



**[nowe narkotyki]**  
**UWAGA RODZICE!**

**STOP DOPALACZOM!**

**PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA**

**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: „mieszane 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 „kolekcjonerskie” 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,yczliwość 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 dobrimi 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. Doradźaj, ale nie narzucaj swojej woli.
- Ucz się jak przewidywać 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:**  
Rzeszczasne irzenie, skowetek, 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: dręszce, ślnotok, wymioty, zesztywnienie 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**

- zacenij działac, 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 ugrամiedlwiąj 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**

**PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA**

**Po zażyciu dopalaczy grożą Ci: problemy z prawem, choroby psychiczne, a nawet śmierć!**

## DOPALACZE TO ŚMIERĆ

**OFIARY DOPALACZY**  
Mateusz 19 lat (2015), Sosnowiec  
Rafał 24 lata (2015), Leleszki  
Dariusz 22 lata (2015), Rydułtowy  
Robert 24 lata (2015), Cieszyn  
Kamil 23 lata (2014), Gdańsk  
Grzegorz 24 lata (2014), Gdańsk  
Ania 18 lat - zdiagnozowana psychoza (2014), Elbląg  
Renata 17 lat - choroba psychiczna (2015), Łódź  
Michał, Łukasz, Maciej - dokonali makabrycznego zabójstwa (2015) Gryfice  
oraz inni ...

**NIE BĄDŹ KOLEJNĄ OFIARĄ  
NIE DAJ SIĘ ZABIĆ**

### BIORĄC - NIE JESTEŚ SOBĄ!

**UWAŻAJ!**  
**NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ PRZEZ SKLEPY INTERNETOWE OFERUJĄCE „NOWE NARKOTYKI”**  
- Designer Drugs (DD), Research Chemicals (RC), do niedawna nazywane „dopalaczami”. Są one wyjątkowo niebezpieczne.

**JAK SZKODZĄ?**  
Upośledzają funkcje mózgu. Biorąc narkotyki tracisz zdolność do efektywnego myślenia i nauki. Mówisz, że rodzina i przyjaciele są dla Ciebie najważniejsi? - biorąc narkotyki krzywdzisz ich i zawodzisz ich zaufanie. Popadając w uzależnienie tracisz wolność.

**JAK DZIAŁAJĄ?**  
Substancje stymulujące - powodują rozdrażnienie i trudności w koncentracji uwagi. Po kilku godzinach od zażycia pojawia się tzw. „zejście” objawiające się wyczerpaniem, zaburzeniami rytmu serca, nudnościami, niepokojem, a w skrajnych przypadkach nieprzyjemnymi halucynacjami, najczęściej słuchowymi. **Mieszanki ziołowe, kanabinoidy** - zażycie ich prowadzi do efektów niepożądanych w postaci kołatania serca, uczucia duszności, zaburzeń orientacji, niepokoju, stanów lękowych.

**HALUCYNOGENY**  
Zażycie często prowadzi do „bad tripów” czyli „złych podróży”, w trakcie których osoba, która zażyła substancję, doświadcza silnie obniżonego nastroju, lęków, uczucia zagrożenia, mogą też pojawiać się zaburzenia osobowości i myśli samobójcze.

**PULAPKI**  
Substancje psychoaktywne na każdego działają inaczej. W krótkich chwilach euforii możesz wybiec na spotkanie z nadjeżdżającym samochodem lub zobaczyć „świetlaną” przyszłość w oknie mieszkania znajdującego się na piątym piętrze i zaprzagniesz pokonać dzielącą od niej barierę – wtedy może być już za późno na pomoc. „Dopalacze” to nie są produkty pochodzenia naturalnego, zażywając je wychodzisz ze śmiercią na spacer, z którego możesz już nie wrócić. Nowe narkotyki (designer drugs) to nowe substancje, których działanie na organizm człowieka nie zostało do końca poznane i niezwykle łatwo je przedawkować. Lekarze często nie wiedzą jak postępować przy takim zatruciu. Zażycie ich może spowodować tzw. „gateway effect”, czyli sięgnięcie po coraz bardziej uzależniające substancje.

**BEZPŁATNA LINIJA  
PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ  
800 060 800**

[WWW.GIS.GOV.PL](http://WWW.GIS.GOV.PL)