

DOPALACZE – NASZE DZIECI I ZAGROŻENIA

Jak działają?

Dopalacze jak większość substancji psychoaktywnych, działają na ośrodkowy układ nerwowy i po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka. Część substancji, najczęściej pochodzenia syntetycznego, daje efekty pobudzające przypominające skutki po użyciu amfetaminy, kokainy lub ekstazy. W grupie substancji pochodzenia naturalnego zachodzi duże zróżnicowanie w działaniu tych substancji. Często SA to mieszanki ziół o działaniu psychoaktywnym i mogą działać zarówno uspokajająco, wywoływać euforię jak i działać psychodelicznie czy halucynogennie. Skutki użycia mogą być zbliżone do działania marihuany, haszyszu czy LSD lub też do skutków zatrucia organizmu toksynami, często nieznanego pochodzenia, co ogromnie komplikuje interwencję medyczną.

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*
- *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 SPOWODOWAC SKUTKI ŚMIERTELNE.

Jak wyglądają?

Postać fizyczna tych produktów zbliżona jest wyglądem do narkotyków. Dopapacze występują w postaci białego proszku, kapsulek lub tabletek, suszu roślinnego (liście, nasiona, ekstrakt, skręty), suszu grzybów. Mogą być przyjmowane doustnie, donosowo, w postaci wywaru lub do palenia.

Co robić, gdy podejrzewamy, że dziecko używa dopalaczy lub narkotyków?

- *Nie zwlekaj. Zareaguj od razu, ale nie działaj pod wpływem emocji – porozmawiaj z dzieckiem.*
- *Zapytaj o powody – dlaczego używa tych substancji*
- *Uświadom mu konsekwencje i zagrożenia związane z ich używaniem*
- *Porozmawiaj na temat nacisku i manipulacji ze strony grupy biorącej*
- *Powiedz, że martwisz się o nie i że zawiodło Twoje zaufanie*
- *Daj mu szanse poprawy, ale przyglądaj się uważnie postępowaniu*
- *Nie daj się przekonać argumentom dziecka, że to niegroźne, naturalne substancje „bezpieczna alternatywa dla narkotyków”*
- *Jeżeli uznasz za konieczne wprowadź nowe zasady i konsekwencje (czasowe cofnięcie przywilejów, ograniczenie dostępu do komputera, kontaktów z rówieśnikami)*
- *Szukaj pomocy u specjalistów (psycholog lub pedagog szkolny), terapeuta uzależnień*

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 na trudne tematy – o narkotykach, alkoholu, dojrzwaniu)
- **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)
- **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).

Gdzie szukać pomocy?

- www.dopalaczeinfo.pl
- Antynarkotykowy Telefon Zaufania – 801 199 990 (czynny codziennie od 16.00 do 21.00)
- Antynarkotykowa Poradnia Internetowa – www.narkomania.org.pl
- Informator na temat placówek udzielających pomocy z problemem narkotykowym – www.kbpn.gov.pl

Źródło: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.