



**DOPALACZE**

* **Dopalacze** (ang. smarts, legal highs) to pojęcie, które używa się potocznie do nazwania grupy różnych substancji lub ich mieszanek o działaniu stymulującym, relaksującym, halucynogennym i psychodelicznym. Dopalacze to substancje psychoaktywne, które mogą działać podobnie do narkotyków, a więc uzależniać.
* Dopalacze, zwane  smart drugs stanowią preparaty zawierające w swym składzie substancje psychoaktywne, których produkcja, sprzedaż , reklamowanie jest obecnie w Polsce ustawowo zakazana. Zdarza się, że udając produkty kolekcjonerskie, kadzidła, sole do kąpieli ferowane są w nielegalnej sprzedaży. Większość dopalaczy ma postać tabletek lub mieszanek do palenia.
* Dopalacze na ogół działają podobnie do nielegalnych narkotyków, niekiedy również silniej. Jednak, z uwagi na to, że dopalacze znane są od niedawna, na temat większości z nich wciąż nie ma wiarygodnych danych dotyczących ich rzeczywistej szkodliwości. W przypadku syntetycznych kanabinoli, a więc znajdujących się w dopalaczach odpowiedników THC, czyli składnika aktywnego marihuany, podejrzewa się, że ich silniejsze powinowactwo do receptorów kanabinolowych może stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia konsumentów. Niebezpieczeństwo sięgania po dopalacze polega także na tym, że konsumenci nie mają pojęcia, w jakich dawkach je stosować. Dawek tych nie precyzują również producenci, a zawartość środka czynnego w ich produktach podlega znacznymwahaniom.  
  W przeciwieństwie do dopalaczy, stosunkowo krótko obecnych na rynku, następstwa przyjmowania „tradycyjnych” i nielegalnych narkotyków są już dobrze rozpoznane, a sięgające po nie osoby mają dość dobrą orientację, czym ryzykują. Dopalacze, wbrew rozpowszechnionej opinii, nie stanowią łagodniejszej wersji czarnorynkowej narkotyków. Przeciwnie – niejednokrotnie działają silniej, a przez to są bardziej niebezpieczne dla zdrowia.

**Obecnie dopalacze to wielka niespodzianka dla policjantów, lekarzy i ludzi zajmujących się problemami narkomani. Powstają nowe projekty substancji, których konsekwencji zażywania nikt nie zna. To jest największe niebezpieczeństwo, bo nie wiadomo czym ludzi zatrutych odtruwać, ani jak im pomóc.**

**W skład dopalaczy wchodzi wiele rozmaitych substancji. Wśród nich znalazły się m.in. pestycydy. Substancje te, stosowane głównie do zwalczania szkodników w uprawach roślin, kiedy dostaną się do organizmu ludzkiego powodują wiele dolegliwości: od zapalenia skóry, ogólnego osłabienia, bólów głowy i bezsenności po zmiany morfologiczne krwi, zapalenie wątroby i zaburzenia pracy serca.**

**Dopalacze mogą powodować/wywoływać m.in.:**

* Nudności, bóle głowy, stany lękowe, bezsenność, drgawki, problemy z oddychaniem, znużenie, silny ból głowy, ataki szału, urojenia, znaczne podwyższenie temperatury ciała, biegunkę, zawroty głowy, obfite pocenie się ciała, śpiączkę oraz wymioty i brązowienie skóry.
* Pobudzenie, euforię, zwiększenie koncentracji oraz ogólne uczucie przyjemności, stany depresyjne, brak kontroli nad swoim zachowaniem – osoba pod ich wpływem może np.:

- uderzyć głową w ścianę,

- wyjść przez okno czy skoczyć ze schodów i się zabić,

- z powodu urojeń (konfrontując się z tą urojoną rzeczywistością) zrobić krzywdę sobie lub komuś innemu.

* Objawy zatrucia, zmiany nastroju, ograniczenia świadomości, aż do zupełnej utraty świadomości czy śpiączki.

Źródło – [www.policja.pl](http://www.policja.pl), „Głos Pedagogiczny” 2010(24).

**Telefony zaufania:**

* Narkotyki – Narkomania Ogólnopolski Telefon Zaufania

0 801-199-990

Czynny codziennie w godzinach  16.00 – 21.00

Koszt połączenia wynosi jedną jednostkę taryfikacyjną TP S.A

* Pogotowie Makowe

0 801-109-696

Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-19.00

(bezpłatny).

**ALTERNATYWA DLA DOPALACZY!**

* Pamiętaj o zjedzeniu rano śniadania;
* Pij wodę regularnie przez cały dzień – pamiętaj, że odwodnienie jest również przyczyną słabej koncentracji;
* Zdrowo się odżywiaj – świeża nieprzetworzona żywność jest niezbędna dla dobrej pracy mózgu;
* Aktywność fizyczna poprawia funkcjonowanie pracy mózgu (w zdrowym ciele zdrowy duch) – poprzez wysiłek fizyczny wydziela się hormon szczęścia – endorfina.

