

Psychoedukacja rodziców

„**Dopalacze**” to termin, którego używa się go potocznie dla nazwania grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym bądź faktycznym działaniu psychoaktywnym.

Substancje te nie znajdują się na liście substancji kontrolowanych przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

Sprzedaż ww. substancji i ich mieszanek odbywa się za pośrednictwem wyspecjalizowanych sklepów (tzw. „smart shops”). Nazwa „smart shop” pochodzi od rzekomych własności sprzedawanych substancji, reklamowanych, jako usprawniające funkcje poznawcze. W praktyce „smart shopy” oferują całą gamę produktów – od literatury związanej z narkotykami, poprzez różne akcesoria (fajki wodne, fajki, fifki), po rozmaite substancje pochodzenia syntetycznego i naturalnego (zioła i ich mieszanki). W asortymencie sklepów pojawiają się zarówno specyfiki o działaniu stymulującym, relaksującym, jak i psychodelicznym czy halucynogennym.

Informacje zamieszczone na stronach internetowych na temat badań rzekomo potwierdzających brak szkodliwości określonej substancji stwierdzają, że przynajmniej niektóre „dopalacze” są „bezpieczną alternatywą dla szkodliwych efektów nielegalnych i uzależniających narkotyków”. Podczas gdy informacje z badań dotyczą jedynie faktu, że nie zawierają one substancji objętych kontrolą prawną, co nie jest równoznaczne z tym, że oferowane produkty są bezpieczne dla użytkowników. Nie ma więc żadnego certyfikatu bezpieczeństwa ich używania.

Na opakowaniach „dopalaczy” widnieją wyraźne ostrzeżenia: „**Nie do spożycia przez ludzi**”. Na niektórych opakowaniach można znaleźć także informację by „*w przypadku spożycia niezwłocznie udać się do lekarza*”.

W sklepach dopalacze sprzedawane są, jako „**produkty kolekcjonerskie**”, co znaczy, że oferta adresowana jest do kolekcjonerów tabletek, którzy umieszczają je w klaserach i trzymają na półkach, obok kolekcji znaczków czy monet. Skoro, więc produkty te są bezpieczne, przebadane i legalne, dlaczego nie są zarejestrowane do użytku przez ludzi?

„Dopalacze” mogą mieć różną postać.

Dopalacze syntetyczne najczęściej występują jako biały proszek, tabletki lub kapsułki, naturalne zaś to susz roślinny, także w postaci skrętów.

„Dopalacze” to substancje zmieniające świadomość, mogą być niebezpieczne, w szczególności w połączeniu z lekami, alkoholem i innymi środkami psychoaktywnymi. Prócz działania

stymulującego, relaksującego, psychodelicznego czy halucynogennego mogą wywoływać szereg objawów niepożądanych, takich jak: bóle brzucha, nudności, wymioty, bóle głowy, kołatanie serca, brak apetytu, stany lękowe, bezsenność, zmiany nastroju, nadmierne rozdrażnienie, napady szału, dezorientację, zaburzenia koordynacji ruchowej a nawet drgawki i głęboką śpiączkę z zaburzeniami oddechu.

Substancje zawarte w dopalaczach mogą posiadać działanie uzależniające, podobne jak w przypadku nikotyny czy narkotyków.

Okres dorastania przynosi zwykle trudne problemy dla samych nastolatków, ich rodziców, jak i całego otoczenia. Rola rodziców w tym okresie jest szczególnie trudna, dlatego warto jak najwcześniej budować dobre relacje z dziećmi, bo to jedno z ważniejszych narzędzi w wychowaniu dzieci.

Działania zaradcze rodziców w przypadku zagrożenia używaniem przez dziecko „dopalaczy” są takie same, jak przy innych zagrożeniach – na przykład picie alkoholu czy używaniu narkotyków.

Udowodniono, że **największą moc chroniącą ma:**

- Okazywanie miłości i zainteresowania życiem dziecka (mówienie dziecku, że jest dla nas najważniejszą osobą, że zależy nam, by było zdrowe i szczęśliwe, poznajmy jego przyjaciół, zainteresowania i sposoby spędzania czasu wolnego);
- Dobre porozumiewanie się z dzieckiem (rozmawiamy z dzieckiem często, pytajmy o jego zdanie, uważnie słuchajmy, rozmawiamy także na trudne tematy – o narkotykach, alkoholu, dojrzewaniu);
- Zdrowa dyscyplina (postawmy jasne granice – wyrażmy zdecydowany sprzeciw wobec używania narkotyków i innych środków psychoaktywnych, podajmy oczekiwania dotyczące godzin powrotu do domu, kontaktów z kolegami, sprawdzajmy, na co wydawane jest kieszonkowe, itp.);
- Wspieranie dziecka (doceniajmy wysiłki w osiągnięciu celów, chwalmy dziecko za sukcesy i odpowiedzialność – podnosimy tym jego poczucie własnej wartości. Zapewniamy, że zawsze może liczyć na naszą pomoc w trudnych sytuacjach);

Do najważniejszych sygnałów, których nie należy bagatelizować należą:

Zmiany w zachowaniu ucznia (zachowania, których nie było wcześniej):

- wyraźny spadek zainteresowania zajęciami (lekcjami), które przedtem były dla niego atrakcyjne,

- niepowodzenia w nauce (słabsze oceny, brak prac domowych, zapominanie o pomocach dydaktycznych itp.),
- unikanie kontaktu, wyraźna niechęć do rozmowy, kłamstwa,
- niecierpliwość, rozdrażnienie,
- zmiany aktywności na lekcjach (pobudzenie lub ospałość),
- nadmierny apetyt lub jego brak,
- skupianie się na zdobywaniu pieniędzy,
- wagary,
- izolowanie się od kontaktów z wcześniejszymi, pozytywnymi kolegami lub przebywanie w gronie rówieśników, zachowujących się ryzykownie,
- posiadanie „akcesoriów”, nieznanych leków, chemikaliów, proszków itp.

Zmiany w wyglądzie zewnętrznym:

- zaniedbany wygląd lub istotna zmiana w stylu ubierania się,
- zapach i/lub ślady nieznanych nam substancji np. susz roślinny,
- zaczerwienione oczy, rozszerzone lub zwężone źrenice, przewlekły katar (gdy wykluczona jest infekcja).

Co robić, gdy podejrzewamy, że dziecko używa „dopalaczy” lub narkotyków?

- Nie zwlekajmy. Reagujmy od razu, ale nie działajmy pod wpływem emocji – porozmawiajmy z dzieckiem;
- Zapytajmy o powody – dlaczego używa tych substancji;
- Wskażmy konsekwencje i zagrożenia związane z ich używaniem;
- Porozmawiajmy na temat nacisku i manipulacji ze strony grupy biorącej „dopalacze”;
- Powiedzmy, że martwimy się o nie i że zawiodło nasze zaufanie;
- Dajmy mu szansę poprawy, ale przyglądajmy się uważnie postępowaniu;
- Nie dajmy się przekonać argumentom dziecka, że to niegroźne, naturalne substancje, „bezpieczna alternatywa dla narkotyków” lub że to taka moda;
- Jeżeli uznamy za konieczne wprowadźmy nowe zasady i konsekwencje (czasowe cofnięcie przywilejów, ograniczenie rozmów telefonicznych, kontaktów z rówieśnikami, dostępu do komputera, itp.);
- Sprawdźmy czy w okolicy są sklepy z „dopalaczami”;
- Jeśli stwierdzimy, że zagrożenie jest poważne, szukajmy pomocy u specjalistów psycholog, pedagog szkolny lub terapeuta uzależnień).

Opracowano na podstawie stron:

www.dopalaczeinfo.pl;

www.kbpn.gov.pl;

www.bc.ore.edu.pl .