Dorota Macander

Dopalacze

ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70
www.ore.edu.pl

Dopalacze

Są głośnym w ostatnim czasie tematem medialnym, ze względu na ujawnione przypadki ciężkich powikłań zdrowotnych po ich zażyciu. Informacje o zagrożeniach związanych z ich zażywaniem pojawiały się jednak dużo wcześniej.

Dopalacze są nazwą sieci sklepów sprzedających produkty o działaniu psychoaktywnym oraz akcesoria do ich używania. Nazwa ta jest także powszechnie używana i identyfikowana z różnymi produktami, sprzedawanymi do niedawna w specjalnych sklepach: „smart shopach", „euforia-sklepach" lub przez Internet. Firmy, zaopatrujące te sklepy w towar umieszczają najczęściej na swoich produktach informację „nieprzeznaczone do spożycia dla ludzi", starając się w ten sposób ominąć prawo.

W Polsce pierwszy sklep oferujący dopalacze uruchomiono w 2008 roku. W innych krajach Europy, przede wszystkim w Wielkiej Brytanii, Niemczech i Holandii, działają one od kilku lat. Jak dotąd sklepy te nie zostały zdelegalizowane w żadnym z krajów Unii Europejskiej.

Termin „dopalacze" „nie ma charakteru naukowego […], a nasza wiedza na temat ryzyka związanego z ich używaniem jest bardzo ograniczona […]."[1] Dopalacze reklamowane są jako „smart drugs" - usprawniające funkcje poznawcze, bądź jako produkty kolekcjonerskie. Są wśród nich substancje pochodzenia syntetycznego i naturalnego. Udają „relaksujące" kadzidełka, „lecznicze" zioła lub „wspomagające" herbatki. Mogą mieć postać tabletek lub mieszanek do palenia. Obie grupy (naturalne i syntetyczne) są równie groźne i tak samo niebezpieczne jak „narkotyki", ponieważ mózgowe mechanizmy ich działania wyniszczają tkankę nerwową, a w skrajnych przypadkach powodują śmierć osoby zażywającej.

Działania marketingowe sprzedawców często zmierzają do przekłamywania informacji o składzie mieszanek, czy skutków ich działania. Zagrożeniem jest także fakt, że listę nazw dopalaczy raz po raz uzupełniają nowe środki, które nie zdołano jeszcze zdelegalizować.

Badanie „Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną – Młodzież 2008"[2], przeprowadzone na zlecenie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii przez CBOS[3] jest pierwszym ogólnokrajowym pomiarem, którego wyniki odnotowały pojawienie się na polskiej scenie narkotykowej tzw. „***dopalaczy***", bądź ***„smartów".*** W ankiecie zapytano młodzież między innymi o „używanie kiedykolwiek w życiu" „ „dopalaczy – smart drugs".

---

[1] B. Bukowska, M. Kidawa, D. Chojecki: „Dopalacze", Remedium nr 5 (195), maj 2009 s. 30.

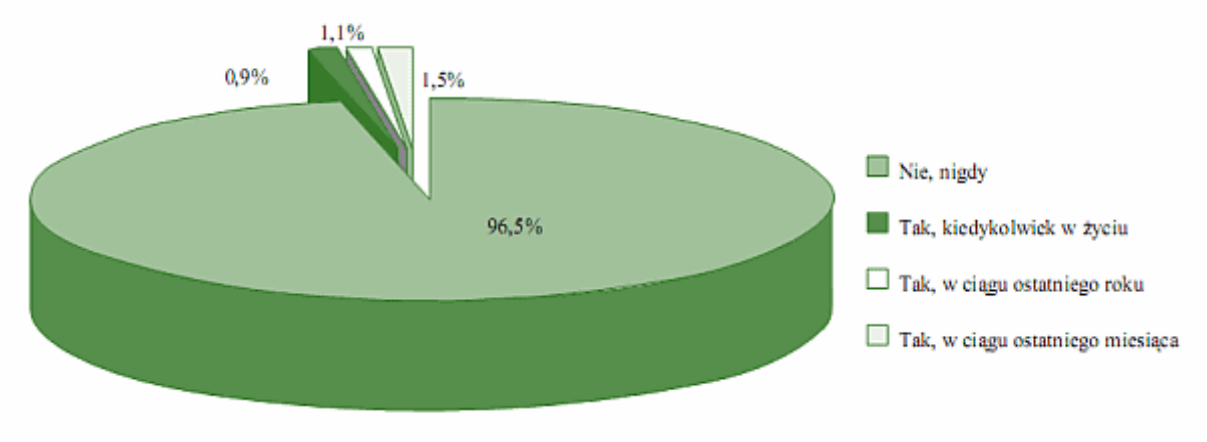
[2] Raport końcowy z badania „Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną – Młodzież 2008" zrealizowanego na zlecenie Krajowego Biura do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, w ramach Krajowego Programu Przeciwdziałania Narkomanii; Warszawa, grudzień 2008.; Komunikat z badań „Młodzież a substancje psychoaktywne" Warszawa, styczeń 2009. Badaniami objęto młodzież uczęszczającą do ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych (N=65), wywiady z uczniami (N=1400) przeprowadzono metodą audytoryjną.

[3] Centrum Badań Opinii Społecznej (CBOS)

Poniższe rysunki przedstawiają dwa wskaźniki używania dopalaczy przez respondentów – młodzież szkół ponadgimnazjalnych[4]:

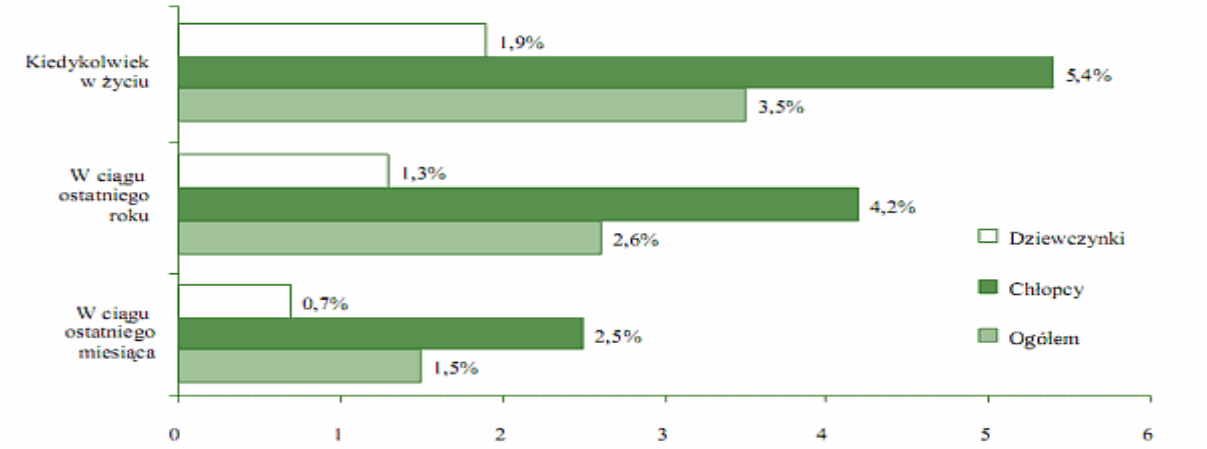
Uzyskane wyniki wskazały, że 3,5% uczniów miało doświadczenia używania dopalaczy. Respondenci wymieniali również „Poppersy" o działaniu rozluźniającym (azotan amylu) oraz powodujący pobudzenie i halucynacje DXM (dekstrometorfan).

Rysunek 1. „Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się używać któregokolwiek z podanych niżej środków?" – Dopalacze.



Do przyjmowania dopalaczy, podobnie jak do brania narkotyków, przyznaje się niemal trzy razy więcej uczniów niż uczennic. Kontakt z dopalaczami deklaruje 5,4% chłopców i 1,9% dziewczynek.

Rysunek 2. : Płeć a używanie dopalaczy.



[4] Badanie „Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną – Młodzież 2008". Źródło: Agnieszka Kolbowska: „Dopalacze". Artykuł ukazał się w biuletynie Serwis Informacyjny NARKOMANIA, nr 1 (45) 2009.

Najwyższy odsetek uczniów, którzy deklarują zażywanie dopalaczy kiedykolwiek w życiu oraz w czasie ostatniego roku, można spotkać w zasadniczych szkołach zawodowych. Natomiast w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie najczęściej po te substancje sięgali uczniowie techników. Przeprowadzone analizy pokazują ponadto, że najczęściej po dopalacze sięga młodzież z dużych miast. Substancje te są zdecydowanie mniej popularne na wsi.

Przedstawiane powyżej wyniki badań CBOS z 2008 roku są zbieżne z wynikami ostatniej edycji badań ESPAD[5] z 2007 roku. Zaobserwowane trendy i tendencje potwierdzają również badania ogólnopolskie Omnibus[6] z 2009 roku – do przynajmniej jednorazowego kontaktu z dopalaczami przyznało się 6% respondentów.

W kwestii dopalaczy niepokój budzi nie tylko rosnąca skala ich rozpowszechnienia, ale przede wszystkim podejrzenie, że młodzież wierzy sloganom promującym **dopalacze** jako środki bezpieczne i nie traktuje ich jako substancji o potencjale narkotycznym. Ponad połowa uczniów (52%), którzy stwierdzili, że w ciągu ostatniego roku nie brali narkotyków, równocześnie oświadczyła, że w tym czasie używała dopalaczy. Wiadomo jest również, że młodzież używa różnych środków psychoaktywnych zamiennie lub łączy je, np. palenie tytoniu z alkoholem i narkotykami lub lekami. Coraz bardziej popularne stają się koktajle złożone z alkoholu, narkotyków i leku.

Czynnikami chroniącymi przed eksperymentowaniem z tymi substancjami są:

1. Osobiste zaangażowanie w praktyki religijne.
2. Codzienna – nie przerywana wyjazdami zarobkowymi – obecność rodziców w domu.

Czynnik, które nie pojawia się w przypadku innych narkotyków, a jest charakterystyczny dla dopalaczy, to:

3. Wysoki status uczniowski.

Ogólna strategia przeciwdziałania narkomanii wymaga miedzy innymi wiedzy o rozmiarach i charakterze zjawiska oraz efektywności podejmowanych działań zapobiegawczych. Istotnych informacji o rozwoju sytuacji epidemiologicznej dostarczają wyniki cyklicznie powtarzanych ogólnopolskich badań ankietowych na reprezentatywnej próbie młodzieży szkolnej. W Polsce, w ciągu ostatnich dwudziestu lat, przeprowadzono wiele edycji badań w szkołach dotyczących używania różnych substancji psychoaktywnych legalnych (alkohol, tytoń, leki przeciwbólowe i nasenne, substancje wziewne) oraz substancji nielegalnych, nazywanych „narkotykami".

---

[5] Raport ESPAD „Używanie substancji psychoaktywnych przez uczniów w 35 krajach europejskich. Streszczenie; J. Sierosławski „Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną". Raport z ogólnopolskich badań ankietowych 2007. Europejski Program Badań Ankietowych w Szkołach ESPAD, Warszawa 2007.

[6] Badanie przeprowadzono pod koniec 2009 roku przez firmę Millward Brown SMG/KRC. (populacja reprezentatywna Polski N=1001, w wieku 15 – 75). Źródło: Artur Malczewski, Michał Kidawa, „Używanie substancji psychoaktywnych w populacji generalnej – wyniki badania z 2009 roku". Artykuł ukazał się w biuletynie Serwis Informacyjny NARKOMANIA, nr 3 (51) 2010.

Ważnym aktem prawnym i źródłem informacji o zapobieganiu i leczeniu narkomanii oraz nielegalnych środkach i substancjach jest ***Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 29 lipca 2005 r. (Dz. U. z 2005 r., Nr 179; poz. 1485, z późn. zm.)***. W załączniku do ustawy znajduje się lista nielegalnych środków odurzających i substancji psychotropowych. W 2009 roku nowelizacja tej ustawy poszerzyła listę środków z grupy „I-N" i „II-P" o nowe rośliny i substancje.

Wszyscy zainteresowani informacjami, dotyczącymi zjawiska narkomanii w Polsce i na świecie (epidemiologia, profilaktyka, leczenie), a także kampaniami społecznymi, mogą je uzyskać, korzystając z materiałów zamieszczonych na stronach Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii: www.narkomania.gov.pl .

Nauczyciele i wychowawcy, planując przeciwdziałanie eksperymentowaniu z różnymi substancjami psychoaktywnymi, w tym „dopalaczami", w ramach Szkolnego Programu Profilaktyki, mogą korzystać z literatury fachowej i czasopism. Zachęcam do sięgania miedzy innymi po:

1. Gaś Z.B.: **„Szkolny program profilaktyki: istota, konstruowanie, ewaluacja. Poradnik metodyczny"**; MENiS, warszawa 2003.
2. Karasowska A.: **„Profilaktyka na co dzień"** ; Wydawnictwo Edukacyjne PARPA, Warszawa 2004.
3. Remedium. Profilaktyka i promocja zdrowego stylu życia.
4. Serwis Informacyjny NARKOMANIA.

Materiał opracowała: Dorota Macander.
Pracownia Wychowania i Profilaktyki ORE.

Wiedzieć więcej

Więcej informacji na temat „dopalaczy" znajdziecie Państwo na stronie prowadzonej przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii:

www.dopalaczeinfo.pl

Nowe zagrożenie

„Dopalacze" Spotkanie z rodzicami w szkole – scenariusz zajęć – można znaleźć na stronie:
www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm

Gdzie szukać pomocy?

Antynarkotykowy Telefon Zaufania
801 199 990
czynny codziennie od 16.00 do 21.00

Antynarkotykowa Poradnia Internetowa:
www.narkomania.org.pl

Informator na temat placówek udzielających pomocy osobom z problemem narkotykowym dostępny jest na stronie:
www.kbpn.gov.pl

RODZICE A DORASTAJĄCE DZIECI

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 piciu alkoholu czy używaniu narkotyków.

Udowodniono, że największą moc chroniącą ma:

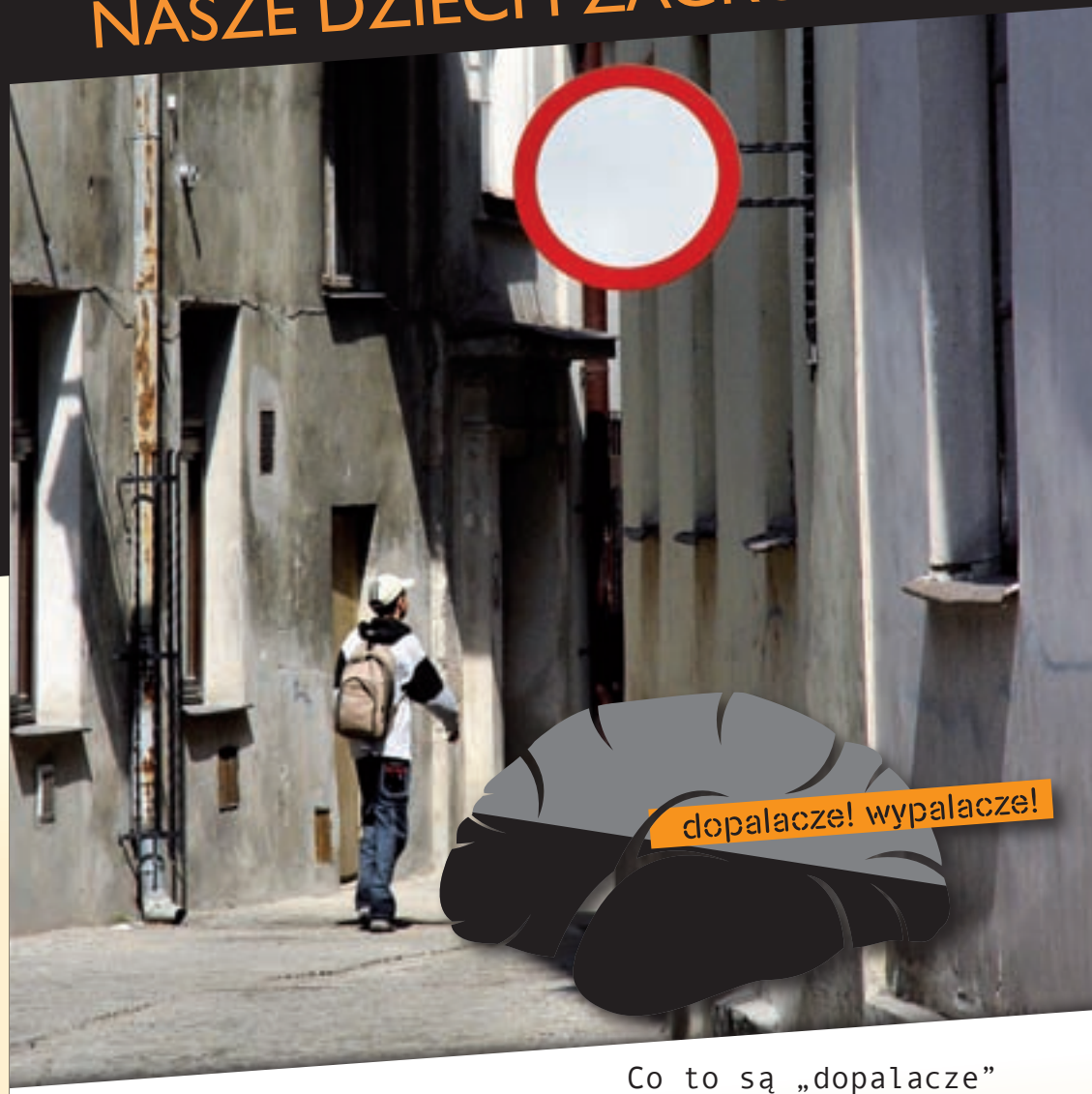
- **Okazywanie miłości i zainteresowania życiem dziecka** (*mów dziecku, że jest dla ciebie najważniejszą osobą, że zależy ci, by było zdrowe i szczęśliwe, poznaj jego przyjaciół, zainteresowania i sposoby spędzania czasu wolnego*);
- **Dobre porozumiewanie się z dzieckiem** (*rozmawiaj z dzieckiem często, pytaj o jego zdanie, uważnie słuchaj, rozmawiaj także na trudne tematy – o narkotykach, alkoholu, dojrzewaniu*);
- **Zdrowa dyscyplina** (*postaw jasne granice – wyraź zdecydowany sprzeciw wobec używania narkotyków i innych środków psychoaktywnych, podaj oczekiwania dotyczące godzin powrotu do domu, kontaktów z kolegami, sprawdzaj na co wydawane jest kieszonkowe, itp.*);
- **Wspieranie dziecka** (*doceniaj wysiłki w osiąganiu celów, chwal dziecko za sukcesy i odpowiedzialność – podnosisz tym jego poczucie własnej wartości. Zapewniaj, że zawsze może liczyć na twoją pomoc w trudnych sytuacjach*);

Aby rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy nie trzeba być ekspertem, ale warto jednak dowiedzieć się więcej korzystając z wiarygodnych materiałów.

egzemplarz bezpłatny

Kampania Ministerstwa Zdrowia
i Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

NASZE DZIECI I ZAGROŻENIA



Co to są „dopalacze"

W ostatnim czasie coraz częściej słyszy się w mediach, a niejednokrotnie w najbliższym otoczeniu, o substancjach, które posiadają psychoaktywne właściwości zbliżone do działania narkotyków. Są to produkty pochodzenia zarówno syntetycznego, jak i naturalnego, sprzedawane w sklepach internetowych lub poprzez sieć sklepów stacjonarnych. Sprzedawcy reklamują je jako środki pobudzające, wspomagające funkcje poznawcze (np. poprawiające czasowo pamięć, koncentrację uwagi) czy pozwalające zrelaksować się. Jednocześnie producenci „dopalaczy" w ofercie handlowej zamieszczają informacje, że są to produkty kolekcjonerskie, nawozy do kwiatów czy sole do kąpieli „nie do spożycia przez ludzi".

NASZE DZIECI I ZAGROŻENIA

Jak działają?

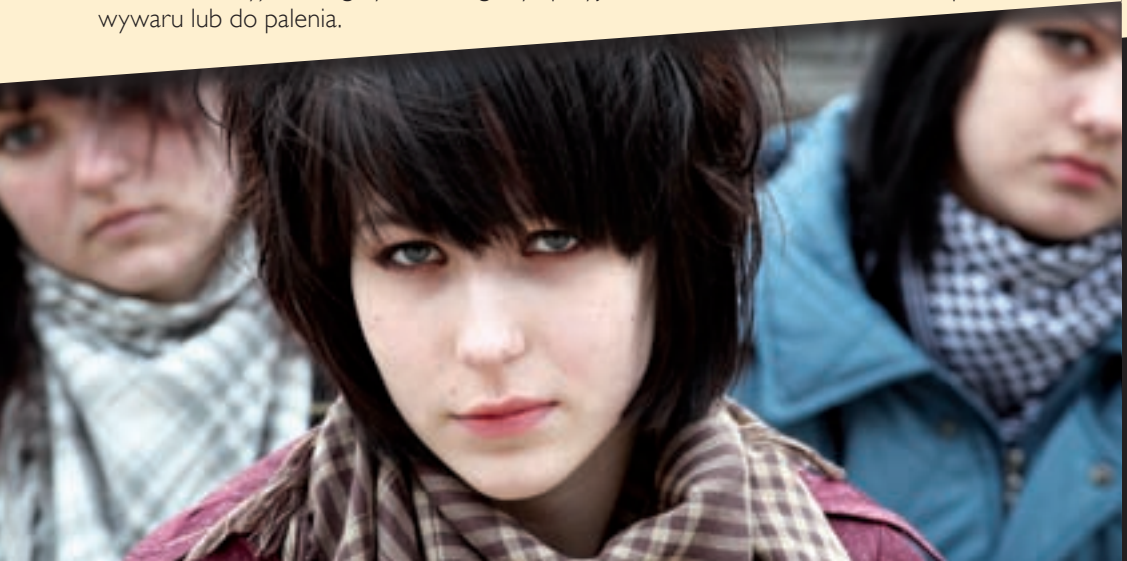
„Dopalacze", jak większość substancji psychoaktywnych, działają na ośrodkowy układ nerwowy i po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka. Część substancji, najczęściej pochodzenia syntetycznego, daje efekty pobudzające przypominające skutki po użyciu amfetaminy, kokainy lub ecstasy. W grupie substancji pochodzenia naturalnego zachodzi duże zróżnicowanie w działaniu tych substancji. Często są to mieszanki ziół o działaniu psychoaktywnym i mogą działać zarówno uspokajająco, wywoływać euforię, jak i działać psychodelicznie czy halucynogennie. Skutki użycia mogą być zbliżone do działania marihuany, haszyszu czy LSD lub też do skutków zatrucia organizmu toksynami, często nieznanego pochodzenia, co ogromnie komplikuje interwencję medyczną.

Objawy używania

Podobnie jak w przypadku narkotyków, objawy używania zależą od rodzaju substancji, przyjętej dawki, jak również od cech psychofizycznych danej osoby. Nie ma jednego wzorca reakcji na przyjętą substancję – tolerowana przez organizm jednego człowieka, dla innego może być groźną w skutkach trucizną. W zależności od substancji mogą wystąpić między innymi następujące objawy: przypływ energii, podwyższenie nastroju, rozdrażnienie, huśtawka nastroju, pobudzenie psychoruchowe, napady szału, stany depresyjne, halucynacje wzrokowo-słuchowe, a także utrata apetytu, bezsenność, przekrwienie gałek ocznych, wymioty, biegunka. Powodowane przez dopalacze zmiany świadomości lub stany pobudzenia ograniczają zdolność oceny i kontroli sytuacji, co znacząco zwiększa ryzyko niebezpiecznego wypadku, odniesienia urazu, a także utraty przytomności. Używanie dopalaczy może także spowodować skutki śmiertelne.

Jak wyglądają?

Postać fizyczna tych produktów również zbliżona jest wyglądem do narkotyków. „Dopalacze" występują w postaci białego proszku, kapsułek lub tabletek, suszu roślinnego (liście, nasiona, ekstrakt, skręty), suszu grzybów. Mogą być przyjmowane doustnie, donosowo, w postaci wywaru lub do palenia.



Ryzyko związane z używaniem „dopalaczy"

Aktualna wiedza na temat ryzyka związanego z używaniem „dopalaczy" jest bardzo ograniczona, ale wiele wskazuje na to, że przyjmowanie tych substancji wiąże się z ryzykiem zdrowotnym, w tym także z uzależnieniem. Odnotowano coraz liczniejsze, również w Polsce, przypadki powikłań zdrowotnych po zażyciu „dopalaczy", które wymagały interwencji lekarskich i hospitalizacji. Pojawiły się doniesienia, że w składzie dopalaczy mogą występować substancje nielegalne, w tym narkotyki o wysokim potencjale uzależniającym. Zagrożenie związane z używaniem substancji psychoaktywnych jest szczególnie wysokie w przypadku młodych osób, których organizmy są niezwykle podatne na wszelkie szkody zdrowotne. „Dopalacze" mogą być również substancjami wprowadzającymi dziecko w świat narkotyków.

Czy coś się robi, aby zlikwidować ten problem w naszym kraju?

Mamy do czynienia z nowym niebezpiecznym zjawiskiem, z którym próbują się mierzyć wszystkie kraje europejskie, ale jak dotychczas żaden kraj nie znalazł skutecznego rozwiązania. W Polsce dokonywane są stałe zmiany regulacji prawnych wprowadzających substancje używane w „dopalaczach" na listę substancji kontrolowanych. Zmiany prawa nie są w stanie nadążyć za wprowadzaniem przez producentów do obrotu coraz to innych substancji. Z tego powodu tak ważne stają się reakcje społeczne potępiające praktyki handlarzy dopalaczami, jak i kampanie poszerzające wiedzę i świadomość społeczną czym „dopalacze" są i jakie niosą ze sobą zagrożenia, szczególnie, że istnieje prawdopodobieństwo pojawienia się „dopalaczy" także na rynku nielegalnym.

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

- Nie zwlekaj. Zareaguj od razu, ale nie działaj pod wpływem emocji – porozmawiaj z dzieckiem;
- Zapytaj o powody – dlaczego używa tych substancji;
- Uświadom mu konsekwencje i zagrożenia związane z ich używaniem;
- Porozmawiaj na temat nacisku i manipulacji ze strony grupy biorącej „dopalacze";
- Powiedz, że martwisz się o nie i że zawiodło twoje zaufanie;
- Daj mu szansę poprawy, ale przyglądaj się uważnie postępowaniu;
- Nie daj się przekonać argumentom dziecka, że to niegroźne, naturalne substancje, „bezpieczna alternatywa dla narkotyków" lub że to taka moda;
- Jeżeli uznasz za konieczne wprowadź nowe zasady i konsekwencje (czasowe cofnięcie przywilejów, ograniczenie rozmów telefonicznych, kontaktów z rówieśnikami, dostępu do komputera, itp.);
- Jeśli stwierdzisz, że zagrożenie jest poważne, szukaj pomocy u specjalistów (psycholog, pedagog szkolny lub terapeuta uzależnień);
- Sprawdź czy w okolicy są sklepy z „dopalaczami". Zawiąż koalicję z innymi rodzicami, porozmawiajcie o problemie w szkole – wspólnie łatwiej stawić czoła i znaleźć rozwiązanie.