

ZACHOWAJ TRZEŹWY UMYŚL<sup>®</sup>

# DOPALACZE - KONIEC PROBLEMU?

MATERIAŁ DLA MEDYCZY



## NIESTETY NIE!

Na pewno czytaliście w ubiegłym roku doniesienia o swoich rówieśnikach z całej Polski, którzy zamiast dobrej zabawy zafundowali sobie pobyt w szpitalu po zażyciu dopalaczy. Sięgając po środki, na których wyraźnie było napisane, że nie są do spożycia, zapomnieli o jednej podstawowej rzeczy: każde działanie niesie za sobą konsekwencje! Czy Ty jesteś tego świadomy?

■ TAK / ■ NIE

## **Nowe zagrożenie - „Dopalacze”**

Profilaktyka uzależnień od różnych środków psychoaktywnych (nikotyny, alkoholu i narkotyków) jest prowadzona w polskich szkołach od blisko 20 lat. Uczestniczą w niej również rodzice. Jednak rynek narkotykowy się zmienia, pojawiają się nowe substancje, toteż trzeba aktualizować naszą wiedzę. Od 3 lat obserwujemy na światowym rynku ekspansję nowego typu środków zwanych „dopalaczami”. Zaczęto je używać w krajach Europy Zachodniej już wcześniej, gdzie notuje się ich rosnącą popularność. Obecnie dotarły również do Polski i można spodziewać się wzrostu zainteresowania nimi wśród młodzieży. Obecność „dopalaczy” w Polsce odnotowano po raz pierwszy w badaniach CBOS przeprowadzonych w grudniu 2008 roku wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Do używania „dopalaczy” przyznało się 2,5% młodzieży. Warto dowiedzieć się więcej o tym zjawisku.

Wyniki ogólnopolskich badań ankietowych prowadzonych w szkołach (ESPAD) wskazują, że generalnie od 2003 roku liczba dzieci i młodzieży mającej kontakt z narkotykami nie wzrasta, a nawet obserwujemy lekką tendencję spadkową. Zmniejszyła się liczba uczniów potwierdzających eksperymentowanie ze środkami psychoaktywnymi lub deklarujących zainteresowanie spróbowaniem narkotyku. Spada dostępność substancji psychoaktywnych, w tym na terenie szkoły. Zmniejsza się również liczba propozycji spróbowania narkotyku otrzymywanych przez uczniów. Ta tendencja jednak może się szybko odwrócić. W opinii uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych rodzice słabo orientują się w tym, co robią i czego doświadczają ich dzieci. Większość uczniów twierdzi, iż rodzice nie mają wiedzy na temat używania alkoholu i narkotyków przez ich dzieci (Badania Ursynowskie, Warszawa, 2009).

### **Dlaczego pojawiły się dopalacze?**

Przemysł narkotykowy przynosi krociowe zyski. Rozwój tego przemysłu jest jednak hamowany przez działania ważnych instytucji międzynarodowych i krajową politykę antynarkotykową.

Stałe aktualizowanie przepisów prawa, coraz bardziej skuteczna kontrola granic, ściganie producentów i dilerów, monitoring wizyjny i dyżury nauczycieli w szkole, a także działania profilaktyczne prowadzone wobec dzieci i młodzieży przynoszą efekty. Spadek dostępności narkotyków i obawa młodzieży przed wejściem w konflikt z prawem powodują, że liczba

użytkowników narkotyków, zwłaszcza w Polsce, jak już wspomniano, nie wzrasta. Powoduje to zmniejszenie zysków producentów i handlarzy. Przemysł narkotykowy wprowadza więc na rynek nowe środki, które nie figurują na liście substancji zabronionych. Taką próbą ominięcia przepisów prawa są właśnie „dopalacze”. Ich promocja, jako środków użytecznych i bezpiecznych, prowadzona jest na licznych, specjalnie utworzonych stronach internetowych adresowanych do młodych odbiorców. Wzrasta liczba sklepów internetowych oraz stacjonarnych punktów sprzedaży nieprzypadkowo lokowanych w pobliżu szkół.

### **Co to są „dopalacze”?**

Nazwa nie posiada charakteru naukowego; jest to raczej termin używany potocznie dla określenia grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym bądź faktycznym działaniu psychoaktywnym. Reklamowane są m.in. jako „smart drugs” („sprytne substancje, zwiększające spryt i inteligencję”) - usprawniające pamięć, koncentrację uwagi. W zależności od typu produktu, imitują swoje nielegalne odpowiedniki: środki stymulujące (podobnie jak amfetamina), euforyzujące (jak tabletki ekstazy), relaksujące (jak konopie indyjskie), a nawet psychodeliczne i halucynogenne (jak LSD). Są wśród nich substancje pochodzenia zarówno syntetycznego, jak i naturalnego (roślinnego). Wiele z nich ma atrakcyjne, zachęcające nazwy, jak: „Szałwia wieszczą”, „Zioła marzeń”, „Ogon lwa (Lion’s Tail)”, itp.

Strony internetowe poświęcone „dopalaczom” są przeważnie prowadzone przez użytkowników narkotyków albo producentów i służą promocji tych środków. Prezentowane informacje nie są więc wiarygodne. Rzetelne informacje można znaleźć na stronie internetowej **Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii przygotowanej przez specjalistów**[www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl)

Więcej wskazówek dla rodziców można znaleźć w internetowym poradniku „Bliżej siebie, dalej od narkotyków” przygotowanym przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii pod adresem <http://www.kbpn.gov.pl>

---

Informacje o najbliższych placówkach i specjalistach, u których można szukać pomocy

Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

adres:

Dereniowa 52/54

02-776 Warszawa (+48) (22) 641 15 65

e-mail: [kbpn@kbpn.gov.pl](mailto:kbpn@kbpn.gov.pl)

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

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

0 801 199 990 Ogólnopolskiego Telefonu Zaufania „Narkotyki Narkomania”

0 800 120 289 Infolinia Stowarzyszenia KARAN

0 801 120 002 Niebieska Linia (przemoc w rodzinie)

## WIEDZA • DZIAŁANIE • KONSEKWENCJE

Czy wiesz, że dopalacze i narkotyki **NIGDY** nie są obojętne dla **TWOJEGO ORGANIZMU**? Ich zażyciu zawsze towarzyszą w mniejszym lub większym stopniu niepożądane i nieprzyjemne efekty, tzw. zjazd. To bóle głowy, mdłości, wzrost ciśnienia, kołatanie serca, wzrost temperatury ciała, osłabienie, stany lękowe i depresyjne, poczucie winy. Nie ma bezpiecznych narkotyków czy dopalaczy. Każde z nich może prowadzić do uzależnienia.

Czy wiesz, że handel dopalaczami i ich udostępnianie jest zakazane, a za posiadanie nawet najmniejszej ilości narkotyków grozi odpowiedzialność karna? Czy masz świadomość, co to jest prawo i jakie sankcje grożą za jego złamanie? Czy zdajesz sobie sprawę, jak wielkie konsekwencje dla Twojej przyszłości może mieć styczność z nielegalnymi środkami w młodym wieku?

TAK /  NIE

Czy masz dobry kontakt ze swoimi rodzicami lub opiekunami? Czy opowiadasz rodzicom o swoich potrzebach? Czy informujesz ich, gdy znajdujesz się w trudnej sytuacji i masz problemy (szkoła, sympatia, rówieśnicy)? Czy potraficie spędzać razem czas? Czy Twoi rodzice obdarzają Cię wystarczającym zaufaniem?

TAK /  NIE

Czy wiesz, do kogo lub gdzie zwrócić się o pomoc w trudnej sytuacji? Czy wiesz, że są specjalne strony, np. [www.kbpn.pl.gov.pl](http://www.kbpn.pl.gov.pl), gdzie znajdziesz informacje i linki w przypadku problemu z narkotykami i dopalaczami? Czy wiesz, że funkcjonuje Antynarkotykowy Telefon Zaufania 0 801 199 990 czynny codziennie od 16:00-20:00? Czy wiesz, że zawsze ze swoim problemem możesz udać się do psychologa, który może pomóc rozwiązać Twój problem?

TAK /  NIE

Czy masz wsparcie w gronie rówieśników? Czy możesz liczyć w trudnych sytuacjach na pomoc i wsparcie przyjaciół? Czy jesteś otwarty na zawieranie bezpiecznych znajomości?

TAK /  NIE

Czy masz jakieś hobby lub zainteresowania? Czy masz czas na zajęcia pozalekcyjne? Czy lubisz czytać książki, oglądać filmy, uprawiać sport? Czy masz czas i lubisz spotykać się z rówieśnikami? Czy masz marzenia? Czy wiesz, co chciałbyś robić w przyszłości, starasz się do tego dążyć?

TAK /  NIE

### Wzór odpowiedzi:

**Byłoby wspaniale, gdybyście na wszystkie pytania odpowiedzieli TAK.**

**Zachęcamy Was do pokazania zaznaczonych odpowiedzi swoim rodzicom i szczerą rozmowę na tematy poruszane w pytaniach.**

# ROZMOWA • POROZUMIENIE • ZAUFANIE

Badania naukowe niezbicie dowodzą, że to **RODZICE I SYTUACJA RODZINNA** mają największą moc ochrony dorastających dzieci przed sięganiem po substancje psychoaktywne. Dotyczy to zarówno dopalaczy, narkotyków, jak i alkoholu. Choć okres dojrzewania nastolatków nie należy do najłatwiejszych, **MACIE SZANSE** zbudować relacje, które pomogą im powiedzieć **NIE** w sytuacji zagrożenia.

Czy wiesz, co to są dopalacze, jak działają i jak wyglądają?

TAK /  NIE

Dopalacze to substytuty uzależniających substancji chemicznych i mieszanek ziół. Ich głównym celem jest oddziaływanie na ośrodkowy układ nerwowy. Innymi słowy - mają zmienić zachowanie lub nastrój osoby zżywiającej. To tak zwany odłot. Dopalacze podobnie jak narkotyki mogą prowadzić do uzależnienia. Oddziaływanie dopalaczy na organizm może być bardzo różne od euforii po depresję, od halucynacji do wyostrenia zmysłów, od pobudzenia do wyczerpania.

Czy wiesz, jak rozpoznać działanie dopalaczy?

TAK /  NIE

Jednym ze skuteczniejszych sposobów jest sprawdzenie, jak na światło reaguje źrenica. Poproś dziecko, by w jasnym pomieszczeniu zasłoniło oko, a następnie po kilkunastu sekundach odsłoniło. Jeśli źrenica nie reaguje, dziecko może być pod wpływem substancji psychoaktywnych (narkotyków lub dopalaczy).

## Wzór odpowiedzi:

Byłoby wspaniale, gdybyście na wszystkie pytania odpowiedzieli TAK. Zachęcamy Was do pokazania zaznaczonych odpowiedzi swojemu dziecku i szczerą rozmowę na tematy poruszane w pytaniach. Spytajcie Wasze dziecko, czy zgadza się z Waszymi odpowiedziami. Jeśli się nie zgadza, porozmawiajcie z nim, dlaczego tak uważa.

Czy umiesz rozmawiać ze swoim dzieckiem? Nie chodzi o zdawkowe pytanie: „Jak było w szkole i co masz zadane”? Czy dyskutujecie na różne tematy? Czy pozwalacie dziecku brać udział w podejmowaniu wspólnych decyzji? Czy rozpoznajesz, kiedy chciałoby porozmawiać, ale nie ma śmiałości zacząć?

TAK /  BARDZO RZADKO /  NIE

Czy potrafisz stawiać granice i je egzekwować? Nie chodzi o listę zakazów! Czy kiedykolwiek rozmawialiście ze swoim dzieckiem o niebezpieczeństwie sięgania po dopalacze i narkotyki? Czy powiedzieliście mu jasno, że nie wyrażacie na to zgody? Czy Wasze dziecko wie, jakie poniesie konsekwencje w przypadku złamania tego zakazu?

TAK /  NIE

Czy uczysz dziecko odpowiedzialności i budujesz poczucie własnej wartości? Nie chodzi o prawienie pustych komplementów! Czy pomagasz swojemu dziecku w zdobywaniu nowych umiejętności i rozwijaniu pasji oraz zainteresowań? Czy zachęcasz do współzawodnictwa i chwalisz je, gdy osiągnie sukces i pocieszasz w wypadku porażki? Czy nakładasz na dziecko pewne obowiązki, a następnie rozliczasz je z ich wykonania?

TAK /  BARDZO RZADKO /  NIE