



DOPALACZOM

## ULOTKA DLA RODZICÓW „DOPALACZE”

**Drogi Rodzicu** dbając o właściwy rozwój i zdrowie swojego dziecka pamiętaj także o współczesnych zagrożeniach, które mogą mieć zgubny wpływ na człowieka. Jednym z takich zagrożeń są ostatnio bardzo popularne wśród młodzieży tzw. „dopalacze”.

**Rodzicu**, ważne jest byś **Ty** także posiadał wiedzę na temat substancji, z którymi Twoje dziecko może mieć kontakt.

Dopalacze 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”.

### **Jak działają?**

„Dopalacze”, jak większość substancji psychoaktywnych, działają na ośrodkowy układ nerwowy i po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka.

### **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: przyływ 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 równie 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.

Działania zaradcze rodziców w przypadku zagrożenia użytkowaniem przez dziecko „dopalaczy” są takie same, jak przy innych zagrożeniach – na przykład picie alkoholu czy używaniu narkotyków. ***Największą moc chroniącą naszego dziecka ma: zaufanie, 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 osiąganiu celów, chwal dziecko za sukcesy i odpowiedzialność – podnosisz tym jego poczucie własnej wartości. Zapewnij, że zawsze może liczyć na twoją pomoc w trudnych sytuacjach);