

## ROZMAWIAJ PO:

- **NIE ZWLEKAJ** z rozmową. Jeśli nie wiesz, jak ją przeprowadzić, poradź się specjalisty.
- W rozmowie **BĄDŹ PARTNEREM**, a nie dyktatorem.
- **NIE POTĘPIAJ**, nie krzycz, nie „dołuj”.
- **NIE PŁACZ**, nie załamuj rąk, nie narzekaj. Zapewnij dziecko, że wiesz, co się stało.
- **ZAPYTAJ** je o motyw postępowania.
- **WYJAŚNIJ**, że nie jest jeszcze za późno i że z każdej słabości można uczynić mocną stronę.
- **ZAPEWNIJ** o swojej przychylności, zaproponuj wsparcie swoje i (ewentualnie) specjalistycznych instytucji.

## Dopalacze – wilk w owczej skórze

**NARKOTYKI SĄ NIELEGALNE! PRODUCENCI SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH OD WIELU LAT STAJĄ SIĘ WIĘC OBEJŚĆ PRZEPISY.** Z substancji legalnych sporządzają niebezpieczne mieszaniny albo w laboratoriach tworzą sztuczne substancje mające przypominać działaniem narkotyki i nazywają je dopalaczami.

Dopalacze to swoiste oszustwo, zarówno w sferze składu chemicznego i jakościowego, jak i pod względem marketingowym. Producenci skrytycznie to ukrywają, a chcąc być ciągle o krok przed prawem – zmieniają ciągle skład dopalaczy. Ze względu na to **NIKT DO KOŃCA NIE WIE, CO ZNAJDUJE SIĘ W KAŻDEJ DAWCE TYCH SPECYFIKÓW.** Nie wiesz, co może przyjąć bądź już przyjęło Twoje dziecko.

**WIELU SPRZEDAWCÓW WPROWADZA TAKŻE FAŁSZYWĄ INFORMACJĘ O TYM, ŻE DOPALACZE TO PRODUKTY KOLEKCJONERSKIE,** nie do spożycia dla ludzi, instruując jednocześnie o sposobie ich zażywania.

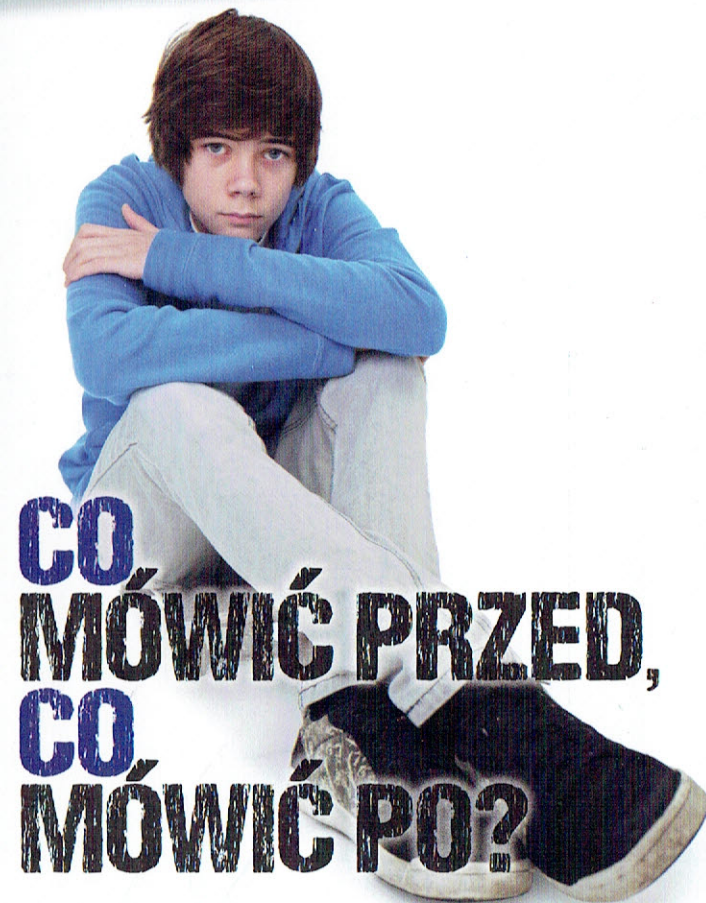
### Jak to wygląda?

Dopalacze rozprowadzane są w postaci białego proszku, tabletek, kapsułek, suszu roślinnego lub grzybów. Przeznaczone są do przyjmowania doustnego, przez nos, do palenia lub picia w postaci wywaru.

Sprzedawane są luzem, w przezroczystych saszetkach, torebkach lub kolorowych, zachęcających do kupna opakowaniach z opisami wzbudzającymi ciekawość.

Obserwuj i kontroluj, co nosi przy sobie dziecko lub jakie czynności wykonuje.

## DOPALACZE



**CO  
MÓWIĆ PRZED,  
CO  
MÓWIĆ PO?**

**INFORMACJE DLA RODZICÓW  
I OPIEKUNÓW**



Narkotyki? To mnie nie kręci!

# KILKA ZASAD, KTÓRE WARTO ZNAĆ!

## ROZMAWIAJ PRZED:

1

### ROZMAWIAJ ZE SWOIM DZIECKIEM PRZED EWENTUALNYM KONTAKTEM Z DOPALACZAMI.

Okres dorastania to czas eksperymentowania oraz poznawania nowych rzeczy i zjawisk. Nie warto udawać, że problemu nie ma. Twoje dziecko już zapewne wie od znajomych lub z internetu, że dopalacze istnieją. Co więcej, jego wiedza może być znacznie szersza niż Twoja.

2

### ZDOBĄDŹ WIEDZĘ O DOPALACZACH.

Jeśli chcesz porozmawiać z dzieckiem o dopalaczach, najpierw postaraj dowiedzieć się o nich jak najwięcej. Spotkaj się z pedagogiem, psychologiem lub specjalistą ds. uzależnień. Bazuj na sprawdzonych źródłach, a nie tylko opiniach znalezionych na forach internetowych.

3

### PRZEDSTAW DZIECKU FAKTY I MITY, ARGUMENTY ZA I PRZECIW.

Wspólnie omówcie ulotkę dla młodzieży, którą otrzymało Twoje dziecko, przedyskutujcie treści punkt po punkcie, przedstawiając rzeczową argumentację. Warto podczas rozmowy używać takich wyrażań, jak: „Ponieważ zależy mi na Tobie”, „Mam do Ciebie zaufanie”, „Wierzę, że potrafisz dokonywać mądrych wyborów”, „To nie tylko moje zdanie, badania pokazują, że...”.

4

### ZAPEWNIJ O SWOIM ZDECYDOWANYM SPRZECIWIE.

Podczas rozmowy wyraźnie określ granicę, której Twojemu dziecku nie wolno przekroczyć. Powiedz o konsekwencjach, jeśli granica ta zostanie przekroczona. Wyjaśnij dziecku, że szczerza rozmowa z dorosłym o tym, że ktoś w Twoim towarzystwie ma problem z dopalaczami, nie jest donoszeniem, lecz pomocą, bo może pomóc uratować czyjeś zdrowie lub nawet życie.

5

### ZAPYTAJ DZIECKO, CO SĄDZI O DOPALACZACH I CO O NICH SĄDZĄ JEGO RÓWIEŚNICY.

Upewnij się, że dziecko zna ryzyko, a także zdrowotne, społeczne, prawne i finansowe konsekwencje zażywania dopalaczy. Jeżeli nie zna, podyskutuj z nim na ten temat. Przydatne informacje znajdują się w materiale dla młodzieży.

6

### POWIEDZ SWOJEMU DZIECKU, ŻE BARDZO JE KOCHASZ.

*Tutaj znajdziesz wiedzę:*

[www.narkomania.gov.pl](http://www.narkomania.gov.pl)  
801 199 990 (codziennie w godz. 16–21)

[www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl)  
[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

# BĄDŹ CZUJNY!

## OBSERWUJ!

Gwałtowny przyływ energii, pobudzenie psychoruchowe, podwyższenie lub huśtawki nastroju, napady szału, rozdrażnienie, stany depresyjne, halucynacje wzrokowo-słuchowe, utrata apetytu, bezsenność, przekrwienie gałek ocznych, wymioty czy biegunka powinny wzbudzić Twoją czujność.

## REAGUJ!

Znasz swoje dziecko, jego zachowanie, reakcje. Jeżeli zauważysz jakąś niepokojącą, czasami gwałtowną zmianę, to reaguj jak najszybciej. Skorzystaj z pomocy lekarza lub specjalisty ds. uzależnień.

## ZNAJ RYZYKO!

Substancje te mogą ograniczyć zdolność oceny i kontroli sytuacji. Znacząco zwiększa się więc ryzyko niebezpiecznego wypadku, urazu, a także utraty przytomności. Używanie dopalaczy może też spowodować śmierć.

**DOPALACZE? WIĘKSZOŚĆ  
NIE BIERZE!**