

# 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
<b>Rozdział 5.</b>	
Tworzenie popytu – przestępczość narkotykowa – czyli jak to dociera do naszych dzieci? .....	121
Mariusz Z. Jędrzejko · Zbigniew Stańczak	
5.1. Przestępczość narkotykowa w Polsce .....	132
<b>Rozdział 6.</b>	
Jak chronić dzieci i nastolatki przed narkotykami? Dlaczego warto rozmawiać o trudnych sprawach? .....	139
Mariusz Z. Jędrzejko	
6.1. Zasady, które kształtują .....	154
<b>Rozdział 7.</b>	
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
<b>Rozdział 8.</b>	
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
<b>Rozdział 9.</b>	
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
<b>Rozdział 10.</b>	
Czynniki ochronne. Dlaczego w świecie ryzyka narkotykowo-dopalaczowego warto mieć duchowe dzieci? .....	259
Mariusz Z. Jędrzejko	
Bibliografia .....	267