

Wiedzieć więcej

Więcej informacji na temat „dopalaczy” znajdziecie Państwo na stronie prowadzonej przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii:

[www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl)

### Nowe zagrożenie

„Dopalacze” Spotkanie z rodzicami w szkole – scenariusz zajęć – można znaleźć na stronie: [www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa\\_on\\_line.htm](http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm)



Antynarkotykowy Telefon Zaufania

**801 199 990**

czynny codziennie od 16.00 do 21.00



Antynarkotykowa Poradnia Internetowa:  
[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

### Gdzie szukać pomocy?

Informator na temat placówek udzielających pomocy osobom z problemem narkotykowym dostępny jest na stronie:

[www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)

## RODZICE A DORASTAJĄCE DZIECI

Okres dorastania przynosi zwykle trudne problemy dla samych nastolatków, ich rodziców, jak i całego otoczenia. Rola rodziców w tym okresie jest szczególnie trudna, dlatego warto jak najwcześniej budować dobre relacje z dziećmi, bo to jedno z ważniejszych narzędzi w wychowaniu dzieci. Działania zaradcze rodziców w przypadku zagrożenia używaniem przez dziecko „dopalaczy” są takie same, jak przy innych zagrożeniach – na przykład picie alkoholu czy używaniu narkotyków.

### Udowodniono, że największą moc chroniącą ma:

- **Okazywanie miłości i zainteresowania życiem dziecka** (mów dziecku, że jest dla Ciebie najważniejszą osobą, że zależy Ci, by było zdrowe i szczęśliwe, poznaj jego przyjaciół, zainteresowania i sposoby spędzania czasu wolnego);
  - **Dobre porozumiewanie się z dzieckiem** (rozmawiaj z dzieckiem często, pytaj o jego zdanie, uważnie słuchaj, rozmawiaj także na trudne tematy – o narkotykach, alkoholu, dojrzewaniu);
  - **Zdrowa dyscyplina** (postaw jasne granice – wyraż zdecydowany sprzeciw wobec używania narkotyków i innych środków psychoaktywnych, podaj oczekiwania dotyczące godzin powrotu do domu, kontaktów z kolegami, sprawdzaj na co wydawane jest kieszonkowe, itp.);
  - **Wspieranie dziecka** (doceniaj wysiłki w osiągnięciu celów, chwal dziecko za sukcesy i odpowiedzialność – podnosisz tym jego poczucie własnej wartości. Zapewnij, że zawsze może liczyć na twoją pomoc w trudnych sytuacjach);
- Aby rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy nie trzeba być ekspertem, ale warto jednak dowiedzieć się więcej korzystając z wiarygodnych materiałów.

egzemplarz bezpłatny

Kampania Ministerstwa Zdrowia  
i Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

# NASZE DZIECI I ZAGROŻENIA



## Co to są „dopalacze”

W ostatnim czasie coraz częściej słyszy się w mediach, a niejednokrotnie w najbliższym otoczeniu, o substancjach, które posiadają psychoaktywne właściwości zbliżone do działania narkotyków. Są to produkty pochodzenia zarówno syntetycznego, jak i naturalnego, sprzedawane w sklepach internetowych lub poprzez sieć sklepów stacjonarnych. Sprzedawcy reklamują je jako środki pobudzające, wspomagające funkcje poznawcze (np. poprawiające czasowo pamięć, koncentrację uwagi) czy pozwalające zrelaksować się. Jednocześnie producenci „dopalaczy” w ofercie handlowej zamieszczają informacje, że są to produkty kolekcjonerskie, nawozy do kwiatów czy sole do kąpieli „nie do spożycia przez ludzi”.

# NASZE DZIECI I ZAGROŻENIA

## Jak działają?

„Dopalacze”, jak większość substancji psychoaktywnych, działają na ośrodkowy układ nerwowy i po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka. Część substancji, najczęściej pochodzenia syntetycznego, daje efekty pobudzające przypominające skutki po użyciu amfetaminy, kokainy lub ecstazy. W grupie substancji pochodzenia naturalnego zachodzi duże zróżnicowanie w działaniu tych substancji. Często są to mieszanki ziół o działaniu psychoaktywnym i mogą działać zarówno uspokajająco, wywoływać euforię, jak i działać psychodelicznie czy halucynogennie. Skutki użycia mogą być zbliżone do działania marihuany, haszyszu czy LSD lub też do skutków zatrucia organizmu toksynami, często nieznanego pochodzenia, co ogromnie komplikuje interwencję medyczną.

## Objawy używania

Podobnie jak w przypadku narkotyków, objawy używania zależą od rodzaju substancji, przyjętej dawki, jak również od cech psychofizycznych danej osoby. Nie ma jednego wzorca reakcji na przyjętą substancję – tolerowana przez organizm jednego człowieka, dla innego może być groźną w skutkach trucizną. W zależności od substancji mogą wystąpić między innymi następujące objawy: przyływ energii, podwyższenie nastroju, rozdrażnienie, huśtawka nastroju, pobudzenie psychoruchowe, napady szału, stany depresyjne, halucynacje wzrokowo-słuchowe, a także utrata apetytu, bezsenność, przekrwienie gałek ocznych, wymioty, biegunka. Powodowane przez dopalacze zmiany świadomości lub stany pobudzenia ograniczają zdolność oceny i kontroli sytuacji, co znacząco zwiększa ryzyko niebezpiecznego wypadku, odniesienia urazu, a także utraty przytomności. Używanie dopalaczy może także spowodować skutki śmiertelne.

## Jak wyglądają?

Postać fizyczna tych produktów również zbliżona jest wyglądem do narkotyków. „Dopalacze” występują w postaci białego proszku, kapsułek lub tabletek, suszu roślinnego (liście, nasiona, ekstrakt, skrzęty), suszu grzybów. Mogą być przyjmowane doustnie, donosowo, w postaci wywaru lub do palenia.



## Ryzyko związane z używaniem „dopalaczy”

Aktualna wiedza na temat ryzyka związanego z używaniem „dopalaczy” jest bardzo ograniczona, ale wiele wskazuje na to, że przyjmowanie tych substancji wiąże się z ryzykiem zdrowotnym, w tym także z uzależnieniem. Odnotowano coraz liczniejsze, również w Polsce, przypadki powikłań zdrowotnych po zażyciu „dopalaczy”, które wymagały interwencji lekarskich i hospitalizacji. Pojawiły się doniesienia, że w składzie dopalaczy mogą występować substancje nielegalne, w tym narkotyki o wysokim potencjale uzależniającym. Zagrożenie związane z używaniem substancji psychoaktywnych jest szczególnie wysokie w przypadku młodych osób, których organizmy są niezwykle podatne na wszelkie szkody zdrowotne. „Dopalacze” mogą być również substancjami wprowadzającymi dziecko w świat narkotyków.

## Czy coś się robi, aby zlikwidować ten problem w naszym kraju?

Mamy do czynienia z nowym niebezpiecznym zjawiskiem, z którym próbują się mierzyć wszystkie kraje europejskie, ale jak dotychczas żaden kraj nie znalazł skutecznego rozwiązania. W Polsce dokonywane są stałe zmiany regulacji prawnych wprowadzających substancje używane w „dopalaczach” na listę substancji kontrolowanych. Zmiany prawa nie są w stanie nadążyć za wprowadzaniem przez producentów do obrotu coraz to innych substancji. Z tego powodu tak ważne stają się reakcje społeczne potępiające praktyki handlarzy dopalaczami, jak i kampanie poszerzające wiedzę i świadomość społeczną czym „dopalacze” są i jakie niosą ze sobą zagrożenia, szczególnie, że istnieje prawdopodobieństwo pojawienia się „dopalaczy” także na rynku nielegalnym.

## Co robić, gdy podejrzewamy, że dziecko używa „dopalaczy” lub narkotyków?

- Nie zwlekaj. Zareaguj od razu, ale nie działaj pod wpływem emocji – porozmawiaj z dzieckiem;
- Zapytaj o powody – dlaczego używa tych substancji;
- Uświadom mu konsekwencje i zagrożenia związane z ich używaniem;
- Porozmawiaj na temat nacisku i manipulacji ze strony grupy biorącej „dopalacze”;
- Powiedz, że martwisz się o nie i że zawiodło twoje zaufanie;
- Daj mu szansę poprawy, ale przyglądaj się uważnie postępowaniu;
- Nie daj się przekonać argumentom dziecka, że to niegroźne, naturalne substancje, „bezpieczna alternatywa dla narkotyków” lub że to taka moda;
- Jeżeli uznasz za konieczne wprowadź nowe zasady i konsekwencje (czasowe cofnięcie przywilejów, ograniczenie rozmów telefonicznych, kontaktów z rówieśnikami, dostępu do komputera, itp.);
- Jeśli stwierdzisz, że zagrożenie jest poważne, szukaj pomocy u specjalistów (psycholog, pedagog szkolny lub terapeuta uzależnień);
- Sprawdź czy w okolicy są sklepy z „dopalaczami”. Zawiąz koalicję z innymi rodzicami, porozmawiajcie o problemie w szkole – wspólnie łatwiej stawić czoła i znaleźć rozwiązanie.

