



Szkoła dołączyła do realizacji programu profilaktyki uniwersalnej pt. „Smak życia, czyli debata o dopalaczach” autorstwa dr Krzysztofa Wojcieszka. Program został przygotowany z inicjatywy Ministerstwa Zdrowia oraz Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii i zaproponowany do kompleksowych działań profilaktycznych przez Śląskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego oraz Śląskiego Kuratora Oświaty.

Głównym CELEM PROGRAMU jest dostarczenie młodym ludziom podstawowych informacji na temat „dopalaczy” i zagrożeń wynikających z ich używania, a w konsekwencji zwiększenia ostrożności i zmniejszenia otwartości na kontakty z tymi produktami.

Warto również odsłuchać polski talk-show internetowy, przeprowadzony przez dziennikarza Rafała Gębureę emitowany na kanale You Tube z uczennicą gimnazjum zażywającą wówczas dopalacze i narkotyki. 7 metrów pod ziemią - Brałam dopalacze, cenę płacę do dziś.
<https://www.youtube.com/watch?v=8TVt4z7i3mQ>



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wssco.katowice.pl

DOPALACZE - WYPALACZE GROŻNE NARKOTYKI

Stosowanie dopalaczy jest coraz bardziej powszechne.
Większość dopalaczy działa na Ośrodkowy Układ Nerwowy.
Efekty działania są bardzo zróżnicowane w zależności
od indywidualnych cech organizmu:

- poczucie niepokoju,
- bóle głowy,
- kłopoty ze snem,
- palpitacje serca,
- dezorientacja oraz poczucie zagrożenia,
- stęchlizna, łącznie z koszmarnymi halucynacjami
i paranojami, niekiedy porównywanymi do psychozy.

Dopalacze mogą również powodować szkodliwe
problemy z oddychaniem: kaszle, brak chęci
do oddychania, problemy z koncentracją
i inne stany lekowe.



Dopalacze, jak i inne substancje odurzające, niszczą przede wszystkim Ośrodkowy Układ Nerwowy i negatywnie wpływają na pracę mózgu.

Zażywanie dopalaczy może być początkiem uzależnienia!

NIE WYPALAJ SIĘ!

Alternatywa dla dopalaczy:

Oto kilka sposobów jak zapewnić sobie jasność umysłu i koncentrację przez cały dzień:

- zdrowo się odżywiaj - świeża nieprzetworzona żywność jest niezbędna dla dobrej pracy mózgu,
- pamiętaj o zjedzeniu rano najważniejszego posiłku dnia - śniadania,
- pij wodę regularnie przez cały dzień - pamiętaj że odwodnienie jest również przyczyną słabej koncentracji,
- w zdrowym ciele zdrowy duch - aktywność fizyczna poprawia funkcjonowanie pracy mózgu - poprzez wysiłek fizyczny wydziela się hormon szczęścia - endorfina.

Unikaj dopalaczy – zażywanie środków odurzających jest szkodliwe w każdym wieku, a spustoszenia, jakie sięgają w dojrzewającym organizmie, nie da się naprawić.



REGIONALNE
BIURO
SANITARNIE
EPIDEMIOLOGICZNE
I PEDIATRYCZNE
W KATOWICACH



WOJEWÓDZTWO
ŚLĄSKIE

DOPALACZE. GDZIE SZUKAĆ POMOCY?
INFOLINIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO:
800 060 800

Szanowni Rodzice!

W poniższej ulotce znajdziecie Państwo informacje czym są i jak działają „dopalacze”, jakie są podstawowe objawy używania, jak wyglądają. Poruszana jest także w sposób zwięzły tematyka ryzyka używania ww. grupy produktów oraz reakcji instytucji państwowych w kierunku przeciwdziałania zjawisku.

Zapraszamy do zapoznania się z ulotką!



W KILKU OSTATNICH LATACH CZĘSTO SŁYSZYCIE O „DOPALACZACH”.

Są to substancje psychoaktywne o zróżnicowanym składzie chemicznym. Designer Drugs (DD), Research Chemicals (RC) - m.in. pod tymi nazwami kryją się obecnie sklepy internetowe, prowadzące sprzedaż tych środków. Nowe narkotyki nielegalnie sprzedawane są też czasami w sklepach, które funkcjonują pod neutralnymi nazwami: „śmieszne rzeczy”, „wszystko po 5 złotych”, oferującymi orientalne zapachy do pomieszczeń czy też środki do czyszczenia sprzętu elektronicznego. Handlarze nowych narkotyków oczywiście zastrzegają, że sprzedawany towar to przedmioty „kolekcyjne” i nie do spożycia, ale w rzeczywistości to narkotykowy biznes, a zażycie kupionych tam produktów może zagrażać życiu i zdrowiu ludzkiemu.

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.

O CZYM MUSISZ PAMIĘTAĆ

- Bądź przykładem. Dzieci są dobrymi obserwatorami. Łatwo zauważą, gdy nie robisz tak jak mówisz.
- 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. Doradź, ale nie narzucaj swojej woli.
- Ucz się jak przezwyciężać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Pamiętaj, wspólnie musicie rozwiązać problem.



Jeśli Twoje dziecko zaczęło **zachowywać się w sposób nietypowy, spędza więcej czasu poza domem z grupą nowych znajomych a jednocześnie unika kontaktu z rodzicami (opiekunami), opuszcza się w nauce, zaniedbuje swój wygląd lub też zamyka się na długie godziny w swoim pokoju - sprawdź co się dzieje. Być może zażywa narkotyki.**

ZWRÓĆ UWAGĘ NA NASTĘPUJĄCE SYGNAŁY:

Rozszerzone źrenice, słowotok, nadmierna ruchliwość, zaburzenia snu, chudnięcie, zmienność nastrojów, trudności w koncentracji uwagi, niepokój, ataki agresji, krwotoki z nosa - te objawy mogą świadczyć o tym, że dziecko zażywa substancje stymulujące. Najczęściej występują pod postacią białego proszku, którego ślady w pokoju lub na rzeczach dziecka powinny wzbudzić Twój niepokój.

Nietypowy zapach włosów i ubrania, nadmierna wesołość, przekrwione oczy, kaszel, zwiększony apetyt, zaburzenia koordynacji ruchowej powinny wzbudzić podejrzenia, że dziecko może palić mieszanki ziołowe (Kanabinoidy). W pokoju może unosić się zapach dymu, w kieszeniach ubrań mogą znajdować się suszone rozdrobnione liście, jak również inne akcesoria - szklane fiki, bibułki, zapalniczka, charakterystyczne foliowe torebki.

Nieobecny wzrok, zaburzenia percepcji i świadomości, nadwrażliwość zmysłów, halucynacje wzrokowe i słuchowe, lęk, panika, urojenia mogą świadczyć o zażyciu substancji halucynogennych. W przypadku przedawkowania wystąpić mogą: dreszcze, ślinotok, wymioty, zesztynienie lub zwiotczenie mięśni. Kontakt z osobą, która zażyła halucynogen może być znacznie utrudniony.

CO ROBIĆ, GDY PODEJRZEWASZ, ŻE DZIECKO BIERZE NARKOTYKI?

ODŁÓŻ EMOCJE, WŁĄCZ ROZUM

- zacznij działać, problem sam się nie rozwiąże;
- dowiedz się jak najwięcej o substancjach psychoaktywnych;
- ustal reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj - stosuj zasadę ograniczonego zaufania;
- okazuj miłość i zainteresowanie swojemu dziecku;
- korzystaj ze wsparcia;
- nie usprawiedliwiał nieobecności w szkole;
- nie wstydz się i nie ukrywaj problemu;
- szukaj pomocy specjalistów zajmujących się uzależnieniami.

**BEZPŁATNA INFOLINIA
PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ**

800 060 800

WWW.GIS.GOV.PL



Gdzie szukać pomocy

Postępowanie

W SYTUACJI ZAGROZENIA ŻYCIA

Objawy zatrucia nowymi narkotykami, takie jak m.in.: utrata przytomności, zaburzenia świadomości, zatrzymanie oddechu czy nadmierne pobudzenie psycho-ruchowe są bezwzględnymi wskazaniami do wezwania pogotowia ratunkowego.

W takich sytuacjach zadzwoń pod numer 112.

Do czasu przybycia pogotowia udziel pierwszej pomocy przedmedycznej:

- w przypadku utraty przytomności ułóż osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej zapewniającej dopływ powietrza i ochronę przed zachłyśnięciem, sprawdzaj oddech,
- w przypadku zatrzymania oddechu zastosuj procedury Podstawowego Podtrzymania Życia (30 udeisków na klatkę piersiową i 2 wdechy),
- w przypadku pobudzenia zapewnij obecność 1-2 osób przyjaznych dla poszkodowanego,
- pozostań przy poszkodowanym do czasu przybycia pogotowia ratunkowego,
- jeśli tylko to możliwe dowiedz się, jakich substancji użył poszkodowany. Znalezione przy poszkodowanym leki, użytki lub opakowania przekazaj personelowi medycznemu.

nowe narkotyki

CZY ZNASZ PRAWDĘ o „dopalaczach“?

Gdzie szukać pomocy?

- Bezpłatna infolinia Państwowej Inspekcji Sanitarnej
Nowe Narkotyki - Dopalacze 800 060 800
(czynna całą dobę)
- Antynarkotykowy Telefon Zaufania **801 199 990**
czynny codziennie w godz. od 16.00 - 21.00.
Opłata za połączenie z tel. komórkowych według stawek operatora. Opłata za połączenie z telefonów stacjonarnych za pierwszy impuls.
- Antynarkotykowa Poradnia Internetowa
www.narkomania.org.pl

Wydano ze środków Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

Ministerstwo Zdrowia

egzemplarz bezpłatny

- Dopalacze to nic innego jak nowe narkotyki, których użycie stanowi bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia. W 2014 r. i w 2015 r. w Polsce i innych krajach UE dramatycznie wzrosła liczba zatruc i zgonów związanych z ich używaniem.
- Nowe narkotyki nie są bezpieczne, choć niektórzy sprzedający i użytkownicy tak twierdzą. Nawet jednokrotne użycie może doprowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych a nawet śmierci.
- Nowe narkotyki, choć sprzedawane jako ten sam produkt lub substancja, przy każdym kolejnym zakupie mogą mieć inny skład, dlatego nigdy nie wiesz co zażywasz.
- Używanie narkotyków w połączeniu z alkoholem i innymi substancjami odurzającymi stwarza dodatkowe zagrożenie dla zdrowia i życia.
- Nowe narkotyki charakteryzują się wysoką toksycznością nawet w mikroskopijnych dawkach. Ich użycie łatwo może doprowadzić do trwałego uszkodzenia organów wewnętrznych i ośrodkowego układu nerwowego.
- Prowadzenie pojazdów po zażyciu jakichkolwiek narkotyków to śmiertelna pułapka, która stwarza zagrożenie dla zdrowia i życia nie tylko kierowców i pasażerów, ale także innych osób na drodze.

W śląskich szpitalach jest już ponad 200 osób, które zatruty się dopalaczami.

Po dopalaczach pobili załogę karetki. 17-latek z zarzutem

Ciężko ze mną było. Zatrzymało mi akcję serca, nodychała ze mnie maszyna

Dowiedz się CO RYZYKUJESZ? ZASTANÓW SIĘ CZY WARTO?

NOWE NARKOTYKI O DZIAŁANIU POBUDZAJĄCYM POWODUJĄ:

- podwyższenie ciśnienia tętniczego krwi
- zaburzenia psychotyczne, którym towarzyszą halucynacje i pobudzenie
- zaburzenia pracy serca
- udar mózgu
- zawał serca.

NOWE NARKOTYKI REKLAMOWANE JAKO DZIAŁAJĄCE PODOBNO DO MARIHUANY POWODUJĄ:

- „gonitwę” myśli, nerwowość, stany lękowe
- „zamazaną” mowę, wymioty
- zaburzenia psychiczne
- podwyższenie tętna i ciśnienia krwi
- bóle w klatce piersiowej
- drgawki.

NOWE NARKOTYKI O DZIAŁANIU HALUCYNOGENNYM POWODUJĄ:

- przyspieszony puls, trudności w oddychaniu, sztywność mięśni
- uszkodzenie nerek
- silne pobudzenie psycho-ruchowe, niepokój, bezsenność, wahania nastroju
- przenikliwy lęk, panikę
- utratę kontroli nad własnym zachowaniem
- próby samobójcze.

ŻAŻYCIE JAKIEGOKOLWIEK NARKOTYKU MOŻE PROWADZIĆ DO NASTĘPSTW NIEBEZPIECZNYCH DLA ZDROWIA, A NAWET ŚMIERCI.

„Mamy do czynienia z ludźmi bezwzględni. Mają za nic zarówno życie Polaków”

