

## „Dopalacze – co mogą robić rodzice?”

Rodzic powinien posiadać wiedzę i wykorzystywać dostępne mu narzędzia wpływu na dziecko, aby je chronić przed zagrożeniami!

Co warto wiedzieć i robić, aby ochronić dziecko przed dopalaczami

- znać prawa rządzące rozwojem dziecka,
- wiedzieć jak budować dobry kontakt z dzieckiem,
- znać powody, dla których młodzi sięgają po środki psychoaktywne,
- być konsekwentnym w przestrzeganiu zasad,
- mieć rzetelną wiedzę na temat dopalaczy.

Rodzice mają największy wpływ na życie dziecka. Więcej wskazówek dla rodziców można znaleźć w internetowym poradniku „**Bliżej siebie, dalej od narkotyków**” przygotowanym przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii pod adresem <http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=112271>

Informator opracowano na podstawie

[www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl)

[www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)

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

[www.bc.ore.pl](http://www.bc.ore.pl)

## Informator dla rodziców

### **DOPALACZE – NOWE ZAGROŻENIE**

#### ***Chroń swoje dziecko***

*Profilaktyka uzależnień od różnych środków psychoaktywnych (nikotyny, alkoholu i narkotyków) jest prowadzona w polskich szkołach od blisko 20 lat. Uczestniczą w niej również rodzice. Jednak rynek narkotykowy się zmienia, pojawiają się nowe substancje, toteż trzeba aktualizować naszą wiedzę. Od 3 lat obserwujemy na światowym rynku ekspansję nowego typu środków zwanych „dopalaczami”, dotarły również do Polski. Do używania „dopalaczy” przyznało się 2,5 % młodzieży. Warto dowiedzieć się więcej o tym zjawisku.*

## **Dlaczego pojawiły się dopalacze?**

Przemysł narkotykowy przynosi krociowe zyski. Rozwój tego przemysłu jest jednak hamowany przez działania ważnych instytucji międzynarodowych i krajową politykę antynarkotykową. Powoduje to zmniejszenie zysków producentów i handlarzy. Przemysł narkotykowy wprowadza więc na rynek nowe środki, które nie figurują na liście substancji zabronionych. Taką próbą omińnięcia przepisów prawa są właśnie „dopalacze”.

### **Co to są „dopalacze”?**

„Dopalacze” to termin używany potocznie dla określenia grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym bądź faktycznym działaniu psychoaktywnym. Reklamowane są m.in. jako „smart drugs” („sprytne substancje, zwiększające spryt i inteligencję”) – usprawniające pamięć, koncentrację uwagi. W zależności od typu produktu, imitują swoje nielegalne odpowiedniki: środki stymulujące (podobnie jak amfetamina), euforyzujące (jak tabletki ekstazy), relaksujące (jak konopie indyjskie), a nawet psychodeliczne i halucynogenne (jak LSD). Są wśród nich substancje pochodzenia zarówno syntetycznego, jak i naturalnego (roślinnego). Wiele z nich ma atrakcyjne, zachęcające nazwy, jak: „Szałwia wieszczka”, „Ziółła marzeń”, „Ogon lwa (Lion’s Tail)”, itp. Strony internetowe poświęcone „dopalaczom” są przeważnie prowadzone przez użytkowników narkotyków albo producentów i służą promocji tych środków. Prezentowane informacje nie są więc wiarygodne. Rzetelne informacje można znaleźć na stronie internetowej Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii przygotowanej przez specjalistów: [www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl).

## **Dlaczego młodzież sięgają po substancje psychoaktywne?**

**Ucieczka od problemów** - mogą się wydawać sposobem na ucieczkę od nieprzyjemnej rzeczywistości i poradzenie sobie z problemami takimi, jak: nadmierne wymagania ze strony szkoły, rozpad rodziny czy trudności w relacjach z rówieśnikami.

**Nuda** - brak atrakcyjnych sposobów spędzania wolnego czasu często skłaniają młodzież do sięgania po substancje psychoaktywne, które stają się w ich przekonaniu, najciekawszym sposobem na wypełnienie czasu i poradzenie sobie z uczuciem znudzenia.

**Poszukiwanie pobudzenia**- niektóre nastolatki wierzą, że używanie dopalaczy może dawać przyjemne wrażenia fizyczne i psychiczne, a wprowadzenie się w stan silnego pobudzenia pozwala osiągnąć wspaniałe samopoczucie.

**Poczucie pewności siebie w sytuacjach społecznych**- typową cechą młodych ludzi jest poczucie niepewności w sytuacjach społecznych i kontaktach towarzyskich. Niektórzy z nich widzą w substancjach psychoaktywnych sposób na dodanie sobie odwagi i pewności siebie w relacjach z rówieśnikami.

**Chęć przystosowania się do grupy** – „branie” jest niekiedy rodzajem ceny, jaką się płaci za przynależność do grupy. Młodzi ludzie pragną być akceptowani przez rówieśników, chcą być postrzegani przez kolegów jako „fajni kumple”. Przeciwdziałanie się presji grupy może być bardzo trudne.

**Ciekawość** - jest naturalną cechą okresu dorastania. Nastolatki często sięgają po substancje psychoaktywne, ponieważ są ciekawe efektów, jakie one wywołują.

## **Co powstrzymuje młodzież przed sięganiem po substancje psychoaktywne?:**

**Dezaprobatą dla używania substancji psychoaktywnych** wyrażana przez znaczące osoby z bliskiego otoczenia (rodziców, przyjaciół, krewnych innych dorosłych);

**Strach** przed konsekwencjami prawnymi (wejściem w konflikt z prawem);

**Poważne traktowanie swojej przyszłej roli rodzica.** Potrzeba bycia pozytywnym wzorcem dla własnych dzieci;

**Orientacja na zrobienie kariery zawodowej.** Używanie substancji psychoaktywnych może uniemożliwić zrealizowanie tych aspiracji życiowych;

**Posiadanie wielu zainteresowań,** aktywne spędzanie czasu wolnego (liczne hobby, dorywcza praca zarobkowa, wolontariat);

**Brak pieniędzy** na zakup substancji psychoaktywnych;

**Złe doświadczenie** z próbowaniem substancji psychoaktywnych (fatalne samopoczucie, nieprzyjemne objawy);

**Przekonanie, że substancje psychoaktywne rujną zdrowie człowieka;**

**Obawa przed uzależnieniem się;**

**Obawa przed utratą kontroli nad sobą.** Pod wpływem substancji psychoaktywnych można zrobić coś, czego później będzie się żałować.

Większość nastolatków nie sięga po substancje psychoaktywne lub podejmuje jedną próbę dla zaspokojenia ciekawości. Wiedza o tym, co ich zniechęca, powstrzymuje jest równie ważna, jak znajomość motywów sięgania po narkotyki. Wskazuje bowiem kierunki działań wychowawczych i profilaktycznych.