



Dopalacze. Gdzie szukać pomocy? Najważniejsze numery telefonów.

W ostatnich tygodniach w kraju znów odnotowano wiele przypadków zatrucia narkotykami, tzw. dopalaczami. Do szpitali trafiły osoby z ostrym zatruciem organizmu. Apelujemy i ostrzegamy, aby nie kupować i nie zażywać takich substancji. Producenci i sprzedawcy dopalaczy kierują się przede wszystkim zyskiem, za nic mając ludzkie życie. Sprzedając dopalacze – sprzedają śmierć!

„Dopalacze” – czyli nowe narkotyki – to produkty o zróżnicowanym składzie, które łączy jedna wspólna cecha: zawierają substancje psychoaktywne działające na układ nerwowy człowieka w podobny sposób do dotychczas znanych narkotyków. Substancje te są zarówno produkowane przez człowieka (czyli syntetyczne), jak i pozyskiwane z roślin. „Dopalacze” zawierają niezwykle groźne substancje dla zdrowia i życia osoby, która je zażyje. Mimo tego, że na ich opakowaniach widnieje napis: „Produkt nie jest przeznaczony do spożycia”, właśnie z taką intencją jest sprzedawany. W grupie „dopalaczy” znajdują się substancje o różnym działaniu. Możemy je podzielić na trzy typy: 1) o działaniu pobudzającym, 2) o działaniu halucynogennym oraz 3)

o działaniu reklamowanym jako zbliżony do marihuany.

Większość „dopalaczy” charakteryzuje się tym, że już w niewielkich dawkach działają na ośrodkowy układ nerwowy (czyli na Twój mózg). Dlatego bardzo łatwo można je przedawkować, co prowadzi do poważnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego, a nawet do śmierci.

Pewnie zastanawiasz się, dlaczego tak niebezpieczne produkty można nadal kupić, chociażby na internetowych portalach? Nie jest tajemnicą, że od lat handlarze narkotykami próbowali (i nadal próbują) znaleźć sposób na to, aby móc sprzedawać substancje psychoaktywne jak największej grupie ludzi. Czerpią oni z tego ogromne zyski nie bacząc na rujnowanie przy tym ży-

cia wielu osób. „Dopalacze” są właśnie taką próbą obejścia prawa zabraniającego sprzedaży narkotyków. Cechą charakterystyczną „dopalaczy” jest to, że substancje w nich zawarte nie znajdują się w wykazach substancji kontrolowanych prawem. Handlarze narkotyków „na szybko” wymyślają i produkują nowe produkty zaraz po tym, gdy poprzednie ich wersje zostaną zabronione. Wykorzystują w ten sposób lukę w prawie. Z tym faktem wiążą się ogromne zagrożenia. Po pierwsze nie wiadomo, jakie substancje znajdują się w „dopalaczach” i w jakich ilościach, w związku z czym niezbadany jest sposób oddziaływania na pracę różnych organów wewnętrznych, jak bardzo mogą zaszkodzić osobie, która je zażyła i jaka

c.d. na str. 2

Dopalacze. Gdzie szukać pomocy? Najważniejsze numery telefonów.

c.d. ze str. 1

dawka może być śmiertelna. Dlatego osobom, które zażyły te produkty może być trudno udzielić skutecznej pomocy medycznej. Po drugie „dopalacze” produkowane są w niesterylnych warunkach, często w związku z tym znajdują się w nich różne zanieczyszczenia, które dodatkowo oddziałują negatywnie na organizm i przyczyniają się do utraty zdrowia osób, które zażyły tych narkotyków.

Ktoś wywiera na Ciebie presję?

Odmawianie przychodzi Ci z trudem? Szczególnie wtedy, kiedy namawiają Cię do czegoś osoby znane lub bliskie? Wszystko jest w porządku, jeżeli kierują się troską o Ciebie i życzliwością, jak wtedy, kiedy przyjaciel wyciąga Cię do kina, aby poprawić Ci kiepski nastrój. Inaczej dzieje się w przypadku, gdy ktoś namawia Cię do czegoś, co nie jest dla Ciebie bezpieczne albo do czegoś, czego nie chcesz.

Namawianie do zażycia narkotyku jest przykładem takiej sytuacji. Podanie się naciskom, żeby wziąć narkotyki nie sprawi, że poczujesz się lepiej. A wręcz przeciwnie. Środki psychoaktywne nie łączą ludzi, a jedynie pogłębiają samotność i sieją w życiu spustoszenie. Z całą pewnością nie są zatem tym, co pomaga zdobyć przyjaźń, sympatię czy poradzić sobie z napięciami lub przykrymi emocjami.

Osobom w Twoim wieku często wydaje się, że większość młodych ludzi zażywa narkotyki. Ulegając takim przekonaniom możesz czuć się dziwnie postawiając nie zażywać narkotyków. Nic bardziej mylnego. W rzeczywistości większość ludzi w Twoim wieku nigdy nie eksperymentowała z narkotykami i nie decyduje się na takie eksperymen-

ty. Gdy ktoś będzie starał się przekonać Cię do zażycia narkotyku używając takiego argumentu „przecież robią to wszyscy” pamiętaj, że tak nie jest.

Zanim staniesz oko w oko z sytuacją, w której ktoś będzie namawiał Cię do zażycia narkotyku, pomyśl w jaki sposób możesz wtedy zareagować. Pomocnym może okazać się przećwiczenie sytuacji odmawiania z kimś zaufanym. Taka osoba nie tylko pomoże Ci wczuć się w sytuację, ale może również zwrócić Ci uwagę na to, co możesz zmienić, by stać się bardziej skuteczn(a)ym w sztuce asertywnego mówienia „nie”.

Pamiętaj, że przyjaźń nie opiera się na zmuszaniu drugiej osoby do zrobienia tego, czego ona nie chce lub do czego nie jest przekonana. Wielu młodych ludzi boi się odmówić swoim kolegom i koleżankom z obawy przed tym, że stracą przyjaciela czy przyjaciółkę. Jeżeli któryś z Twoich znajomych mówi, że może być Twoim przyjacielem/ przyjaciółką tylko wtedy, gdy będziesz robił(a) to, co on/ ona chce, to znaczy, że nim/ nią nie jest. Przyjaźń opiera się na szacunku i braniu pod uwagę zdania drugiej osoby.

Jeżeli w sytuacji presji masz obawy, że Twoja odmowa spowoduje wykluczenie Cię z grupy znajomych czy przyjaciół, zastanów się przez chwilę, czy oby nie ulegasz mylnemu przekonaniu, że osoby lubiane to te, które ślepo podążają za innymi i nie mają własnego zdania. Otóż w rzeczywistości osoby, które mają wysoką pozycję w swojej grupie rówieśniczej to ludzie, którzy sami decydują o sobie i nie boją się wyrażać swojego zdania. W ten sposób zyskują szacunek i poważanie swoich kolegów i koleżanek. Tymczasem osoby, które nie mają własnego zdania i z lęku dostosowują się do innych, zazwyczaj wiele tracą w ich oczach.

Jeżeli chcesz zyskać szacunek bądź asertywny i odważnie mów, co wybierasz.

To normalne, że martwisz się o to, co Twoi koledzy i koleżanki pomyślą o Tobie. Nie pozwól jednak by ten niepokój zaważył na podejmowanych przez Ciebie decyzjach. W końcu najważniejsze jest to, co sam(a) myślisz o sobie i jak Ty się czujesz z własnymi wyborami. Pamiętaj też, że nikt inny poza Tobą nie poniesie za nie konsekwencji – nawet w sytuacji, gdy danego wyboru dokonasz za czyjąś namową.

Radzenie sobie w sytuacji presji zależy od naszych indywidualnych predyspozycji i umiejętności oraz od specyfiki sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Dlatego jeżeli czujesz, że warto byłoby porozmawiać o swoich sprawach, wątpliwościach czy trudnościach – porozmawiaj.

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych przygotowało listę numerów telefonów pod którymi można szukać 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.

Małgorzata Musialska
Ośrodek Pomocy Społecznej

Źródło:

Departament Informacji i Promocji,
Ministerstwo Edukacji Narodowej,

Krajowe Biura ds. Przeciwdziałania
Narkomanii; dopalaczeinfo.pl

„Smak życia, czyli debata o dopalaczach” program uniwersalnej profilaktyki uzależnień dla uczniów z terenu Gminy Międzyzdroje

Autorski program Krzysztofa Wojcieszka, przygotowany z inicjatywy Ministerstwa Zdrowia oraz Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Od marca bieżącego roku realizowany dla uczniów od VI klas szkół podstawowych oraz gimnazjalnych z terenu Gminy Międzyzdroje przez Pracownię Motywacja i Działanie.

Program zakłada:

- zwiększenie wiedzy uczestników o zagrożeniach związanych z używaniem dopalaczy,
- zwiększenie ostrożności uczestników w sytu-



acjach umożliwiającym kontakt z dopalaczami,

- kreowanie asertywnych postaw w stosunku do eksperymentowania z dopalaczami,
- wzmocnienie postaw prozdrowotnych,
- upowszechnianie informacji o formach wsparcia na terenie Gminy Międzyzdroje.

Przekaz informacyjny zajęć zostanie wzmocniony spotkaniem edukacyjno - informacyjnym skierowanym do rodziców podczas wywiadówek szkolnych.

Małgorzata Musialska
Ośrodek Pomocy Społecznej

Bezpłatna pomoc i wsparcie w Gminie Międzyzdroje

● Konsultacje psychologiczne i psychoterapia systemowa:

Izabela Kiljan, Nowe Centrum, poniedziałki od godz. 14.00 – 18.00, piątki od godz. 9.00 do 12.00, tel. 91 32 80 311. 91 32 78 368;
Marta Czupryńska, Aleksandra Kruczek, Nowe Centrum, soboty od godz. 9.00 do 20.00 tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;

● Pomoc psychologiczna i interwencja kryzysowa:

Ewa Aksman, OPS, tel. 91 32 78 368, 32 80 311
Małgorzata Musialska, OPS, tel. 91 32 78 368, 32 80 311;

● Świetlica Środowiskowa „ISKIERKA”

Ewa Lewandowska, od poniedziałku do piątku od godz. 11³⁰-17⁰⁰. Tel. 91 328 19 19, ul. Kolejowa 29;

● Konsultacje prawne OPS, 91 32 81 053, 91 32 80 311;

● Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Ewa Lewandowska, OPS, wtorki w godz. 8.00 - 9.00, tel. 91 327 83 68;

● Program psychoedukacyjny Grajki-Pomagajki

Pracownia Motywacja i Działanie, tel. 506 591 164;

● Program psychoedukacyjny dla osób stosujących przemoc

Aneta Całus, OPS, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

● Program psychoedukacyjny dla osób doznających przemoc

Aneta Całus, OPS, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

● Terapia uzależnień i współuzależnienia od alkoholu oraz od substancji psychoaktywnych

- Poradnia Terapii Uzależnień-OPS
Karolina Flacht, tel. 506 59 11 64;
Aneta Całus, tel. 501 788 894;
Bartosz Ślaski, tel. 504 587 341;
Krzysztof Klepacki, 506 59 11 64;

● Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Iwona Skórkowska, OPS tel. 91 328 03 11;

● Terapia EEG BIOFEEDBACK:

Izabela Kiljan, budynek Gimnazjum, tel. 91 32 78 368, 32 80 311;

● Klub Abstynenta „Rozwaga”

Zofia Durka, ul. Cicha 2 tel. 91 3282730, od poniedziałku do soboty godz. 16.00 - 20.00.

*obowiązuje wcześniejsza rejestracja do wszystkich form wsparcia telefonicznie bądź osobiście w OPS.

Pomoc kierowana do mieszkańców Gminy Międzyzdroje w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Gminnego Programu Przeciwdziałania Narkomani.

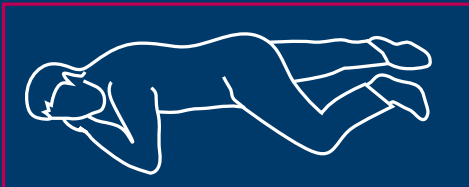
Postępowanie

W SYTUACJI ZAGROŻENIA ŻYCIA

Objawy zatrucia nowymi narkotykami, takie jak m.in.: utrata przytomności, zaburzenia świadomości, zatrzymanie oddechu czy nadmierne pobudzenie psychoruchowe są bezwzględными wskazaniami do wezwania pogotowia ratunkowego.

W takich sytuacjach zadzwoń pod numer 112.

Do czasu przybycia pogotowia udziel pierwszej pomocy przedmedycznej:

- w przypadku utraty przytomności ułóż osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej zapewniającej dopływ powietrza i ochronę przed zachłyśnięciem, sprawdzaj oddech,
- 
- w przypadku zatrzymania oddechu zastosuj procedury Podstawowego Podtrzymania Życia (30 ucisków na klatkę piersiową i 2 wdechy),
 - w przypadku pobudzenia zapewnij obecność 1-2 osób przyjaznych dla poszkodowanego,
 - pozostań przy poszkodowanym do czasu przybycia pogotowia ratunkowego,
 - jeśli tylko to możliwe dowiedz się, jakich substancji użył poszkodowany. Znalezione przy poszkodowanym leki, używki lub opakowania przekazaj personelowi medycznemu.

Gdzie szukać pomocy?

- **Bezpłatna infolinia Państwowej Inspekcji Sanitarnej Nowe Narkotyki - Dopalacze 800 060 800**
(czynna całą dobę)
- **Antynarkotykowy Telefon Zaufania 801 199 990**
czynny codziennie w godz. od 16.00 - 21.00.
Opłata za połączenie z tel. komórkowych według stawek operatora. Opłata za połączenie z telefonów stacjonarnych za pierwszy impuls.
- **Antynarkotykowa Poradnia Internetowa**
www.narkomania.org.pl

Wydano ze środków Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

egzemplarz bezpłatny

