

## **Szanowni Państwo**

### **Rodzice i Opiekunowie Dzieci i Młodzieży**

W czasie wakacji młodzież narażona jest na kontakt z różnego typu używkami, w tym nowymi narkotykami tzw. dopalaczami. Badania wśród uczniów pokazują, że co dziesiąty nastolatek próbował dopalaczy - czyli substancji psychoaktywnych o nieprzewidywalnym składzie chemicznym, zagrażającym zdrowiu i życiu.

To może dotyczyć też Twojego dziecka, dlatego apelujemy o zwrócenie uwagi na SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE MOGĄCE WSKAZYWAĆ NA ZAŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH:

pojawienie się wśród rzeczy dziecka nowych przedmiotów i produktów mogących służyć do przyjmowania substancji psychoaktywnych np. fifki, zapalniczki, łyżeczki, bibułki, kawałki okopconej folii aluminiowej, igły i strzykawki, waciki, paczuszki w foliowych opakowaniach, kleje, tabletki, proszek, sproszkowane zioła, bryłki itp.

zmiany psychiczne oraz zamiana dotychczasowych zachowań i zwyczajów:

stany nietrzeźwości,

osłabienie lub utrata zainteresowań, zaburzenia snu,

wahania nastroju (drażliwość, płacliwość itp.),

zmienna mowa (powolna, zamazana lub przyśpieszona), trudności w koncentracji uwagi,

zachowania i reakcje nieadekwatne do sytuacji,

chwiejny, powolny chód lub pobudzenie ruchowe,

zastyganie w nienaturalnych pozycjach,

gorsze wyniki uczenia się czy w pracy,

wagarowanie, opuszczanie pracy,

zmiana dotychczasowych znajomych, poszukiwanie nowych grup i aktywności, w których

obecne są narkotyki np. dyskoteki, zloty, festiwale muzyczne itp.,

rozluźnienie więzi z rodziną,

zakłócanie porządku publicznego,

zmiany w wyglądzie,

sprawianie wrażenia osoby chorej np. przeziębionej, kaszlącej,

stany euforii i zmęczenia,

zmiana nawyków żywieniowych ,

zmiany skórne np. miejsca po wkłuciach do naczyń żylnych, zadrapania, ślady po oparzeniach

papierosami, przebarwienia palców,

„szkliste oczy”, źrenice zwężone, rozszerzone, nieruchome,

śladki zapach z ust.

### **RODZICU PAMIĘTAJ!**

Przyczyny zażywania dopalaczy podawane przez młodych ludzi to: chęć upodobnienia się do grupy, zaspokojenie ciekawości, dla rozrywki czy z powodu nudy. Dlatego dobre relacje w rodzinie, jasno wytyczony system wartości, życzliwość i akceptacja, codzienny kontakt, rozmowy i zainteresowanie sprawami Twojego dziecka pomogą uchronić je przed kontaktem z narkotykami.

### **Gdzie szukać pomocy:**

Masz wątpliwości czy Twoje dziecko zażywa niebezpieczne i nieznanne substancje? Chcesz dowiedzieć się więcej na temat skutków zażywania dopalaczy? Chcesz wiedzieć więcej na temat możliwości leczenia i terapii? Gdzie uzyskać pomoc i wsparcie?

### **Poniżej znajduje się lista numerów telefonów, gdzie każdy może uzyskać pomoc.**

800 060 800 - Infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego

801 199 990 - Telefon Zaufania Narkomania

801 889 880 - Telefon Zaufania Uzależnienia behawioralne

800 100 100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111 - Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży