

SZCZEGÓŁOWY SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA 19

O źródłach internetowych 19

Podziękowania 21

ROZDZIAŁ 1. DLACZEGO MUSIAŁEM NAPISAĆ TĘ KSIĄŻKĘ 23

Dla kogo jest ta książka 31

ROZDZIAŁ 2. CZY TABLETKI ECSTASY SĄ BARDZIEJ NIEBEZPIECZNE NIŻ JAZDA KONNA? 35

Porównanie jazdy konnej z przyjmowaniem
tabletek ekstazy 37

Zespół uzależnienia od jazdy konnej 41

Czym jest ekstazy? 42

Czy ekstazy zabija? 44

Jakie inne zagrożenia wiążą się z przyjmowaniem
ekstazy? 46

Krucjata medialna przeciw tabletkom ekstazy 47

Ekstazy: problem moralny 52

Dlaczego mierzenie szkodliwości środków psychoaktywnych
przeraza polityków 55

Opowieść ku przestrodze: jak ONZ przyczyniła się do zwiększenia
szkód związanych z przyjmowaniem ekstazy 58

ROZDZIAŁ 3. JAK MOŻEMY MIERZYĆ SZKODY WYRZĄDZANE PRZEZ NARKOTYKI? 67

- Porównanie szkodliwości narkotyków oparte na dowodach 67
- Szesnaście rodzajów szkód 70
- Wielokryterialna analiza decyzyjna 76
- Panel ekspercki 78
- Jakie środki psychoaktywne panel ekspertów wziął pod uwagę? 80
- Ocenianie środków psychoaktywnych 82
- Określanie wagi poszczególnych kryteriów 84
- Wyniki 86
- Ograniczenia modelu 89
- Reakcje mediów i rządu na raport 90
- Analiza w Europie, Kanadzie i Australii 91
- Projekt nowej klasyfikacji narkotyków na podstawie szkodliwości 92
- Rewizja klasyfikacji narkotyku? Przypadek ketaminy 95

ROZDZIAŁ 4. DLACZEGO LUDZIE BIORĄ NARKOTYKI? 99

- Substancje chemiczne w ludzkim mózgu 100
- Typowy dzień bez narkotyków 101
- Czym jest narkotyk? 103
- 1. Opioidy – opium, heroina, metadon, buprenorfina, kodeina 105
- 2. Stymulanty, czyli „pobudzacze” – kokaina, amfetamina i tym podobne 106
- 3. Depresanty, czyli „spowalniacze” – alkohol, benzodiazepiny, GHB 108
- 4. Psychodeliki – LSD, grzyby psylocybinowe, ayahuasca/DMT, peyotl/meskalina i tym podobne 109
- Środki psychoaktywne trudniejsze do sklasyfikowania 110
- Typowy dzień pod wpływem narkotyków 112
- Krótką historia używania narkotyków 113

Dlaczego ludzie biorą narkotyki? 118

Maksymalizacja korzyści, minimalizacja szkód 122

ROZDZIAŁ 5. KONOPIE - OD LEKARSTWA KRÓLOWYCH DO WROGA PUBLICZNEGO NUMER JEDEN? 127

Konopie jako źródło włókien (konopie włókniste) 127

Konopie jako narkotyk 128

Jakie korzyści wiążą się z używaniem konopi? 130

Jakie szkody wiążą się z używaniem konopi? 134

Metody przyjmowania konopi, czyli sposoby zażywania 136

Czy skunk jest bardziej szkodliwy niż hasz? 138

Ogólnoswiatowa kampania przeciwko konopiom 139

Współczesne medyczne użycie konopi 146

Czy kryminalizacja konopi jest słuszna? 149

Dlaczego koktajle z kannabidiolem są dostępne w Londynie, ale nie w Nowym Jorku? 155

ROZDZIAŁ 6. SYNTETYCZNE KANNABINOIDY - PROBLEMY ZWIĄZANE Z UŻYWANIEM SPICE 161

ROZDZIAŁ 7. CZY ALKOHOL BYŁBY LEGALNY, GDYBY ZOSTAŁ ODKRYTY W DZISIEJSZYCH CZASACH? 167

Jak przemysł alkoholowy wpływa na politykę dotyczącą alkoholu 171

Jak możemy zmniejszyć szkody wyrządzane przez alkohol? 187

Konkluzja 195

ROZDZIAŁ 8. „MIAU MIAU” - CZY MEFEDRON POWINIEN BYĆ ZAKAZANY? 199

Czym jest mefedron i dlaczego nazywa się go „nawozem do roślin”? 201

- Szkody wyrządzane przez mefedron 203
- Dlaczego mefedron został zakazany? 205
- Problem dopalaczowy 208
- Alternatywne podejścia do nowych substancji psychoaktywnych 210
- Ostatnia kwestia, o której należy wiedzieć 212
- Konkluzja 215

ROZDZIAŁ 9. CZYM JEST UZALEŻNIENIE? CZY ISTNIEJE „OSOBOWOŚĆ UZALEŻNIENIOWA”? 225

- Uzależnienie w historii 226
- Mózgowe mechanizmy uzależnienia 229
- Czym jest tolerancja farmakologiczna i dlaczego się pojawia? 234
- Zespół abstynencyjny i głód 238
- Diagnozowanie uzależnienia 241
- Czy istnieje „osobowość uzależnieniowa”? 244
- Czynniki chroniące: dlaczego niektórzy ludzie *nie* uzależniają się od narkotyków 247
- Konkluzja 248

ROZDZIAŁ 10. CZY UZALEŻNIENIE MOŻNA WYLECZYĆ? 255

- Kuracje psychologiczne 258
- Farmakologiczne substytuty 261
- Inne kuracje farmakologiczne 263
- Heroina i wywoływane przez nią efekty 265
- Dlaczego ludzie biorą heroinę i dlaczego nie mogą przestać tego robić? 266
- Używanie heroiny do leczenia heroinistów 269
- Zalety i wady kuracji metadonowej 269
- Buprenorfina – lepsze rozwiązanie? 272
- Ocena kuracji i określanie rządowej polityki narkotykowej 274

Eksperyment portugalski – zmiany prawne 278
Zapobieganie uzależnieniu 281
Konkluzja 282

ROZDZIAŁ 11. KOKAINA – OD ŻUCIA LIŚCI DO PALENIA CRACKU 285

Różne drogi przyjmowania narkotyków i związane
z nimi szkody 285
Dlaczego narkotyki są zażywane w różnych formach? 288
Kinetyka i dynamika uzależnienia 288
Od żucia liści do palenia cracku: historia kokainy 290
Dlaczego crack jest dwukrotnie bardziej uzależniający
niż kokaina? 297
Konkluzja 299

ROZDZIAŁ 12. DLACZEGO ZAKAZANO PALENIA TYTONIU W MIEJSCACH PUBLICZNYCH? 305

Zakaz palenia tytoniu w miejscach publicznych w Zjednoczonym
Królestwie z 2007 roku 305
Czym jest tytoń? 306
Jakie szkody i korzyści wiążą się z przyjmowaniem
tytoniu? 308
Skąd wiemy, że palenie tytoniu wywołuje raka płuc? 312
Dlaczego palenie tytoniu tak bardzo uzależnia? 315
Reakcje ekspertek i ekspertów w dziedzinie zdrowia publicznego
i opór ze strony przemysłu tytoniowego 319
Czy brytyjski zakaz palenia tytoniu z 2007 roku zadziałał? 322
Wolność wyboru w sprawie palenia? 325
Konkluzja 328

ROZDZIAŁ 13. WAPOWANIE I SNUS - WAPOWAĆ CZY NIE WAPOWAĆ? 331

Snus 335

ROZDZIAŁ 14. LEKI NA RECEPTĘ. KRYZYS OPIOIDOWY W STANACH ZJEDNOCZONYCH 339

Kryzys opioidowy w Stanach Zjednoczonych 340

Czym są benzodiazepiny i jak działają? 347

Antydepresanty i inne leki z grupy SSRI 352

Środki przeciwbólowe (analgetyki) 356

Przemysł farmaceutyczny a nauka 358

Epidemia zaburzeń psychicznych 360

Świadoma zgoda 363

Konkluzja 364

ROZDZIAŁ 15. CZY ISTNIEJĄ SUBSTANCJE, KTÓRE MOGĄ ZWIĘKSZAĆ NASZĄ WYDAJNOŚĆ FIZYCZNĄ I UMYSŁOWĄ? 367

Środki zwiększające masę mięśniową i siłę 368

Inne środki używane w sporcie 373

Substancje o działaniu uspokajającym w sporcie 375

Substancje zwiększające wydajność umysłową: nootropy 376

Konkluzja 384

ROZDZIAŁ 16. PSYCHODELIKI I ICH WYKORZYSTANIE W LECZENIU DEPRESJI 387

Jak działają psychodeliki? 387

Odkrycie LSD 389

LSD a psychiatria 391

Nastawienie i otoczenie 392

LSD wydostaje się z laboratoriów 394

Jakie szkody wiążą się z przyjmowaniem LSD i innych psychodelików? 397

Jakie korzyści wiążą się z przyjmowaniem psychodelików?	399
Renesans badań nad psychodelikami	402
Czy naukowcy powinni przyjmować LSD?	404
Magiczne grzyby i inne psychodeliki	407
Dlaczego magiczne grzyby zostały zakazane w Zjednoczonym Królestwie?	410
Konkluzja	411

ROZDZIAŁ 17. WOJNA Z NARKOTYKAMI, NARKOTYKI NA WOJNIE

Wojna pod wpływem narkotyków	415
Cele wojny z narkotykami	420
1. Czy wojna z narkotykami zmniejszyła podaż?	422
2. Czy wojna z narkotykami zmniejszyła popyt?	426
3. Czy wojna z narkotykami zmniejszyła szkody?	428
Dlaczego wciąż prowadzimy wojnę z narkotykami?	439
Jakie są alternatywne opcje?	441

ROZDZIAŁ 18. NSP - NOWE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE

Dlaczego pojawiły się NSP?	450
Poppersowa rewolucja	455
Spice (syntetyczne kannabinoidy)	458
Konkluzja	461

ROZDZIAŁ 19. PRZYSZŁOŚĆ NARKOTYKÓW

Sekwencjonowanie genetyczne	464
Jakie zagrożenia wiążą się z sekwencjonowaniem genetycznym?	467
Leczenie uzależnień	469
Uczenie i oduczanie w uzależnieniu	471
Badania nad nowymi substancjami	473

18 NARKOTYKI BEZ PANIKI

Program „Brain Science, Addiction and Drugs” 476

Jakiej przyszłości pragniemy? 481

Czy możemy budować politykę na podstawie nauki? 483

**ROZDZIAŁ 20. CO POWINNIŚMY MÓWIĆ NASZYM
DZIECIOM O NARKOTYKACH? 491**

Młodzi ludzie a narkotyki 491

Jak rozmawiać z dziećmi o narkotykach 492

POMOCNE STRONY INTERNETOWE 505

ŹRÓDŁA INTERNETOWE WYKORZYSTANE W KSIĄŻCE 507

INDEKS 529

PRZYPISY KOŃCOWE 535