

Dodatek wydawany i finansowany przez Urząd Miasta Tychy

# TwojeMiasto

ADRES REDAKCJI:  
al. Niepodległości 49,  
tel. 32 776 39 16, faks 32 776 39 48  
e-mail: [redakcja@umtychy.pl](mailto:redakcja@umtychy.pl)

## Dopalacze – dlaczego trzeba się ich bać

Ruszyła miejska kampania pod hasłem „Dopalacze #zażycie”. To kolejna akcja, która ma uświadamić i przestrzec młodych ludzi przed skutkami sięgania po używki. Tym razem akcent położony jest głównie na tzw. „nowe” narkotyki czyli dopalacze.

Co wiemy o dopalaczach? Najczęściej niewiele. Nazwa może sugerować, że jest to coś innego niż narkotyki, swego rodzaju zamiennik. Młodzież, która informacje o tych substancjach czerpie najczęściej od osób oferujących je do sprzedaży, wie zazwyczaj, że dzięki nim można się zrelaksować lub czasowo poprawić swoją koncentrację. Dopalacze reklamowane są jako środki o działaniu podobnym do marihuany czy amfetaminy.

Jednak substancje zawarte w dopalaczach są pochodzenia syntetycznego i są silnie toksyczne. Nawet jednorazowe zażycie dopalaczy może prowadzić do przedawkowania, w niektórych przypadkach ze skutkiem śmiertelnym. W dodatku skład dopalaczy jest bardzo zmienny, co utrudnia lekarzom po-



Jednym z elementów kampanii są warsztaty dla młodzieży, organizowane przez Stowarzyszenie Trzeźwość Życia.

stępowanie w przypadkach zatrucia – po prostu nie wiadomo, jaką substancją dana osoba zażyła.

– To wszystko sprawia, że te „nowe” narkotyki są nawet groźniejsze niż te „tradycyjne” – mówi

Janina Goj, konsultant ds. uzależnień i wiceprezes Stowarzyszenia Trzeźwość Życia. – Popyt na dopalacze wzrasta szczególnie w okresie ferii i wakacji oraz Świąt Bożego Narodzenia i Sylwestra.

### Ruszyła kampania

Startująca właśnie przed tym „gorącym” okresem miejska kampania antidopalaczowa pod hasłem „Dopalacze #zażycie” ma na celu dotarcie z informacją o ryzyku związanym z zażywaniem tych substancji zarówno do rodziców i nauczycieli, jak i do samej młodzieży – tej, która jeszcze „nie bierze”, jak i tej, której zdarza się sięgać po narkotyki i dopalacze.

– Celem kampanii jest uświadomienie tyskiej młodzieży i ich rodzicom konsekwencji zażywania dopalaczy i innych używek oraz promowanie pozytywnych za-

chowań młodzieży – mówi Daria Szczepańska, zastępca prezydenta miasta ds. społecznych. – Przekaz kampanii ma charakter pozytywny. Oprócz informowania o skutkach i zagrożeniach wynikających ze stosowania dopalaczy, chcemy, aby działania promowały pozytywne wzorce zachowań.

### Rozmowy ze specjalistami

Niedawno ruszyły spotkania warsztatowe, organizowane przez Stowarzyszenie Trzeźwość Życia (jednego ze współorganizatorów kampanii) w ramach „Drzwi Otwarte”. Zaplanowanych jest około 20 spotkań z uczniami gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, a także z uczniami starszych klas szkół podstawowych – mówi Janina Goj. – Podczas warsztatów młodzież rozmawia z naszymi specjalistami, psychologami i terapeutami uzależnień. Naszym celem jest dowiedzieć się, co młodzież już wie o dopalaczach i przekazanie im tego, co my chcemy, by wiedzieli.

Forma i tematyka spotkań dostosowana jest do grupy wiekowej. W piątek (20.11) siedzibę Stowarzyszenia Trzeźwość Życia odwiedzi-

ła m.in. grupa uczniów ILO im. L. Kruczkowskiego. Wstępem do rozmowy był krótki film, w którym osoby uzależnione od narkotyków i dopalaczy opowiadały o swoich, często dramatycznych doświadczeniach. Następnie Janina Goj rozmawiała z młodzieżą zarówno w domu, nieumiejności porozumienia się z rodzicami, po chęć lepszej zabawy i zaistnienia w towarzystwie.

– Czy naprawdę nie ma innych sposobów, żeby „odreagować” po ciężkim tygodniu wypełnionym nauką? – pytała Janina Goj. – Wasze życie nie będzie wyłącznie pasmem sukcesów i przyjemności. Jeżeli teraz nie nauczycie się radzić sobie ze stresem bez „wspomagaczy”, będzie wam bardzo trudno także i później.

### Jest alternatywa

W ramach kampanii antidopalaczowej od wiosny 2016 r.

w mieście organizowane będą różne formy aktywności dla młodzieży: cykl imprez sportowych, kulturalnych, gra miejska. Wszystko pod hasłem alternatywy dla używek. Ponadto w ramach kampanii organizowane będą spotkania z rodzicami w szkołach oraz szkolenia dla rodziców i nauczycieli.

– Rola rodziny w przeciwdziałaniu uzależnieniom jest nie do przecenienia – podkreśla Janina Goj. – Znajdujmy czas dla naszych dzieci, rozmawiajmy z nimi. Czasem wspólny spacer ma większe znaczenie niż kolejny kurs językowy czy lekcje jazdy konnej. A zamiast drogiego letniego obozu w Londynie może warto wspólnie wybrać się w góry czy na kajaki. Takie „obciachowe” wakacje często są właśnie tym, za czym nasze dzieci tęsknią.

Organizatorami kampanii „Dopalacze #zażycie” są: Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia UM Tychy, Wydział Informacji, Promocji i Współpracy z Zagranicą UM Tychy, Stowarzyszenie Trzeźwość Życia i placówki oświatowe miasta Tychy.

SYLWIA WITMAN

### Co zrobić, gdy podejrzewasz że dziecko zażywa substancje psychoaktywne?

- Zaczynaj działać! Problem sam się nie rozwiąże!
- Nie działaj pod wpływem emocji, nie rozpoczynaj rozmowy, gdy dziecko jest odurzone – przygotuj się do rozmowy.
- Dowiedz się jak najwięcej o substancjach psychoaktywnych.
- Ustal reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj – stosuj zasadę ograniczonego zaufania.
- Okazuj miłość i zainteresowanie swojemu dziecku!
- Nie wstydz się, korzystaj ze wsparcia. Szukaj pomocy u specjalistów zajmujących się uzależnieniami.

### Gdzie szukać pomocy

- 800 060 800 – Bezpłatna, całodobowa infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego. Tu uzyskasz informacje na temat negatywnych skutków zażywania dopalaczy oraz możliwości ich leczenia. Na infolinię GIS można także przekazywać informacje ułatwiające służbom dotarcie do osób handlujących nielegalnymi substancjami.
- 801 199 990 – Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania Telefon czynny jest codziennie w godzinach 16:00 – 21:00.
- Poradnia internetowa [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl) Poradnia udziela on-line anonimowej pomocy lekarza psychiatry, psychologa i prawnika.
- 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Telefon prowadzony przez Fundację Dzieci Niczyje – czynny codziennie od 12 do 22, pomoc on-line dostępna na [www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz).
- NZOZ Ośrodek Pomocy Psychologicznej Profilaktyki i Leczenia Uzależnień „Mens Sana”. ul. Bukowa 20 Tychy, tel. 32 3275183.
- Stowarzyszenie „Trzeźwość życia” w Tychach ul. Nałkowskiej 19, tel. 32 720 52 42

### LITERACKA GRA MIEJSKA

## Kalambury, ćwiczenia i projektowanie

Osiem drużyn rywalizowało w rozegranej w sobotę (21.11) grze miejskiej „Miasto Literatury”, zorganizowanej w ramach akcji „Bookcrossing po tysku”.

Uczestnicy gry musieli wykazać się nie tylko znajomością literatury, ale też spostrzegawczością, kreatywnością, a nawet sprawnością fizyczną. W sześciu kolejnych stacjach gry na zawodników czekały zadania, dotyczące m.in. znajomości miejsc bookcrossingowych w Tychach, tytułów popularnych książek, czy imion bohaterów literackich. Drużyny musiały odgadywać je na zasadzie

kalamburów lub układać z rozsypanek literowych.

Stacje gry rozmieszczone były w charakterystycznych punktach w mieście: w Urzędzie Miasta, na stadionie, halach targowych czy w Miejskim Centrum Kultury. Jedną ze stacji mieściła się w fitness klubie Active Point, gdzie oprócz rozwiązania literackiej zagadki, trzeba było wykazać się sprawnością, ćwicząc na poszczególnych urządzeniach pod okiem trenera.

Finał gry i ostatnie zadanie czekało na uczestników zabawy w Pasażu Kultury Andromeda. Tym razem musieli oni wykazać się kreatywnością i zmysłem pla-

stycznym, bowiem trzeba było zaprojektować okładkę audiobooka związanego z Tychami.

– Projekty, które powstały, zostaną wykorzystane przy kolejnych działaniach bookcrossingowych – mówi Iwona Ciepał, naczelnik Wydziału Informacji, Promocji i Współpracy z Zagranicą Urzędu Miasta Tychy.

Dodatkowo punktowanym zadaniem było ułożenie i napisanie krótkiej historii na dowolny temat.

Ogłoszenie wyników gry odbyło się w Andromedzie. Zwyciężyła drużyna W-11, drugie miejsce zajął zespół Misiaki – Pysiaki, a trzecie; drużyna Wilki Trzy.

Na zwycięzców czekały atrakcyjne nagrody: karty upominkowe do salonu Empik, bilety do Multikina, książki i gry planszowe.

Sobotnia gra miejska zakończyła cykl działań promujących czytelnictwo i przypominających o akcji bookcrossingu, czyli „uwalniania” książek. Przez trzy dni po Tychach jeździł Literacki Trolejbus, w którym animatorzy zachęcali do udziału w quizach i zagadkach, a także do sięgnięcia po książkę.

„Bookcrossing po tysku” ruszył jesienią 2013 r. W ciągu dwóch lat mieszkańcy „uwolnili” tysiące książek, które krążą pomiędzy 14 regałami w całym mieście. SW



Jedno z zadań polegało na zaprojektowaniu okładki audiobooka.