

POMOC

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

ANTYNARKOTYKOWY TELEFON ZAUFANIA

801 199 990

CZYNNY CODZIENNIE OD 16.00 DO 21.00

NARKOMANIA – POMOC RODZINIE

POGOTOWIE MAKOWE

801 10 96 96

NZOZ Ośrodek Pomocy Psychologicznej Profilaktyki

i Leczenia Uzależnień „**Mens Sana**”

ul. Bukowa 20, 32 327 51 83

Stowarzyszenie „**Trzeźwość Życia**” w Tychach

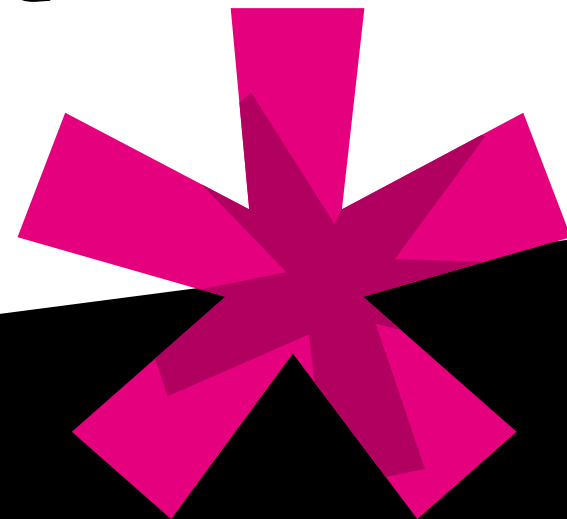
ul. Nałkowskiej 19, 32 720 52 42

OPRACOWANAO NA PODSTAWIE MATERIAŁÓW WŁASNYCH WYDZIAŁU
SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA ORAZ MATERIAŁÓW
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII

* Nietestowane na zwierzętach



DOPALACZE*



TESTOWANE NA TOBIE

nie daj się...



Urząd Miasta Tychy



STZ STOWARZYSZENIE
TRZEŻWOŚĆ ŻYCIA



www.anty dopalacze.umtychy.pl

POMOC

Nie ma prostych i skutecznych recept, aby całkowicie uchronić dziecko przez narkotykami, ale jedno jest pewne: im lepszy mamy kontakt z dzieckiem, tym łatwiej ustrzeżemy je przed narkotykami.

Okres dorastania przynosi zwykle problemy dla samych nastolatków, ich rodziców, jak i całego otoczenia. Rola rodziców w tym okresie jest szczególnie ważna, dlatego warto jak najwcześniej budować dobre relacje z dziećmi, bo to jedno z ważniejszych narzędzi w ich wychowaniu.

Ponadto nastolatki potrzebują zewnętrznych norm, aby się rozwijać wewnętrznie.

Jasno wyrażone oczekiwania rodziców, że ich dziecko nie będzie używać żadnych środków **odurzających**, stwarza takie normy.

UZALEŻNIENIE (zespół uzależnienia) jest przewlekłą chorobą, która charakteryzuje się okresami remisji (abstynencji) i nawrotów. Zespół uzależnienia, to kompleks zjawisk fizjologicznych, behawioralnych, poznawczych, wśród których zachowania związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych uzyskują wyraźną przewagę nad innymi, które były charakterystyczne dla danej osoby. Podstawowym objawem **uzależnienia** jest pragnienie (głód psychiczny) przyjmowania substancji psychoaktywnej.

W POLSCE OBOWIĄZUJE PODZIAŁ SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH NA TRZY GŁÓWNE GRUPY:

- ▶ alkohol, opiaty, leki uspokajające i nasenne (działające głównie rozluźniająco, uspokajająco, nasennie)
- ▶ kanabinoły i inne substancje halucynogenne, lotne rozpuszczalniki (działające głównie euforycznie, powodujące omamy, urojenia)
- ▶ kokaina i inne substancje stymulujące, nikotyna (działające pobudzająco, podwyższające nastrój)

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE MOGĄCE WSKAZYWAĆ NA ZAŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH:

- ▶ **Pojawienie się i występowanie nowych przedmiotów i produktów mogących służyć do przyjmowania substancji psychoaktywnych np. fifki, zapalniczki, tyżeczki, bibułki, kawałki okopconej folii aluminiowej, igły i strzykawki, waciki, paczuszki w foliowych opakowaniach, kleje, tabletki, proszek, sproszkowane zioła, bryłki itp.**
- ▶ **Zmiany psychiczne oraz dotychczasowych zachowań i zwyczajów:**
 - * stany nietrzeźwości,
 - * osłabienie lub utrata zainteresowań,
 - * zaburzenia snu,
 - * wahania nastroju (drażliwość, płaczliwość itp.),

- * zmienna mowa (powolna, zamazana lub przyspieszona),
- * trudności w koncentracji uwagi,
- * zachowania i reakcje nieadekwatne do sytuacji,
- * chwiejny, powolny chód lub pobudzenie ruchowe,
- * zastyganie w nienaturalnych pozycjach,
- * gorsze wyniki uczenia się czy w pracy,
- * wagarowanie, opuszczanie pracy,
- * zmiana dotychczasowych znajomych, poszukiwanie nowych grup i aktywności, w których obecne są narkotyki np. dyskoteki, zloty,
- * rozluźnienie więzi z rodziną,
- * zakłócanie porządku publicznego.

▶ **Zamiany w wyglądzie**

- * sprawianie wrażenia osoby chorej np. przeziębionej, kaszlącej,
- * zmęczenie,
- * wychudzenie,
- * zmiany skórne np. miejsca po wkłuciach do naczyń żylnych, zadrapania, ślady po oparzeniach papierosami, przebarwienia palców,
- * „szkliste oczy”, źrenice zwężone, rozszerzone, nieruchome,
- * słodki zapach z ust, woń rozpuszczalników.

CO ROBIĆ, GDY OKAŻE SIĘ, ŻE CHODZI O NARKOTYKI

Gdy masz pewność, że chodzi o narkotyki – **zacznij działać**, bo problem sam się nie rozwiąże. Nie działaj jednak po wpływie emocji, nie rozpoczynaj rozmowy, gdy dziecko jest odurzone. Przygotuj się do rozmowy, zadbaj o to, by każde z was miało na nią czas. Wysłuchaj co ma do powiedzenia na swoją obronę, ale nie daj się zwieść łatwym tłumaczeniom. **Nie ufaj zapewnieniom**, że znaleziony w jego pokoju **narkotyk** należy do kolegi. Nie daj się przekonać, że teraz taka moda i wszyscy „biorą”. Nie uważaj za mniejsze zło, jeżeli mówi, że to „tylko trawka”.

Jeżeli zbadasz, że był to incydent – daj mu szansę, nie traktuj jak narkomana. Porozmawiaj o konsekwencjach i zagrożeniach z powodu narkotyków, a także na temat presji i manipulacji ze strony grupy biorącej narkotyki. Powiedz, że złamało zasady, zawiodło Twoje zaufanie i jak źle się z tym czujesz. Ustalcie nowe reguły i stosuj zasadę „ograniczonego zaufania” dopóki nie upewnisz się, że wszystko jest w porządku.

Jeżeli stwierdzisz, że dziecko ma już problem z powodu narkotyków, **skorzystaj z pomocy**. Zdobądź adresy poradni lub specjalistów, którzy pomogą tobie i dziecku poradzić sobie z problemem.

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) czy pozwalające się zrelaksować. Jednocześnie producenci „dopalaczy” w ofercie handlowej zamieszczają informację, że są to produkty kolekcjonerskie, nawozy do kwiatów czy sole do kąpeli **„nie do spożycia przez ludzi”**.

JAK DZIAŁAJĄ DOPALACZE

„Dopalacze”, jak większość substancji psychoaktywnych, działają na ośrodkowy układ nerwowy. Po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka. Część substancji, najczęściej pochodzenia syntetycznego, daje efekty podobne do tych po użyciu amfetaminy, kokainy lub ecstasy.

W grupie substancji pochodzenia naturalnego zachodzi duże zróżnicowanie w ich działaniu. Często są to mieszanki ziół o działaniu psychoaktywnym. Mogą działać zarówno uspokajająco, wywoływać euforię, jak i działać psychodelicznie czy halucynogennie.

Skutki użycia mogą być zbliżone do działania marihuany, haszyszu czy LSD. Mogą też przypominać **zatrucie organizmu** toksynami.

Substancje zawarte w dopalaczach są często nieznanego pochodzenia, co ogromnie komplikuje interwencję medyczną.

JAK WYGLĄDAJĄ DOPALACZE?

Postać fizyczna tych produktów również zbliżona jest wyglądem do narkotyków. „Dopalacze” występują w postaci białego proszku, kapsułek lub tabletek, suszu roślinnego (liście, nasiona, ekstrakt, skрэty), suszu grzybów. Mogą być przyjmowane doustnie, donosowo, występują także w postaci wywaru lub do palenia.

nie daj się...