

## NARKOTYKI I DOPALACZE

**Narkotyki i dopalacze stały się łatwo dostępne w wielu miejscach i stanowią realne niebezpieczeństwo zagrażające i dzieciom, i dorosłym. Warto zatem nauczyć się rozpoznawać sygnały, wskazujące na zażywanie środków odurzających. Poniżej podajemy podstawowe informacje dotyczące tego, jak zapobiegać uzależnieniom i jak rozpoznać, że bliska nam osoba sięgnęła po narkotyki, a także co zrobić w takiej sytuacji.**

### **Sygnały ostrzegawcze, czyli na co należy zwrócić uwagę:**

- nagłe zmiany nawyków;
- łamanie ustalonych zasad, napady agresji i złości;
- zmiany nastroju i aktywności (często naprzemiennie zmęczenie z euforią);
- problemy w szkole np. pogorszenie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielami;
- izolowanie się od innych domowników, zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów;
- częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza;
- nadmierny apetyt lub brak apetytu;
- nagła zmiana grona dawnych przyjaciół na innych;
- niewytłumaczone spóźnienia, późne powroty lub też noce poza domem;
- kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu, trudno wytłumaczalny przyпіływ gotówki;
- tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia;
- nowy styl ubierania się, zmiana fryzury, koloru włosów, kolczyki, tatuaże, ostry makijaż itp.;
- zmiany w wyglądzie i stanie zdrowia: blada, ziemista, zmieniona cera, przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, niewyraźna mowa, krwawienie z nosa, spadek ciężaru ciała, częste przeziębienia, wymioty, zaparcia lub rozvolnienia, depresja i problemy natury psychicznej, bóle różnych części ciała, zaburzenia pamięci, brak koncentracji, ślady na skórze po ukłuciach;
- brak zainteresowania własnym wyglądem i nieprzestrzeganie zasad higieny;
- pojawienie się przyborów mogących świadczyć o kontakcie z narkotykami tj: fajki, bibułki papierosowe, foliowe torebeczki z proszkiem, tabletkami, kryształkami lub suszem, białe lub kolorowe pastylki, igły, strzykawki (nie wszystkie z wymienionych objawów muszą się pojawić łącznie) - im głębsze uzależnienie, tym objawy choroby są bardziej widoczne ponieważ wymykają się spod kontroli uzależnionego.

### **Pamiętajmy też, że narkotyki pochodzenia naturalnego lub syntetyczne, przybierają bardzo różne postacie:**

- proszki (najczęściej zabezpieczone przed wilgocią);
- wysuszone i rozdrobnione części roślin;
- małe grzybki;
- płyny o różnym kolorze i najczęściej "chemicznym", ostrym zapachu np. w strzykawkach, małych buteleczkach i fiolkach;
- kawałki plastycznej masy o ziołowym aromacie;
- tabletki i kapsułki różnej wielkości, koloru i gramatury;

- małe znaczki i papierki często z nadrukami;
- żelki o różnych wymiarach;
- nasiona i niewielkie owoce.

#### **Gdy dziecko sięgnie po narkotyki nie możesz:**

- wpadać w panikę;
- przeprowadzać rozmów z dzieckiem, kiedy jest ono pod wpływem środka odurzającego;
- udawać, że to nie prawda i bezgranicznie ufać ani wierzyć zapewnieniom dziecka, że ma kontrolę nad narkotykami, że samo sobie poradzi z tym problemem;
- usprawiedliwiać dziecka i spłacać jego długów;
- szukać winy w sobie lub w tzw. złym towarzystwie.

#### **Wtedy trzeba:**

- działać i nie liczyć na to, że problem sam się rozwiąże;
- spokojnie porozmawiać z dzieckiem i je wysłuchać;
- zastanowić się, dlaczego sięga po narkotyki i pomyśleć jak to można zmienić;
- szukać pomocy u specjalistów;
- stosować zasadę "ograniczonego zaufania" starać się zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko.

Nowe substancje psychoaktywne zwane potocznie **dopalaczami** są wyjątkowo niebezpieczne. Mogą występować w każdej postaci: płynu, granulatu, proszku, suszu lub tabletek, czasem sprzedawane są jako imitacja produktu, np. granulatu przyspieszający spalanie węgla w piecu, odświeżacz do bidetu czy pochłaniacz wilgoci. Osoby zażywające takie produkty nigdy nie mogą mieć pewności, jaki jest ich skład oraz zawartość, a przez to ich zażywanie może powodować bardzo poważne szkody zdrowotne. Nowe substancje psychoaktywne mogą powodować halucynacje, stany lękowe i agresywne zachowania, ich zażywanie prowadzić może do niewydolności narządów wewnętrznych, przegrzania tkanek i wzrostu ciśnienia krwi, a w konsekwencji nawet do śmierci.

#### **Narkotyki i dopalacze - prawo**

- posiadanie środków odurzających lub substancji psychotropowych jest czynem karalnym zagrożonym karą pozbawienia wolności do lat 3;
- posiadanie nowych substancji psychoaktywnych (dopalaczy) jest karane grzywną, a w przypadku posiadania znacznej ilości tych środków, karą grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 3;
- za handel narkotykami grozi kara pozbawienia wolności od roku do 10 lat, a w przypadku sprzedaży lub ułatwienia użycia małoletniemu kara nie krótsza niż 3 lata;
- udzielanie środka odurzającego, substancji psychotropowej lub nowej substancji psychoaktywnej albo nakłanianie do użycia takiego środka przez inną osobę, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3, a w przypadku udzielania małoletniemu karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do 8 lat.

W ramach unijnego projektu "**Drugstop - transgraniczna współpraca jednostek policji w zakresie walki z przestępczością narkotykową**" została opracowana aplikacja mobilna DRUGSTOP, która pomoże rozpoznać symptomy związane z używaniem narkotyków i innych środków odurzających, pokaże konsekwencje zażywania tych środków. Obala też wiele mitów związanych z narkotykami. Dowiedzieć się z niej można co grozi za posiadanie, produkcję, sprzedaż tych środków zarówno na terenie Polski jak i Czech. Podana jest lista placówek, do których można zgłosić się po pomoc.

**Aplikacja jest do pobrania z platformy Sklep Play oraz App Store.**