**[POWRÓT DOPALACZY](http://bj.ursyn.net/joomla25/pedagog/profilaktyka-uzaleznien/materialy-dla-rodzicow/118-powrot-dopalaczy)**

Mimo ciągłych prac nad ustawą o przeciwdziałaniu narkomanii, która posiada zapisy zakazujące produkcji i wprowadzania do obrotu substancji i środków psychoaktywnych, realna sytuacja nie zmieniła się. W dalszym ciągu na polskim rynku można nabyć substancje psychoaktywne, których działanie jest podobne do narkotyków – są to tzw. dopalacze.

 Pozornie nie wzbudzają zainteresowania dorosłych, ponieważ młodzi ludzie kupują je jako np. środki czyszczące. W związku z tym nikt z najbliższego środowiska nie podejrzewa, co naprawdę kryje się w opakowaniu tego produktu.

 Obecnie handel dopalaczami odbywa się głównie za pomocą stron internetowych umieszczonych na serwerach państw, gdzie wprowadzanie w obrót tych substancji nie powoduje konsekwencji prawnych. Taki zakup odbywa się najczęściej przed domowym komputerem i trwa zaledwie kilka minut. Wystarczy rejestracja na stronie, złożenie zamówienia, które niekoniecznie musi zostać dostarczone do domu – towar można odebrać również w paczkomacie, co daje młodemu człowiekowi pełną dyskrecję.

 Wiele stron zostało pozornie zablokowanych w 2010 r., lecz wystarczy jedno kliknięcie i następuje przejście na zagraniczne serwery, gdzie można nabyć dosłownie wszystko. Niektórzy śmiałkowie w dalszym ciągu prowadzą sprzedaż w sklepach ulicznych, wykorzystując luki w prawie, i handlują substancjami, które jeszcze nie znalazły się na liście ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

 Dopalacze są sprzedawane jako:

* kadzidełka,
* sole kąpielowe,
* nawozy i odżywki do roślin,
* środki odstraszające krety,
* środki do czyszczenia komputera,
* odświeżacze do powietrza.

 W ostatnim czasie do polskich szpitali coraz częściej trafiają ludzie z objawami zatrucia nieznanymi substancjami. Czasami jednak pomoc przychodzi za późno. Dodatkowe ryzyko to brak informacji osób przyjmujących te substancje na temat ich pochodzenia i składu, co w znacznym stopniu utrudnia proces detoksykacji organizmu.

**RODZICU, BĄDŹ CZUJNY!!!**

[**ULOTKA DLA RODZICÓW DOTYCZĄCA UZALEŻNIEŃ**](http://bj.ursyn.net/joomla25/pedagog/profilaktyka-uzaleznien/materialy-dla-rodzicow/119-ulotka-dla-rodzicow-dotyczaca-uzaleznien)

**DROGI RODZICU!**

* Postaraj się zbudować solidny fundament jakim jest rodzina. Tylko bliski kontakt z dzieckiem uchroni je od problemu uzależnienia.
* Pamiętaj, że uzależnienie może dotyczyć różnych dziedzin życia.

 **Młody człowiek może uzależnić się od:**

* narkotyków,
* papierosów,
* alkoholu,
* korzystania z komputera, Internetu i gier komputerowych,
* używania telefonu,
* seksu,
* jedzenia – konsekwencją może stać się bulimia lub anoreksja,
* hazardu,
* dopalaczy,
* dbałości o wygląd, co w konsekwencji może doprowadzić do zażywania sterydów lub leków pobudzających trawienie,
* zakupów,
* oglądania telewizji.

 **Rodzaje uzależnień:**

* **Fizyczne** – objawia się silną potrzebą stałego zażywania jakiejś substancji, która hamuje lub osłabia pracę mózgu, zmienia świadomość. Zaprzestanie zażywania tej substancji powoduje wystąpienie zespołu abstynencyjnego.
* **Psychiczne** – objawia się ciągłym myśleniem o zaspokojeniu jakiejś potrzeby, wykonania czynności, od której jest się uzależnionym – natręctwa myślowe. Najczęściej dotyczy uzależnienia od Internetu, telewizji, telefonu, jedzenia, gier komputerowych, hazardu, dbałości o wygląd.
* **Społeczne** – występuje w sytuacji, gdy osoba przynależy do grupy społecznej i pod jej wpływem podejmuje różne ryzykowne zachowania. Uzależnienie od tej grupy jest tak silne, że jej członek nie liczy się z konsekwencjami swojego zachowania. Moc tego uzależnienia jest silna, gdyż człowiek pozostaje pod wpływem grupy oraz jakiegoś środka lub substancji.

 **Jak rozpoznać uzależnienie, czyli symptomy, na które należy zwrócić uwagę:**

* ospałość, otępienie, apatia, przygnębienie,
* nadmierne pobudzenie,
* agresja,
* nienaturalna pewność siebie,
* zaburzenia snu,
* na przemian występujące pobudzenie i zmęczenie,
* wypowiedzi i zachowania nie mające związku z realną sytuacją, nieadekwatne do sytuacji,
* nadmierna gadatliwość,
* znaczne zwężenie źrenic w jasnym otoczeniu,
* szkliste oczy,
* przekrwione białka,
* brak zainteresowania nauką – niższe wyniki,
* wagary,
* nawiązanie nowych znajomości, zmiana dotychczasowej grupy rówieśniczej,
* zmiana stylu ubierania się, zachowania, słownictwa,
* kłamstwa,
* obniżenie aktywności, rezygnacja z dotychczasowych form spędzania czasu wolnego na rzecz nowych,
* posiadanie dziwnych przedmiotów,

 **Jeśli zauważysz w zachowaniu Twojego dziecka coś, co Cię zaniepokoi, skontaktuj się z instytucjami świadczącymi pomoc w tym zakresie bądź zgłoś się do pedagoga szkolnego.**

[**Ulotka dla rodzicow - narkotyki**](http://bj.ursyn.net/joomla25/pedagog/profilaktyka-uzaleznien/materialy-dla-rodzicow/120-ulotka-dla-rodzicow-narkotyki)

**Rodzicu!**

Pamiętaj, że najlepszą ochroną młodego człowieka przed uzależnieniem jest bliski z nim kontakt.

Naucz dziecko mówić NIE – Wytłumacz mu, że oznaką dojrzałości i mądrości jest właśnie nieuleganie namowom rówieśników, a nie na odwrót! Poddając się wpływowi kolegów, tak naprawdę okazujemy słabość i niepewność swojej pozycji w grupie.

Poszerz swoją wiedzę na temat narkotyków – Łatwiej przekonasz dziecko o ich szkodliwości, używając rzeczowych argumentów. Powinieneś także nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze wskazujące na zażywanie, by w porę zareagować oraz wiedzieć, gdzie znaleźć pomoc dla siebie i dla dziecka, kiedy pojawi się problem.

**Rodzicu**!

**Jeśli podejrzewasz, że twoje dziecko bierze środki odurzające, nie ulegaj emocjom**

Ostudź nerwy, nie urządzaj nastolatkowi awantur. Bardzo możliwe, że dopiero zaczął eksperymentować z tymi substancjami i nie zdążył się uzależnić. Jest też duże prawdopodobieństwo, że do końca nie zdaje sobie sprawy ze zgubnych konsekwencji ich stosowania. Skup się na tym, by uświadomić młodemu człowiekowi, na co się naraża. Dobrze przygotuj się do tej rozmowy, dzięki temu wydasz się bardziej wiarygodny i przekonujący.

Wysłuchaj, co nastolatek ma do powiedzenia na temat swoich prób narkotykowych i powstrzymaj się od jakichkolwiek ocen – W żadnym wypadku nie wolno ci go krytykować i zarzucać pretensjami typu: „Jak mogłeś mi to zrobić!”. Inaczej zamknie się przed tobą, co utrudni ci podanie mu pomocnej dłoni.

Spokojnie przedstaw swoje uczucia w związku z zaistniałą sytuacją – Powiedz, że jesteś smutna i zmartwiona, a do tego twoje zaufanie zostało wystawione na ciężką próbę. Przyznaj otwarcie, że boisz się o syna czy córkę, po czym poproś, byście razem ustalili nowe zasady: na przykład, że młody człowiek ma wracać do domu przed godziną 21, dopóki się nie upewnisz, że znów możesz mu ufać, lub że w razie twoich podejrzeń o dalsze branie nastolatek podda się testom krwi i moczu.

Jeśli zauważysz u swojego nastolatka objawy przedawkowania – np. omdlenia, majaki itd., nie wpadaj w panikę i nie próbuj akurat w tej chwili ustalać ich powodów. Natychmiast wezwij lekarza! Pomoc medyczna (płukanie żołądka, odtrucie itd.) jest wtedy najważniejsza. Dopiero potem przyjdzie czas na poważną rozmowę. Jeśli okaże się, że dziecko sięga po dane środki od dawna i zaczęło być uzależnione, konieczna będzie profesjonalna terapia.

**Rodzicu!**

Jeśli Twoje dziecko zostanie złapane na posiadaniu narkotyków, zostaje oskarżone o złamanie prawa i wprowadzone do akt policji. Przy pierwszej wpadce Twoje dziecko może zostać ukarane upomnieniem lub grzywną. Jeśli jest w wieku między 10. a 17. rokiem życia, może stanąć przed sądem dla nieletnich.

Warto pamiętać, że jako rodzic popełniasz przestępstwo, przymykając oko na niektóre sprawy. Jeśli wiesz, że Twoje dziecko dzieli się ze znajomymi narkotykami w Twoim domu i nic z tym nie robisz, popełniasz przestępstwo. Pozwolenie na palenie marihuany w Twoim domu również jest przestępstwem.

Jeśli zabierasz dziecku narkotyki, żeby powstrzymać je od popełniania dalszych przestępstw, musisz je zniszczyć albo bezzwłocznie przekazać policji. Jeżeli tego nie zrobisz i będziesz w  posiadaniu tych narkotyków (nawet, jeśli nie zamierzasz ich zażywać), popełniasz przestępstwo.

**Rodzicu! Nie jesteś sam. Pomoc oferuje Ci:**

Ogólnopolski Narkotykowy Telefon Zaufania 801 199 990, czynny codziennie od 16 do 21, połączenie płatne 35 gr. Ma on w nazwie narkotyki, ale można dzwonić w sprawach związanych z dopalaczami, bo działają tak samo.

Najbliższa w Twojej okolicy poradnia psychologiczno-pedagogiczna, a także poradnia uzależnień lub tzw. punkt konsultacyjny.