

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 kąpieeli „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: przyływy 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 również zbliżona jest wyglądem do narkotyków. „Dopalacze” występują w postaci białego proszku, kapsułek lub tabletek, suszu roślinnego (liście, nasiona, ekstrakt, skrety), 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.

Udowodniono, że największą moc chroniącą ma:

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*);

Aby rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy nie trzeba być ekspertem, ale warto jednak dowiedzieć się więcej korzystając z wiarygodnych źródeł

O dopalaczach można dowiedzieć się więcej na stronach:

www.dopalaczeinfo.pl

www.trzezwyumysl.pl/dopalacze

Opracowanie :

Barbara Kłopotowski - psycholog szkolny, Jolanta Sarniak - pedagog szkolny na podstawie materiałów Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomani oraz fundacji „Trzeźwy umysł”