

Dopalacze - wypalacze

Nasze dzieci i zagrożenia



Szanowni Państwo! W dzisiejszych czasach dzieci i młodzież narażona jest na wiele zagrożeń. Jednym, realnym z nich, są substancje posiadające właściwości psychoaktywne, których działanie zbliżone jest do narkotyków. Powszechnie określane jako "dopalacze".

W profilaktyce mocno podkreśla się rolę tzw. czynników chroniących w procesie wychowania, które chronią dzieci i młodzież przed różnego rodzaju zachowaniami ryzykownymi. **Jednym i zarazem podstawowym z nich jest RODZINA (mama, tata) oraz silna więź emocjonalna z nimi.** W badaniach udowodniono, że w rodzinie, której dziecko czuje się kochane, bezpieczne i rozumiane w mniejszym stopniu narażone jest na niebezpieczeństwa.

Poniżej znajdziecie Państwo podstawowe informacje dotyczące dopalaczy. Każdy rodzic powinien wiedzieć co może być niepokojące w zachowaniu dziecka, co może wskazywać, że ma z nimi kontakt oraz jak postępować, aby rodzina nigdy nie musiała się zmierzać z problemem narkotyków, dopalaczy lub innych substancji odurzających.

Serdecznie zapraszam do lektury.

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, tyżeczki, 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:
 - osłabienie lub utrata zainteresowań, zaburzenia snu,
 - stany nietrzeźwości,
 - 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.

- rozluźnienie więzi z rodziną- dziecko oddała się od Ciebie, mimo tego, że wcześniej byliście blisko.
- 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,
- zmiana otoczenia przyjaciół- ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu,
- nowe znajomości z „trudną młodzieżą”- używa ich „języka”, żargonu, w wypowiedziach wyraża pozytywny stosunek do narkotyków,
- częste zmiany nastroju- często wybuchą gniewem, jest niecierpliwe, rozdrażnione, reaguje niewspółmiernie do sytuacji,
- wrogie nastawienie do rodziców, niemożność kierowania nastolatkiem przez rodziców- unika rozmów, kontaktu, wierci się, kręci, kłamie; unika trudnych sytuacji poprzez mechanizm zaprzeczania, niejednokrotnie stosuje manipulację, spędza większą ilość czasu w zamkniętych pomieszczeniach; przeprowadza krótkie, urywane rozmowy telefoniczne, po których często wychodzi; często znika z domu w ciągu dnia pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie; spóźnia się lub bez uzgodnienia nocuje poza domem,
- pojawia się tzw. zespół amotywacyjny- wykazuje brak zaciekawienia dawnymi zainteresowaniami; często porzuca je, ma problemy w nauce, choć wcześniej dobrze sobie radziło; wagaruje,
- zmiana aktywności życiowej- pojawiają się okresy bezsenności w nocy, w dzień jest często niewyspane, „zmięte”, zmęczone, na zmianę jest pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach,
- zmiana wyglądu- następuje widoczna zmiana w stroju, często są to drogie, markowe ubrania; ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu; ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice; przewlekły katar; występuje utrata wagi ciała; zmienność łaknienia oraz częste oddawanie moczu,

- gadżety, akcesoria, emblematy- w pokoju dziecka dziwnie pachnie, miewa fiki, fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, leki bez recept, nieznane chemikalia; emblematy: Szanuj zieleni, FAN CLUB, zielony liść na czarnej podkoszulce,
- wynoszenie z domu wartościowych przedmiotów, kradzieże- z domu znikają pieniądze, wartościowe przedmioty.

OBJAWY UŻYWANIA, WYSTĘPUJĄCE BEZPOŚREDNIO PO ZAŻYCIU

Nie ma charakterystycznych objawów zatrucia dopalaczami. Pamiętaj, że w zależności od rodzaju zażytej substancji oraz dawki mogą wystąpić różne symptomy:

- nadmierny przyływ 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.

RODZAJE DOPALACZY

DOPALACZE O DZIAŁANIU POBUDZAJĄCYM

- Występowanie – proszek, kryształki, czasem pigułki,
- Zażywanie – 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,
- Zażywanie – 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,

➤Zażywanie – połykanie, dożylnie,

➤Efekty – pozazmysłowe doznania, nudności, bezsensowność, lęk, panika, halucynacje, urojenia, utrata kontroli nad sobą i swoim zachowaniem, agresja, próby samobójcze, śmierć.

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.

➤Szczuj prawa dziecka do własnych opinii i wyborów. Nie bądź nadmiernie opiekuńczy. Doradź, 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 przezwyciężać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach.
Pamiętaj, wspólnie musicie rozwiązać problem.

POMOC

800 060 800 – Infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego

801 199 990 – Telefon Zaufania Narkomania

801 889 880 – Telefon Zaufania Uzależnienia behawioralne

800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111 – Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Dodatkowe informacje:

Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania <https://dopalaczeinfo.pl/strony/faq#o-dopalaczach>

Ulotka dla rodziców - Dopalacze – wypalacze <https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=885171>

Chrońmy młodzież przed dopalaczami <http://wsse.krakow.pl/strona2/attachments/article/209/Chronmy%20mlodziez%20przed%20dopalaczami%20-%20prezentacja.pdf>

Dopalacze - ulotka dla rodziców <http://wsse.krakow.pl/strona2/attachments/article/209/Dopalacze%20-%20ulotka%20dla%20rodzicow.pdf>

Dopalacze – ulotka <http://wsse.krakow.pl/strona2/attachments/article/209/Dopalacze%20-%20ulotka.pdf>

Opracowała:
Pedagog szkolny: Marlena Opacka