odczuwamy przymus brania, który jest silniejszy od racjonalnego myślenia. Zażywamy substancję pomimo świadomości wszelkich negatywnych konsekwencji
- Tracimy kontrolę nad częstotliwością i ilością zażywanej substancji oraz nad własnym zachowaniem
- Ciało daje nam sygnały, że jest zatrute (ból głowy, brzucha, dreszcze, zimne poty, uczucie podobne do tego, kiedy mamy gripę)
- Wzrasta tolerancja organizmu na substancję – potrzebujemy coraz więcej zażywać, aby nie odczuwać objawów zatrucia
- Zażywamy marihuanę pomimo świadomości szkodliwych następstw tego działania (konflikty, kłopoty z prawem, utrata zdrowia)
- Konieczność terapii uzależnień

Przebieg poszczególnych faz używania substancji można zaprezentować na przykładzie imprezy:

- **Eksperymentowanie - idę na imprezę, by dobrze się bawić, marihuana pojawia się przy okazji**
- **Używanie - idę na imprezę, by tam zapalić - wiem, że znajomi coś mają, lub biorę to ze sobą**
- **Nadużywanie - idę na imprezę ze swoimi narkotykami, pomagają mi się rozluźnić i dobrze bawić**
- **Uzależnienie - idę na imprezę pod wpływem i by tam zapalić, bez nich nie umiem funkcjonować. Często też palę sam w domu, bo bez palenia „nie jestem sobą”.**

Krok 2 (15 minut)

Cel kroku 2: Dyskusja na forum, wzbudzenie refleksji u młodzieży.

Nauczyciel zaprasza uczniów do obejrzenia filmiku o ptaszku „Nuggets”, który w obrazowy sposób pokazuje przebieg faz używania substancji. Film znajduje się pod adresem: <https://youtu.be/HUngLgGRJpo>

Pytania do dyskusji:

- O czym opowiada historia Nuggets’a?
- Czym może być ta „żółta substancja”?
- Jak rozpoznać granice między fazami?
- Co można zrobić, żeby zatrzymać przechodzenie w kolejne fazy?
- Co może zrobić osoba, która zażywa substancję?
- Co może zrobić jej otoczenie?

Przykładowe wnioski z dyskusji:

- Historia Nuggets’a opowiada o przebiegu faz używania substancji, począwszy od eksperymentowania, kończąc na uzależnieniu.
- Początkowo „żółta substancja” zainteresowała Nuggets’a, jednak przeszedł obok niej dalej. Po jakimś czasie jednak zdecydował się na spróbowanie.
- Zażywanie sprawiło, że początkowo czuł się dobrze, pojawiło się wiele pozytywnych uczuć, po jakimś czasie uczucia pozytywne pojawiały się nadal, jednak w mniejszym nasileniu. Pod koniec filmu Nuggets sięgał po substancję nie po to, by odczuwać pozytywne emocje, lecz po to, by móc normalnie funkcjonować. Sięgał po substancję pomimo pojawienia się negatywnych konsekwencji.
- „Żółta substancja” może oznaczać marihuanę, alkohol, narkotyki oraz wszystko to, od czego człowiek może się uzależnić.
- Trudno znaleźć sztywne granice między poszczególnymi fazami używania marihuany.
- Nie możemy być pewni, że zatrzymamy się na którejś konkretnej fazie (np. pierwszej lub drugiej).
- Nie jesteśmy bezpieczni w żadnej fazie używania.
- Osoba biorąca często nie jest świadoma, w której fazie używania się znajduje.
- Biorąc samemu, można udać się na konsultację do specjalisty lub porozmawiać z zaufanym dorosłym.
- Osoba sięgająca po substancję może uzyskać pomoc u psychologa szkolnego, w Poradniach Terapii Uzależnień, w GOPZIU (krótka interwencja: 1-4 spotkania) oraz może uczestniczyć w programie krótkiej interwencji „Fred goes net”.
- Osoby z otoczenia mogą wspierać ją w podejmowaniu decyzji oraz wprowadzaniu zmian, lecz nie ich rolą jest przejmowanie odpowiedzialności za osobę używającą - odpowiedzialność leży po jej stronie warto o tym pamiętać.

Krok 3 (15 minut)

Cel kroku 3:

Dyskusja na temat sygnałów sugerujących trudności związane z używaniem substancji; destygmatyzacja osób używających; zachęcenie do samorefleksji nt. swoich wzorów używania.

Nauczyciel rozdaje uczniom po dwie karteczki (zieloną i czerwoną). Zadaniem uczniów będzie udzielenie odpowiedzi poprzez podniesienie odpowiedniej karteczki:

- TAK (zgadzam się) - karteczka zielona
- NIE (nie zgadzam się) - karteczka czerwona

Warto przykleić na tablicy obie karteczki z opisem (TAK/NIE), by ułatwić uczniom pracę.

Nauczyciel czyta stwierdzenia z listy, uczniowie odpowiadają za pomocą karteczek.

- Palenie codziennie świadczy o uzależnieniu
TAK. Osoby palące marihuanę codziennie regularnie są pod wpływem substancji i stopniowo zapominają, jak funkcjonować bez niej.
- Osoby, które mają silną wolę, na pewno się nie uzależnią
NIE. Czasem wydaje się, że potrafiąc odmówić sobie różnych rzeczy, mając tzw. silną wolę, unikniemy uzależnienia, jednak mechanizm powstawania uzależnień jest na tyle silny, że tzw. silna wola nie jest w stanie uchronić przed rozwojem tego procesu.
- Osobę uzależnioną od marihuany można poznać po wyglądzie - zaniedbuje higienę osobistą, ubiór, nie dba o siebie
NIE. Zdarza się, że osoby uzależnione zaniedbują swój wygląd i higienę, jednak nie dzieje się tak zawsze. Istnieją tzw. osoby wysokofunkcjonujące, u których bardzo trudno zauważyć uzależnienie. Doświadczają one negatywnych konsekwencji, choć nie są one czasem widoczne dla otoczenia.
- Osoba uzależniona nie jest w stanie pracować ani chodzić do szkoły
NIE. Wysokofunkcjonujące osoby uzależnione mogą w taki sposób organizować sobie życie, by nie zaniedbywać kluczowych obowiązków. Ich życie skupia się wokół substancji, jednak planują one używanie w taki sposób, by móc chodzić do pracy czy szkoły, czasem pojawiają się tam po zażyciu substancji.
- Palenie marihuany w sytuacji obniżonego nastroju (tzw. doła) pomaga sobie z nim poradzić
NIE. Palenie marihuany może wzmacniać nastrój, w którym aktualnie jesteśmy: zarówno ten obniżony, jak i podwyższony.
- Osoby nieśmiałe i ciche mają większe ryzyko uzależnienia
NIE. O rozwoju uzależnienia decydują inne cechy osobowości, jak np. impulsywność, skłonność do poszukiwania ryzyka, otwartość na nowe doświadczenia. Osoby nieśmiałe, które w ten sposób chcą dodać sobie pewności siebie, powinny jednak zachować szczególną ostrożność.
- Są osoby, które nigdy się nie uzależnią
TAK. Są to osoby, które nigdy w życiu nie sięgną po substancje psychoaktywne. Każda osoba, która rozpoczyna eksperymentowanie jest w grupie ryzyka rozwoju uzależnienia.
- Czasem już na etapie eksperymentowania, mogą pojawić się konsekwencje w postaci indukcji (pojawienia się) choroby psychicznej u niektórych osób
TAK. Marihuana może indukować powstawanie chorób i zaburzeń psychicznych.
Nigdy nie mamy pewności, że nie jesteśmy w grupie ryzyka.

Podsumowanie:

- Trudno znaleźć sztywne granice między poszczególnymi fazami używania marihuany
- Nie możemy być pewni, że zatrzymamy się na którejś konkretnej fazie (np. pierwszej lub drugiej)
- Nie jesteśmy bezpieczni w żadnej fazie używania
- Osoba biorąca często nie jest świadoma, w której fazie używania się znajduje
- Biorąc samemu, można udać się na konsultację do specjalisty lub porozmawiać z zaufanym dorosłym
- Widząc, że ktoś bierze, można powiedzieć o tym, co widzę, i o tym, że się martwię, i podać adresy placówek, gdzie można się zgłosić

Placówki, w których można uzyskać pomoc terapeutyczną i/lub konsultacyjną (patrz warsztat 4).

Warsztat 4 „Ważne wybory – marihuana”

Temat:	Obecnie obowiązujące w Polsce przepisy prawne dotyczące uprawy, sprzedaży i posiadania marihuany
Czas trwania:	45 minut
Grupa docelowa:	Uczniowie klasy I lub klasy II szkoły ponadpodstawowej (15-16 lat)
Cel:	<ul style="list-style-type: none">• Zapoznanie się ze statusem prawnym marihuany w Polsce• Uprawa, posiadanie, handel marihuaną – zagrożenie karą na terenie RP• Gdzie szukać pomocy i jak pomóc osobom uwikłanym w problem marihuanowy?
Przygotowanie sali:	Klasyczny układ – ławki, krzeselka
Potrzebne materiały:	Tablica, kartki, pisaki
Wprowadzenie:	Realizator przedstawia uczniom cele spotkania (tu o tym, co i o czym będziemy rozmawiać, pojęcia podstawowe zawarte w celach) itp.

Krok 1 (ok. 15 minut)

Cel kroku 1: Status prawny marihuany w Polsce

Przygotowanie i realizacja:

Prowadzący będzie notował na tablicy/flipcharcie odpowiedzi uczniów klasy. Potrzebne będą mazaki bądź kreda. Praca czas 3 minuty.

Polecenie do ćwiczenia: burza mózgów.

Prowadzący zadaje pytanie klasie:

Dlaczego marihuana jest nielegalna w Polsce Waszym zdaniem?

Prowadzący słucha argumentów z klasy i wypisuje je na tablicy, tworząc listę.

Dążyć do wypisania jak największej liczby argumentów i powodów DLACZEGO: i skąd to wiemy?

Po wyczerpaniu argumentów z klasy prowadzący podsumowuje ćwiczenie, odcytując argumenty z listy, dlaczego marihuana w Polsce jest nielegalna.

Krok 2 (ok. 15 minut)

Cel kroku 2: Uprawa, posiadanie, handel, udostępnianie marihuany.

Przygotowanie i realizacja:

Forma: Miniwykład

Jednym z argumentów, które wypisaliśmy na tablicy w „liście”, było, iż „zabrania tego w Polsce prawo”, w tym konkretnym przypadku jest to Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z 29 lipca 2005 roku, która delegalizuje konopie na terenie RP.

Co to znaczy?

W polskim prawie funkcjonuje lista substancji psychoaktywnych, które są nielegalne z uwagi na różne zagrożenia, a przede wszystkim swoje szkodliwe działanie na organizm człowieka. Listę tych środków tworzy specjalna komisja złożona ze specjalistów, która po zapoznaniu się z wynikami ekspertyz, opiniami biegłych stwierdza, że dany środek psychoaktywny nie może być rozpowszechniany i stosowany na terenie RP. Tak też jest z konopiami. **Są one nielegalne w Polsce. Co oznacza, iż nie można ich uprawiać, posiadać ani nie można nimi handlować, gdyż narażamy się na sankcje prawne, czyli karę.**

***Ciekawostka dotycząca listy substancji zakazanych**

Źródło: <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/niekontrolowane-suplementy-diety.html>

W latach 2017-2020 w Głównym Inspektoracie Sanitarnym złożono blisko 63 tys. powiadomień o wprowadzeniu lub zamiarze wprowadzenia do obrotu nowego suplementu diety (15 750 rocznie), tylko 11% zostało zakwalifikowane do procesu badania i opiniowania, a ok. 1% uzyskało zgodę na wprowadzenie (ok. 630 substancji). To tylko przykład próby wprowadzenia substancji niebezpiecznej na rynek pod przykrywką „suplementu diety”, są jeszcze „nawozy organiczne”, „mydła i sole do kąpiele” itp.... Skala jest ogromna.

W przypadku konopi mamy pewien wyjątek, a właściwie dwa. W Polsce dozwolona jest uprawa konopi medycznych i konopi siewnych (włóknistych), oczywiście pod nadzorem i w określonych warunkach. Wspomniana wyżej ustawa reguluje ten temat, czyli określa warunki i rodzaj konopi, ich ilość i obszar, na jakim można je uprawiać, określa również nadzór, który sprawuje w Polsce Państwowa Inspekcja Sanitarna, czyli sanepid.

Zacznijmy od konopi siewnych (włóknistych). Mają one bardzo szerokie zastosowanie w przemyśle. To rodzaj konopi, które są uprawiane na polach, charakteryzują się bardzo niską (śladową) zawartością środkopsychoaktywnego (THC). Z wyglądu są bardzo podobne do konopi indyjskich, lecz ich zażycie nie spowoduje skutków, o których marzą użytkownicy marihuany. Te rośliny są wykorzystywane m.in. do produkcji lin, worków, żagli, materiałów dociepleniowych oraz innych materiałów, mają również zastosowanie w przemyśle spożywczym i rolnictwie. Jak wcześniej wspomniano, ww. ustawa określa szczegółowe warunki uprawy.

Drugim wyjątkiem są konopie, które mają zastosowanie w przemyśle medycznym. Te z kolei są uprawiane pod szczególnym nadzorem i regularnie badane. Po przetworzeniu **sprzedawane są na receptę w aptece**, jako produkt wspomagający proces leczenia różnych schorzeń.

I powtarzamy:

MARIHUANA NIE LECZY!, wspomaga proces leczenia, ograniczając skutki bądź objawy!

Podsumowanie: Marihuana w Polsce jest nielegalna. Co nam w związku z tym grozi?

Zadanie dla klasy (quiz): Zaznacz jedną prawidłową odpowiedź.

1. Jaki jest wymiar kary za uprawę marihuany w Polsce?

- A. Upomnienie
- B. Górna granica kary to pozbawienia wolności do 8 lat
- C. Bezwzględna kara aresztu

Odpowiedź zawarta jest w artykule 63 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii:

- ust. 1 Kto, wbrew przepisom ustawy, uprawia mak, z wyjątkiem maku niskomorfinowego, konopie, z wyjątkiem konopi włóknistych, lub krzew koki, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

- ust. 3 Jeżeli przedmiotem czynu, o którym mowa w ust. 1, jest uprawa mogąca dostarczyć znacznej ilości słomy makowej, liści koki, żywicy lub ziela konopi innych niż włókniste, sprawca podlega **karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8**.

2. Jaka grozi kara za posiadanie suszu konopi indyjskich (czyli marihuany) w Polsce?

- A. Nawet 10 lat pozbawienia wolności
- B. Prace społeczne w wymiarze 20 godzin
- C. Posiadanie na własny użytek jest dozwolone

Kary za posiadanie narkotyków określa art. 62 Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

Brzmi on następująco: *Kto, wbrew przepisom ustawy, posiada środki odurzające lub substancje psychotropowe, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. Jeżeli przedmiotem czynu, o którym mowa w ust. 1, jest znaczna ilość środków odurzających lub substancji psychotropowych, sprawca podlega **karze pozbawienia wolności od roku do lat 10**. W wypadku mniejszej wagi sprawca podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.*

3. Co grozi za handel marihuaną w Polsce?

- A. Nadzór kuratora sądowego
- B. Od roku do 10 lat pozbawienia wolności
- C. Kara grzywny

Informację o karach za handel środkami odurzającymi znajdziemy również w Ustawie o przeciwdziałaniu narkomanii w art. 59 ust. 1 ustawy, który brzmi następująco:

Kto, w celu osiągnięcia korzyści majątkowej lub osobistej, udziela innej osobie:

- środka odurzającego, substancji psychotropowej lub nowej substancji psychoaktywnej,
 - ułatwia użycie albo nakłania do użycia takiego środka lub substancji,
- podlega **karze pozbawienia wolności od roku do lat 10**.

Warto podkreślić, że sprzedaż narkotyków nie musi wiązać się wyłącznie z korzyścią finansową. Według ustawy karalne jest także osiąganie korzyści osobistej z handlu narkotykami. Np. gdy ktoś daje komuś narkotyk w zamian za ważną informację.

4. Kto powoduje wypadek w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, będąc pod działaniem środków odurzających (np. marihuany), jakiej podlega karze?

- A. Mandat o minimalnej wysokości 1000 zł
- B. Kara pozbawienia wolności do 12 lat i dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych bez możliwości skrócenia
- C. Kara pozbawienia wolności do lat 3

Za spowodowanie wypadku drogowego, w którym poszkodowany nie poniósł ciężkiego uszczerbku na zdrowiu (trwałego kalectwa), o którym mowa w art. 156 §1 Kodeksu karnego, zgodnie w art. 177 Kodeksu karnego sprawcy grozi kara pozbawienia wolności do 3 lat. W przypadku wypadku ze skutkiem śmiertelnym lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu kara pozbawienia wolności jest dużo wyższa: do 8 lat. **Kiedy natomiast sprawcą wypadku była osoba w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środków odurzających, sąd może wymierzyć karę pozbawienia wolności do 12 lat i dodatkowo orzec dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych bez możliwości skrócenia.**

5. Jeżeli sprawca czynu udziela środka odurzającego, substancji psychotropowej lub nowej substancji psychoaktywnej małoletniemu lub nakłania go do użycia takiego środka lub substancji albo udziela ich w znacznych ilościach innej osobie, podlega karze.

- A. Pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8
- B. Pozbawienia wolności do lat 5
- C. Udzielanie, częstowanie nie jest karane

Art. 58. [Udzielanie innej osobie środka odurzającego. Nakłanianie do użycia środka] Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

1. Kto, wbrew przepisom ustawy, udziela innej osobie środka odurzającego, substancji psychotropowej lub nowej substancji psychoaktywnej, ułatwia albo umożliwia ich użycie albo nakłania do użycia takiego środka lub substancji, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.
2. Jeżeli sprawca czynu, o którym mowa w ust. 1, udziela środka odurzającego, substancji psychotropowej lub nowej substancji psychoaktywnej małoletniemu lub nakłania go do użycia takiego środka lub substancji albo udziela ich w znacznych ilościach innej osobie, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Podsumowanie:

Polskie prawo surowo traktuje zagadnienia związane z uprawą, posiadaniem, handlem i udostępnianiem marihuany. Porównywalnie patrząc np. na art. 157 § 1 Kodeksu karnego tj. uszkodzenie ciała innej osoby (czyli pobicie), kara wynosi od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.



Krok 3

Cel kroku 3: Gdzie szukać pomocy? Jak pomagać?

Przygotowanie i realizacja:

3 ochotników z klasy, gdzie prowadzimy zajęcia.

Odegranie scenki: Rozmowa z dyspozytorem numeru 112. Czas 10 min.

Potrzebne przedmioty: kartka i długopis dla osoby odgrywającej rolę dyspozytora 112. 2 telefony, przez które będą prowadzić fikcyjną rozmowę. Instrukcja zamieszczona poniżej, szczególnie dla osoby dyspozytora. Ten powinien odegrać rolę siedząc w ławce czy przy biurku nauczyciela, by miał możliwość notowania na kartce rozmowy.

Prowadzący zajęcia wybiera trzy osoby z klasy (najlepiej ochotników), którzy odegrają scenkę dotyczącą wezwania pomocy przez telefon w sytuacji omdlenia jednego z uczniów po zapaleniu „skręta” za budynkiem szkoły.

Ochotnicy:

- 1 - dyspozytor numeru 112
- 2 - osoba wzywająca pomoc
- 3 - osoba, która straciła przytomność po wypaleniu „skręta”.

Opis zdarzenia:

Za szkołą (na potrzeby tej scenki to Wasza szkoła i lokalizację Waszej szkoły trzeba podać w dalszej części zadania) **stoi grupka uczniów, do której podchodzi diler i sprzedaje „skręta”, kilku uczniów go pali, podając sobie kolejno. W pewnym momencie jeden z nich upada na ziemię nieprzytomny.**

Wydrukować następną stronę dla uczniów, którzy wezmą udział w scenie, jako instrukcję.

Instrukcja dla dyspozytora:

Uczeń, który wcieli się w rolę dyspozytora numeru alarmowego 112, powinien zadawać następujące pytania w ściśle podanej kolejności, zgodnie z procedurą:
Usiądź wygodnie w fotelu dyspozytora przy biurku. Weź kartkę i długopis.
Zapisuj odpowiedzi osoby, z którą rozmawiasz. Po zadaniu jej pytania zapisz jej odpowiedź.
Dopiero wtedy zadawaj kolejne pytania z poniższej listy.

Nie spiesz się, mów spokojnie i wyraźnie.

Dzień dobry! Dyspozytor numeru 112 Gdańsk słucham:

1. O jakie zdarzenie chodzi?
2. Gdzie się Pan/Pani znajduje?
3. Jakie są w okolicy punkty szczególne ułatwiające dojazd służb, od jakiej ulicy najlepiej tam wjechać?
4. Ile osób jest pokrzywdzonych?
5. Czy osoba jest przytomna?
6. Czy widać widoczne rany, czy występuje krwawienie?
7. Czy potrafi Pan/Pani sprawdzić puls u tej osoby i czy jest on wyczuwalny?
8. Czy zna Pan/Pani dane osobowe osoby pokrzywdzonej?
9. Czy jest to osoba pełnoletnia?
10. Czy ma Pan/Pani nr telefonu do rodziców, opiekunów prawnych?
11. Czy był/była Pan/Pani świadkiem tego zdarzenia?
12. Czy może się Pan/Pani przedstawić z imienia i nazwiska?

Przyjąłem zgłoszenie.

Proszę czekać na pomoc, ułożyć kolegę w pozycji bezpiecznej i nie odchodzić od niego.

Instrukcja dla ucznia dzwoniącego po pomoc.

Zadanie na samodzielność.

Wczuj się w rolę i wezwij pomoc przez telefon, tak jakby to działa się naprawdę! Zachowaj powagę w rozmowie z dyspozytorem. Na potrzeby tej scenki wszystkie dane lokalizacyjne są danymi Twojej szkoły! Podawaj prawdziwe dane swoje i wybranego ucznia z klasy, który odgrywa z Tobą scenkę.

Pamiętaj, że Ty też byłeś w tej grupce osób za szkołą, gdy doszło do zdarzenia.

Powodzenia!

Instrukcja dla ucznia, który stracił przytomność po zapaleniu „skręta”.

Położ się na podłodze w sali koło kolegi, który dzwoni do dyspozytora 112. Zamknij oczy, nie odzywaj się! Po prostu leż i czekaj na pomoc. Nie utrudniaj sprawy, jak będzie chciał ułożyć Cię w pozycji bezpiecznej.

Powodzenia!

Po scenie brawa dla ochotników i omówienie wezwania pomocy zgodnie z treściami zawartymi w prezentacji cz. 4.

Każdorazowe zażycie środka psychoaktywnego może spowodować zagrożenie życia i zdrowia ludzkiego (nigdy nie możesz być pewien, co palisz lub zażywasz). Efekty i skutki zażycia środka zależą od jego rodzaju i tzw. indywidualnych cech osobniczych, m.in. wagi, stanu psychofizycznego, nawodnienia, stopnia zmęczenia itp.

W takim przypadku należy wybrać numer alarmowy 112 i wezwać pomoc u dyspozytora.

Ważne!

Zacznij rozmowę z dyspozytorem od podania dokładnego miejsca pobytu osoby nieprzytomnej (miejscowość, ulica, numer porządkowy, dookreśl miejsce, np. na zapleczu szkoły, najlepiej wjechać drugą bramą od ulicy) ...

Telefon może się rozładować, a wtedy dyspozytor będzie wiedział, gdzie wysłać pomoc. Dlatego nie przedstawiamy się na początku, tylko mówimy, gdzie potrzebna jest pomoc!

Opisujemy krótko sytuację, objawy, jakie występują u osoby poszkodowanej - np. przytomny/nieprzytomny, leży na ziemi, nie rusza się, oddycha samodzielnie/nie oddycha, puls wyczuwalny/niewyczuwalny itp.

Teraz czas na przedstawienie się i podanie pozostałych okoliczności, np. jeszcze 2 inne osoby paliły tego „skręta” i jedna z nich źle się czuje. Nieprzytomny chłopak nazywa się I mieszka Wszyscy mamy szesnaście lat, dzwoniłem do Pani psycholog, mam numer telefonu do rodziców itp.

Po wykonaniu telefonu:

Należy równocześnie zabezpieczyć prawidłowo osobę, która zażyła dany środek, poprzez zapewnienie jej bezpiecznej pozycji, by np. nie zadusiła się wymiocinami i nie uderzyła się o jakiś twardy przedmiot.

Należy zabezpieczyć miejsce, gdzie się znajduje osoba, by w fazie działania narkotyku np. nie wyskoczyła przez okno lub nie wbiegła pod nadjeżdżający pojazd, gdy jest to otwarta przestrzeń.

Ważne!

Opakowania po zażytych środkach należy przekazać załodze karetki, wymiociny osób również! Zbierzcie w siatkę, woreczek czy co tam posiadacie przy sobie. Zatrucie takimi środkami (np. marihuana syntetyczna) jest trudne do zdiagnozowania, zabezpieczone opakowania i wymiociny pomogą w procesie odtruwania na oddziale. Być może uratują życie!

Zażywanie środków psychoaktywnych nawet w fazie eksperymentowania może w bardzo szybki sposób doprowadzić do różnych kłopotów. W tym kłopotów z prawem, dlatego warto wiedzieć, że: **Po uzyskaniu 13 lat odpowiadacie przed sądem.**

Palenie marihuany w Waszym wieku to demoralizacja. Sąd może w tym przypadku zastosować środki wychowawcze od upomnienia, przez uczęszczanie na zajęcia o charakterze terapeutycznym, aż do umieszczenia w ośrodku.

Postępowanie prowadzi sąd, czynności wykonać może policja bądź inne uprawnione organy, w tym szkoła, która ma obowiązek powiadomienia sądu oraz uprawnienia do składania wniosków w sprawach nieletnich.

Przepisy te zmieniły się niedawno, znajdziecie je w Ustawie o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich z dnia 9 czerwca 2022 roku. Zajrzyjcie tam, jeśli chcecie uzyskać więcej informacji na ten temat.

Gdzie szukać pomocy?

W Trójmieście mamy kilka takich miejsc, gdzie można się zapytać, poradzić, co zrobić w sytuacji „okołomarihuanej”, bądź spotkać się ze specjalistą.

W przypadku osób małoletnich, które nie ukończyły 18 roku życia, wizyta ta musi odbyć się z rodzicem bądź opiekunem prawnym.

Rozpoczęcie leczenia czy terapii nie wiąże się z koniecznością powiadomienia szkoły czy policji przez ośrodek, w którym będziemy się leczyć, nawet jeżeli ujawnimy pewne fakty związane z zażyciem marihuany. Proponowane miejsca to:

- 1. Młodzieżowy Ośrodek Terapeutyczny MROWISKO w Sopocie**
al. Niepodległości 817a, tel.: 58 550 26 69, 505 165 924
- 2. Rodzinna Poradnia MONAR w Gdańsku, ul. Agrarna 2, tel. 505 607 440**
- 3. Stowarzyszenie MONAR Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Gdańsku**
ul. Srebrniki 9, tel.: 58 302 04 42, 58 302 63 89
- 4. Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Gdyni, ul. Chrzanowskiego 3/5, tel. 58 620 88 88**
- 5. Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień (konsultacje)**
ul. Wrzeszczańska 29, tel.: 58 320 44 04, 669 979 208

Przypominam! Każdorazowe zażycie środka psychoaktywnego może spowodować zagrożenie życia i zdrowia ludzkiego.

Należy pamiętać, że zatrucia środkami psychoaktywnymi, zwłaszcza nieznanego pochodzenia bądź domowej produkcji, należą do najtrudniejszych do usunięcia. Warto w tej sytuacji przekazać ratownikom opakowania po środkach, które zostały zażyte, a także zabezpieczyć wymiociny takich osób i przekazać załodze karetki pogotowia. W takich przypadkach odtrucie organizmów tych osób będzie znacznie łatwiejsze i być może ta informacja uratuje ich życie.

Podsumowanie:

Decyzja o zażyciu środka psychoaktywnego takiego jak marihuana zależy od Was.
Decyzja w sprawie osoby, która zażyła nielegalne środki w Polsce, zależy od sądu.
Warto samemu decydować o swoim życiu...

Warsztaty „Ważne wybory – marihuana” – ewaluacja

Pretest

1. Wiem, co swoim natychmiastowym działaniem powoduje marihuana w mózgu człowieka.
Tak ---- Raczej tak ---- Trudno powiedzieć ----- Raczej nie ----- Nie
2. Potrafię opisać skutki długotrwałego używania marihuany.
Tak ---- Raczej tak ---- Trudno powiedzieć ----- Raczej nie ----- Nie
3. Znam przepisy prawne obowiązujące w Polsce związane z uprawą, sprzedażą i posiadaniem marihuany.
Tak ---- Raczej tak ---- Trudno powiedzieć ----- Raczej nie ----- Nie
4. Wiem, gdzie w Gdańsku można skorzystać z pomocy w sytuacji problemu z używaniem marihuany.
Tak ---- Raczej tak ---- Trudno powiedzieć ----- Raczej nie ----- Nie

Posttest

1. Po warsztatach wiem więcej o skutkach natychmiastowego działania marihuany w mózgu człowieka.
Tak ---- Raczej tak ---- Trudno powiedzieć ----- Raczej nie ----- Nie
2. Potrafię opisać więcej skutków długotrwałego używania marihuany niż przed warsztatami.
Tak ---- Raczej tak ---- Trudno powiedzieć ----- Raczej nie ----- Nie
3. Podczas warsztatów dowiedziałam/em się więcej o przepisach prawnych obowiązujących w Polsce związanych z uprawą, sprzedażą i posiadaniem marihuany.
Tak ---- Raczej tak ---- Trudno powiedzieć ----- Raczej nie ----- Nie
4. Poszerzyła się moja wiedza o miejscach, gdzie w Gdańsku można skorzystać z pomocy w sytuacji problemu z używaniem marihuany.
Tak ---- Raczej tak ---- Trudno powiedzieć ----- Raczej nie ----- Nie
5. Czy poleciałabyś/polecilibyś udział w warsztatach „Ważne wybory – marihuana” swoim rówieśnikom?
Tak ---- Raczej tak ---- Trudno powiedzieć ----- Raczej nie ----- Nie



Informacja o Programie „FreD goes net”

FRED GOES NET – program profilaktyczny skierowany do młodzieży w wieku 14-21 lat, która używa alkoholu lub środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych lub nowych substancji psychoaktywnych w sposób okazjonalny lub szkodliwy.

Celem programu jest przeciwdziałanie rozwojowi uzależnienia od narkotyków i alkoholu. Cel ten jest osiągnięty poprzez pogłębienie wiedzy uczestników programu na temat zdrowotnych, społecznych i prawnych konsekwencji używania substancji psychoaktywnych (alkoholu i narkotyków) oraz o miejscach pomocy, a także poprzez zmianę postaw wobec używania ww. substancji.

Źródło: www.programyrekomendowane.pl



Informacja o Programie CANDIS

CANDIS to indywidualny, krótkoterminowy program terapeutyczny dla osób mających problemy z powodu używania marihuany lub haszyszu. W programie mogą uczestniczyć osoby powyżej 16 roku życia, które chciałyby ograniczyć lub zrezygnować z używania konopi.

Program obejmuje z reguły 10 sesji trwających 90 minut każda, które realizowane są w ciągu od 2 do 3 miesięcy i mają charakter indywidualnych rozmów z terapeutą. Terapia jest bezpłatna.

Więcej informacji: <https://candisprogram.pl/>



Informacja o Poradni Zdrowego Życia

Profilaktyka uzależnień od substancji psychoaktywnych.

Oferowana pomoc jest bezpłatna.

Zapisy na spotkanie konsultacyjne odbywają się poprzez sekretariat ośrodka:

tel.: 58 320 44 04, 669 979 208.

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk

www.opz.gdansk.pl





Gdański Ośrodek
Promocji Zdrowia
i Profilaktyki
Uzależnień

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk
www.opz.gdansk.pl