

Wiedzieć więcej

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

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



Antynarkotykowy Telefon Zaufania

801 199 990

czynny codziennie od 16.00 do 21.00



Antynarkotykowa Poradnia Internetowa:
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

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.

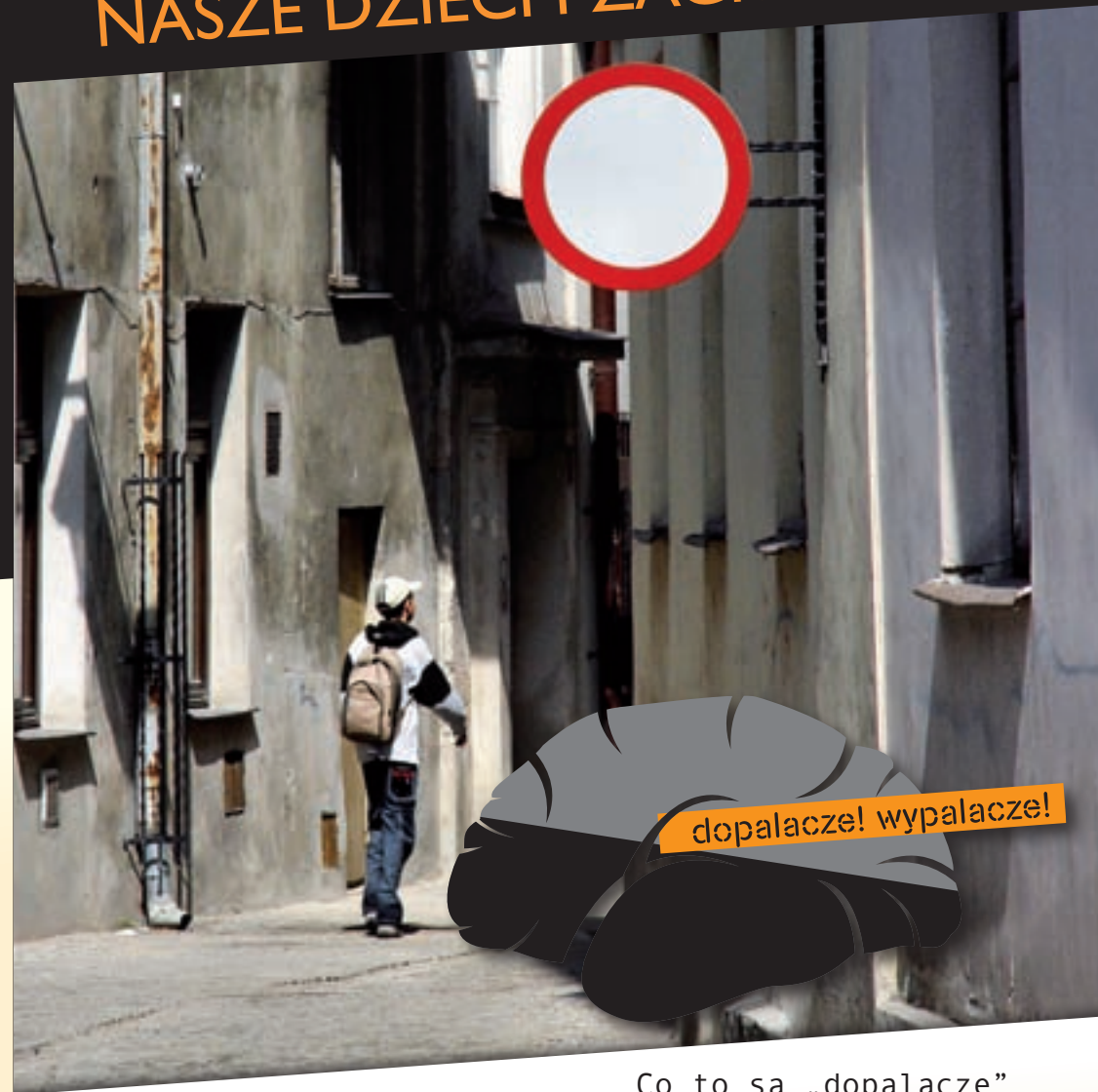
Udowodniono, że największą moc chroniącą ma:

- **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: przyływy 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.

