



## **DOPALACZE! Komunikat dla rodziców i opiekunów**



**W czasie wakacji młodzież narażona jest na kontakt z różnego typu używkami, w tym nowymi narkotykami tzw. dopalaczami. Badania wśród uczniów pokazują, że co dziesiąty nastolatek próbował dopalaczy – czyli substancji psychoaktywnych o nieprzewidywalnym składzie chemicznym, zagrażającym zdrowiu i życiu.**

To może dotyczyć też Twojego dziecka, dlatego apelujemy o zwrócenie uwagi na:

### **SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE MOGĄCE WSKAZYWAĆ NA ZAŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH**

- pojawienie się wśród rzeczy dziecka **nowych przedmiotów i produktów** mogących służyć do przyjmowania substancji psychoaktywnych np. fifki, zapalniczki, łyżeczki, bibułki, kawałki okopconej folii aluminiowej, igły i strzykawki, waciki, paczuszki w foliowych opakowaniach, kleje, tabletki, proszek, sproszkowane zioła, bryłki itp.
- **zmiany psychiczne** oraz zamiana **dotychczasowych zachowań i zwyczajów**:
  - stany nietrzeźwości,
  - osłabienie lub utrata zainteresowań, zaburzenia snu,
  - wahania nastroju (drażliwość, płaczliwość itp.),
  - zmienna mowa (powolna, zamazana lub przyśpieszona), 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, festiwale muzyczne itp.,
- rozluźnienie więzi z rodziną,
- zakłócanie porządku publicznego,
- zmiany w wyglądzie,
- sprawianie wrażenia osoby chorej np. przeziębionej, kaszlącej,
- stany euforii i zmęczenia,
- zmiana nawyków żywieniowych ,

- 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.

## **RODZICU PAMIĘTAJ!**

Przyczyny zażywania dopalaczy podawane przez młodych ludzi to: chęć upodobnienia się do grupy, zaspokojenie ciekawości, dla rozrywki czy z powodu nudy. Dlatego dobre relacje w rodzinie, jasno wytyczony system wartości, życzliwość i akceptacja, codzienny kontakt, rozmowy i zainteresowanie sprawami Twojego dziecka pomogą uchronić je przed kontaktem z narkotykami.

- Bądź przykładem. Dzieci są dobrymi obserwatorami. Łatwo zauważą, gdy Twoje zachowanie nie jest zgodne z Twoimi słowami. Wymagaj, ale stawiaj warunki możliwe do spełnienia.
- Bądź konsekwentny, aby dziecko liczyło się z Tobą i wiedziało, że ustalone normy w kluczowych sprawach muszą być przestrzegane.
- Staraj się poznać przyjaciół i znajomych swego dziecka. Pamiętaj, że mogą oni mieć duży wpływ na zachowania i postawy Twego dziecka.
- Szanuj prawa dziecka do własnych opinii i wyborów. Nie bądź nadmiernie opiekuńczy. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli. Pozwól dziecku dokonywać wyborów, gdyż w taki sposób uczy się życia, zarazem bądź czujny i w porę reaguj na zagrożenia.
- Ucz się jak przewyćczać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Pamiętaj, wspólnie musicie rozwiązać problem.

## **OBJAWY UŻYWANIA, WYSTĘPUJĄCE BEZPOŚREDNIO PO ZAŻYCIU**

Nie ma charakterystycznych objawów zatrucia dopalaczami (za wyjątkiem zatrucia opioidami!). Pamiętaj, że w zależności od rodzaju zażytej substancji oraz dawki mogą wystąpić różne symptomy:

- nadmierny przypływ energii, pobudzenie psychoruchowe,
- podwyższenie nastroju,
- rozdrażnienie,
- wahanie nastroju,
- zaburzenia świadomości,
- zaburzenia oddechowe do zatrzymania oddechu,
- zwolnienie czynności serca, niskie ciśnienie tętnicze,
- agresja,
- stany depresyjne,
- halucynacje, napady lęku,
- bóle głowy,
- kołatanie serca.

Osoba prezentująca nasilony objaw z przedstawionych wyżej, powinna być poddana stałej, wnikliwej obserwacji. W przypadku podejrzenia, że stan zdrowia osoby po użyciu dopalaczy pogarsza się (progresja objawów) lub gdy jej zachowanie może stanowić zagrożenie dla siebie lub osób trzecich, niezbędne jest wezwanie zespołu ratownictwa medycznego (**tel. 112**).

Zawsze należy zebrać wywiad od osób znajomych poszkodowanego, np. bawiących się razem w dyskotecę, dotyczący rodzaju i ilości zażytych substancji. Powinno się również zabezpieczyć dopalacze i opakowania po nich do badań i dalszego postępowania. Z zasady, nie podejmujemy działań zmierzających do eliminacji trucizny z przewodu pokarmowego (wymuszenie wymiotów).

W przypadku osoby nieprzytomnej, układamy ją w pozycji bezpiecznej (bocznej ustalonej). W przypadku zatrzymania oddechu i krążenia do czasu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego podejmujemy resuscytację.

Z reguły, każda osoba po użyciu środków psychoaktywnych, prezentująca dolegliwości i objawy, zwracając uwagę otoczenia powinna być skonsultowana przez lekarza.

## **RODZAJE DOPALACZY**

### **DOPALACZE O DZIAŁANIU POBUDZAJĄCYM**

- Występowanie – proszek, kryształki, czasem pigułki,
- Zazywanie – wciąganie, połykanie, dożylnie,
- Efekty – zwiększenie energii, poprawa nastroju, zaburzenia pracy serca, zaburzenia neurologiczne, halucynacje, urojenia, agresja, śmierć.

### **DOPALACZE O DZIAŁANIU REKLAMOWANYM JAKO PODOBNYM DO MARIHUANY**

- Występowanie – mieszanki ziołowe, proszek,
- Zazywanie – palenie,
- Efekty – odprężenie, rozluźnienie, dobry nastrój, wymioty, „gonitwy” myśli, nerwowość, bóle w klatce piersiowej, drgawki, utrata przytomności, agresja, stany lękowe.

### **DOPALACZE O DZIAŁANIU HALUCYNOGENNYM**

- Występowanie – nasączone kawałki papieru, tektury, czasem płyn,
- Zazywanie – połykanie, dożylnie,
- Efekty – pozazmysłowe doznania, nudności, bezsenność, lęk, panika, halucynacje, urojenia, utrata kontroli nad sobą i swoim zachowaniem, agresja, próby samobójcze, śmierć.

Źródło:

<http://www.gov.pl/web/gis/dopalacze-komunikat-dla-rodzicow-i-opiekunow>