

# **STOP DOPALACZOM – PORADNIK dla rodziców**



## **DOPALACZE - WYPALACZE**

### ***Czym są dopalacze?***

Są to produkty pochodzenia zarówno syntetycznego, jak i naturalnego, sprzedawane

w sklepach internetowych lub poprzez sieć sklepów stacjonarnych.

Sprzedawcy

reklamują je jako środki pobudzające, wspomagające funkcje poznawcze (np. poprawiające czasowo pamięć, koncentrację uwagi) czy pozwalające zrelaksować się. Jednocześnie producenci dopalaczy w ofercie handlowej zamieszczają informacje, że są to produkty kolekcjonerskie, nawozy do kwiatów czy sole do kąpieli „nie do spożycia przez ludzi”.

## UWAGA RODZICE

**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.**



**W ostatnich latach na rynku pojawiły się nowe substancje psychoaktywne o zróżnicowanym składzie chemicznym. Funkcjonowały pod nazwą “dopalacze”.**

**Po zamknięciu sklepów z “dopalaczami” pojawiły się Designer Drugs (DD), Research Chemicals (RC) - pod nazwami kryją się obecnie sklepy internetowe, prowadzące sprzedaż tych substancji. Nowe narkotyki z założenia są bezpieczniejsze niż te tradycyjne, powodując niebezpieczne dla zdrowia skutki.**

**Bezpłatna infolinia  
Państwowej Inspekcji Sanitarnej**

**800 060 800**

## ***Jak wyglądają?***

Postać fizyczna tych produktów również zbliżona jest wyglądem do narkotyków. Dopalmce występują w postaci białego proszku, kapsułek lub tabletek, suszu roślinnego (liście, nasiona, ekstrakt, skręty), suszu grzybów. Mogą być przyjmowane doustnie, donosowo, w postaci wywaru lub do palenia.

## ***Warto wiedzieć, że***

Dopalmce sprzedawane są często jako np. sole do kąpieli, nawozy do roślin, pochłaniacze wilgoci, talizmany czy kleje. W rzeczywistości, choć widnieje na nich taka etykieta, nie mają one nic wspólnego z tymi artykułami. Ponadto często widnieje na nich napis „Produkt nie jest przeznaczony do spożycia”, choć wiadomo, że kupowany jest po to, aby wprowadzać go do organizmu. W składzie rzekomych „soli do kąpieli”, „nawozów do roślin” czy pochłaniaczy wilgoci znajduje się pewna ilość nowej substancji psychoaktywnej, czyli właśnie „dopalmca” działającego na ośrodkowy układ nerwowy. Po użyciu tzw. „nawozu do roślin” mogą występować objawy podobne lub takie same jak po użyciu narkotyku, czasami nawet bardziej nasilone. Obecnie, coraz częściej nowe substancje psychoaktywne sprzedawane są w postaci tzw. odczynników chemicznych głównie za pośrednictwem Internetu. W tym wypadku sprzedający deklarują, że są to odczynniki chemiczne przeznaczone do wykorzystania tylko i wyłącznie w laboratoriach chemicznych. Odczynniki te sprzedawane są nie pod właściwą nazwą produktu np. „Kokolino” czy „Kosior”, ale pod nazwą konkretnej substancji chemicznej jak np. Pentedron czy 3-mmc. W zależności od rodzaju „dopalmca” może być on połykany, wciągany przez nos, wstrzykiwany lub inhalowany.

## ***Typy dopalmcy***

Istnieje wiele różnych rodzajów „dopalmcy”, które możemy podzielić na grupy, w zależności od sposobu działania:

- substancje naśladujące działanie nielegalnych środków pobudzających (amfetaminy i metamfetaminy, ekstazy),
- substancje naśladujące działanie nielegalnej marihuany (syntetyczne kannabinoidy),
- substancje naśladujące działanie nielegalnych środków halucynogennych, takich jak LSD czy grzyby halucynogenne.

## ***Jak działają?***

Dopalacze, jak większość substancji psychoaktywnych, działają na ośrodkowy układ nerwowy i po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka. Część substancji, najczęściej pochodzenia syntetycznego, daje efekty pobudzające przypominające skutki po użyciu amfetaminy, kokainy lub ecstasy. W grupie substancji pochodzenia naturalnego zachodzi duże zróżnicowanie w działaniu tych substancji. Często są to mieszanki ziół o działaniu psychoaktywnym i mogą działać zarówno uspokajająco, wywoływać euforię, jak i działać psychodelicznie czy halucynogennie. Skutki użycia mogą być zbliżone do działania marihuany, haszyszu czy LSD lub też do skutków zatrucia organizmu toksynami, często nieznanego pochodzenia, co ogromnie komplikuje interwencję medyczną.



## ***Objawy używania dopalaczy***

Podobnie jak w przypadku narkotyków, objawy używania zależą od rodzaju substancji, przyjętej dawki, jak również od cech psychofizycznych danej osoby. Nie ma jednego wzorca reakcji

na przyjętą substancję – tolerowana przez organizm jednego człowieka, dla innego może być groźną w skutkach trucizną. W zależności od substancji mogą wystąpić między innymi następujące objawy:

- **przyływ energii**
- **podwyższenie nastroju,**
- **rozdrażnienie,**
- **huśtawka nastroju,**
- **pobudzenie psychoruchowe,**
- **napady szału lub lęku,**
- **stany depresyjne,**
- **halucynacje wzrokowo-słuchowe, a także utrata apetytu,**
- **bezsennaś,**
- **przekrwienie gałek ocznych,**
- **wymioty,**
- **biegunka**
- **podwyższenie tętna i ciśnienia,**
- **bóle w klatce piersiowej, drgawki a nawet utrata przytomności**  
**Powodowane przez dopalacze zmiany świadomości lub stany pobudzenia**

**ograniczają zdolność oceny i kontroli sytuacji, co znacząco zwiększa ryzyko niebezpiecznego wypadku, odniesienia urazu, a także utraty przytomności. Używanie dopalaczy może także spowodować skutki śmiertelne.**

### ***Ryzyko związane z braniem dopalaczy***

Aktualna wiedza na temat ryzyka związanego z używaniem dopalaczy jest bardzo ograniczona, ale wiele wskazuje na to, że przyjmowanie tych substancji wiąże się z ryzykiem zdrowotnym, w tym także z uzależnieniem. Odnotowano coraz liczniejsze, również w Polsce, przypadki powikłań zdrowotnych po zażyciu „dopalaczy”, które wymagały interwencji lekarskich i hospitalizacji. Pojawiły się doniesienia, że w składzie dopalaczy mogą występować substancje nielegalne, w tym narkotyki o wysokim potencjale uzależniającym. Zagrożenie związane z używaniem substancji psychoaktywnych jest szczególnie wysokie w przypadku młodych osób, których organizmy są niezwykle podatne na wszelkie szkody zdrowotne. Użycie syntetycznych kannabinoidów może doprowadzić do nieodwracalnych szkód zdrowotnych takich jak: uszkodzenie nerek, wątroby czy układu nerwowego a nawet zgonu. Wiele substancji halucynogennych charakteryzuje się tym, iż działają na ośrodkowy układ nerwowy już w

bardzo niewielkich dawkach i dlatego łatwo je przedawkować, nawet ze skutkiem śmiertelnym.



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W KATOWICACH

ul. Raciborska 39, 40-074 Katowice, 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,
- palpacje 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, zmęczenie, 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 się w dojrzewającym organizmie nie da się naprawić.



KURATORIUM  
OSWIATY  
w Katowicach



WOJEWODA ŚLĄSKI

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

**Co robić, gdy podejrzewamy,  
że dziecko używa „dopalaczy” lub narkotyków?**

- zareaguj od razu – porozmawiaj z dzieckiem,
- zapytaj o powody – dlaczego używa tych substancji,

- uświadom mu konsekwencje i zagrożenia związane z ich używaniem,
- porozmawiaj na temat nacisku i manipulacji ze strony grupy biorącej dopalacze,
- powiedz, że martwisz się o nie, i że zawiodło twoje zaufanie,
- daj mu szansę poprawy, ale przyglądaj się uważnie postępowaniu,
- nie daj się przekonać argumentom dziecka, że to niegroźne, naturalne substancje, „bezpieczna alternatywa dla narkotyków lub że to taka moda,
- wprowadź konsekwencje i zasady np. Czasowe ograniczenie dostępu do komputera,
- jeśli stwierdzisz, że zagrożenie jest poważne szukaj pomocy u specjalistów (psycholog, pedagog szkolny lub terapeuta uzależnień)
- sprawdź, czy w okolicy są sklepy z dopalaczami,
- zawiąż koalicję z innymi rodzicami, porozmawiajcie o problemie w szkole – wspólnie łatwiej stawić czoła i znaleźć rozwiązanie.

### ***Jak udzielić pomocy osobie, która zażyła dopalacze?***

Zatrzymanie oddechu, zaburzenia świadomości czy nadmierne pobudzenie psychoruchowe są bezwzględными wskazaniem 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 ucisków 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 i przekaz tę informację personelowi pogotowia medycznego.

Znalezione przy poszkodowanym opakowania, leki lub używki również przekaz personelowi medycznemu.

### ***Gdzie można uzyskać pomoc i wsparcie?***

W przypadku, gdy obawiasz się, że ktoś, kto jest pod Twoją opieką używa nowych narkotyków możesz uzyskać pomoc i informację w:

- bezpłatnej infolinii Państwowej Inspekcji Sanitarnej Nowe Narkotyki - Dopalacze

**800 060 800**

(czynna całą dobę)

- Telefonie Zaufania Narkotyki – Narkomania **801 199 990**

(czynny codziennie w godz. od 16.00 - 21.00)

Opłata za połączenie z telefonów komórkowych według stawek operatora.

Opłata za połączenie z telefonów stacjonarnych za pierwszy impuls.

- Internetowej Poradni Narkotykowej [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

- oraz najbliższej poradni leczenia uzależnień. Bazę placówek pomocowych znajdziesz na stronie poradni internetowej

[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

Źródło informacji: [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)