

# CHROŃMY MŁODZIEŻ PRZED „DOPALACZAMI”



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie



W ostatnim czasie coraz częściej słyszy się w mediach, a niejednokrotnie w najbliższym otoczeniu o substancjach, które posiadają właściwości psychoaktywne, w działaniu zbliżone do narkotyków.

# Dopalacze nie zniknęły !!!

*Zamknięcie w Polsce wszystkich sklepów z dopalaczami nie zlikwidowało problemu.*

**Dopalacze występują w Internecie np. pod nazwami :**

- „sole kąpielowe”
- „pożywka dla roślin”
- „nawóz roślinny”
- „kadzidełka”
- „do badań botanicznych”
- „chemikalia do badań”





W trosce o bezpieczeństwo dzieci  
rodzice/opiekunowie  
powinni wiedzieć o kilku ważnych sprawach

# Uwarunkowania zażywania narkotyków i substancji podobnych:

## 1. Uwarunkowania mikrostrukturalne:

- Środowisko sąsiedzkie
- Środowisko rówieśnicze
- Środowisko szkolne
- Środowisko pracy
- Dostępność narkotyków (substancji działających podobnie)

## 2. Uwarunkowania rodzinne:

- Brak zaspokojenia podstawowych potrzeb: miłości, bezpieczeństwa, akceptacji i zrozumienia),
- Występowanie uzależnienia w rodzinie (rodzeństwo, rodzice, najbliższa rodzina),
- Traумы, urazy, choroby somatyczne, choroby i zaburzenia psychiczne,
- Patologie i zaburzenia życia rodzinnego (przemoc, alkoholizm, rozwody, przestępcze rodzinne środowisko, zaniedbania, porzucenia),
- Zaburzenia procesu wychowania (brak wzorów pozytywnych, brak więzi z rodzicami, zaburzenia komunikacji rodzice - dziecko),
- Brak lub wadliwe kompetencje wychowawcze rodziców (niewydolność wychowawcza),



### 3. Uwarunkowania indywidualne – personalne:

- Niedojrzałość emocjonalna,
- Niska samoocena,
- Brak odporności na stres i problemy,
- Zbyt mała wiedza, negatywne przekonania,
- Niskie kompetencje interpersonalne,





# Czynniki ryzyka

Czynniki ryzyka są to cechy zwiększające prawdopodobieństwo używania środków odurzających.

Prawdopodobieństwo jest tym większe, im więcej jest czynników ryzyka, im bardziej są one szkodliwe oraz im dłużej trwa ich działanie.





W sferze psychologicznej czynników ryzyka największą rolę odgrywają cechy indywidualne, do których zalicza się m.in.:

- Nadmierną nieśmiałość,
- Wrażliwość,
- Chroniczne napięcie i niepokój,
- Niską samoocenę,
- Brak odporności na stres i problemy,



## Czynniki ryzyka – sfera społeczna:

- Brak wyraźnego i konsekwentnego systemu wychowawczego,
- Niskie kompetencje rodziców w postępowaniu z dziećmi (brak reguł postępowania, niekonsekwencja),
- Brak rygorów i kontroli lub bardzo surowa dyscyplina, nadopiekuńczość,
- Wysoki poziom konfliktów w rodzinie, niskie wsparcie ze strony rodziców,
- Brak lub osłabienie więzi emocjonalnej z rodziną, złe relacje pomiędzy rodzicami i dziećmi,



# Czynniki ryzyka – sfera społeczna c.d

- zaburzenia w pełnieniu ról ojca i matki, nieobecność ojca w domu (także psychiczna)
- tolerancja rodziców wobec używania przez dzieci alkoholu lub innych substancji odurzających,
- nadużywanie alkoholu, papierosów, narkotyków przez rodziców,
- rozwód, separacja, utrata rodziców,
- brak czytelnych granic i norm,
- przyzwolenie na uczestnictwo dziecka w sferach, do których nie jest ono przygotowane emocjonalnie.



# Czynniki chroniące

To właściwości jednostki i środowiska, które wzmacniają odporność na podatność na narkotyki.

Przyjmuje się, że akumulacja czynników chroniących obniża ryzyko powstawania uzależnień.

## Czynniki chroniące:

- Silna więź emocjonalna z rodzicami
- Poczucie własnej wartości
- Umiejętności społeczne (np. rozwiązywanie problemów, konfliktów, asertywność)
- Przynależność do pozytywnej grupy
- Poszanowanie prawa, norm, wartości i autorytetów
- Poczucie własnej skuteczności





## Za główną przyczynę sięgania po dopalacze i narkotyki uznaje się:

- zaburzone więzi emocjonalne w rodzinie,
- nudę,
- ciekawość, chęć spróbowania jak działa,
- przeżycie nieznanego doświadczenia,
- ucieczka od problemów,
- naśladownictwo,
- wpływ grupy rówieśniczej



## Jedną z najważniejszych przyczyn sięgania przez młodzież po dopalacze, narkotyki są **zaburzone więzi emocjonalne w rodzinie**, dlatego:

- mów dziecku, że jest dla ciebie najważniejszą osobą, że zależy Ci, by było zdrowe i szczęśliwe, poznaj jego przyjaciół, zainteresowania i sposoby spędzania czasu wolnego;
- rozmawiaj z dzieckiem często, pytaj o jego zdanie, uważnie słuchaj, rozmawiaj także na trudne tematy – o narkotykach, alkoholu, dojrzewaniu,
- postaw jasne granice – wyraż zdecydowany sprzeciw wobec używania narkotyków i innych środków psychoaktywnych, podaj oczekiwania dotyczące godzin powrotu do domu, kontaktów z kolegami,
- porozmawiaj na temat nacisku i manipulacji ze strony grupy biorącej „dopalacze”, sprawdzaj na co wydawane jest kieszonkowe,
- doceniaj wysiłki w osiągnięciu celów, chwal dziecko za sukcesy i odpowiedzialność - podnosisz tym jego poczucie własnej wartości. **Zapewnij, że zawsze może liczyć na twoją pomoc w trudnych sytuacjach,**





## Warto też pamiętać o kilku ważnych sprawach:

**Bądź przykładem**, postępuj tak, by być wiarygodnym. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie robisz tak, jak mówisz,

**Wymagaj**, ale stawiaj dziecku warunki możliwe do spełnienia,

**Bądź konsekwentny**, aby dziecko liczyło się z Tobą i wiedziało, że ustalone przez Ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane,

**Poznaj przyjaciół** i znajomych dziecka. Pamiętaj, że w tym wieku koledzy odgrywają dużą rolę i często mają duży wpływ,

**Szanuj prawo dziecka** do własnych wyborów, opinii, dysponowania swoim wolnym czasem. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli,

**Nie bądź nadmiernie opiekuńczy**, pozwól dziecku zdobywać doświadczenia; ono uczy się życia przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj,





## **Rodzice/ opiekunowie/ wychowawcy - są sytuacje, których nie wolno bagatelizować!**

*Masz prawo sądzić, że dzieckiem dzieje się coś niedobrego, gdy zauważysz kilka z wymienionych niżej objawów równocześnie:*

- dziecko oddala się od Ciebie, staje się obce, mimo, że wcześniej byliście blisko,
- ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radziło, wagaruje,
- unika rozmów, kontaktu, „kręci” w rozmowie, kłamie,
- jest niecierpliwe, rozdrażnione,
- jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach,
- znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie



- wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem,
- ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu,
- kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa że powinny być zalegalizowane,
- ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu,
- ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar
- w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fiki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recept, nieznanne chemikalia
- z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty



*Wychowywanie dziecka spoczywa przede wszystkim na rodzicach, jednakże szkoła powinna modelować, pokazywać wzorce, wzmocniać normy kulturowe.*



## ***Jeśli jesteś opiekunem grupy, wychowawcą lub nauczycielem w szkole:***

- prowadź działania integracyjne w grupie,
- sprawnie zarządzaj grupą,
- staraj się budować dobre relacje, (stwórz dobry klimat w grupie),
- buduj dobre relacje z rodzicami, by zachęcić ich do współpracy,
- reaguj na problemy młodzieży, udzielaj wsparcia w przeżywanych trudnościach,
- sprawdzaj z kim kontaktuje się młodzież,

- porozmawiaj o zagrożeniach, wyraż zdecydowany sprzeciw wobec używania narkotyków i innych środków psychoaktywnych,
- wyjaśnij, żeby dziecko bezwzględnie informowało bezpośrednio zarówno opiekuna jak i rodzica o wszelkich sytuacjach zagrożenia (np. obcy ludzie wokół szkoły, oddalanie się innych uczniów poza miejsce prowadzonych zajęć, rozmowy młodzieży o zakupach z nieznanego źródła, itp.).

Stwórz dzieciom i młodzieży możliwość udziału w konstruktywnych i zdrowych formach aktywności, które sprzyjałyby rozwojowi i tym samym ograniczałyby sięganie po środki psychoaktywne:

Oferta może dotyczyć:

- zajęć sportowych
- zajęć artystycznych
- wolontariatu



## *Mały słowniczek slangu związanego z narkotykami, dopalaczami:*

Jeżeli usłyszysz te nazwy w rozmowach swoich dzieci i ich znajomych, nie wpadaj w panikę, być może dopalacze (narkotyki) pojawiły się w otoczeniu dziecka i warto na ten temat porozmawiać.



Podajemy przykładowe słownictwo, jednak należy pamiętać, że slangowy język młodzieżowy jest niezwykle żywy i ciągle przybywają nowe określenia.

Akcesoria do używania narkotyków:

**do palenia, wdychania** – lufka, fifka, fifa, bongo (fajka wodna) srebro, folia

**dożylnie** – sprzęt, strzykawka, igła, pompka, gary, garnki, łyżka

**Handlarz narkotykami:** diler

**Miejsce handlu :** bajzel

**Narkotyki ogólnie:** towar, dragi, czady, materiał

**Narkoman:** ćpun, grzejnik

**Określenie osoby ze względu na rodzaj  
zażywanej substancji:** trawiarz, zielarz, brańniarz,

**Porcja narkotyku:** działka, gram, giet, bit, setka,  
cent, gruda, linia, ścieżka, kreska

**Stan po zażyciu:** kop, jazda, trzepanie, odlot, odjazd, podróż, kręcenie,  
śmiechawa, trip

**Końcowa faza działania :** zejście, zjazd, dół







## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

116111- Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynny od poniedziałku do soboty od 12 do 20)

801 199 990 -Antynarkotykowy Telefon Zaufania (czynny codziennie od 16 do 21)

800 060 800 Bezpłatna Infolinia Państwowej Inspekcji Sanitarnej

<http://www.pis.gov.pl>

<http://www.narkomania.org.pl>

<http://www.narkomania.gov.pl>

### źródło:

P. Biliński, P. Jabłoński, M. Jędrzejko „Narkomania i dopalacze- Zjawisko, zagrożenia, profilaktyka”

B. Jakubowska, D. Muszyńska, M. Kidawa „Szukaj porozumienia ze swoim dzieckiem” –poradnik dla rodziców-

[www.kbpn.gov.pl/porta1?id=15&res\\_id=1085918](http://www.kbpn.gov.pl/porta1?id=15&res_id=1085918)

### Dziękujemy:

Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży i Edukacji Zdrowotnej

Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia