**"DOPALACZE’’ - Zagrożenie XXI wieku**

 **Co to są „dopalacze”?**

**Potoczna nazwa różnego rodzaju produktów zawierających związki stanowiące pochodne zakazanych substancji psychoaktywnych (np. amfetaminy) lub preparaty ziołowe zawierające związki halucynogenne, które nie znajdują się na liście środków kontrolowanych przez ustawę o przeciwdziałaniu narkomani.**

**Jak wyglądają ?**

**Postać fizyczna tych produktów zbliżona jest wyglądem do narkotyków. „Dopalacze” występują w postaci:**

**- białego proszku,**

**- kapsułek lub tabletek,**

**- suszu roślinnego (liście, nasiona, ekstrakt, skręty),**

**- suszu grzybów.**

**Jak działają dopalacze?**

**„Dopalacze”, jak większość substancji psychoaktywnych, działają na ośrodkowy układ nerwowy i po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka. Efekty jakie wywołuje spożycie tego typu środków przypominają te po zażyciu amfetaminy i innych narkotyków.**

**Objawy po zażyciu „dopalaczy”**

**W zależności od przyjętej substancji mogą wystąpić następujące objawy:**

**-Pobudzenie psychoruchowe lub odprężenie;**

**-Euforia;**

**-Przypływ energii;**

**-Rozdrażnienie;**

**-Gonitwa myśli;**

**-Huśtawka nastrojów;**

**-Stany depresyjne;**

**-Halucynacje;**

**-Utrata apetytu;**

**-Zaburzenia snu;**

**-Przekrwienia gałek ocznych;**

**-Wymioty;**

**-Biegunka;**

**-Trudności z oceną i kontrolą sytuacji (zwiększone ryzyko wypadku, urazów, utraty przytomności)**

**-Wzrost tętna i ciśnienia tętniczego;**

**-Podniesienie temperatury ciała**

**-Drżenie rąk**

**-Drgawki**

**-Konwulsje**

**-Zaburzenia koncentracji uwagi**

**-Problemy z oddychaniem**

**-Niezborność ruchowa**

**-Nadwrażliwość na bodźce np. Światło**

**-Stany lękowe**

„Dopalacze” to substancje, które można przedawkować, także ze skutkiem śmiertelnym.

Sygnały, które mogą wskazywać, że bliska osoba bierze „dopalacze” **- Zwolnione reakcje**

**- spadek nastroju**

**- stany depresyjne**

**- zaczerwienione oczy**

**- zmęczenie albo nienaturalne rozbawienie**

**- wycofanie się z kontaktów z rodziną**

**- zamykanie się w swoim pokoju**

**- sprzedaż wartościowych rzeczy**

**- kłamstwa**

**- wyłudzanie pieniędzy**

**- brak apetytu**

**- chudnięcie**

**- wilczy głód po obudzeniu**

**- mówienie, że dopalacze nie są niebezpieczne**

**- można je brać bez szkody dla organizmu**

**- w rzeczach dziecka są saszetki z kolorową grafiką**

**- tabletki nieznanego pochodzenia**

**- mieszanki ziół**

**- kłopoty w szkole (wagary, uwagi od nauczyciela, słabe oceny, spóźnienia)**

Co zrobić, gdy podejrzewamy, że dziecko używa „dopalaczy” lub innych 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;**

**Nie daj się przekonać argumentom dziecka, że to niegroźne lub, że to taka moda;**

**Powiedz, że martwisz się o dziecko a to co zauważyłeś mocno Cię niepokoi;**

**Określ jasno zasady i postawę wobec dopalaczy;**

**Jeśli uznasz za konieczność wprowadź nowe zasady i konsekwencje (np. czasowe cofnięcie przywilejów)**

**Jeśli stwierdzisz, że zagrożenie jest poważne, szukaj pomocy u specjalistów (psycholog, pedagog szkolny, terapeuta uzależnień);**

**Rozmawiaj na temat postawy asertywności, czyli umiejętności obrony własnego zdania w sytuacji namawiania do czegoś, co jest związane z zachowaniem niebezpiecznym;**

**Zawiąż koalicję z innymi rodzicami – porozmawiajcie o problemie wspólnie łatwiej stawić czoła i znaleźć rozwiązanie.**

**Czynniki chroniące**

**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, sposoby spędzania wolnego czasu);**

**Dobre porozumiewanie się z dzieckiem (rozmawiaj z dzieckiem, często pytaj o jego zdanie, rozmawiaj także na trudne tematy – narkotyki, alkohol, dojrzewanie)
Zdrowa dyscyplina (postaw jasne granice – wyraź 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 samym jego samoocenę.**

**Zapewnij, że zawsze może liczyć na Twoją pomoc w trudnych sytuacjach)**

 Mity na temat „dopalaczy”

**„Dopalacze” to tylko niegroźne zioła.**

**Część „dopalaczy” określana jest jako zioło. Producenci sugerują, że są to rośliny używane w medycynie ludowej. Najczęściej jest to produkt nasączony różnymi chemicznymi substancjami, które mają zwiększyć efekt działania. Niektóre mieszanki mają 10 lub więcej różnych substancji.**

**Nie jest możliwe przewidzenie wpływu działania tych mieszanek na organizm człowieka. Niektóre z nich działają stymulująco inne uspokajająco lub halucynogennie. Oddziaływanie na organizm różnych substancji może być niebezpieczne.**

 **Jak zmienia się wygląd osób zażywających narkotyki**

**** Wasza pielęgniarka szkolna.