

problemów zdrowotnych, np. urazów fizycznych.

Dopalacze mogą działać euforyzująco, pobudzająco i hamująco, powodując zaburzenia pracy mózgu. Towarzyszą temu omamy wzrokowe, słuchowe, dotykowe, zwykle ustępujące po odstawieniu środka. Wzrasta agresja, czasem pojawia się autoagresja. Konsekwencją używania tych substancji bywają powikłania psychotyczne, a nawet choroby psychiczne, wymagające leczenia psychiatrycznego i farmakoterapii.

Zaburzenia procesów poznawczych manifestują się trudnościami w zapamiętywaniu, brakiem koncentracji uwagi, ograniczeniem lub zaburzeniem rozumienia komunikatów słownych, trudnościami w logicznym formułowaniu myśli. Ma to bezpośredni wpływ na możliwości przyswajania nowej i wykorzystywania zdobytej dotychczas wiedzy.

Dopalacze oddziałują także na narządy i układy wewnętrzne, tj. mogą powodować zaburzenie pracy serca i układu krwionośnego (tachykardia), zaburzenia oddychania – spłycony oddech, przegrzanie organizmu (hipertermia) skutkujące zaburzeniem gospodarki elektrolitowej i znacznym odwodnieniem, wpływają na zaburzenie pracy nerek, przeciążenie wątroby – ostre zatrucia, a nawet śmierć.

Nowe narkotyki odpowiadają również za powstawanie innych problemów zdrowotnych, np. urazów fizycznych. Stan silnego pobudzenia, agresji i utrata kontroli nad ciałem przyczyniają się do wzrostu wypadków.



Wreszcie powodują zaburzenia kontroli emocji – wzrost zachowań agresywnych, intensyfikacja emocji negatywnych, inicjowanie konfliktów, brak porozumienia z otoczeniem, znacznie ograniczony krytycyzm wobec samego siebie.

Czego ludzie oczekują od dopalaczy?

Użycie nowych narkotyków, podobnie jak wszystkich legalnych i nielegalnych substancji psychoaktywnych, wiąże się z oczekiwaniami dotyczącymi poprawy nastroju – poczucia się inaczej, „lepiej”, z „wyluzowaniem się”, zabiciem nudy.

Użytkownicy są przekonani, że narkotyki zagwarantują poczucie atrakcyjności („przestaję być nieśmiały, jestem kimś – mam doświadczenia, znam się na nielegalnych substancjach, mam o czym rozmawiać”). Inne oczekiwania to chęć przynależności do grupy, w której normą jest bycie pod wpływem dopalaczy („jestem taki jak inni”). Młodzi podejmują ryzyko pomimo świadomości zagrożeń lub na

przekór im, nie zastanawiając się nad konsekwencjami.

Substancje, zgodnie z oczekiwaniami użytkowników, mają także zaspokoić ciekawość („sprawdzam, jak to na mnie działa, czy zasłyszane, przeczytane w internecie informacje są prawdziwe”). Najczęściej oczekiwania w tym zakresie się nie sprawdzają, ale nikt nie przyznaje, że było inaczej, a nawet bardzo źle.

Czasem motywem użycia jest ucieczka od rzeczywistości („nie chcę myśleć, przeżywać”). Osoby przyjmujące narkotyki, w tym dopalacze, wcale nie muszą mieć szczególnie trudnego życia, mają natomiast dobre alibi dla innych rówieśników („nie przyznam, że mam kochającą rodzinę, dobre warunki materialne, spokojne życie”).

Używanie dopalaczy to również bunt skierowany przeciw dorosłym lub chęć złamania tabu, posmakowania zakazanego owocu. Młodzi ludzie buntują się zarówno wtedy, gdy dom jest problemowy, gdy dzieje się coś złego (problemy choroby alkoholowej jednego z rodziców, niski status materialny rodziny, konflikty





między rodzicami, rozwody), jak i wówczas, gdy wszystko w nim układa się zwyczajnie.

Jakie mogą być konsekwencje dla użytkownika nowych narkotyków?

Konsekwencje dotyczące zdrowia fizycznego i psychicznego obejmują trwałe uszkodzenie narządów wewnętrznych, urazy fizyczne, nawet utratę życia. Z czasem zwiększa się tolerancja na narkotyki – by uzyskać podobne doznania, trzeba używać go coraz więcej i coraz częściej. Efektem długotrwałego, systematycznego stosowania jest uzależnienie. Powikłaniem towarzyszącym uzależnieniu bywają przejściowe lub trwałe zaburzenia i choroby psychiczne.

W zakresie relacji społecznych pojawiają się problemy w domu, szkole, pracy, w środowisku. Konflikty z otoczeniem, niewywiązywanie się z obowiązków, naruszanie obowiązujących przepisów prawa, regulaminów, norm i zasad, izolacja od zdrowych rówieśników sprzyjają pogłębianiu się demoralizacji młodych ludzi i powstawaniu dalszych problemów. Ewentualną konsekwencją kontaktu z substancjami psychoaktywnymi

są problemy edukacyjne, takie jak: trudności w nauce, zaburzenia pamięci, problemy z koncentracją, wysoka absencja, naganne zachowania i w rezultacie wypadanie z systemu edukacji. Dorośli często pewne sygnały lekceważą czy relatywizują, myśląc, że kłopoty wynikają z trudnego rozwojowo okresu, w którym są ich dzieci.

Inne konsekwencje związane z dopalaczami dotyczą sfery prawnej. Wraz z rozwojem uzależnienia pojawiają się kradzieże domowe (wynoszenie z domu „moich rzeczy”), kradzieże w szkole, u znajomych, w dalszej rodzinie. Inne problemy prawne wiążą się z zatrzymaniem przez policję na posiadaniu substancji, handlowaniu nimi lub ich udzielaniu i nakłanianiu do ich zażywania. Wszystkie te czyny należą do zabronionych prawem i mogą stanowić podstawę do wszczęcia postępowania w sądzie rodzinnym lub karnym (w przypadku osób powyżej 17. roku życia).

Naruszenie prawa może dotyczyć również uczestnictwa w zorganizowanych grupach przestępczych, które przygotowują nowych adeptów działań przestępczych. Natomiast

rozprowadzanie substancji wśród rówieśników gwarantuje niezbędną dzienną dawkę bez konieczności płacenia za nią. Wraz z ujawnieniem działań sprzecznych z prawem młody człowiek musi się liczyć z przymusowym umieszczeniem w placówce leczenia uzależnień, ośrodku wychowawczym czy resocjalizacyjnym na mocy postanowienia sądu.

Zagrożona jest także sfera ekonomiczna życia. Substancje psychoaktywne kosztują, dealerzy nie prowadzą działań charytatywnych. Młodzież najpierw płaci za porcję substancji, potem zadłuża się, nie biorąc pod uwagę naliczenia ogromnych odsetek za zwłokę w spłatach długów. Zadłużenie u dealerów to zagrożenie bezpieczeństwa nie tylko dla samego użytkownika, lecz także dla jego bliskich. Później pojawiają się jeszcze koszty sądowe i koszty leczenia. System ochrony zdrowia gwarantuje wprawdzie bezpłatne leczenie dla młodych ludzi, nie przewidują oni jednak odroczonego w czasie strat w zdrowiu. Strat, które dla każdego będą inne, a ich przebieg mniej czy bardziej nasilony.

Są jeszcze koszty społeczne. Corocznie jako podatnicy wydajemy ogromne środki na profilaktykę, leczenie i adaptację społeczną uzależnionych. Osoby uzależnione, szczególnie te najmłodsze, trudniej realizują prawidłowe role społeczne, trudniej im znaleźć i utrzymać pracę. Na ich późniejsze, dorosłe życie wpływa też karalność.

Jak rozpoznać użycie nowego narkotyku – dopalacza?

- Objawy fizyczne: zmiany ciepłoty ciała – skoki temperatury, nadmierne pocenie się,

- przekrwienie twarzy, podwyższone ciśnienie tętnicze, kołatanie serca, zawroty głowy, nudności – wymioty (zagrożenie zachłystnięciem), oczopląs, szczękościsk, krwotoki z nosa, utrata łaknienia, rozszerzone źrenice, drżenie rąk i całego ciała, przekrwione gałki oczne, utrata przytomności.
- Zachowania po użyciu: słowotok, głośna mowa, silne pobudzenie – agresja, problemy z pamięcią, bezsensowność, może pojawić się także silne pobudzenie seksualne.
 - Objawy na tzw. zejściu (spadek ilości środka w organizmie): bezsensowność, a następnie wielogodzinne odsypianie przedłużającej się aktywności, brak apetytu, przyspieszona praca serca (kołatanie), ogólne osłabienie, apatia (ogłupienie), inicjowanie konfliktów (agresja słowna, fizyczna), utrzymujący się katar, wysuszone śluzówki nosa (krwawienie, skrzepy), odwodnienie (zła gospodarka elektrolitowa), intensywny przykry zapach ciała (ubrania przesiąknięte zapachem metabolizowanego środka).

Co zrobić, gdy podejrzewasz, że uczeń jest pod wpływem dopalacza?

Działania interwencyjne wobec ucznia: sprawdź parametry życiowe – tętno, ciśnienie, temperaturę ciała, niezwłocznie powiadom służby medyczne, skonsultuj się z lekarzem. Objawy zatrucia mogą wystąpić ze znacznym opóźnieniem. Sprawdź reakcję źrenicową (osoba pod wpływem dopalacza ma szeroką, nieruchomą źrenicę mimo naświetlania). Obserwuj zachowania (patrz wyżej). Zapytaj ucznia o kontakt z substancjami psychoaktywnymi. Nawet jeśli temu zaprzeczy, podejmij następne kroki. Nie rozmawiaj długo z uczniem, którego podejrzewasz o użycie

substancji psychoaktywnej – taka rozmowa nie da żadnych efektów.

Inne działania interwencyjne szkoły: zawiadom kierownika placówki, opiekunów prawnych ucznia, w większości przypadków także policję lub sąd rodzinny. W wielu szkołach w ramach szkolnego programu profilaktyki zachowań ryzykownych opracowany jest system reagowania. Można skorzystać także z [karty interwencji szkolnej w sytuacjach zagrożenia](#), która ułatwi odnotowanie działań podejmowanych przez pracowników szkoły, a także może stanowić dokument potwierdzający przeprowadzenie skutecznej interwencji.

Działania wobec ucznia po interwencji: umów spotkanie z rodzicami, opiekunami prawnymi. Podczas rozmowy wskaż i umów wizytę u specjalistów w dziedzinie uzależnień. Zaproponuj rodzicom udział dziecka w programie wczesnej interwencji „FreD goes net”¹. Niezwłocznie wprowadź nowe reguły w życie – podpisz wielostronne porozumienie o wzmożeniu nadzoru nad uczniem. Udziel wsparcia uczniowi. Zapewnij go o swojej życzliwości i trosce oraz gotowości do rozmowy w każdym terminie, który mu pasuje.

Porozumienie powinni podpisać uczeń, rodzice, pedagog szkolny, dyrektor placówki, wychowawca. Jeśli szkoła na stałe współpracuje z poradnią leczenia uzależnień czy organizacją pozarządową działającą w dziedzinie uzależnień – także psycholog, terapeuta.

Porozumienie powinno określać:

- sposób potwierdzania obecności w szkole z uwagami z obserwacji,
- sposób i częstotliwość kontaktu z rodziną,
- działania wspierające proponowane przez szkołę,
- zobowiązania ucznia na terenie szkoły,
- formy pomocy poza szkołą (np. program „FreD goes net”),
- ustalenia dotyczące konsekwencji niedotrzymania przyjętych zasad.

Co szkoła może zrobić, by ochronić uczniów przed podjęciem pierwszych prób z substancjami psychoaktywnymi?

- Realizować szkolny program profilaktyki.
- Współpracować z rodzicami nie tylko podczas zebrań rodzicielskich – zawrzeć z rodzicami koalicję na rzecz bezpieczeństwa i rozwoju dziecka.
- Jasno formułować zasady, normy, granice, w tym normy dotyczące środków zmieniających świadomość (dzieci nie domyślą się, co dorośli sądzą w danej sprawie).
- Budować w uczniach poczucie odpowiedzialności za siebie – wyznaczać zadania, obowiązki.
- Budować poczucie wartości dziecka – stawiać realistyczne cele (pochwały są skuteczniejsze; należy doceniać włożony wysiłek, a nie zauważać wyłącznie spektakularne sukcesy).
- Działać spójnie – nauczyciel jest wzorem dla ucznia, więc jego przekonania i działania nie mogą być sprzeczne.
- Słuchać i słyszeć, o czym mówi uczeń, znać jego potrzeby.

¹ Program ten skierowany jest do osób, które zostały przyłapane po raz pierwszy na używaniu jakiegokolwiek substancji psychoaktywnej i polecany w ramach systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego. Program „FreD goes net” realizują certyfikowani specjaliści w kilkudziesięciu miastach w Polsce. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronach [Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii](#).



- Budować wzajemne zaufanie, pielęgnowane każdego dnia.
- Współpracować z innymi dorosłymi w otoczeniu, np. z różnymi specjalistami.

Co sprzyja wchodzeniu w ryzykowne zachowania?

- Nadmierna kontrola – dziecko chce się z niej wyzwolić, więc podejmuje błędne decyzje.
- Nieograniczona swoboda – dziecko nie ma wiedzy i umiejętności racjonalnej oceny konsekwencji podejmowanych działań.
- Nieadekwatne, wielokrotne stosowanie kary za jedno przewinienie.
- Brak konsekwencji w działaniu – jeśli na coś się umawiamy, dotrzymujemy terminów i form realizacji oraz zapowiedzianych ograniczeń.

- Ciągła krytyka.
- Niezauważanie korzystnych zmian, starania się.
- Bagatelizowanie zagrożeń lub sygnałów ostrzegawczych.
- Usprawiedliwianie łamania zasad.
- Podsycona przez dorosłych rywalizacja – każdy uczeń ma inne predyspozycje i inne tempo zdobywania wiedzy.

Gdzie szukać pomocy?

- [Strona internetowa Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii \(KBPN\)](#)
- [Antynarkotykowa poradnia internetowa](#)
- [Antynarkotykowy Telefon Zaufania 801 199 990](#)
- [Strona internetowa Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii \(PTZN\)](#)
- [Baza organizacji pozarządowych](#)

Przedstawione powyżej pytania są najczęściej zadawanymi pytaniami podczas szkoleń prowadzonych dla różnych grup zawodowych, a także podczas szkoleniowych rad pedagogicznych. W rozmowach z nauczycielami, pedagogami współpracującymi na stałe z Polskim Towarzystwem Zapobiegania Narkomanii pojawiają się także wątpliwości dotyczące monitorowania dalszych działań rodzin uczniów zagrożonych. Jeśli uda nam się nawiązać z rodzicami, opiekunami prawnymi współpracę opartą na zaufaniu, życzliwości i przyjaźni, monitorowanie, a tym bardziej kontrola, nie będą potrzebne. Rodzice, którzy dostrzegą nasze zaangażowanie, sami przyjdą nas poinformować, co dzieje się z dzieckiem poza szkołą.

Bibliografia

Demel R., Görge W., Hartman R., Horre K., (2013), *FreD goes net – wczesna interwencja wobec młodych osób używających narkotyków*, Warszawa: KBPN. | Erickson C.K., (2010), *Nauka o uzależnieniach. Od neurobiologii do skutecznych metod leczenia*, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego. | Jabłoński P., Bukowska B., Czakała J. (red.), (2012), *Uzależnienie od narkotyków. Podręcznik dla terapeutów*, Warszawa: KBPN. | Jabłoński P., Malczewski A., (2014), *Dopalacze. Skala zjawiska i przeciwdziałanie*, Warszawa: KBPN. | Maclean N., Egli T., Łazuga--Koczurowska J. (red.), (2007), *Młodzież i narkotyki. Terapia i rehabilitacja*, Warszawa: KBPN.

Anna Kuciak

Pedagog, profilaktyk i edukator Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii, realizator programów profilaktyki uniwersalnej, selektywnej i wskazującej.

Trener programu wczesnej interwencji „FreD goes net”, przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii.