

Spis treści

Słowniczek	9
Mariusz Z. Jędrzejko • Tomasz Białas	
Od Autorów	13
Wprowadzenie. Wielki świat używek i uzależnień – dlaczego edukacja i profilaktyka są tak ważne?	19
Mariusz Z. Jędrzejko • Zbigniew Stańczak • Tomasz Białas	
Pułapka legalności i nielegalności	22
Rozdział 1.	
Dorastanie, czyli „buzujące” ciało i mózg – potencjały i ryzyka	53
Mariusz Z. Jędrzejko	
Rozdział 2.	
Co to są narkotyki i dopalacze?	71
Mariusz Z. Jędrzejko • Zbigniew Stańczak	
2.1. Co różni narkotyki od dopalaczy?	72
2.2. Narkotyki „twarde” i „miękkie”, czyli mity, mity, mity...	76
Rozdział 3.	
Narkotyki i dopalacze w Polsce	79
Mariusz Z. Jędrzejko • Zbigniew Stańczak	
3.1. Narkotyki w Europie i na polskim rynku. Co warto wiedzieć?	82
3.2. Jeszcze trochę liczb	88
3.3. Skąd nastolatki pozyskują narkotyki?	93
Rozdział 4.	
Mechanizmy uzależnienia – od eksperymentu do ciężkiej choroby	97
Mariusz Z. Jędrzejko	

4.1. Dlaczego się uzależniamy?	99
4.2. Psychologiczne aspekty i mechanizmy uzależnienia	109
4.3. Konsekwencje uzależnienia od narkotyków	112
Rozdział 5.	
Tworzenie popytu – przestępczość narkotykowa – czyli jak to dociera do naszych dzieci?	121
Mariusz Z. Jędrzejko · Zbigniew Stańczak	
5.1. Przestępczość narkotykowa w Polsce	132
Rozdział 6.	
Jak chronić dzieci i nastolatki przed narkotykami? Dlaczego warto rozmawiać o trudnych sprawach?	139
Mariusz Z. Jędrzejko	
6.1. Zasady, które kształtują	154
Rozdział 7.	
Jak rozpoznać zagrożenia i zachowania narkotykowo-dopalaczowe? Zasady i bezpieczeństwo	165
Mariusz Z. Jędrzejko	
7.1. Co warto wiedzieć?	173
7.2. Niechemiczne testy narkotykowe	179
7.3. Czy warto używać testów chemicznych?	184
Rozdział 8.	
Narkotyki i dopalacze – ważne wskaźniki	185
Mariusz Z. Jędrzejko	
8.1. Narkotyki i dopalacze – ważne wskaźniki	187
8.2. Ważne informacje o wybranych narkotykach	194
Rozdział 9.	
Jeszcze raz o dopalaczach – co powinniśmy wiedzieć?	199
Tomasz Białas · Mariusz Z. Jędrzejko	
9.1. Stare i nowe narkotyki	199
9.2. Nowe substancje psychoaktywne – dlaczego Mocarz jest niebezpieczny?	214
9.3. Jak i gdzie młodzi ludzie kupują dopalacze?	216
9.4. Najpopularniejsze grupy nowych substancji psychoaktywnych	220
9.5. Sposoby przyjmowania dopalaczy	229
9.6. Przegląd najpopularniejszych nowych substancji psychoaktywnych w Polsce	231
Rozdział 10.	
Czynniki ochronne. Dlaczego w świecie ryzyka narkotykowo-dopalaczowego warto mieć duchowe dzieci?	259
Mariusz Z. Jędrzejko	
Bibliografia	267