



## **Akcja "Dopalacze - wypalacze, groźne narkotyki"**

**Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Żywcu w związku ze zbliżającym się okresem wakacyjnym, ku przestrodze młodzieży przed stosowaniem środków zastępczych (dopalaczy) rozprowadza ulotki oraz plakaty, które wspomagają nasze wspólne działania z problemem dopalaczy.**

---





 **WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W KATOWICACH**  
ul. Raciborska 39, 40-074 Katowice, [www.wsse.katowice.pl](http://www.wsse.katowice.pl)

# **DOPALACZE - WYPALACZE GROŹNE NARKOTYKI**

**Stosowanie dopalaczy jest coraz bardziej powszechne. Efekty działania są bardzo zróżnicowane w zależności od indywidualnych cech organizmu:**

- **poczucie niepokoju,**
- **bóle głowy,**
- **kłopoty ze snem,**
- **palpitacje serca,**
- **dezorientacja oraz poczucie załamania,**
- **ataki szału, łącznie z koszmarnymi halucynacjami i urojeniami, niekiedy porównywanymi do psychozy.**

Dopalacze mogą również powodować chwilowe problemy z oddychaniem, znużenie, brak chęci do działania, problemy z koncentracją oraz stany lękowe.

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 dojrzejącym organizmie nie da się naprawić.**



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

 **KURATORIUM  
OŚWIATY  
w Katowicach**

 **WOJEWODA ŚLĄSKI**







### **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 „kolekcyjerskie” 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 Twojego dziecka.
- Szanuj prawa dziecka do własnych opinii i wyborów. Nie bądź nadmiernie opiekuńczy. Doradzaj, 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 fiłki, 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, zeszywnienie lub zwiótnienie mięśni. Kontakt z osobą, która zażyła halucynogen może być znacznie utrudniony.

### **CO ROBIĆ, GDY PODEJRZEWASZ, ŻE DZIECKO BIERZE NARKOTYKI?**

#### **ODŁÓŻ EMOCJE, WŁĄCZ ROZUM**

- **zaczynj 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 usprawiedliwiaj 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](http://WWW.GIS.GOV.PL)**





## Obrazy



## Załączniki

PDF

**DOPALACZE - ULOTKA INFORMACYJNA**  
dopalacze-ulotka.pdf 1.74 MB