



Polish

Narkotyki: cała prawda

ECSTASY

(E, Ex, E n C, eccy, MDMA, XTC, eggs, pingery, disco biscuits, pills) (w Polsce: tabletki, cukierki, piguły, pixy, pixle, dropsy, droppery, X, E, kręgi, eski, xtc, tic tac, kółka, witaminka, guziki, groszki oraz nazwy handlowe, jak UFO, Adam, Eva, Love, Superman, Batman, Aligator, Mitsubishi, Vogel, Snowball, Drops, Herz, Sonne, VW)



Ecstasy to potoczna nazwa metylenodioksymetamfetaminy (MDMA). W zasadzie jest stymulantem o właściwościach halucynogennych, i występuje najczęściej w postaci pastylek (stąd pewnie wiele pomysłowa nazwa "pigułki" [pills]) w różnorodnych kolorach, różniących się od siebie wytłoczonymi wzorkami [stamps]. Zazwyczaj połykane w całości, E może być również sproszkowane lub wdychane przez nos.

Działanie:

Stymulanty zawarte w ecstasy silnie pobudzają centralny układ nerwowy, podczas gdy zawarte w tym narkotyku halucynogeny wyostają percepcję. MDMA obniża próg zahamowań i sprawia, że użytkownik staje się bardziej pobudzony umysłowo, uczuciowy i pełen energii. Ecstasy zaczyna działać w przeciągu ok. 20 min od przyjęcia, wywołując falę euforii, której kulminacja nadchodzi po około godzinie. Działanie ecstasy może trwać nawet do ośmiu godzin, po czym nadchodzi zjazd [comedown], któremu towarzyszyć może uczucie wyczerpania oraz irytacji. Przyjmowanie ecstasy w połączeniu z innymi narkotykami, w tym z alkoholem, potęguje jego działanie.

Skutki krótkoterminowe:

Ecstasy zwiększa ciśnienie krwi i przyspiesza tętno, oraz podwyższa temperaturę ciała. Użytkownik traci apetyt i mocno się poci, może nawet wymiotować. U niektórych osób wystąpić może przegrzanie organizmu, powszechne są natomiast takie efekty uboczne jak bezwolne zaciskanie szczęk, zgrzytanie zębami oraz rozszerzone źrenice, a w fazie zjazdu również uczucie niepokoju i bezsenność. Zażywanie ecstasy w gorącym, wilgotnym środowisku (np. na dyskotecę, techno party czy pod sceną podczas rockowego koncertu) może spowodować odwodnienie oraz – chociaż raczej rzadko – zatrzymanie pracy serca i śmierć. Znane są również przypadki przewodnienia organizmu prowadzącego do przepicia wodą, a w konsekwencji do obrzęku mózgu.

Działanie oraz toksyczność poszczególnych tabletek są nieprzewidywalne, co stwarza realne niebezpieczeństwo przedawkowania.

Skutki długoterminowe:

Choć nie są one jeszcze rozstrzygające, pojawia się jednak coraz więcej dowodów sugerujących, że częste zażywanie ecstasy działa na mózg jak neurotoksyna. Regularni użytkownicy uskarżają się na objawy depresji (takie jak letarg i zmiany nastrojów), obniżenia zdolności koncentracji oraz zaburzenia pamięci. Dzieje się tak, ponieważ używanie ecstasy powoduje obniżenie poziomu serotoniny w mózgu. Badania na zwierzętach wskazują, że taki ubytek serotoniny może być długoterminowy (do trzech lat), a nawet trwały.

Podsumujmy:

Podobnie jak w przypadku wszystkich innych nielegalnych narkotyków produkowanych w prymitywnych domowych laboratoriach, trudno tu mówić o jakiegokolwiek kontroli jakości. Więc chociaż aktywnym składnikiem ecstasy powinna być MDMA, w rzeczywistości większość tabletek w ogóle jej nie zawiera. Dlaczego? No cóż, nie

tylko niełatwo jest zdobyć podstawowe składniki chemiczne niezbędne do jej wyprodukowania, ale też proces jej chemicznej syntezy jest dość skomplikowany. A większość producentów tabletek używa nieskomplikowanej aparatury i nie ma nic przeciwko obniżaniu kosztów, gdzie tylko się da.

Warto też pamiętać, że niezależnie od tego, co może myśleć lub mówić twój diler czy kumpel, który sprzedał ci te tabletki, jest bardzo wątpliwe czy nawet oni wiedzą, skąd w rzeczywistości pochodzi ten towar, a tym bardziej - czy posiadają kwalifikacje pozwalające im gwarantować jego jakość. Zazwyczaj powtarzają jedynie to, co powiedziała im osoba, od której te tabletki dostali. Co oznacza, że zamiast kupować MDMA najprawdopodobniej załapujesz się na koktajl metamfetaminy z innymi syntetycznymi halucynogenami, w tym parametoksyamfetaminami (PMA). Inne tanie składniki, którymi "zapycha" się tabletki ecstasy, to kofeina, ketamina (środek uspokajający dla koni), paracetamol oraz ibuprofen.

Zażywając ecstasy należy bardzo uważnie kontrolować spożycie wody – picie zbyt dużo może być równie niebezpieczne jak picie za mało.

- PMA – to narkotyk typu amfetaminowego o właściwościach zarówno pobudzających, jak i halucynogennych, czasami sprzedawany jako lub będący składnikiem ecstasy. Mocniejszy niż MDMA, ale wolniej od niej działający, przez co ludzie często myślą, że tabletkę którą właśnie połknęli była "bublem" i biorą kolejną, w efekcie przedawkując. Wiele osób straciło w ten sposób życie.
- Do produkcji MDMA używa się safrolu, olejku uzyskiwanego z korzeni, kory oraz owoców sasafrasu. Znane są przypadki spowodowania przez sasafras u ludzi trwałego uszkodzenia wątroby oraz raka.
- W latach 2000-2004 National Coronial Information System (Krajowy System Informacyjny Medycyny Sądowej) odnotował 112 przypadków zgonów związanych z zażywaniem ecstasy, przy czym w 46% z nich bezpośrednim sprawcą śmierci był właśnie narkotyk ecstasy.
- Zażywanie ecstasy przez osoby biorące antydepresanty, lub też jej przedawkowanie, może wywołać zespół serotoninowy. Objawy to m.in. pobudzenie, ból głowy, dezorientacja, arytmia serca, drgawki mięśni i, w ekstremalnych przypadkach, śpiączka oraz śmierć.

ICE

(meth, crystal meth, d-meth, shabu, tina, glass)

(w Polsce: lód, Shabu)



Ice to popularne określenie krystalicznego chlorowodoru metamfetaminy, który stanowi obecnie 90 procent całości metamfetaminy przechwyconej przez australijską policję od połowy lat 90-tych. Najczęściej występujący w formie krystalicznego proszku lub bezbarwnych kostek ("rocks") przypominających pokruszony lód lub kostki soli, Ice może być palony, wdychany przez nos lub wstrzykiwany.

Działanie:

Intensywny przypływ energii [tzw. "high" lub "rush"] wywołany przez Ice może utrzymywać się do 12 godzin, w zależności od tego, ile razy narkotyk zostanie zażyty. Użytkownik odczuwa bardzo wyraźne podwyższenie nastroju i pobudzenie. Narkotyk działa poprzez zalanie receptorów mózgowych monoaminami. Częste zażywanie prowadzi w końcu do zablokowania tych receptorów, w wyniku czego użytkownik traci całkowicie zdolność odczuwania przyjemności bez zażycia kolejnej dawki narkotyku. Stąd jego bardzo silnie uzależniające właściwości, zarówno fizjologicznie jak i psychologicznie.

Skutki krótkoterminowe:

Przyspieszona akcja serca i szybki oddech, nadciśnienie, zaburzenia krążeniowe i sercowe. Ice podwyższa libido, stąd zwiększone prawdopodobieństwo podejmowania ryzykownych zachowań seksualnych prowadzących do wzrostu ryzyka nabawienia się przekazywanych drogą płciową infekcji [STI, sexually transmitted infection].

Skutki długoterminowe:

Wraz z upływem czasu Ice dosłownie postarza ludzi. Wstrzykiwanie pozostawia blizny, powoduje wytwarzanie się ropni, uszkodzenia żył oraz zwiększa ryzyko infekcji przenoszonych przez krew patogenami (zarazkami). U osób regularnie używających Ice wystąpić może uszkodzenie szkliwa zębów, zmiany skórne, niedożywienie, osłabienie wydolności płuc, ogólne bóle i dolegliwości oraz skurcze mięśni. Poza ryzykiem udaru, Ice oddziałuje również na zdrowie psychiczne oraz funkcje poznawcze – osoby uzależnione cierpią na paranoje, halucynacje, utratę pamięci, bezsenność oraz psychozy.

Podsumujmy:

Ice jest jednym z najpaskudniejszych narkotyków. Jeśli chodzi o jego koszty społeczne, dostęp do narkotyku staje się dla osoby uzależnionej przemożnym, nadrzędnym priorytetem, co nierzadko prowadzi do agresywnych zachowań i przemocy, a w efekcie do odstręczenia od siebie rodziny i przyjaciół.

- Toksyczne gazy, wyzwalające się podczas produkcji tego narkotyku (m.in. chlorowódor, kwas solny, amoniak oraz fosfina /PH₃/), są silnie trujące dla ludzi.

MARIJUANA (CANNABIS) MARIHUANA (KONOPIE INDYJSKIE)

(pot, grass, weed, dope, reefer, joint, spliff, ya(r)ndi, rope, mull, cone, skunk, bhang, ganja, hash, chronic)
(w Polsce: marihuana - trawa, trawka, grass, gandzia, ziele, zielsko, zioło, maryśka, marycha, huana, džoint, skręt, blant, skun, samosieja, szuwar, staf, afgan, kolumbijka; haszysz – hasz, gruda, grudka, kostka, czekoladka, afgan, kloc, plastelina)



Z konopii indyjskich (*cannabis*) uzyskuje się trzy różne produkty. Zawierająca psychoaktywną substancję delta-9 tetrahydrokannabinol (THC) marihuana to liście oraz kwiatostan rośliny żeńskiej. Ponadto z konopii uzyskuje się również haszysz, dostępny w małych kolorowych kostkach (w kolorach od żółtego do czarnego), oraz olej haszyszowy. W Australii najpowszechniejszą formą spożywania tego narkotyku jest palenie wysuszonych liści i pączków kwiatostanu we własnoręcznie zrobionych skrętach [joint] lub fajkach wodnych [bong].

Działanie:

THC wchłaniane jest przez płuca (lub żołądek) do krwioobiegu i dostarczane do mózgu, gdzie zalewa receptory związkami chemicznymi stanowiącymi dla mózgu bodźce nagrody. Najogólniej rzecz biorąc, palenie marihuany wprowadza użytkownika w stan odprężenia i poczucia spokoju. Zwiększa również łaknienie (apetyt) – stan kolokwialnie nazywany "łapaniem głoda" [getting the munchies].

Skutki krótkoterminowe:

Obniżona koncentracja, zaburzenia koordynacji ruchowej, przekrwione oczy oraz suchość w ustach.

Skutki długoterminowe:

Choroby układu oddechowego, rak spowodowany paleniem oraz obniżona liczba plemników, a nawet spadek popędu seksualnego. Psychologiczne uzależnienie od tego narkotyku prowadzi do nadmiernej drażliwości, pogorszenia pamięci, utraty równowagi emocjonalnej, braku motywacji, paranoi i napadów lęku, są też dane wskazujące na związek pomiędzy psychozą i schizofrenią a uzależnieniem od marihuany. Mogą też wystąpić implikacje społeczne – takie jak problemy w relacjach rodzinnych i koleżeńskich. Również bezrobotność jest bezpośrednio powiązana z nadużywaniem marihuany.

Podsumujmy:

Podobnie jak każda inna forma wdychania czegoś, co w gruncie rzeczy jest spalonym węglem, palenie marihuany jest z gruntu niezdrowe. A ponieważ spora część dostępnej dzisiaj na rynku gandzi hodowana jest metoda hydroponiczną, spotkać się też można z opiniami, że kiedy ją palimy, wciąż jeszcze zawiera ona wysokie stężenia toksycznych chemikaliów.

Badania wskazują, że mężczyźni konsumujący duże ilości marihuany mają problemy w łóżku, a wielu z nich nie jest w stanie osiągnąć spełnienia. (*)

(*) źródło: Anthony Smith – praca badawcza, Uniwersytet La Trobe.

■ **Efekty fizyczne**

Długotrwali palacze marihuany mogą cierpieć na astmę, zapalenie oskrzeli, raka jamy ustnej, gardła i płuc, spadek koncentracji, zaburzenia pamięci, obniżenie zdolności uczenia się oraz potencjalnie - zaburzenia psychiczne.

■ **Skutki społeczne**

Prawdopodobieństwo ukończenia szkoły, TAFE czy uniwersytetu przez długotrwałego palacza marihuany jest znacznie niższe, nadużywanie marihuany jest też bezpośrednio powiązane z bezrobotnością. Możliwe jest też wystąpienie problemów w relacjach rodzinnych i koleżeńskich.

■ **Prowadzenie pojazdów pod wpływem marihuany**

Opublikowane niedawno przez NCPIIC - National Cannabis Prevention and Information Centre (Krajowe Centrum Prewencji

i Informacji nt. Marihuany) wyniki badań pokazują, że prowadzenie pojazdu pod wpływem marihuany zwiększa o 300 procent prawdopodobieństwo uczestniczenia przez kierowcę w kolizji drogowej.

■ **Marihuana a prawo**

Marzą ci się tropikalne wakacje na Phuket? Ostrzegamy: jeśli zostaniesz skazany w sprawie o marihuanę lub jakikolwiek inny narkotyk, może to odroczyć twoje plany wakacyjne w nieskończoność. "Wyrok skazujący w sprawie o marihuanę zamknie ci możliwość wjazdu do wielu krajów", przestrzega Dennis Young, dyrektor wykonawczy oddziału DRUG ARM w Brisbane. "Może też w przyszłości zaważyć na możliwości wyboru nauki i kariery zawodowej. Wiele osób po prostu nie rozumie lub nie myśli o długoterminowych konsekwencjach prawnych."

Pomimo szeroko rozpowszechnionej opinii, że "wszystkie nastolatki palą trawkę", na każde pięcioro nastolatków (14-19) w Australii – czworo NIGDY jej nie paliło. ()**

(**) źródło: 2007 National Drug Strategy Household Survey (NDSHS)

[sondaż gospodarstw domowych w ramach ogólnokrajowej strategii walki z narkotykami w 2007r.]

COCAINE / KOKAINA

(*coke, snow, Charlie*) (*crack cocaine: crack, rock, base, sugar block, freebase*)

(*w Polsce: koko, koka, koks, gram, porcja, śnieg, charlie, biała dama, witamina C; crack cocaine: kisielek, galaretka*)



Kokaina jest substancją pobudzającą (stymulantem), występującą w postaci śnieżnobiałego proszku. Zwykle wciąga się ją przez nos, ale może być również wstrzykiwana, przyjmowana doustnie lub wcierana w dziąsła.

Działanie:

W zależności od jakości i stopnia czystości, każda z trzech form przyjmowania kokainy wywołuje intensywny, krótkotrwały stan euforii spowodowany wyzwoleniem się związku neurochemicznego zwanego dopaminą. Poza uczuciem niezwykłego pobudzenia użytkownicy odczuwają zwiększoną pewność siebie oraz rozmowność.

Skutki krótkoterminowe:

Przyspieszona akcja serca, pobudzenie, paranoja i halucynacje, skurcze mięśni oraz torsje. Nieprzerwane zażywanie kokainy przez kilkanaście godzin lub dni kończy się "dołem" ["crush"] (tzn. depresją i letargiem).

Skutki długoterminowe:

Psychoza kokainowa - charakteryzująca się brutalnym, agresywnym zachowaniem oraz paranoidalnymi urojeniami - a także zaburzenia snu, dysfunkcja seksualna, zawały, konwulsje i niewydolność nerek. Ponadto, wciąganie kokainy przez nos uszkadza błonę nosową, co w efekcie doprowadzić może do zapadnięcia się przegrody nosowej. Z kolei jej wstrzykiwanie dożylnie powoduje uszkodzenie tkanek.

Podsumujmy:

Niezależnie od tego, co twierdzi twoje źródło, stopień czystości kokainy w Australii jest bardzo niski w porównaniu z niektórymi innymi krajami, co oznacza, że dostępna lokalnie koka jest zawsze "cięta" ["cut"] (tzn. rozcieńczana) innymi narkotykami, takimi jak sproszkowana amfetamina, metamfetamina lub ecstasy.

Połączenie kokainy z alkoholem wytwarza związek chemiczny zwany etylokokainą [cocaethylene], który jest dla organizmu ludzkiego znacznie bardziej toksyczny niż przyjmowanie którejkolwiek z tych dwóch używek z osobna.

SPEED

(whiz, point, zip, go-ee, snow, gas, pure, eve, gogo)
(w Polsce: amfa, speed, feta, narty, snowboard, białe, proszek, proch, prochy, white power, setka, witamina A, fuka, funia, białko, władek, wład, proń, prąd, proton, pronto, wciąganie, tynk, szuwax, sztytnks, szmata, siupa, ścierwo, szlif, koń, dziad, kielcz, doktor)



Speed jest amfetaminą. Występuje zazwyczaj w postaci białawo/żółtawego proszku (ale może też być różowy lub nawet brązowy), od bardzo drobnego do dość gruboziarnistego, lub jako gęsta ciecz w kapsułkach. Speed może być przyjmowany doustnie, donosowo, palony, wstrzykiwany lub aplikowany doodbytniczo.

Działanie:

Podobnie jak wszystkie amfetaminy, speed wywołuje intensywne uczucie euforii. Przyływ energii, tłumienie apetytu oraz pobudzenie psychomotoryczne to normalne objawy - głównie wskutek przyspieszenia przez ten narkotyk przekazu informacji pomiędzy mózgiem a ciałem. W rezultacie przyspiesza również oddech i akcja serca, oraz wzrasta ciśnienie krwi.

Skutki krótkoterminowe:

Nadmierne pocenie się, przegrzanie organizmu, zatarte widzenie, bóle głowy, zgrzytanie zębami, szczękoscisk, mdłości oraz biegunka.

Skutki długoterminowe:

Podobnie jak w przypadku narkotyku Ice, długotrwałe używanie speedu prowadzi się do znaczącego postarzenia użytkownika, degradacji uzębienia, problemów z sercem, utraty wagi, możliwości zawału oraz dużego ryzyka silnego uzależnienia psychicznego. Poza obniżoną kontrolą emocjonalną oraz zachowaniami urojeniowymi lub kompulsywnymi, osoby uzależnione mogą być brutalne i obelżywe, a uzależnienie od tego narkotyku bywa częstą przyczyną rozbicia rodzin i przyjaźni.

Podsumujmy:

Speed jest wyjątkowo "brudnym" narkotykiem, dla zwiększenia zysku miesza się go lub "tnie" z całym szeregiem innych narkotyków, a nawet z detergentami. Długotrwalicy użytkownicy charakteryzują się zmizerowanym wyglądem, niezdrową skórą, zrujnowanym uzębieniem, nierzadko też zachowują się irracjonalnie, agresywnie, a nawet brutalnie.

Częstym skutkiem nawet niewielkiego przedawkowania amfetamin jest "psychoza amfetaminowa", blisko przypominająca schizofrenię paranoidalną.

GHB

*(G, fantasy, liquid E, grievous bodily harm (GBH))
(w Polsce także: Liquid X, pigułka gwałtu)*



Kwas gamma-hydroksymasłowy (gamma-hydroxybutyrate, GHB) to popularny na scenie klubowej narkotyk, czasem nazywany "liquid ecstasy" (płynną ecstasy) ze względu na swoje stymulujące, euforyczne i rzekomo afrodyzjakowe (tj. pobudzające popęd płciowy) właściwości. Z czysto chemicznego punktu widzenia nie ma on jednak absolutnie nic wspólnego z MDMA. Lekko słonawy w smaku, GHB jest bezbarwny i bezwonny.

Działanie:

Jako środek stosowany do znieczulenia ogólnego, GHB ma działanie rozluźniająco-zwiotczające. Użytkownicy odczuwają obniżenie progu zahamowań oraz ogólną ospałość. Przedawkowanie może skutkować utratą przytomności, konwulsjami oraz torsjami, natomiast szczególnie niebezpieczne jest mieszanie go z alkoholem, mogące prowadzić do całkowitej niewydolności oddechowej, zatrzymania akcji serca i śmierci. Co gorsza, narkotyk ten może uzależniać i fizycznie, i psychicznie - odstawienie go powoduje bezsenność, stany lękowe, nadmierną wrażliwość na światło i głośne dźwięki oraz przytępienie reakcji umysłowych.

Podsumujmy:

Głównym niebezpieczeństwem dla użytkowników GHB jest przedawkowanie powodujące zgon. Pomimo zapewnień dilerów nie można mieć żadnej pewności co do rzeczywistego stopnia stężenia lub rozcieńczenia danej partii towaru, tak więc ustalenie jaka dokładnie dawka jest "bezpieczna" jest bardzo trudne. Nie warto ryzykować.

Zmieszany z alkoholem, GHB powoduje bardzo szybkie upicie się - stąd bardzo częste łączenie go ze zjawiskiem "doprawiania" drinków ["drink-spiking"].

DEPRESSANTS / DEPRESANTY

*(benzos, tranks, serries, mandies, sleepers)
(w Polsce barbiturany, środki uspokajające i nasenne
to m.in.: dorota, dorotka, efka, erki, pestki, piguły,
rolki, ziomki)*

*Znane też jako "downers", depresanty spowalniają
lub ograniczają działanie mózgu i ciała.*

*Dostępne głównie jako lekarstwa na receptę,
stały się również popularne jako substancje
niedozwolone ["illicits"] lub modyfikujące nastrój
[mood altering substances]. Mogą wywoływać
stany od poczucia odprężenia i umiarkowanego
zadowolenia, po uspokojenie (sedację) i całkowitą
utrata przytomności.*

Działanie:

Depresanty mogą wpływać znieczulająco na centralny układ nerwowy, redukując uczucia niepokoju, stresu czy paranoi. Niosą ulgę osobom cierpiącym na bezsenność oraz działają rozluźniająco na mięśnie. Częstość przyczyniają się do poprawy nastroju i podnoszą poczucie towarzyskości. Wśród osób biorących narkotyki lub od nich uzależnionych, depresanty stosowane są jako najprostsze "antidotum" (odtrutka) na objawy "zjazdu" lub odstawienia innych niedozwolonych stymulantów.

Skutki krótkoterminowe:

Zawroty głowy, dezorientacja, bełkotanie, płytki oddech, pogorszona koordynacja i ocena sytuacji, oraz niskie ciśnienie krwi. Samoleczenie się depresantami przez osoby będące pod wpływem innych narkotyków jest niebezpieczne, i może doprowadzić do ustania funkcji oddychania lub nawet śmierci.

Skutki długoterminowe:

Regularne zażywanie depresantów lub barbituranów może w wielu przypadkach również doprowadzić do uzależnienia, a objawy po ich odstawieniu to m.in. bezsenność, ataki paniki oraz stany lękowe.

Podsumujmy:

Środki te powinny być przepisywane przez lekarza jako lekarstwo na konkretną dolegliwość, a nie być środkiem usmierzającym podczas zjazdu z innego narkotyku. Jeśli używasz ich tylko w tym drugim celu, to lepiej to po prostu solidnie odespać. Bo jeśli weźmiesz ich za dużo, lub w połączeniu z niewłaściwą mieszanką narkotyków, ryzykujesz śpiączkę lub nawet śmierć.

**Zmieszane z alkoholem, depresanty mogą spowolnić
częstość oddechów aż do ich całkowitego ustania.**

POTRZEBUJESZ POMOCY?

Uwaga: pomoc, materiały informacyjne i inne zasoby wymienionych poniżej organizacji mogą być dostępne tylko w języku angielskim.

NATIONAL DRUGS CAMPAIGN

1800 250 015 (bezpłatna linia tel.)

www.australia.gov.au/drugs

Tu uzyskasz informacje na temat Ogólnokrajowej Kampanii Antynarkotykowej oraz gdzie zwrócić się po informacje i wsparcie na terenie swojego Stanu/Terytorium.

ALCOHOL INFORMATION

www.alcohol.gov.au

Stworzona przez Department of Health and Ageing oficjalna strona internetowa rządu australijskiego z informacjami na tematy związane z alkoholem.

THE NATIONAL CANNABIS PREVENTION AND INFORMATION CENTRE (NCPIC)

1800 304 050 (bezpłatna linia tel.)

www.ncpic.org.au

Celem Krajowego Centrum Profilaktyki i Informacji nt. Konopii Indyjskich jest zmniejszenie spożycia konopii indyjskich w Australii poprzez zapobieganie ich rozprzestrzenianiu się, upowszechnianie udokumentowanych i opartych na faktach informacji oraz techniki terapeutyczne.

TED NOFFS FOUNDATION

1800 151 045 (bezpłatna linia tel.)

www.noffs.org.au

Fundacja Teda Noffsa oferuje niezbędną pomoc dla młodych osób i ich rodzin, borykających się z problemami związanymi z narkotykami i alkoholem, i towarzyszącymi temu traumami.

TURNING POINT

1800 888 236 (bezpłatna linia tel.)

www.turningpoint.org.au

Celem organizacji "Punkt Zwrotny" jest propagowanie i poprawa warunków zdrowotnych i życiowych osób oraz społeczności stykających się na codzień i dotkniętych przez nieszczęścia spowodowane przez alkohol i inne narkotyki.

AUSTRALIAN DRUG FOUNDATION (ADF)

www.adf.org.au

Kompleksowe informacje na temat narkotyków, wraz z rezultatami najnowszych badań, materiałami informacyjnymi i aktualnymi doniesieniami na temat konferencji, najnowszych wydarzeń, strategii rządowych, itd.

AUSTRALIAN DRUG INFORMATION NETWORK (ADIN)

www.adin.com.au

ADIN oferuje łatwy dostęp do ponad 1,200 profesjonalnie zrecenzowanych stron internetowych oraz odsyłacze (linki) do zajmujących się narkotykami i alkoholem agend – od małych grup regionalnych do dużych organizacji na skalę krajową.

DRUG ARM

1300 656 800

www.drugarm.com.au

DRUG ARM Australasia to pozarządowa organizacja o charakterze niezarobkowym (non-profit), zaangażowana w promowanie zdrowego stylu życia bez używania niedozwolonych substancji.

FAMILY DRUG SUPPORT

1300 368 186 (koszt lokalnej rozmowy tel.)

www.fds.org.au

Organizacja dla tych, którzy szukają pomocy dla swoich bliskich. Składa się z ochotników, którzy na własnej skórze doświadczyli traumy, jaką jest uzależnienie się członka rodziny od narkotyków.

BEACON FOUNDATION

www.beaconfoundation.net

Fundacja Beacon to ogólnokrajowa organizacja nie nastawiona na zysk (not-for-profit), która stawia sobie za cel wpływanie na postawy i kulturę Australijczyków, tak by każdy młody człowiek rozwinął w sobie autonomiczną wolę osiągnięcia osobistego sukcesu dla siebie i swojej społeczności.

KIDSHHELP LINE

1800 551 800 (bezpłatna linia tel.)

www.kidshelp.com.au

Ogólnokrajowy telefoniczny i internetowy serwis doradczy dla młodych osób w wieku od 5 do 25 lat. Jest bezpłatny, anonimowy i całkowicie poufny.

LIFELINE

13 11 14 (koszt lokalnej rozmowy tel.)

www.lifeline.org.au

Czynny przez całą dobę, ogólnokrajowy telefoniczny serwis doradczy, którego celem jest pomóc ci w twoich problemach, niezależnie jak poważnych lub drobnych.

OXYGEN

www.oxygen.org.au

OxyGen [Tlen] zachęca do dokonywania wyborów promujących zdrowy styl życia i oferuje na swojej stronie interaktywne zabawy i informacje dla młodych ludzi na temat tytoniu.

REACH OUT

www.reachout.com

Miejsce w sieci, gdzie znajdziesz potrzebne informacje na temat problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, oraz gdzie możesz się wyluzować i zrelaksować. Sięgnij. Dowiedz się. Rusz dalej.

MOODGYM

www.moodgym.anu.edu.au

MoodGym to innowacyjny, interaktywny program internetowy stworzony do zapobiegania i łagodzenia objawów przygnębienia i depresji. Zaprojektowany został z myślą o młodych ludziach, ale jest pomocny dla ludzi w każdym wieku.

BEYONDBLUE

www.beyondblue.org.au

Ogólnokrajowa inicjatywa mająca za cel walkę z depresją. Otwiera nam oczy na problemy z depresją w całej w Australii.

HEADSPACE

www.headspace.org.au

Headspace oferuje na terenie całej Australii wsparcie, informacje i usługi dla młodych ludzi i ich rodzin w kwestiach związanych z dobrym samopoczuciem i zdrowiem fizycznym oraz psychicznym.

NATIONAL RELAY SERVICE

Ogólnokrajowy Serwis Retransmisyjny to dostępna na terenie całej Australii usługa dostępu telefonicznego dla osób niesłyszących oraz osób z upośledzeniem słuchu lub mowy. Przez całą dobę dostępne są następujące numery telefonów: dla osób korzystających z urządzeń TTY (Text Telephone [telefon tekstowy]) oraz rozmów głosowych - **13 36 77**, dla osób pragnących rozmawiać w trybie Speak and Listen (SSR) - **1300 555 727** (więcej informacji na stronie www.relayservice.com.au).

Uwaga: jeśli dzwonisz z telefonu komórkowego, koszt rozmowy naliczony zostanie wg. taryfy operatora sieci komórkowej.