

DOPALACZE - czym są, objawy i skutki uboczne zażywania, gdzie szukać pomocy.

Dopalacze to potoczna nazwa różnego rodzaju produktów zawierających substancje psychoaktywne, które nie znajdują się na liście środków kontrolowanych przez ustawę o przeciwdziałaniu narkomanii. Spożycie ich ma na celu wywołanie w organizmie jak najwierniejszego efektu narkotycznego substancji zdelegalizowanych.

Środki tego rodzaju są produkowane głównie po to, aby ominąć obowiązujące zakazy antynarkotykowe, stąd ich skład chemiczny ulega ciągłej ewolucji. Po delegalizacji jednych substancji na rynku pojawia się natychmiast kilkanaście nowych.

Ponadto producenci tego rodzaju środków nie podają zwykle na opakowaniu ich pełnego składu chemicznego. Liczbę potencjalnych związków chemicznych o działaniu psychoaktywnym, które stosunkowo łatwo można otrzymać, szacuje się na ponad 12 tysięcy.

Dopalacze wprowadzono do obrotu, jako „produkty kolekcjonerskie nienadające się do spożycia”.

Obecnie można je kupić bez problemu w sklepach internetowych, zamówić z dostawą do domu tak jak pizzę. Sklepy te często działają pod przykryciem innej działalności, np. komisów komputerowych, sklepów ze „śmiesznymi rzeczami”, z zapachami i kadzidełkami czy jako kwaciarnie.

Dopalacze to substancje psychoaktywne syntetyczne albo pochodzenia naturalnego. Najczęściej składają się z kilku substancji. Pozyskuje się je z setek roślin o charakterze halucynogennym. Do tego dochodzą jeszcze różne związki chemiczne.

Występują w postaci tabletek, kapsułek, naklejek, kadzidełek, proszku, suszu, ekstraktu.

Komersyjne postaci dopalaczy można podzielić na 3 grupy:

1. Środki pochodzenia roślinnego (susze, kadzidełka), które stosuje się tak jak tytoń, pali w fajkach czy wykonuje z nich skręty lub spala w pomieszczeniu tak jak kadzidełka mające w sposób legalny powodować efekty zbliżone do palenia marihuany czy opium. Preparaty te czasami są wzmacniane środkami syntetycznymi lub innymi związkami chemicznymi. Występują pod wspólną nazwą „Spice”.
2. Środki pochodzenia głównie syntetycznego sprzedawane w formie tabletek i kapsułek (tzw. „party pills”) lub proszków w torebkach, które zawierają zazwyczaj rozmaite mieszanki różnych grup związków działających psychoaktywnie. Ich głównym przeznaczeniem jest poprawa nastroju oraz ułatwienie znoszenia wysiłku fizycznego na imprezach tanecznych.
3. Środki syntetyczne zawierające jedną konkretną substancję, która (jeszcze) nie jest zakazana, sprzedawane w postaci znaczków do lizania, małych pigułek i w innych formach. Środki te są najmniej popularne.

Problem dopalaczy to nie domena ubogich, czy dysfunkcyjnych rodzin. Młodzież, która po nie sięga, często pochodzi z tak zwanych „dobrych domów”, gdzie nie brakuje niczego. Być może właśnie dlatego że takie dzieci mają wszystko, poszukują ciągle nowych i silniejszych wrażeń.

Dwa kroki, o których powinni pamiętać rodzice:

1) Stały kontakt z dzieckiem, rozmowy (nie mylić z rutynowymi pytaniami typu: „Co tam w szkole?”)

Im więcej wiemy o dziecku (co robi, co przeżywa, jakie ma radości i problemy, jak sobie radzi w kontaktach z rówieśnikami), tym większa szansa, że zauważymy niepokojące sygnały i będziemy umieli mu pomóc.

Wiele symptomów, które mogą wskazywać, że dziecko sięgnęło po dopalacze, jest też oznaką, że po prostu przeżywa trudne chwile (zawód miłosny, ktoś zranił jego uczucia, wyolbrzymia jakieś zachowanie lub zdarzenie, którego się wstydzi, ma kłopoty szkolne, kłopoty w kontaktach z kolegami albo z rodzicami).

Często do spróbowania narkotyków pchają dziecko problemy w rodzinie. Dlatego trzeba trzymać rękę na pulsie, mieć kontakt z dzieckiem i pomagać mu nawet, jeśli wymaga to przyznania się do własnych błędów i porażek.

2) Czujna obserwacja i sprawdzanie symptomów, które mogą wskazywać, że dziecko sięgnęło po dopalacze. Wszelkie zmiany w zachowaniu powinny wzbudzić podejrzenia rodziców.

Jeżeli zauważysz, że dziecko robi coś z wymienionej poniżej listy (zwłaszcza, jeśli jest to kilka opisanych zachowań), bacznie je obserwuj i sprawdzaj, z czego te zmiany wynikają:

- ✓ huśtawka nastrojów – na przemian ożywienie i ospałość
- ✓ nadmierny apetyt lub brak apetytu
- ✓ porzucanie dotychczasowych zainteresowań
- ✓ kłopoty w szkole (słabsze oceny, konflikty z nauczycielami, wagary)
- ✓ izolowanie się od innych domowników
- ✓ zamykanie się w pokoju
- ✓ niechęć do rozmów
- ✓ zamykanie swojego pokoju na klucz
- ✓ akcentowanie potrzeby prywatności
- ✓ częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza
- ✓ pozytywne wypowiedanie się o narkotykach
- ✓ zmiana grona przyjaciół, zwłaszcza na starszych od siebie
- ✓ krótkie rozmowy telefoniczne prowadzone półsłówkami
- ✓ późne powroty lub nagłe wyjścia z domu
- ✓ bunt
- ✓ łamanie obowiązujących w domu zasad
- ✓ kłamstwa
- ✓ wnoszenie wartościowych przedmiotów z domu
- ✓ powtarzające się zgłaszanie przez dziecko zagubienia lub kradzieży dokonanych przez rówieśników drobnych sum pieniędzy
- ✓ kłopoty z koncentracją
- ✓ zmiany w porach spania
- ✓ nadmierne reakcje na krytykę lub niewielkie nawet niepowodzenia

Dopalacze to narkotyki wyjątkowo niebezpieczne dla zdrowia. Mają działanie psychoaktywne, czyli wywołują w organizmie określone stany – odurzenia, pobudzenia, euforię, halucynacje.

Najgroźniejsze dla zdrowia są wszelkie mieszanki dopalaczy.

Najczęściej po substancje psychoaktywne sięgają osoby młode, niekiedy nieświadome zagrożenia, jakie niosą dopalacze dla zdrowia i psychiki.

Jakie mogą być skutki zażywania dopalaczy?

Wszystkie stanowią zagrożenie życia. Nie ma narządu, którego nie mogą uszkodzić. Stopień ich szkodliwości jest zróżnicowany i zależy od wielu czynników - rodzaju dopalacza, ilości

zawartych w nim substancji toksycznych, wieku, wagi i stanu zdrowia osoby zażywającej, okoliczności, jakie towarzyszą zażywaniu dopalacza.

Dopalacze sięgają spustoszenia w organizmie podobnie jak narkotyki. Zaburzają jednocześnie wiele funkcji ośrodkowego układu nerwowego.

Do najmniej groźnych objawów należą:

bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, zaburzenia rytmu serca, bezsenność, problemy z koncentracją, stany lękowe, nadmierną potliwość, oczopląs, szczykościsk, nudności, wymioty, omamy wzrokowe i słuchowe, nagły wzrost temperatury ciała, nagły wzrost ciśnienia tętniczego, migotanie przedsionków

Do poważniejszych, stanowiących już zagrożenie życia:

zawał serca, udar mózgu, stany agresji, które mogą zakończyć się próbą samobójstwa lub zabójstwa, śpiączka, niewydolność nerek i wątroby.

Są szczególnie niebezpieczne dla osób, które cierpią na schorzenia przewlekłe, np. alergików, cukrzyków, dla osób z osłabionym układem odpornościowym i dla tych, którzy znajdują się jeszcze w okresie rozwojowym, a więc dzieci i młodzieży.

Lista numerów telefonów, pod którymi można szukać pomocy:

800 060 800 - **bezpłatna całodobowa infolinia** Głównego Inspektora Sanitarnego. Pod tym numerem można uzyskać informacje na temat negatywnych skutków zażywania dopalaczy oraz o możliwościach leczenia, infolinia jest także przeznaczona dla rodziców, którzy mają wątpliwości, czy ich dzieci zażywają dopalacze. Na infolinię GIS można przekazywać informacje, które mogą ułatwić służbom dotarcie do osób handlujących tymi nielegalnymi substancjami.

800 12 12 12 - telefon zaufania rzecznika praw dziecka dla osób poszukujących pomocy oraz informacji na temat dopalaczy. Telefon przeznaczony dla dzieci i dorosłych, którzy chcą zgłosić problemy dziecka, czynny **od poniedziałku do piątku od godz. 8.15 do 20.00, po godz. 20.00 oraz w dni wolne od pracy**. Każdy może tu zadzwonić, przedstawić problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik Telefonu Zaufania oddzwoni następnego dnia.

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Służy on tym, którzy potrzebują pomocy, wsparcia, opieki i ochrony, zapewnia dzwoniącym możliwość wyrażania trosk, rozmawiania o sprawach dla nich ważnych oraz kontaktu w trudnych sytuacjach. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia jest dostępna **codziennie w godz. 12.00 – 22.00**. Pomoc online dostępna na **www.116111pl/napisz**.

800 100 100 - telefon w sprawach bezpieczeństwa dzieci, to **bezpłatna i anonimowa** pomoc telefoniczna i online dla rodziców, którzy potrzebują pomocy, wsparcia oraz informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych. Telefon prowadzi fundacja Dzieci Niczyje. Linia dostępna **od poniedziałku do piątku w godz. 12.00 – 18.00**. Pomoc online dostępna pod adresem **pomoc@800100100pl**.

112 - jednolity numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej

W przypadku zatrucia dopalaczami konieczne jest jak najszybsze uzyskanie pomocy lekarskiej. Odpowiednia terapia jest w stanie pomóc uzależnionemu w wyjściu z nałogu.