

**Ketamina** czyli mocny anestetyk (środek znieczulający) stosowany w medycynie i weterynarii. Przyjmowana w postaci tabletek, wciągana przez nos lub używana dożylnie.

Dlaczego bywa używana?

Może prowadzić do uczucia depersonalizacji, odrealnienia, odebrania od ciała zaburzenia w odczuwaniu upływu czasu, barwnych wizji i efektów wizualnych przypominających marzenia senné. W większych dawkach utraty świadomości. Używana również jako środek przeciwbólowy podczas seksu analnego, fistingu.

Niepożądane działanie i ryzyko!

Halucynacje, nudności i wymioty, wzrost ciśnienia tętniczego, a także ciśnienia śródczaszkowego, uczucie niemożności ruchu i mowy, utrata pamięci, utrata świadomości – Ketamina używana jest również jako pigułka gwałtu. Zwiększa ryzyko zakażenia HIV – osoba może zdecydować się na więcej, ponieważ nie czuje bólu. Ketamina uzależnia!

Jeśli mimo wszystko zdecydowałeś/aś się zażyć Ketaminę pamiętaj:

Nie mieszaj jej z innymi narkotykami (szczególnie Ecstasy i amfetaminą), również z alkoholem, Ketamina to silny narkotyk!

**Uwaga! Nigdy nie wiadomo jaki jest dokładny skład narkotyku i jak na nas zadziała! Często nawet sam dealer nie wie, co dokładnie zawiera środek. Do substancji psychoaktywnych dodaje się czasami: tłuczone szkło, strychninę (trutka na szczury), Domestos, denaturat. Wszystko po to by zarobić większą kasę i wzmocnić działanie substancji.**

Gdy coś jest nie tak!

- Gdy po wzięciu środka poczujesz się źle, jak najszybciej powiadom o tym kogoś zaufanego, przyjaciela albo obsługę klubu.
- Nie bój się zadzwonić po pogotowie twoje życie jest najważniejsze!
- Jeżeli został Ci jeszcze środek, który przyjąłeś/aś nie wyrzucaj go, lekarze sprawdzą czym się zatrąłeś/aś i łatwiej będzie im udzielić Ci pomocy. Jeżeli nie masz już środka, a nie wiesz co wzięłeś/wzięłaś, nawet twoje wymiociny na chusteczce mogą pomóc w określeniu tego czym się zatrąłeś/aś.
- **Pamiętaj!** Lepiej mieć kontakt z prawem niż umrzeć!

**Chcesz wiedzieć więcej o narkotykach lub chcesz porozmawiać o swoich problemach?**

Zadzwoń pod Nowy Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki-Narkomania”

**0-801-199-990** (czynny codziennie od 16.00 do 21.00)  
lub zajrzyj na stronę: [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

Możesz odwiedzić także jedną z poradni:  
Rodzinna Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień „MONAR”

ul. Hoża 57  
tel.: 022 621 13 59  
Czynna od poniedziałku do piątku od godziny 9.00 do 21.00

ul. Powstańców Wielkopolskich 17  
tel.: 022 823 65 31, 022 823 65 32  
Czynna od poniedziałku do piątku od godziny 10.00 do 17.00

SP ZOZ Centrum Odwykowe

ul. Zgierska 18 a  
tel.: 022 870 03 77  
**E-mail:** [niejestessam@wp.pl](mailto:niejestessam@wp.pl)  
Czynna od poniedziałku do piątku od godziny 8.00 do 20.00

lub skontaktować się z nami:

Stowarzyszenie Lambda Warszawa

ul. Żurawia 24 A, domofon nr 4  
00-515 Warszawa  
[www.lambdawarszawa.org](http://www.lambdawarszawa.org)

Możesz do nas przyjść:

- w każdy **poniedziałek** (dyżur dla mężczyzn) od godziny 18.00 do 21.00
- w każdy **czwartek** (dyżur dla kobiet) od 17 do 20
- lub skontaktować się poprzez:
  - **Telefon Zaufania:** (0-22) 628-52-22, od poniedziałku do piątku – w godz. 18.00-21.00
  - **E-mail:** [bezpieczniej@lambdawarszawa.org](mailto:bezpieczniej@lambdawarszawa.org).



Wydanie ulotki zostało dofinansowane ze środków m. st. Warszawy.

Autor tekstu: Marcin Capiga

Konsultacje: Agnieszka Górka, Paweł Siłakowski



**Lambda  
Warszawa**

# Narkotyki

W tej ulotce znajdziesz podstawowe informacje dotyczące klubowych narkotyków! Naszym celem nie jest namawianie Cię do ich spróbowania lub stosowania. Wręcz przeciwnie wolelibyśmy, abyś nigdy po nie nie sięgał/a. Branie zawsze niesie za sobą ryzyko – w tym utraty zdrowia lub życia. Jeżeli decydujesz się na wzięcie jakiegoś środka, Twoja sprawa! Ważne jednak abyś wiedział/a o nim jak najwięcej. Im więcej wiesz, tym mniejsze ryzyko, że popełnisz śmiertelny błąd.

# Konopie

**Konopie** czyli najczęściej marihuana (potocznie: staff, trawa, joint, blant, marycha) zawierająca od 0,5% do 5% THC oraz haszysz (potocznie: hasz, grudka, plastelinka) – zawierający od 2% do 19% THC.

**Na rynku narkotykowym można także dostać tzw. skunna. Czyli marihuanę z domieszką chemii (np. denaturatu, amfetaminy, strychniny). Wtedy reakcja organizmu jest trudna do określenia, nie wiadomo bowiem, czym został nasączony narkotyk. Pamiętaj - skun wyglądem może nie różnić się od czystej marihuany.**

Dlaczego bywa używana?

Reakcja organizmu podobna do stanu po alkoholu, podnosi samocенę, powoduje wyluzowanie, odprężenie, może powodować zwiększenie przyjemności seksualnych.

Niepożądane działanie i ryzyko!

Zaburzenia koncentracji, koordynacji i procesów pamięciowych, może prowadzić do obniżenia nastroju, lęków i urojeń. Uzależnia psychicznie. Przy częstym stosowaniu powoduje kaszel, problemy z układem oddechowym, a także problemy z pamięcią.

Jeśli mimo wszystko zdecydowałeś/aś się zażyć marihuanę pamiętaj:

- Jeśli poczujesz się źle, może to oznaczać, że spadł Ci poziom cukru we krwi – czasami abyś „wrócił/a na ziemię”, wystarczy tylko wypić ciepłą wodę z dwiema łyżeczkami cukru, lub wypić coś słodkiego zawierającego witaminę C.
- Niektóre „marihuany” są mocniejsze od innych. Łatwo wtedy przedawkować i spędzić resztę wieczoru leżąc podły nastrój.
- Nie mieszaj alkoholu z konopiami – taka mieszanka może powodować torsje. Szkoda spędzić resztę wieczoru wymiotując!

**Kokaina** czyli koks, koka najczęściej wciągana przez nos, również zżywana dożylnie, występująca pod postacią białego proszku. Odmianą kokainy jest także Crack (w postaci białych, beżowych lub brązowych kryształków), który zażywa się paląc.

Dlaczego bywa używana?

Środek stymulujący (również seksualnie\*), pobudza, powoduje wrażenie zwiększenia siły i zdolności. Zapobiega zmęczeniu i bólowi. Powoduje silną euforię.

Niepożądane działanie i ryzyko!

Zaburzenie pracy serca, pękanie naczyń w mózgu, niepokój i napięcie, stany lękowe, urojenia o nieprzyjemnej treści, bardzo silnie uzależnia psychicznie. Przy wciąganiu przez nos, może powodować krwawienia (uwaga na HIV), martwicę przegrody nosowej.

**Czy wiesz, że częste stosowanie narkotyków (nawet kokainy, która początkowo może powodować pobudzenie seksualne), zasadniczo wpływa na życie seksualne – powoduje obniżenie libido, problemy ze wzrodem, a także inne zaburzenia w sferze seksu?**

# Amfetamina

**Amfetamina** czyli potocznie speed, proch, białe, amfa czy np. feta. Występuje pod postacią białego proszku. Najczęściej przyjmowana doustnie, wciągana nosem lub wstrzykiwana.

Dlaczego bywa używana?

Może powodować zwiększenie zdolności psychomotorycznej, polepszenie koncentracji, przyływ energii, zwiększenie poczucia pewności siebie, zmniejszenie odczuwania lęku.

Niepożądane działanie i ryzyko!

Wzmoczona agresja, drażliwość, uszkodzenia szkliwa zębów; na zejściu: uczucie zmęczenia, wyczerpania, rozdrażnienie, zaburzenia snu. Długotrwałe używanie może prowadzić do stanów depresyjnych, połączonych z myślami samobójczymi. Przy przedawkowaniu może wystąpić udar mózgu, zawał serca, paranoja, próby samobójcze, halucynacje. Silnie uzależnia psychicznie!

Jeśli mimo wszystko zdecydowałeś/aś się zażyć amfetaminę pamiętaj:

- Jeśli zdecydowałeś/aś się zażyć amfetaminę (dotyczy również kokainy) drogą donosową, zadbaj o to, żeby powierzchnia z której „wciągasz” była czysta (np. deska klozetowa w ubikacji może być pokryta środkami czystości, których nie widać gołym okiem lub być zabrudzona – nie wiesz kto i jak z niej wcześniej korzystał). Nie używaj szklanych rurek (np. fiki) do wciągania – możesz w ten sposób niepotrzebnie jeszcze bardziej podrażnić błonę śluzową nosa.
- Jeśli zdecydowałeś/aś się zażyć amfetaminę (dotyczy również kokainy) drogą iniekcyjną (dożylną), zadbaj o to, żeby strzykawka i igła których używasz, były nowe i czyste. Zastrzyk wykonuj zawsze w kierunku „do serca”, przed wstrzyknięciem sprawdź, czy w kontrolce igły pojawiła się krew, żeby wyeliminować ryzyko zastrzyku podskórnego.

# Poppers

**Poppers** czyli amyl, butyl lub izobutyl. Substancja o żółtawym lub przezroczystym kolorze sprzedawana w małych butelkach, przyjmowana poprzez wdychanie.

Dlaczego bywa wdychany?

Może powodować poczucie euforii, wrażenie, że czas płynie wolniej lub na chwilę się zatrzymał, przyływ gorąca, rozluźnienie mięśni (głównie zwieraczy, stąd stosowanie podczas seksu), krótkotrwałe aczkolwiek bardzo silne podniecenie seksualne

Niepożądane działanie i ryzyko!

Kaszel, podrażnienia oczu, okolic ust i nosa, omdlenia, ryzyko zawału lub sinicy, spadek ciśnienia, bóle i zawroty głowy, kołatanie serca, senność, rozszerzenie naczyń krwionośnych - co powoduje zwiększenie ryzyka zakażenia HIV.

Jeśli mimo wszystko zdecydowałeś/aś się zażyć poppersa pamiętaj:

- Bezpieczniej przyjmować go wdychając nie bezpośrednio z butelki, ale nawilżając nim wcześniej chusteczkę. Inaczej możesz doznać mocnych podrażnień śluzówki, łatwiej też wtedy o przedawkowanie.
- Nie mieszaj poppersa z alkoholem lub/i narkotykami, mieszanki mogą powodować silniejsze lub nieoczekiwane działanie. Niebezpieczne jest także mieszanie poppersa z Viagrą. Poppers obniża ciśnienie krwi, Viagra również, co może prowadzić do zapaści lub utraty przytomności.
- Poppers może powodować niekontrolowany popęd seksualny. Dlatego uważaj i nie decyduj się na podejmowanie kontaktów seksualnych, których będziesz żałował/a. Zawsze stosuj prezerwatywę. Seks po zażyciu poppersa to większe ryzyko zakażenia HIV lub inną infekcją przenoszoną drogą płciową.
- Pod żadnym pozorem nie pij poppersa. Może się to skończyć śmiercią lub poważnym zatruciem.
- Pamiętaj! Poppers również uzależnia!

# Kokaina