

**Nastolatek nie jest dorosły. Jego sposób myślenia i postępowania są więc naturalnie jeszcze niedojrzałe. To rodzice są odpowiedzialni - również w świetle prawa - za przestrzeganie zasad i norm społecznych.**

**DLACZEGO MŁODZIEŻ SIĘGA PO UŻYWKI?**

- chcą doznać nowych przygód;
- zbieranie nowych doświadczeń;
- ich forma ucieczki od problemów;
- metoda radzenia sobie ze słabościami;
- chęć poczucia się "dorosłym".

**“ NAJLEPSZYM „CZYNNIKIEM OCHRONNYM” SĄ SILNE WIEZI RODZINNE. ”**



**JAK CHRONIĆ SWOJE DZIECKO?**

- Bądź przykładem - nasze czyn mówią "głośniej" niż słowa.
- trzymaj się jasnych i znanych zasad;
- rozmawiaj - nie unikaj "trudnych" tematów i pytań;

**JAK REAGOWAĆ W MOMENCIE, KIEDY DZIECKO "JEST POD WPŁYWEM"?**

- poczekaj z rozmową do czasu aż "będzie czyste";
- staraj się powstrzymać złość - krzyk nie rozwiąże problemu;
- zweryfikuj i spróbuj ustalić skalę problemu;
- trzymaj się faktów i zasad;
- bądź sprzymierzeńcem gotowym pomóc, nie wrogiem.



## JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO BYĆ MOŻE BIERZE NARKOTYKI?

### Niepokojące sygnały:

- złe samopoczucie rano, lepsze po południu,
- zmęczenie, drażliwość,
- krosty i owrzodzenia (szczególnie w okolicy nosa),
- ogólny spadek energii lub nadpobudliwość,
- pojawienie się niepokoju ruchowego, nadaktywności,
- zawroty głowy,
- obniżona dbałość o higienę osobistą,
- niechlujny wygląd, który nie przeszkadza mu/jej,
- mowa – niespójna, bełkotliwa, chaotyczna, potok słów bez pauz – lub też milczenie, wycofanie.

### Oczy:

- przekrwione, napuchnięte lub szkliste,
- nadmiernie rozszerzone lub zwężone źrenice,
- używanie kropeł do oczu i skarżenie się na alergię lub tłumaczenie, że to przez komputer

### Jama ustna:

- suchość w ustach,
- częste oblizywanie warg językiem,
- oddech z zapachem alkoholu, marihany,
- kaszel,
- problemy z zębami.

### Skóra:

- nienaturalnie blade palce,
- czerwone plamy na ciele,
- noszenie bluzek z długim rękawem, nawet w gorące dni,
- nadmierna potliwość,
- ślady po wstrzyknięciach wzdłuż żył.

### Kontakty z rodziną, rówieśnikami:

- unikanie rozmów z rodzicami,
- wyobcowanie, zamknięcie się w sobie,
- przesiadywanie w swoim pokoju, unikanie spotkań rodzinnych,
- jedzenie w swoim pokoju,
- narastający konflikt z członkami rodziny,
- lekceważenie i łamane zasad obowiązujących w domu,
- nowi znajomi, których nie przedstawia,
- wymiana grona znajomych,
- stawianie w obronie stosowania używek,
- bunt na wszelkie normy i zasady,
- coraz częstsze spóźnienia lub nie wraca na noc do domu,
- wymyka się z domu.



## JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO MOŻE SPOŻYWAĆ ALKOHOL?

### Sygnały ostrzegawcze:

- Chwiejność emocjonalna i zmiany nastroju,
- Niechęć do rozmów, zamykanie się w sobie,
- Wagary i znikanie z domu bez powodu,
- Zmiana towarzystwa i „ukrywanie” nowych znajomych,
- Pogorszenie wyników w nauce, problemy z zachowaniem,
- Zmiany w wyglądzie zewnętrznym,
- Kłamstwa,
- Rezygnacja z dotychczasowych pasji i zainteresowań,

- Problemy somatyczne (ból głowy, żołądka, itp.)
- Kradzieże drobnych sum z domu,
- Reagowanie rozdrażnieniem na próby podjęcia rozmów o alkoholu.

### GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- zgłoś problem w szkole;
- 800 100 100 Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci;
- 800 120 148 Anonimowa policyjna linia specjalna.

## DOPALACZE

To najczęściej mieszanki roślinne połączone z syntetycznymi narkotykami. Produkty te charakteryzują się wysoką toksycznością: działają na ośrodkowy układ nerwowy i mogą doprowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń różnych narządów wewnętrznych (serca, płuc, wątroby itd.).

### Występują jako dopalacze:

- o działaniu pobudzającym: Ich działanie podobne jest do efektów zażycia narkotyków z grupy amfetamin (amfetamina, metamfetamina, MDMA) lub kokainy. Substancje te najczęściej występują w postaci proszku, kryształków, rzadziej pigułek.





## DOPALACZE

Substancje te są niebezpieczne ze względu na ryzyko powstania m.in. zaburzeń pracy serca oraz zaburzeń neurologicznych. Mogą występować także zaburzenia psychiczne, którym towarzyszą halucynacje oraz urojenia.

- dopalacze działające podobnie do marihuany:

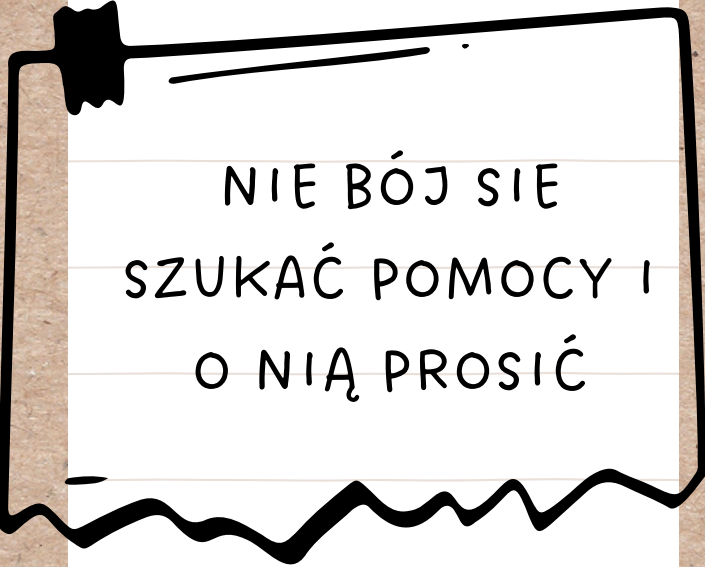
Występują przede wszystkim w postaci mieszanek ziołowych lub proszku. Pali się je w „skrętach” lub fajce, podobnie jak marihuanę. Po użyciu mogą pojawić się negatywne skutki takie jak: podwyższenie tętna i ciśnienia krwi, wymioty, „gonitwa” myśli, nerwowość, stany lękowe, zaburzenia psychiczne, senność, „zamazana” mowa, bóle w klatce piersiowej, drgawki, a nawet utrata przytomności

## DOPALACZE

- dopalacze o działaniu halucynogennym:

Charakteryzują się działaniem na ośrodkowy układ nerwowy już w bardzo niewielkich dawkach i dlatego łatwo je przedawkować. Używanie substancji z tej grupy może powodować: nudności, wahania nastroju, bezsenność, niepokój, halucynacje, silne pobudzenie psychoruchowe. Mogą także występować tzw. „bad tripy” (ang. zła podróż). W takim przypadku pojawiają się szczególnie przykre doznania psychiczne, takie jak: przenikliwy lęk, a nawet panika. Mogą prowadzić do utraty kontroli nad własnym zachowaniem.

opracowano na podstawie "Nowe narkotyki - "dopalacze"" B.Bukowska, Mi.Kidawa, A.Radomska, A.Poleganow.



NIE BÓJ SIĘ  
SZUKAĆ POMOCY I  
O NIĄ PROSIĆ

- bezpłatna infolinia  
Państwowej Inspekcji  
Sanitarnej Nowe Narkotyki  
- Dopalacze 800 060 800  
(czynna całą dobę)
- Telefonie Zaufania  
Narkotyki Narkomania 801  
199 990