



Jak postępować z nastolatkiem, który eksperymentuje z dopalaczami?

Do pobrania - poradnik dla rodziców: *O lekach, marihuanie, dopalaczach bez hysterii* Źródło: <http://www.dopalaczekradnazycie.pl>

Nie ignoruj pierwszych sygnałów zmiany zachowania

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 rozmowy w swoim pokoju – sprawdź, co się dzieje. Być może zażywa narkotyki.

Jak rozpoznać nielegalne substancje?

Najczęściej występują pod postacią białego proszku, suszu, tabletek. W zależności od rodzaju „dopalacza” może być on połykany, wciągany przez nos, wstrzykiwany lub inhalowany. Substancje, określane jako dopalacze, sprzedawane są w internecie, ale także w sklepach stacjonarnych pod neutralnymi nazwami: „śmieszne rzeczy”, „wszystko po 5 zł”, czy w lokalach oferujących orientalne zapachy do pomieszczeń, środki do czyszczenia sprzętu elektronicznego czy artykuły kolekcjonerskie.

Na co zwracać uwagę:

- rozszerzone źrenice, słowotok, nadmierną ruchliwość, zaburzenie snu, chudnięcie, zmienność nastrojów, trudności w koncentracji, niepokój, ataki agresji, krwotoki z nosa – te objawy mogą świadczyć o tym, że dziecko zażywa substancje stymulujące.
- nietypowy zapach włosów, ubrania, nadmierna wesołość, przekrwione oczy, kaszel, zwiększony apetyt, zaburzenia koordynacji ruchowej powinny wzbudzać podejrzenia, że dziecko może palić mieszanki ziołowe (kanabinoidy). W pokoju może unosić się zapach dymu, w kieszeniach mogą znajdować się suszone, rozdrobnione liście, jak również inne akcesoria – szklane fifki, bibułki, zapalniczki, 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, zeszywnienie lub zwiotczenie mięśni. Kontakt z osobą, która zażyła halucynogen może być znacznie utrudniony.

Co zrobić, gdy podejrzewasz, że dziecko ma kontakt z nielegalnymi substancjami?

- zacznij działać! Problem sam się nie rozwiąże, a w grę wchodzi życie Twojego dziecka!
- dowiedz się jak najwięcej o substancjach psychoaktywnych
- ustal reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj – stosuj zasadę ograniczonego zaufania wobec dziecka
- okazuj miłość i zainteresowanie swojemu dziecku
- korzystaj ze wsparcia
- nie usprawiedliwiał nieobecności w szkole
- nie wstydz się i nie ukrywaj problemu
- szukaj pomocy u specjalistów zajmujących się uzależnieniami

Źródło: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii www.kbpn.gov.pl.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- **Masz wątpliwości czy Twoje dziecko zażywa dopalacze?**
- **Chcesz dowiedzieć się więcej na temat możliwości leczenia?**
- **Wiesz wszystko o negatywnych skutkach tych niebezpiecznych substancji?**
- **Masz informacje o miejscach, w których handluje się zakazanymi środkami?**
- **Jesteś uzależniony? Nie jesteś z tym sam. Szukaj pomocy!**

800 060 800 – Bezpłatna, całodobowa infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego

Pod tym numerem telefonu możemy 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 także informacje, które mogą ułatwić służbom dotarcie do osób handlujących tymi nielegalnymi substancjami.

801 199 990 – Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania

W którym specjaliści udzielają wsparcia w trudnych sytuacjach, pomagają wyszukać odpowiednią formę pomocy i informują na temat ryzyka używania narkotyków i „dopalaczy”. Telefon adresowany jest nie tylko do osób używających narkotyków i „dopalaczy”, ale także ich bliskich i rodzin. Telefon prowadzony jest przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii i czynny jest codziennie w godzinach 16:00 – 21:00.

Poradnia internetowa www.narkomania.org.pl

W której można uzyskać anonimową pomoc on-line lekarza psychiatry, psychologa i prawnika; dwa razy w tygodniu można skorzystać z konsultacji za pośrednictwem chatu. Poradnia prowadzona jest na zlecenie Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.

Służy on młodzieży i dzieciom potrzebującym 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 godzinach 12:00 – 22:00, pomoc online dostępna na www.116111.pl/napisz. Tylko w 2014 roku specjaliści przeprowadzili 3205 rozmów dotyczących kontaktów dzieci z substancjami psychoaktywnymi.

800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci.

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00, pomoc online dostępna pod adresem pomoc@800100100.pl lub www.800100100.pl/napisz. W 2015 roku 61 kontaktów z Telefonem 800 100 100 dotyczyło kontaktów dzieci z substancjami psychoaktywnymi.

800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

Osoby poszukujące pomocy oraz informacji na temat dopalaczy mogą korzystać także z telefonu zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Numer przeznaczony jest zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, którzy chcą zgłosić problemy dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Po godzinie 20.00 oraz w dni wolne od pracy, każdy może przedstawić problem i zostawić numer kontaktowy.

112 - Jednolity numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej.

<http://www.dopalaczekradnazycie.pl/dkz/gdzie-szukac-pomocy/6651,Gdzie-szukac-pomocy.html>

Pedagog szkolny