



## 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 „kolekcyjne” i nie do spożycia, ale w rzeczywistości to narkotykowy biznes, a zażycie kupionych tam produktów może zagrażać życiu i zdrowiu ludziemu.

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 Twego dziecka.
- Szanuj prawa dziecka do własnych opinii i wyborów. Nie bądź nadmiernie opiekuńczy. Doradź, 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:

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 fifki, 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, zesztynienie 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

- zacznij 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 usprawiedliwiał 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**

