

# **DOPALACZE – NOWE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE**



# OPIS I ANALIZA PROBLEMU

- DOPALACZE- potoczna nazwa, nie mająca charakteru naukowego. Dotyczy dwóch grup produktów:
  1. Środki ogólnodostępne podwyższające wydajność psychofizyczną organizmu np. Red Bull, R 20+, pastylki o dużej zawartości magnezu, kofeiny i ginko biloba np. Sesja

- Do tego typu dopalaczy zaliczamy także:
  - grupy leków nootropowych wspomagające pamięć, uczenie się i koncentrację np. syropy na kaszel, leki na ADHD, leki na astmę
  - leki zawierające efedrynę, która pobudza ukł. współczulny, uwalnia noradrenalinę, podnosi ciśnienie krwi i przyspiesza bicie serca

- - ponad połowa Polaków regularnie używa tych środków. Bardzo dużą grupą odbiorców są studenci, maturzyści i uczniowie.
- - ta grupa dopalaczy działa tak: maksimum efektu przy minimum wysiłku /łatwiejsze uczenie się, większa wydajność, mniejsze zmęczenie i szybka poprawa samopoczucia za pomocą chemii/. **Pojawia się chęć powielania takich stanów.**

2. Środki narkotyczne - grupa substancji lub ich mieszanek o działaniu psychoaktywnym. Reklamowane są m.in. jako „smart drugs” („sprytne substancje, zwiększające spryt i inteligencję”) – usprawniające pamięć, koncentrację uwagi.

# Dostępność

- - sprzedaż odbywa się głównie przy pomocy internetu w „smart shops”
- - na ich opakowaniach widnieje napis: „Produkt nie jest przeznaczony do spożycia”, a właśnie z taką intencją jest sprzedawany /lub „imitacja” np. proszku do prania/
- - sprzedawane są w postaci tabletek, kapsułek, naklejek, suszu, proszku, kryształków, plastrów.

# Dostępność

- Sklepy te oferują całą gamę produktów od literatury związanej z narkotykami poprzez różne akcesoria: fajki, fifki, fajki wodne, koszulki, poprzez różne substancje pochodzenia naturalnego (zioła i ich mieszanki) i syntetycznego (tzw. „party pills”)
- Dostępne są specyfiki o działaniu stymulującym, relaksującym, psychodelicznym i halucynogennym.

# Zagrożenia

- - nie wiadomo, jakie substancje znajdują się w „dopalaczach” i w jakich ilościach, w związku z czym niezbadany jest sposób oddziaływania na pracę różnych organów wewnętrznych, jak bardzo mogą zaszkodzić osobie, która je zażyła i jaka dawka może być śmiertelna.
- - w jednej próbce znajduje się od 1 do 9 różnych substancji chemicznych często o działaniu wzajemnie się wykluczającym



# Zagrożenia

- - osobom, które zażyły te produkty może być trudno udzielić skutecznej pomocy medycznej /nie wiadomo co zażyły/
- - dopalacze produkowane są w niesterylnych warunkach, często w związku z tym znajdują się w nich różne zanieczyszczenia, które dodatkowo oddziałują negatywnie na organizm i przyczyniają się do utraty zdrowia osób, które zażyły te środki.

# Zagrożenia

- - dopalacze działają na ośrodkowy układ nerwowy (czyli na mózg). Dlatego bardzo łatwo można je przedawkować, co prowadzi do poważnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego, a nawet śmierci.
- -rocznie na rynek trafia około 80 nowych substancji psychoaktywnych

# Działania niepożądane po użyciu dopalaczy

- - bóle brzucha, nudności, wymioty, brak apetytu
- - kołatanie serca, stany lękowe, bezsenność
- - dziwne myśli, zmiany nastroju,
- - dezorientacja, rozdrażnienie, drgawki
- - szczękościsk, oczopląs,
- - ból i zawroty głowy - spadek koncentracji,
- - stany depresyjne, choroby psychiczne, ataki szału
- - halucynacje i omamy
- - śmierć

# Mity i prawda o dopalaczach:

- **„dopalacze są bezpieczną alternatywą dla narkotyków”**- nie jest znany skład chemiczny tych środków /często się też zmienia/ w związku z tym, nie jesteśmy w stanie przewidzieć ich działania.

# Mity i prawda o dopalaczach

- „dopalacze są wyrobami kolekcjonerskimi”- produkty mają zamieszczoną na opakowaniu informację: nie do spożycia przez ludzi; produkt kolekcjonerski.
- Skoro jednak produkty są bezpieczne i legalne dlaczego nie są zarejestrowane do użytku przez ludzi?

# Mity i prawda o dopalaczach

**„dopalacze są legalne w całej Europie”** - prawdą jest, że poziom kontroli nad substancjami zawartymi w dopalaczach w poszczególnych krajach jest różny. Są kraje z polityką bardziej restrykcyjną np. Szwecja, Belgia i są też bardziej liberalne np. Anglia, Holandia. Stwierdzanie ich legalności jest więc naciągane.

# Mity i prawda o dopalaczach

- **„poza nielicznymi tabletkami dopalacze to same naturalne zioła, żadnej chemii”-** badania pokazują, że w skład licznych mieszanek ziołowych wchodzi przynajmniej kilka syntetycznych substancji, z których żadna nie występuje w naturze.

# Sygnaly, które powinny zaniepokoić:

- **Gdy Twoje dziecko:**
- - oddala się od ciebie, staje się obce, mimo że wcześniej byliście blisko;
- - wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kręci w rozmowie, kłamie;
- - ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radziło, wagaruje;
- - jest niecierpliwe, rozdrażnione;



- - jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach;
- - znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie;
- - wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem;
- - ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu;

- - kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być zalegalizowane;
- - ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu;
- - w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fifki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recept, nieznanne chemikalia;

- - ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar;  
- z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty.

# Powody sięgania po środki odurzające:

- Poczucie odrzucenia
- Brak akceptacji otoczenia
- Okres dojrzewania
- Przeciążenie nauką
- Ciekawość i nuda
- Wpływ grupy rówieśniczej
- Niedostateczna wiedza o skutkach zażywania
- Dostępność środków
- Wzorce z domu

# Ważne!

- Im wcześniej zauważysz zagrożenie i zaczniesz działać, tym skuteczniejsza będzie twoja pomoc.
- Każdy sygnał jaki dostrzeżesz, może być wierzchołkiem „góry lodowej” - tylko specjalista jest w stanie postawić diagnozę i doradzić jak interweniować.
- Różne niepokojące zachowania nie muszą mieć związku z braniem (kłopoty rodzinne, niepowodzenia miłosne i in.) Nie wolno ich jednak bagatelizować.

- Jeżeli rodzina, nauczyciele i przynajmniej część uczniów powie zdecydowane NIE , szansa na uzależnienie zmniejsza się, a na wyleczenie wzrasta.
- Zarówno rodzic jak i nauczyciel może dać dziecku co najważniejsze i potrzebne: **WIARĘ W SIEBIE, WE WŁASNE MOŻLIWOŚCI**, a słowo **MOŻESZ** może działać cuda.

# Sygnaly ostrzegawcze:

- ZMIANY W ZACHOWANIU: nagłe zmiany nastroju (aktywność-zmęczenie), izolowanie i zamykanie się w sobie; zmiana grona przyjaciół na innych; spadek zainteresowania szkołą, sportem, hobby; izolowanie się od domowników, samotne przebywanie w swoim pokoju; kłamstwa, wykręty, kradzieże z domu; niewytłumaczalne spóźnienia; tajemnicze krótkie rozmowy telefoniczne.

# Sygnaly ostrzegawcze:

- ZMIANY W WYGLĄDZIE ZEWNĘTRZYM:  
nowy styl ubierania się; spadek ciężaru ciała, częste przeziębienia, katar, różne bóle, zaburzenia pamięci i toku myślenia, przekrwione oczy, rozszerzone lub zwężone źrenice, bełkotliwa mowa, zapach ziół lub chemikaliów, brak zainteresowania swoim wyglądem, niedbanie o higienę.



# Sygnaly ostrzegawcze:

- ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE I PRZYBORY DO ICH UŻYWANIA: fifki, fajki, fajki wodne, małe foliowe torebki z proszkiem, tabletkami, kryształkami lub suszem, kawałki opalonej folii aluminiowej, białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorami, kolorowe opakowania po środkach niewiadomego pochodzenia, leki bez recept itp.

# Co zrobić, gdy dziecko ma za sobą pierwszy kontakt ze środkami psychoaktywnymi:

- NIE MOŻESZ WTEDY:
  - wpadać w panikę i przeprowadzać z dzieckiem zasadniczych rozmów, gdy jest pod wpływem środka odurzającego
  - udawać, że to nieprawda, nie wierzyć faktom, bezgranicznie ufać dziecku
  - usprawiedliwiać dziecka, szukać winy w sobie czy złym towarzystwie

# Co zrobić, gdy dziecko ma za sobą pierwszy kontakt ze środkami psychoaktywnymi:

- NIE MOŻESZ WTEDY:
  - wierzyć zapewnieniom dziecka, że ma kontrolę nad przyjmowanymi środkami
  - nadmiernie ochraniać dziecko przed konsekwencjami zażywania np. usprawiedliwiać nieobecności w szkole, spłacać długów
  - poddawać się!

# Co zrobić, gdy dziecko ma za sobą pierwszy kontakt ze środkami psychoaktywnymi:

- **MUSISZ KONIECZNIE:**
  - wysłuchać dziecko i spokojnie z nim porozmawiać
  - zastanowić się dlaczego sięga po środki psychoaktywne i co można tu zmienić
  - działać! Nie liczyć na to, że problem sam się rozwiąże
  - szukać pomocy specjalistów
  - wspólnie ze specjalistą ustalić reguły postępowania i ich przestrzegać
  - stosować regułę ograniczonego zaufania

# JAK POMÓC DZIECKU , KTÓRE ZGADZA SIĘ WSPÓŁPRACOWAĆ:

- **Kontrakt** - spisane, jasno sformułowane zasady, obejmujące reguły nie podlegające negocjacom (używanie środków psychoaktywnych, używanie agresji, wagary), jak i reguły do wynegocjowania (stopnie w szkole, powroty do domu, obowiązki i przywileje) z określonymi konsekwencjami w razie złamania kontraktu.
- Kontraktu przestrzegają wszystkie strony.

# JAK POMÓC DZIECKU , KTÓRE ZGADZA SIĘ WSPÓŁPRACOWAĆ:

- Kontrakt daje dziecku możliwość przyjmowania odpowiedzialności za swoje zachowanie przy pełnej wiedzy o przyszłych konsekwencji oraz uczy racjonalnego podejmowania decyzji.
- Rodziców uwalnia od obsesyjnego kontrolowania dziecka.

# Jak pomóc dziecku, które nie chce pomocy- planowa interwencja.

- **Interwencja** jest sesją konfrontacyjną, procesem - wymaga przygotowania. Jest obiektywną i rzeczową oraz życzliwą prezentacją faktów mówiących o prawdziwym życiu osoby używającej śr. psychoaktywnych i rzeczywistości, z którą kontakt został zerwany. Interwencję przygotowuje się ze specjalistą.
- **„Prawda nie może mieć kształtu kamienia, który rani, musi być podana tak, by człowiek się na nią otwierał a nie zamykał.”**

# Nie sięga po środki psychoaktywne dziecko, które:

- - czuje silne więzi z rodziną
- - umie myśleć samodzielnie
- - nie ulega wpływom otoczenia
- - zna swoją wartość
- - jest twórcze, rozwija własne zainteresowania



- - należy do rodziny, która ma jasno sprecyzowane stanowisko dotyczące szkodliwości środków psychoaktywnych
- - ma kolegów, których rodzice jasno stawiają sprawę środków psychoaktywnych
- - potrafi odróżnić fakty od mitów nt środków psychoaktywnych.

**Dziękuję za uwagę**

---

Dorota Knitter

- Opracowano na podstawie materiałów:
- [www.dopalacze.info.pl](http://www.dopalacze.info.pl)
- [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)