



Szülői drogprevenciós kézikönyv

A kézikönyv célja



E kézikönyv abban kíván partnere lenni minden szülőnek, hogy közérthető módon mutassuk be a **kábítószerekkel kapcsolatos** alapvető **tudnivalókat**, felismerhető **jeleket**, lehetséges **következményeket**, valamint a **megelőzés** és a **támogatás** leghatékonyabb módszereit.

Tartalomjegyzék



IV. Figyelmeztető jelek - viselkedésbeli jelek

8. oldal

III. Figyelmeztető jelek - fizikai jelek

7. oldal

V. Figyelmeztető jelek - lelki és érzelmi jelek

9. oldal

II. A drogfüggőség kialakulásának lépései

6. oldal

VI. Megelőzés a hétköznapiakban

10. oldal

I. Függőséget okozó szerek és azok hatásai

4-5. oldal

VII. Segítségnyújtási lehetőségek, információk

11. oldal



Függőséget okozó szerek hatása és csoportosításuk



Stimulánsok (serkentők)

- Ezek a szerek fokozzák a központi idegrendszer aktivitását, növelik az éberséget, a pulzusszámot és a vérnyomást. Eufóriát okozhatnak, de hosszútávon kimerültséghez, paranoiához, és pszichés összeomláshoz vezethetnek.
- Kokain,
- Amfetaminok (pl. speed),
- Metamfetamin (pl. crystalmeth),
- Nikotin (dohánytermékekben),
- Koffein (mérsékelten függőséget okozhat),
- MDMA (ecstasy –pszichoaktív és enyhén stimuláns is).
- Energiaszerek (koffein + egyéb stimuláns keverékek)



Hallucinogének

- Ezek megváltoztatják a valóság-érzékelést, hallucinációkat, érzékcsalódásokat okozhatnak. Néhányuknál nincs fizikai függőség, de pszichés igen.
- LSD (sav),
- Psilocibin (varázsgomba),
- Meszkalin (peyote kaktusz),
- DMT (ayahuasca főkomponense),
- Ketamin (disszociatív hallucinogén),
- Szintetikus kannabinoidok (pl. biofű – K2, Spice),
- MDMA (hatása részben ebbe a kategóriába is tartozik)

Függőséget okozó szerek hatása és csoportosításuk



Kannabisz és származékai

- Egyedi kategóriát alkot, mivel egyszerre lehet enyhe hallucinogén, nyugtató, és pszichoaktív hatású is.
- Marihuána
- Hasis



Depresszánsok (nyugtatók, gátlók)

- Ezek a szerek lassítják a központi idegrendszer működését, csökkentik a szorongást, de függőséget, légzésleállást és eszméletvesztést is okozhatnak nagy dózisban.
- Alkohol,
- Benzodiazepinek,
- Barbiturátok,
- Heroin,
- Morfin, kodein,
- Metadon



Inhalánsok (szipuzószerke)

- Olcsó, legálisan beszerezhető vegyszerek, melyeket szagolva használnak.
- Rövid eufória után súlyos agykárosodást, szívritmuszavart, halált is okozhatnak.
- Ragasztó, hígító
- Benzin
- Féktisztító
- Lakkok, festékek
- Nitrit (poppers)



Új pszichoaktív anyagok (designer drogok)

- Szintetikus szerek, amelyek hatása az ismeretlen összetételük miatt kiszámíthatatlan reakciót vált ki a fogyasztónál.
- Biofű (szintetikus kannabinoidok)
- Mefedron
- Szintetikus katinonok (pl. „zombi drog”)



Gyógyszerfüggőséget okozó szerek

- Az orvosi szerek visszaélés-szerű használatát jelenti
- Sok ilyen szer legálisan is elérhető, de indokolatlan használata esetén súlyos függőséget okozhatnak.
- Fájdalomcsillapítók (opioi-dok) – pl. tramadol, oxycodon
- Nyugtatók, altatók – pl. Xanax, Rivotril, Stilnox
- Serkentők (pl. ADHD-gyógyszerek) – pl. Ritalin

A drogfüggőség kialakulásának lépései



Kíváncsiság, kipróbálás

- Az első találkozás a droggal.
- Oka lehet: kíváncsiság, kortárs nyomás, szórakozás, menekülés a problémák elől.
- Az illető még nem tudja, hogyan fog hatni rá a szer.



Alkalmi használat

- A szerhasználat rendszertelen: bulikban, baráti társaságban, időnként stresszhelyzetben (vizsgaidőszak).
- A személy még irányítani tudja a használatot.
- Ebben a fázisban gyakran alábecsülik a veszélyt.



Rendszeres használat

- A használat gyakoribbá válik (pl. heti több alkalommal).
- A drog segít ellazulni, elfelejteni a gondokat, "jobban működni".
- Kezdenek megjelenni a kockázatok: iskolai/munkahelyi teljesítmény romlása, kapcsolatok megváltozása



Pszichés függőség

- A személy érzelmi- leg, mentálisan függővé válik a drogtól.
- Úgy érzi, nem tud élni nélküle, szorongást, depressziót élhet át a szer hiányában.
- Gyakori gondolat: „Nem tudok kikapcsolni nélküle” vagy „Jobban teljesítek vele”.



Fizikai függőség

- A szer használata már testi szinten is szükségessé válik.
- A szer hiánya elvonási tüneteket okoz: remegés, izzadás, hányinger, görcsök, szorongás stb.
- A szerhasználat célja már nem az öröm, hanem az elvonás elkerülése.



Teljes kontrollvesztés (függőség)

- A drog már uralja a mindennapokat.
- A személy képtelen abbahagyni a használatot, még akkor is, ha tudja, hogy ártalmas.
- A társas kapcsolatok, a munka, az egészség súlyosan károsodik.
- Gyakori hazudozás, titkolózás, bűntudat, szorongás, elszigetelődés is társul hozzá.



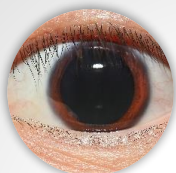
Krízishelyzet

- Súlyos testi, lelki és szociális problémák lépnek fel.
- Lehet: kórházi kezelés, bűncselekmények, családi szétesés, pénzügyi csőd, vagy akár életveszélyes állapot.
- Itt gyakran felmerül a segítségkérés vagy a gyógyulás igénye.

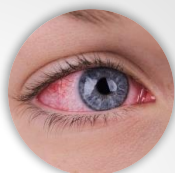
Figyelmeztető jelek – fizikai tünetek



Szemek



Kitágult vagy nagyon összeszűkült pupillák (drog típusától függ)



Vörös, véreres szemek



Fénytől való érzékenység



Szem alatti karikák, fáradt tekintet

Alvás és aktivitás



Szokatlan alvási minták (túl sok vagy túl kevés alvás)



Extrém fáradtság vagy túlzott pörgés (pl. stimulánsok hatása alatt)

Higiénia



Elhanyagolt megjelenés, ápolatlanság



Megváltozott öltözködési stílus (pl. hosszú ujjú ruhák nyáron – a tűnyomok eltakarására)

Száj, légzés



Rossz lehelet vagy furcsa szag (pl. alkohol, marihuána, oldószerek)



Szájszárazság, cserepes ajkak (megszokottnál több folyadék fogyasztása)

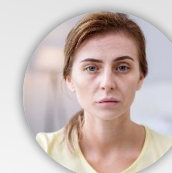


Gyakori köhögés (különösen marihuána vagy más füstölt drog használata esetén)

Testi tünetek



Hirtelen fogyás vagy hízás



Sápadtság, megváltozott bőrszín



Izzadás, remegés, kézremegés



Orrfolyás, orrvérzés (pl. ha orron át szippant valamit)



Tűszúrásnyomok a karon vagy máshol (ha injekciót használ – ez ritkább fiataloknál)



Koordinációs zavarok, imbolygó járás

Figyelmeztető jelek – viselkedésbeli tünetek



Hirtelen viselkedésváltozás

Például korábban nyugodt gyerek lázadóvá, ellenségesse válik.



Hazugságok

Titkolózás, kerülő válaszok.



Érdektelenség

Korábban szeretett tevékenységek, hobbik, barátok iránt.



Új, ismeretlen baráti kör

Főleg ha a régi barátokat hirtelen elhagyja.



Éjszakai kimenők

Megszaporodása, vagy indokolatlan tartózkodási hely.



Nagyobb mennyiségű pénz kérése

Akár pénz eltűnése a háztartásból.



Iskolai teljesítmény romlása

Lógások, figyelmetlenség.



Figyelmeztető jelek – lelki és érzelmi tünetek



Hangulati változás

- Gyakori, látszólag ok nélküli hangulátváltozások. Egyik pillanatban eufória, a másikon depresszió vagy düh
- Ingerlékenység, hirtelen dühkitörések
- Szélsőséges viselkedés: egyik nap „szárnyal”, másik nap „padlón van”



Depresszív tünetek

- Motiváció elvesztése, érdektelenség
- Életkedv csökkenése, céltalanság érzése
- „Semminek nincs értelme” típusú kijelentések
- Álmatlanság vagy épp túlzott alvás
- Visszahúzódás a családtól és barátoktól



Fokozott titkolózás, elszigetelődés

- Elutasítja az őszinte beszélgetést, bezárkózik
- Nem osztja meg érzéseit, elutasítja a szülői érzelmi közeledést
- Eltűnnek a napjai, nem tudni hol, kikkel van



Szorongás, paranoiás gondolatok

- Állandó nyugtalanság, feszültség
- Túlzott gyanakvás, üldöztetés-érzés (pl. „mindenki figyel”, „nem bízhatok senkiben”)
- Társas szorongás, elszigetelődés



Önbizalom- és önértékelési zavarok

- Saját magát „semmirekellőnek”, „rossznak”, „csalódásnak” éli meg
- Kudarctól való félelem vagy teljes közöny a jövő iránt
- Túlzott önkritika, szégyenérzet



Menekülés a valóság elől

- Gyakori „álmodozás”, túlzott fantáziavilágba menekülés
- „Nem akarok itt lenni” vagy „csak akkor érzem jól magam, ha nem vagyok magamnál” típusú mondatok



Érzelmi eltompulás

- Mintha „kikapcsolták volna az érzelmeit”
- Nem reagál öröme, fájdalomra, kritikára – érzelmi közöny
- Üres tekintet, monoton beszéd



Megelőzés a hétköznapiakban



Hiteles tájékoztatás

- Adjon életkorának megfelelő, őszinte információt a kábítószeres hatásairól és következményeiről.
- Ne dramatizáljon, de ne is bagatellizáljon – a hitelesség alapja a bizalomnak. Ismerje meg ön is az alapvető tudnivalókat (pl. milyen szerek vannak, milyen jelekre érdemes figyelni).

Példamutatás

- Az ön viselkedése erőteljes üzenet gyermeke felé. Az őszinte önreflexió és következetes viselkedés erősíti az ön hitelességét.

Biztonságos, támogató családi környezet kialakítása

- Alakítson ki stabil, kiszámítható otthoni légkört.
- Legyenek világos szabályok, de ezek mögött legyen szeretetteljes kapcsolat.
- Ne a félelem, hanem a kötődés legyen a fő motiváció a szabályok betartására.

Iskolai és kortársi kapcsolatok figyelemmel kísérése

- Ismerje gyermeke barátait, tudjon a társasági életéről.
- Vegye komolyan, ha változásokat lát a viselkedésében, teljesítményében vagy baráti körében.

Segítségnyújtási lehetőségek, információk



Ajánlott weboldalak

- <https://nszi.hu/>
- <https://drogstoponline.hu/>
- <https://www.magadert.hu/>

Segítségnyújtás

Forduljon a rendőrség munkatársaihoz: segítséget nyújt a bűnmegelőzési tanácsadó, az iskolaőr és az iskola rendőre is.

Hová fordulhat segítségért?

- Iskolapszichológus / iskolai szociális munkás
- Családsegítő szolgálatok
- Addiktológiai ambulanciák
- Kék Vonal gyermek-és ifjúsági telefonszolgálat (116-111)
- TelefonTanú 06 (80) 555-111
- Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ) 116-123



A drogprevenció területén a **szülők szerepe pótolhatatlan és meghatározó** jelentőségű. A gyermekek egészséges fejlődésének és biztonságának elősegítése érdekében elengedhetetlen a **tájékoztatás**, a folyamatos **kommunikáció** és a tudatos **nevelés**. A kézikönyvben bemutatott ismeretek és ajánlások segítséget nyújtanak a szülőknek abban, hogy felismerjék a droghasználat korai jeleit, és hatékonyan tudjanak fellépni a kockázatok ellen.

Fontos hangsúlyozni, hogy a megelőzés nem feltétlen a tiltáson alapul, hanem a gyermekek értékrendjének, önbecsülésének és döntéshozatali **képességeinek tudatos támogatásán keresztül** érhető el eredményesen.

A **család, az iskola és a szakmai háttér** összehangolt **együttműködése** alapvető feltétele a sikeres prevenciós munkának.

Készítette:

**Országos Rendőr-főkapitányság
Bűnügyi Főigazgatóság
Bűnügyi Főosztály
Bűnmegelőzési Osztály**

2026.

