



Räägime narkootikumidest



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Väljaandja: **Tervise Arengu Instituut**

Materjali igasugune reprodutseerimine ja levitamine on keelatud ilma Tervise Arengu Instituudi nõusolekuta. Tasuta jagamiseks.

UIMASTID – MIS NEED ON?

Uimastid on kõik sellised ained, mis mõjutavad inimese enesetunnet, ümbritseva maailma tajumist ja käitumist. Need võivad olla **nii seadusega lubatud ehk legaalsed kui ka seadusega keelatud ehk illegaalsed ehk narkootikumid.**

Uimastid võivad olla kas looduslikku päritolu (näiteks kanep) või keemiliselt toodetud (näiteks LSD). Lisaks on igal uimastil oma nimi ja tavaliselt ka hulk hüüdnimesid. Kõik uimastid võivad tekitada sõltuvust ehk soovi saada uimastit üha uuesti. Uimastite hulka kuuluvad ka alkohol ja tubakas. Nad on sõltuvust tekitava toimega, kuid nende kasutamine ei ole seadusega keelatud. Nende ainete ostmine on siiski vanuseliselt piiratud.

Uimasti **proovimine on ohtlik**, sest algul uudishimust või teistega koosolemise vajadusest saadud kogemus



võib pakkuda asendamatu võimaluse end hästi tunda. Sa võid tunda end väärtuslikuna, hinnatuna, teistega kokkukuuluvana, tajuda otsest senikogematut naudingut või näha elu ja ennast selles elus huvitava, vaheldusrikka ning inspireerivana. Tundub ahvatlev, kas pole? Kuid ühekordsest kogemusest võib saada märkamatu harjumus ning hiljem vajadus, mis muutub möödapääsmatuks ja võitmatuks.

Uimastitega katsetamisel ja nende proovimisel suureneb võimalus **riskeerivaks käitumiseks**, mis võib endaga kaasa tuua tõsiseid tagajärgi. Uimastite tarvitamine võib kergesti muutuda kuritarvitamiseks ja mõjutada inimese sotsiaalset elu ning tema füüsilist ja vaimset tervist. Sina oled noore inimesena uimastite poolt eriti haavatav, kuna su aju, keha ja isiksus on veel arenemisjärgus. Mitmed terviseprobleemid võivad väljenduda alles aastaid pärast uimastite regulaarset tarvitamist.

UIMASTID JA NENDE MÕJU

Uimasteid võib jagada erinevatesse rühmadesse lähtuvalt nende toimest kesknärvisüsteemile.

1. Kesknärvisüsteemi pärssivad ehk rahustavalt mõjuvad ained on bensodiasepiinid, barbituraadid (ehk rahustid, uinutid ja antidepressandid), alkohol, GHB ehk korgijook, mitmesugused opioidid, nagu heroiin, fentanüül, moonivedelik, morfiin, kodeiin, metadoon. Nende ainete mõju all oleval inimesel võib esineda ebaselge kõne, väsinud olek, artikulatsiooni-, tasakaalu- ja koordinatsioonihäired, rasked silmalaud, unisus, vaikne veniv kõne, aeglased liigutused.

2. Kesknärvisüsteemi stimuleerivate ehk ergutavate ainete hulka kuuluvad kokaiin, amfetamiin, metamfetamiin, MDMA/*ecstasy*, kofeiin, nikotiin. Nende ainete mõju all oleval inimesel võib esineda rahutu käitumine, kõrgenenud meeleolu, kiirenenud ja hüplev mõttekäik, koordinatsioonihäired, paranoia, punetav ja vesine nina limaskest (nina n-ö tilgub).

3. Hallutsinogeenide alla kuuluvad LSD, psilotsübiin (sisaldub narkootilistes seentes), fentsükliidiin ehk PCP. Nagu juba nende uimastite üldnimetus ütleb, võivad nimetatud ainete mõju all oleval inimesel tekkida hallutsinatsioonid, häiritud tegelikkusetaju ning psühhootiline seisund. Hallutsinogeenid on tuntud *flashback*-efekti tõttu, mis tähendab, et päevi, nädalaid ja aastaid pärast nende tarvitamist võib tekkida meelepetete kordumine.

4. Sissehingatavad ained on keemilised lahustid, bensiin, liim ja teiste olmekemikaalide aurud, gaasid, aerosoolid jne. Nimetatud ainete mõju all olev isik on kahvatu, kurnatud välimusega, orientatsioonihäiretega, tema näol, kätel ja riietel on sissehingatavate ainete lõhn.

Lisaks on olemas aineid, mis ei kuulu siin nimetatud kategooriate alla. Näiteks kanepi puhul sõltub toime annuse suurusel (tarbides suuri koguseid, võivad esineda hallutsinatsioonid, väikeste koguste puhul seda toimet ei ilmne). Erinevad kanepitooted on marihuaana, hašiš, hašišiõli. Kanepi mõju all oleval inimesel võivad esineda punetavad



silmavalged, kanepilõhn hingeõhus ja riietel, nõrgenenud refleksid, koordinatsiooniraskused, mäluhäired, põhjusetu heatujulisus, itsitamine. Mõnedel ainetel on ühtaegu ka



erinev toime, näiteks *ecstasy* on korraga nii stimulant kui ka hallutsinogeen (hallutsinogeenne toime on siiski tunduvalt nõrgem).

Uimastite tarvitamine ei pruugi alati halvasti lõppeda, kuid uimastid on siiski ohtlikud. Ka seadusega lubatud alkohol ja tubakas võivad tekitada niisama tõsiseid probleeme kui keelatud uimastid. Nende mõju sõltub paljuski sellest, kes seda tarvitab ja kuidas ta seda teeb.

Uimastite tarvitamine võib tõsiselt kahjustada vaimset ja kehalist tervist ning halvimal juhul lõppeda surmaga. Uimastite sotsiaalne mõju on väga suur – sõltlased kaotavad sageli huvi oma perekonna ja inimsuhete vastu, loobuvad õpingutest ja tööst ning hangivad raha aine ostmiseks sageli kuritegelikul viisil.





SÕLTUVUS

Sõltuvus on seisund, mille puhul inimene on uimastiga vaimset ja füüsiliselt nii ära harjunud, et peab seda normaalseks eksisteerimiseks pidevalt tarvitama ning ei suuda lõpetada, ilma et kannataks ebameeldivate võõrutusnähtude käes. Sõltuvus võib olla kas vaimne või füüsiline.

Vaimne sõltuvus tähendab, et pärast uimasti mõju kadumist tekib inimesel varem või hiljem vastupandamatu tung võtta seda uuesti. Enamasti ei suudeta sellele tahtmisele/tungile vastu seista ja hangitaksegi uus kogus.

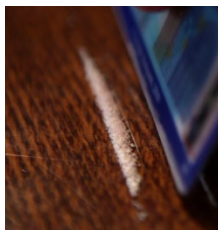
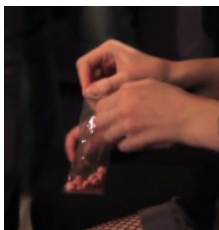


Füüsiline sõltuvus tähendab, et inimese keha on uimastite kasutamisega harjunud ning vajab neid pidevalt.

Kui sellisel inimesel jääb mingil põhjusel tavapärane kogus uimastit saamata, jääb ta justkui haigeks: tekivad võõrutusnähud. Näiteks herooinitarvitajal tekib sülje- ja pisaratevool, lisaks kõhukrambid, valud liigestes ja muud terviseprobleemid. Eri uimastitel on võõrutusnähud erinevad.

UIMASTITE SEGATARBIMINE

Segatarbimine tähendab erinevate ainete – keelatud uimastite, alkoholi, energiajookide, unerohude ja rahustite – koos või järjestikku tarbimist. Erinevate ainete segamini tarbimine võib toimuda sihilikult kindla efekti saavutamiseks või kaootiliselt ning juhuslikult teadvustamata, millised tagajärjed sellega kaasneda võivad.



Levinumad segatarbimise kombinatsioonid on alkohol ja energiajookid, alkohol ja antidepressandid, alkohol ja *ecstasy* või muud kesknärvisüsteemi stimuleerivad ained ehk stimulandid.

Igasugune uimastite segatarbimine hõlmab endas tunduvalt suuremat terviseriski. Stimulandid kiirendavad kesknärvisüsteemi tegevust, südamelööke ja hingamissagedust. Tarbides koos erinevaid stimulante, nagu energiajookid, *ecstasy* ja amfetamiin, saab organism, eriti süda, väga suure koormuse, mille tagajärjeks võivad olla mürgistus, ohtlik vedelikupuudus ja keha ülekuumenemine, mis kõik võivad lõppeda äkilise südameseiskumisega. Erinevate kesknärvisüsteemi tööd aeglustavate ainete,

nagu alkoholi, heroïini, fentanüüli, kanepi, uinutite ja anti-depressantide, koos tarbimine võib viia hingamise seiskumiseni, mille tagajärjeks võib olla koomaseisundisse langemine või surm.

Kesknärvisüsteemi kiirendavate ja aeglustavate uimastite samaaegne tarbimine võib põhjustada väga ettearvamatuid ja ootamatuid tagajärgi. Selline teguviis tekitab organismis segaduse, kuna kehas võistlevad kaks täiesti erineva toimega ainet.



ÜLEDOOS

Üledoosiks nimetatakse seda, kui inimene on sisse võtnud liiga palju uimasteid. See, kas tulemuseks on väga halb enesetunne, tõsine terviserike või surm, sõltub aimest ja kogusest.

Sageli võetakse liiga palju narkootikume sellepärast, et ei teata, millega täpselt tegemist ning kui puhas tarbitav aine on. Müüdava kraami kangust ja puhtust ei kontrolli keegi.

Kui sul on kahtlus, et sinu sõber on võtnud liiga palju narkootikume või tal hakkab väga paha ja ta kukub kokku, siis tee nii:

- Pane ta pikali või poollamavasse asendisse jahedasse õhurikkasse kohta.
- Tee lahti nööbid ja kitsad riided, mis võivad takistada hingamist.
- Jälgi tema pulssi ja hingamist.
- Kui sõber on teadvusel, siis räägi temaga pidevalt ja ära lase tal magama jääda. Uuri, mida ja millega koos ta tarvitab.
- Kui sõber kaotab teadvuse, siis keera ta külili.
- Ära jäta teda üksi.
- **Kutsu kiirabi, helistades telefoninumbrile 112.**

Põhjalikuma info uimastite kohta leiad kodulehelt www.narko.ee. Vaata samas ka Jan-Erik Nõgisto ja Jaak Kilmi nelja lühifilmi „Mõteteaine“, mis põhinevad tõestisündinud lugudel.

KASUTATUD KIRJANDUS

Tervise Arengu Instituudi narkootikumidealane veebileht
www.narko.ee

Tervise Arengu Instituut (2011). Räägime tervisest!
Juhendmaterjal noorsootöötajatele.

Stel, J. (1998). Preventsiooni käsiraamat: alkohol, narkootikumid ja tubakas.

National Institute of Drug Abuse (2008). Addiction: Drugs, Brains and Behaviour – the Science of Addiction.

Kiive, E., Kull, M., Põiklik, E., Saat, H. (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.–5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest.

Eesti Politseiamet (1999). Narkootikumid ning doping- ja muud tervistkahjustavad ained.

Sisekaitseakadeemia (2004). Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat.

Australian Government, Department of Education, Employment and Workplace Relations
www.deewr.gov.au/Schooling/Pages/default.aspx

EMCDDA (2002). Selected Issues: Polydrug Use.

