

ŻYCIE



PEWNOŚĆ NIEPEWNOŚCI



*Autorzy: Mirosława Orlik (PSSE Lubartów),
Magdalena Smolińska – Kornas, Alicja Sieg, Magdalena Kaproń (WSSE Lublin)
Konsultacje: Iwona Sztajner (terapeuta poradni MONAR)*



DEFINICJE:

Dopalacz (środek zastępczy) - substancja pochodzenia naturalnego lub syntetycznego w każdym stanie fizycznym lub produkt, roślina, grzyb albo ich część, zawierająca taką substancję,

używane zamiast środka odurzającego lub substancji psychotropowej, w takim samym celu jak środek odurzający lub substancja psychotropowa;

Wytwarzanie i wprowadzanie do obrotu środków zastępczych nie jest regulowane na podstawie odrębnych przepisów; do środków zastępczych nie stosuje się przepisów o ogólnym bezpieczeństwie produktów;



substancja psychotropowa

- **każda substancja pochodzenia naturalnego lub syntetycznego, działająca na ośrodkowy układ nerwowy, określona w wykazie substancji psychotropowych stanowiącym załącznik nr 2 do ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 29.VII.2005r. (Dz. U. z 2005r. Nr 179, poz. 1485);**

środek odurzający

- **każda substancja pochodzenia naturalnego lub syntetycznego działająca na ośrodkowy układ nerwowy, określona w wykazie środków odurzających stanowiącym załącznik nr 1 do w/w ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii;**

Czym właściwie są dopalacze?



Odpowiedź nie jest tak prosta, jak by się mogło wydawać. Określenie „**dopalacz**” wywodzi się z lotnictwa i oznacza:

„urządzenie stosowane w samolotach bojowych (rzadziej w cywilnych), w celu zwiększenia ciągu silnika turboodrzutowego, poprzez spalanie dodatkowego paliwa za turbiną. Daje to przyrost ciągu o kilkadziesiąt procent”.

Termin **dopalacze** używany slangowo określa środki dopingujące dla sportowców, ale także rozmaite odżywki czy nawet napoje energetyczne. Wachlarz znaczeń tego słowa jest, szeroki. W ostatnim czasie nabrało bardziej konkretnego, dominującego znaczenia. Dopalacz czy dopalacze to termin nie posiadający obecnie charakteru naukowego.



Obecnie najczęściej używa się go potocznie, dla nazwania grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym bądź faktycznym działaniu psychoaktywnym, nie znajdujących się na liście substancji kontrolowanych przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Są to substancje zarówno pochodzenia syntetycznego, jak też naturalnego, działające stymulująco bądź psychodelicznie czy halucynogennie.

***Działają podobnie jak zakazane prawem narkotyki:
heroina, kokaina, amfetamina czy LSD.***



Dopalacze to substancje psychoaktywne,

W różnej formie, sprzedawane jako produkty kolekcjonerskie (sole kąpielowe, kładzidełka, nawilżacze powietrza, pochłaniacze wilgoci, nawozy). Na każdym produkcie widnieje napis: „Produkt nie do spożycia przez ludzi” mimo to produkty te są kupowane tylko i wyłącznie w celu ich zażywania.

Dopalacze stanowią olbrzymią grupę różnorodnych środków lub ich mieszanek o działaniu pobudzającym, spowalniającym lub halucynogennym (często w 1 produkcie).

Są wśród nich zarówno substancje pochodzenia naturalnego pozyskiwane z roślin, jak i wiele produktów syntetycznych.

Większość ze sprzedawanych preparatów ma nieznaną dla kupującego skład chemiczny, wielokrotnie jest on odmienny od deklarowanego.



Dopalacze do niedawna dostępne były legalnie w tzw. „smart shops”, oferowane jako „produkty kolekcjonerskie”.

Dopalacze są produkowane na bazie nawozów sztucznych i substancji chemicznych stosowanych przy produkcji detergentów a także w oparciu o tzw. „zioła ze świata”.

Składniki dopalaczy to szkodliwe dla zdrowia mieszanki chemiczne, które w ostatnich czasach stanowiły przyczynę ciężkich zatruc i zgonów.

Środki te powodują toksyczność ostrą i odległą.

Substancje chemiczne zawarte w dopalaczach mogą aktywizować onkogeny – zwiększona zachorowalność na nowotwory w przyszłości.



*Dopalacze są substancjami oddziałującymi bezpośrednio na ośrodkowy układ nerwowy, a konsekwencje ich oddziaływania są bardzo poważne: **począwszy od bólów brzucha, nudności, wymiotów, kołatań serca, stanów lękowych, bezsenności, braku apetytu, urojeń, halucynacji, zmian nastroju, bólów głowy; poprzez tachykardię (częstoskurcz), bradykardię, drgawki, padaczkę, problemy z oddychaniem, wyłączenie świadomości, brak samokontroli, podwyższenie temperatury ciała do 40°C, zaniki pamięci, depresje, a przy dużych dawkach trwałe uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego i śmierć (szczególnie przy mieszaniu dopalaczy z alkoholem).***



Dopalacze są substancjami uzależniającymi.

Po ich przyjęciu następują w organizmie efekty bardzo podobne do tych, które są charakterystyczne po stosowaniu narkotyków

Występują zmiany nastroju i samopoczucia, euforia, błogostan, halucynacje, apatia i urojenia; czasem występuje także depresja. Następuje wzrost ciśnienia krwi, tachykardia, przekrwienie gałek ocznych, zaburzenia koordynacji ruchowej, zawroty głowy, zaburzenia uwagi, wysuszenia śluzówek.



Zależność FIZYCZNA - zjawisko, będące konsekwencją długotrwałego narażenia na działanie substancji, których obecność jest konieczna do “normalnego” funkcjonowania ustroju. Zależność ta jest definiowana jako zespół objawów towarzyszących zaprzestaniu stosowania substancji wywołujących uzależnienie, które mogą prowadzić do zmian w funkcjonowaniu organizmu w obrębie mózgowia i tkanek obwodowych.

UZALEŻNIENIE PSYCHICZNE - jest często związane z przymusem stosowania substancji w celu zmniejszenia lub zapobiegania objawom lęku, powstającego podczas zaprzestania stosowania danej substancji uzależniającej.

Wiele autorytetów naukowych podkreśla inne aspekty tej zależności. Wg nich słowo **CRAVING** (niepohamowanie, nienasycone pragnienie, „chcica”) jest objaśnieniem, które lepiej oddaje stany psychiczne związane z występowaniem zależności psychicznej, nie zawsze związanej z występowaniem stanów lękowych, podczas zaprzestania stosowania danej substancji.



Dotychczas, mało wiadomo na temat metabolizmu w/w substancji (dopalaczy), niewiele jest też prac naukowych dotyczących ich wpływu na ludzi.

Niektóre ich metabolity mogą być toksyczne lub aktywne farmakologicznie. Ze względu na zmienną zawartość składników, może dochodzić do przypadków przedawkowania prowadzących do zatruć, kończących się hospitalizacją, śmiercią oraz powikłaniami psychiatrycznymi zwłaszcza u pacjentów z niestabilną psychiką

(badania Polskiej Akademii Nauk, 2008r.).

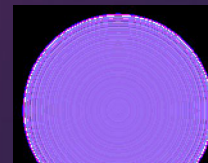
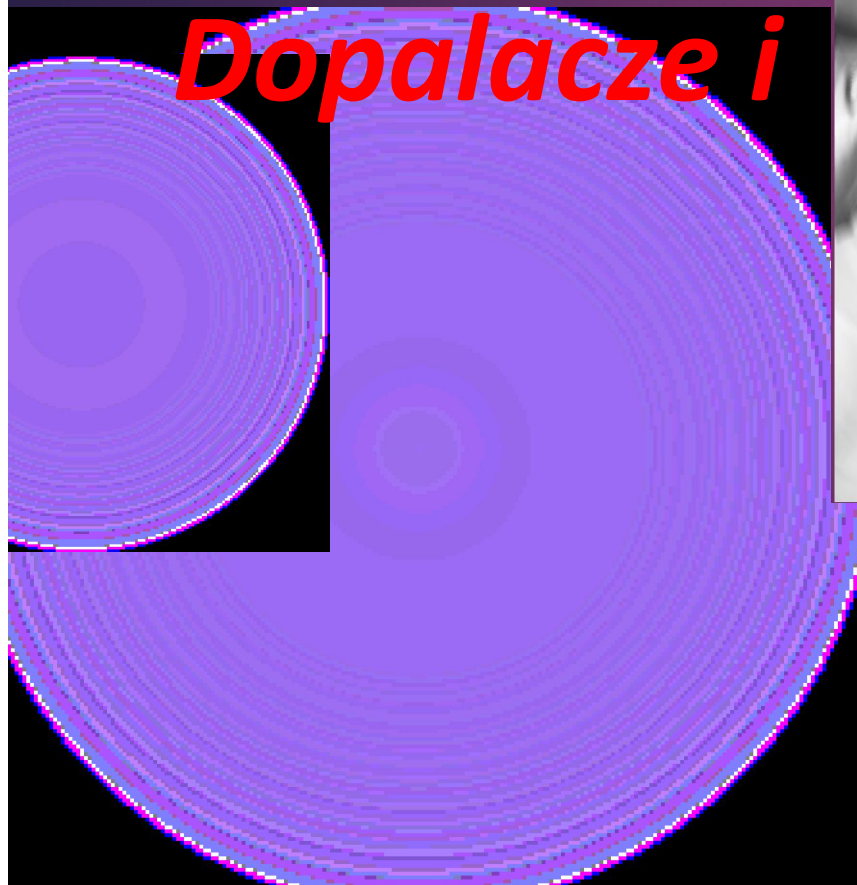
„Zioła ze świata” z Peru, Meksyku, Indii, Chin nie są akceptowane genetycznie przez organizmy Europejczyków.

Co może nauczyciel

- ▶ *Nakazać opróżnienie kieszeni, plecaka, piórnika;*
- ▶ *Wezwać policję nawet w przypadku tylko podejrzenia;*
- ▶ *Wezwać pogotowie;*
- ▶ *Poprosić o pomoc innych nauczycieli, pedagoga, psychologa;*
- ▶ *Zawiadomić rodziców gdy uczeń jest niepełnoletni;*



Dopalacze i



*Witam. Potrzebuję pomocy... Dokładnie chodzi o to, że paliłem **3 miesiące temu** dopalacze i coś mi się stało takiego, że zastabłem i cały czas się źle czuję - ciężko mi się oddycha, nie mogę się skupić, mam lęki, boję się wszystkiego, mam wrażenie, że zaraz zemdleję i czuję jak mi serce bardzo bije, a wcale tak nie jest...*

Bardzo bym prosił o kontakt do jakiegoś specjalisty od dopalaczy. Pozdrawiam.



(OPIS Z INTERNETU)



*Witam! **Jakieś 5 miesięcy temu** zapaliłem małą ilość dopalacza i trochę alkoholu. Objawy były takie, jak wszyscy mieli. Wziąłem to tylko raz w moim życiu.*

Na drugi dzień objawy mi nie przeszły, problemy z koncentracją mam to do tej pory, czasami słabiej widzę. Proszę o pomoc!



(OPIS Z INTERNETU)



DLACZEGO NASTOLATKI SIĘGAJĄ PO ŚRODKI ZASTĘPCZE/NARKOTYKI?

- Chęć przystosowania się do grupy (moda na branie)***
- rodzaj ceny, jaką się płaci za przynależność do grupy;***
 - akceptacja przez rówieśników, chcą być postrzegani przez kolegów jako „fajni kumple”;***
 - przekonanie, że narkotyki pomogą im w dopasowaniu się do grupy rówieśniczej;***
 - Brak umiejętności przeciwstawienia się presji grupy w sytuacji, gdy najbliżsi koledzy eksperymentują z narkotykami***



Poszukiwanie pobudzenia - silniejszych wrażeń

- wierzą, że używanie narkotyków może dawać przyjemne wrażenia fizyczne i psychiczne,
- wprowadzenie się w stan silnego pobudzenia pozwoli poczuć się wyjątkowo,

- Poczucie pewności siebie w sytuacjach społecznych:

- widzą w narkotykach sposób na dodanie sobie odwagi i pewności siebie w relacjach z rówieśnikami



Ucieczka od problemów (ze strachu przed życiem):

- sposób na ucieczkę od nieprzyjemnej rzeczywistości - problemy: nadmierne wymagania ze strony szkoły lub rodziców, rozpad rodziny czy trudności w relacjach z rówieśnikami

Nuda:

- brak pomysłu na spędzanie wolnego czasu często skłania młodzież do poszukiwania innych, łatwo dostępnych choć niebezpiecznych sposobów jego spędzania i eksperymentów wypełniających czas; sposób na nudę



Ciekawość:

- *naturalna cecha okresu dorastania;*
- *nastolatki są ciekawe efektów, jakie wywołują narkotyki.*



Na co należy zwrócić szczególną uwagę?

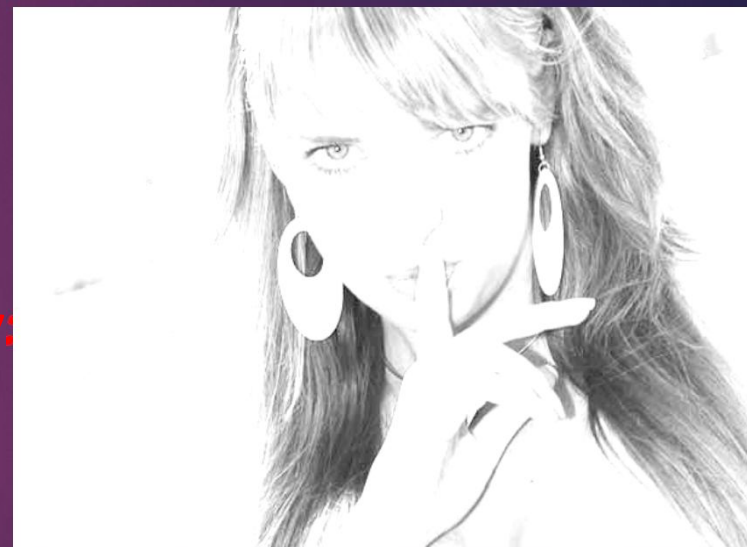
- **na zachowanie dziecka (sposób bycia):**

- huśtawka nastrojów,
- naprzemienne ożywienie i ospałość,
- nadmierny apetyt lub brak apetytu,
- porzucenie dotychczasowych zainteresowań,

- **kłopoty w szkole:**

- słabsze oceny,
- konflikty z nauczycielami,
- wagary,
- **izolowanie się od innych domowników:**

- zamykanie się w pokoju,
- niechęć do rozmów,
- zamykanie swojego pokoju na klucz,
- akcentowanie potrzeby prywatności,
- częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza, ukrywanie treści w komputerze, wychodzenie na rozmowy telefoniczne





- *na wypowiedzi zawierające pozytywny stosunek do narkotyków,*
- *na zmianę grona przyjaciół, zwłaszcza na starszych od siebie,*
- *na krótkie rozmowy telefoniczne prowadzone półśłówkami,*
- *późne powroty lub nagłe wyjścia z domu,*
- *bunt, łamanie obowiązujących w domu zasad,*
- *kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów,*
- *powtarzające się zgłaszanie przez dziecko zagubień lub kradzieży przez rówieśników drobnych sum pieniędzy,*
- *kłopoty z koncentracją,*
- *zmiany w porach spania,*
- *nadmierne reakcje na krytykę lub niewielkie nawet niepowodzenia.*



Wygląd zewnętrzny:

- *nowy styl ubierania się,*
- *szybkie wychudzenie lub nagły wzrost masy,*
- *przewlekły katar, krwawienie z nosa,*
- *zaburzenia pamięci oraz toku myślenia,*
- *przekrwione oczy, nadmiernie zwężone lub rozszerzone źrenice nie reagujące na światło,*
- *bełkotliwa, niewyraźna mowa,*
- *brak zainteresowania swoim wyglądem, nieprzestrzeganie zasad higieny,*
- *słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania,*
- *ślady po ukłuciach, ślady krwi na bieliźnie, "gęsia skórka"*

***Każda nietypowa zmiana w stylu bycia dziecka
(coś jest inaczej, coś się zmieniło w kontekście
zachowania, przyzwyczajajeń, ubioru, grona znajomych)
powinna być sygnałem dla rodzica***





Na co rodzic powinien zwrócić uwagę? tzw. TEST OCZNY:

Obserwacja ogólna oczu (w warunkach oświetlenia pokojowego).

Jeśli zauważysz u dziecka: zaczerwienienie spojówek, łzawienie, opadnięcia powieki (zakrywa od góry więcej niż 2 mm rogówki), zaczerwienienie brzegów powiek, nadmierne rozszerzenie źrenicy (średnica ponad 6 mm), nadmierne zwężenie źrenicy (średnica poniżej 3 mm), może to być sygnał, że w grę wchodzić mogą narkotyki. Ostrzeżeniem może być również używanie przez Twoje dziecko kropli do oczu (jeśli wiesz, że ma zdrowe oczy). Młodzi często w ten sposób maskują ww. objawy "brania".

Składniki testu	Metoda badania	Główne objawy
Ocena ogólna	obserwacja oczu w warunkach oświetlenia pokojowego	zaczerwienienie spojówek, łzawienie, opadnięcie powieki, zaczerwienienie brzegów powiek
Rozmiary źrenic	ocena szerokości źrenic (test jest dodatni, gdy w oświetleniu pokojowym średnica węższa niż 3 mm lub szersza niż 6 mm)	rozszerzenie źrenicy, zwężenie źrenicy
Reakcja źrenic na światło	kierujemy światło latarki kolejno na każde oko	leniwe zwężenie lub brak zwężenia pod wpływem światła
Obserwacja oczopląsu	polecamy wodzenie oczami za palcem w płaszczyźnie poziomej i pionowej	oczopląs gałek ocznych w jednej lub w każdej pozycji, niemożność wpatrywania się w nieruchomy palec bez drgań gałek ocznych
Obserwacja konwergencji (ruchu zbieżnego gałek ocznych)	przesuwamy palec z odl. 15 cm do czubka nosa z poleceniem śledzenia ruchu palca i utrzymujemy palec przy czubku nosa około 5 sek.	niemożność śledzenia ruchu palca obydwoma oczami, brak ruchu zbieżnego, jednego lub obydwu oczu, niemożność utrzymania konwergencji przez 5 sek.

Test oczny opracowano na podstawie artykułu "Test oczny ..." Jerzego Toczłowskiego i Jacka Ciechana z II Kliniki Okulistyki Akademii Medycznej w Lublinie, zamieszczonego w czasopiśmie "Medicus" nr 3/98.



Postępowanie w zatruciu dopalaczami:

- zawsze zbierz maksimum dostępnych informacji zwłaszcza zanim pacjent straci przytomność !***
- zawsze wezwij lekarza lub zawieź poszkodowanego do szpitala – nigdy nie próbuj „domowych” sposobów odtruwania!***
- postępowanie w szpitalu: bieżące korygowanie zaburzonych parametrów życiowych, intensywne terapia, dializy, etc.***



, czy moje dziecko bierze narkotyki? - Narkotyki i Ty (www.narkotyk.co) - Windows Internet Explorer

http://narkotyki.esculap.pl/branie.htm

ok Ulubione Narzędzia Pomoc

Sugerowane witryny Galeria obiektów Web Slice

czy moje dziecko bierze narkotyki? - N...

Strona

Narkotyki i Ty



JAK ROZPOZNAĆ CZY MOJE DZIECKO "BIERZE"?

(PORADNIK DLA RODZICÓW)

- Zachowanie
- Wygląd zewnętrzny
- Narkotyki lub przybory do ich używania
- Uwaga
- Test oczny

Pierwsze próby z narkotykami dziecko zwykle starannie ukrywa przed dorosłymi. Wszelkie niepokojące zmiany będzie Ci pewno łatwiej zauważyć, jeśli masz z dzieckiem dobry kontakt, wiele ze sobą rozmawiacie i dużo czasu spędzacie razem.

Pamiętaj jednak, że niektóre zachowania i postawy mogą mieć inne przyczyny, takie jak kłopoty szkolne lub rodzinne, zranione uczucia, niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami i wiele innych, które należy traktować równie poważnie i starać pomóc dziecku je rozwiązać.



Co może rodzic (działania zapobiegawcze):

- udzielać wsparcia – wysłuchać bez zbędnych rad i komentarzy, okazywać zainteresowanie i oparcie w trudnych sytuacjach, docenianie wysiłków dziecka.*
- wzmacnianie i nagradzanie – nagradzanie dziecka, okazywanie radości z jego sukcesów i tym samym podnoszenie jego poczucia własnej wartości,*
- stawianie wymagań i granic – zdrowa dyscyplina polega na stawianiu jasnych granic ale także na nadzorowaniu i obserwacji zachowań dziecka, komunikowaniu dziecku, jakie są oczekiwania rodziców, dotyczące przestrzegania norm społecznych, oraz wyrażanie zdecydowanej dezaprobaty dla środków psychoaktywnych w tym dopalaczy;*



- *rozwijanie konstruktywnych zainteresowań – rozwijanie w dziecku talentów i pasji oraz pokazywanie i uczenie różnych form aktywnego spędzania czasu;*
- *rozwijanie poczucia własnej wartości – okazywanie dziecku miłości, interesowanie się jego życiem, mówienie mu, że jest najważniejsze i że rodzicom zależy na jego szczęśliwym życiu;*
- *rozmawianie z dzieckiem, pytanie o jego zdanie;*
- *interesowanie się dzieckiem - rozmawianie z dzieckiem, także na trudne tematy takie jak alkohol, narkotyki, dojrzewanie;*
- *wzmacnianie umiejętności społecznych i angażowanie w działalność prospołeczną – uczenie dziecka angażowania się w pomoc osobom potrzebującym, przez co buduje się poczucie własnej wartości i satysfakcji, a w dalszym etapie dorastania może ograniczać zachowania buntownicze.*



DZIĘKUJĘ