

Jak postępować z nastolatkiem  
który eksperymentuje z  
dopalaczami?

Nie ignoruj pierwszych sygnałów  
zmiany zachowania

Jeśli Twoje dziecko zaczęło zachowywać się w  
sposób nietypowy, spędza więcej czasu poza domem,  
z grupą nowych znajomych, a jednocześnie unika  
kontaktu z rodzicami (opiekunami), opuszcza się w  
nauce, zaniedbuje swój wygląd lub też zamyka się  
na długie rozmowy w swoim pokoju – sprawdź, co się  
dzieje. Być może zażywa narkotyki.

Jak rozpoznać nielegalne substancje?

Najczęściej występują pod postacią białego proszku, suszu, tabletek. W zależności od rodzaju  
„dopalacza” może być on połykany, wciągany przez nos, wstrzykiwany lub inhalowany.  
Substancje, określane jako dopalacze, sprzedawane są w internecie, ale także w sklepach  
stacjonarnych pod neutralnymi nazwami: „śmieszne rzeczy”, „wszystko po 5 zł”, czy w  
lokalach oferujących orientalne zapachy do pomieszczeń, środki do czyszczenia sprzętu  
elektronicznego czy artykuły kolekcjonerskie.

Na co zwracać uwagę:

I rozszerzone źrenice, słowotok, nadmierną ruchliwość, zaburzenie snu, chudnięcie, zmienność  
nastrojów, trudności w koncentracji, niepokój, ataki agresji, krwotoki z nosa – te objawy  
mogą świadczyć o tym, że dziecko zażywa substancje stymulujące.

I nietypowy zapach włosów, ubrania, nadmierna wesołość, przekrwione oczy, kaszel,  
zwiększony apetyt, zaburzenia koordynacji ruchowej powinny wzbudzać podejrzenia, że  
dziecko może palić mieszanki ziołowe (kanabinoidy). W pokoju może unosić się zapach dymu,  
w kieszeniach mogą znajdować się suszone, rozdrobnione liście, jak również inne akcesoria –  
szklane fifki, bibułki, zapalniczki, charakterystyczne foliowe torebki

I nieobecny wzrok, zaburzenia percepcji i świadomości, nadwrażliwość zmysłów, halucynacje  
wzrokowe i słuchowe, lęk, panika, urojenia mogą świadczyć o zażyciu substancji  
halucynogennych. W przypadku przedawkowania wystąpić mogą: dreszcze, ślinotok,

wymioty, zeszywnienie lub zwiotczenie mięśni. Kontakt z osobą, która zażyła halucynogen  
może być znacznie utrudniony.

Co zrobić, gdy podejrzewasz, że dziecko ma kontakt z  
nielegalnymi substancjami?

I zacznij działać! Problem sam się nie rozwiąże, a w grę wchodzi życie Twojego dziecka!

I dowiedz się jak najwięcej o substancjach psychoaktywnych

I ustal reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj – stosuj zasadę ograniczonego  
zaufania wobec dziecka

I okazuj miłość i zainteresowanie swojemu dziecku

I korzystaj ze wsparcia

I nie usprawiedliwiaj nieobecności w szkole

I nie wstydz się i nie ukrywaj problemu

I szukaj pomocy u specjalistów zajmujących się uzależnieniami

Źródło: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii [www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl),

Źródło: <http://dopalaczekradnazycie.pl>