

## **PSYCHOEDUKACJA RODZICÓW „ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE – W TYM DOPALACZE”**

Profilaktyka uzależnień od różnych środków psychoaktywnych (nikotyny, alkoholu i narkotyków) jest prowadzona w polskich szkołach od blisko 20 lat. Uczestniczą w niej również rodzice. Jednak rynek narkotykowy się zmienia, pojawiają się nowe substancje, toteż trzeba aktualizować naszą wiedzę. Od 3 lat obserwujemy na światowym rynku ekspansję nowego typu środków zwanych „dopalaczami”. Zaczęto je używać w krajach Europy Zachodniej już wcześniej, gdzie notuje się ich rosnącą popularność. Obecnie dotarły również do Polski i można spodziewać się wzrostu zainteresowania nimi wśród młodzieży. Obecność „dopalaczy” w Polsce odnotowano po raz pierwszy w badaniach CBOS przeprowadzonych w grudniu 2008 roku wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Do używania „dopalaczy” przyznało się 2,5 % młodzieży. Warto dowiedzieć się więcej o tym zjawisku.

### **Kontakt młodzieży z narkotykami w Polsce – trendy i tendencje w ciągu ostatnich 15 lat**

Wyniki ogólnopolskich badań ankietowych prowadzonych w szkołach (ESPAD) wskazują, że generalnie od 2003 roku liczba młodzieży mającej kontakt z narkotykami nie wzrasta, a nawet obserwujemy lekką tendencję spadkową. Zmniejszyła się liczba uczniów potwierdzających eksperymentowanie ze środkami psychoaktywnymi lub deklarujących zainteresowanie spróbowaniem narkotyku. Spada dostępność substancji psychoaktywnych, w tym na terenie szkoły. Zmniejsza się również liczba propozycji spróbowania narkotyku otrzymywanych przez uczniów. Ta tendencja jednak może się szybko odwrócić. W opinii uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych rodzice słabo orientują się w tym, co robią i czego doświadczają ich dzieci. Większość uczniów twierdzi, iż rodzice nie mają wiedzy na temat używania alkoholu i narkotyków przez ich dzieci (Badania Ursynowskie, Warszawa, 2009).

### **Dlaczego pojawiły się dopalacze?**

Przemysł narkotykowy przynosi krociowe zyski. Rozwój tego przemysłu jest jednak hamowany przez działania ważnych instytucji międzynarodowych i krajową politykę antynarkotykową. Stałe aktualizowanie przepisów prawa, coraz bardziej skuteczna kontrola granic, ściganie producentów i dilerów, monitoring wizyjny i dyżury nauczycieli w szkole,

a także działania profilaktyczne prowadzone wobec dzieci i młodzieży przynoszą efekty.

Spadek dostępności narkotyków i obawa młodzieży przed wejściem w konflikt z prawem powodują, że liczba użytkowników narkotyków, zwłaszcza w Polsce, jak już wspomniano, nie wzrasta. Powoduje to zmniejszenie zysków producentów i handlarzy. Przemysł narkotykowy wprowadza więc na rynek nowe środki, które nie figurują na liście substancji zabronionych. Taką próbą ominięcia przepisów prawa są właśnie „dopalacze”.

Ich promocja, jako środków użytecznych i bezpiecznych, prowadzona jest na licznych, specjalnie utworzonych stronach internetowych adresowanych do młodych odbiorców. Wzrasta liczba sklepów internetowych oraz stacjonarnych punktów sprzedaży nieprzypadkowo lokowanych w pobliżu szkół.

### **Co to są „dopalacze”?**

Nazwa nie posiada charakteru naukowego; jest to raczej termin używany potocznie dla określenia grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym bądź faktycznym działaniu psychoaktywnym. Reklamowane są m.in. jako „smart drugs” („sprytne substancje, zwiększające spryt i inteligencję”) – usprawniające pamięć, koncentrację uwagi. W zależności od typu produktu, imitują swoje nielegalne odpowiedniki: środki stymulujące (podobnie jak amfetamina), euforyzujące (jak tabletki ekstazy), relaksujące (jak konopie indyjskie), a nawet psychodeliczne i halucynogenne (jak LSD). Są wśród nich substancje pochodzenia zarówno syntetycznego, jak i naturalnego (roślinnego). Wiele z nich ma atrakcyjne, zachęcające nazwy, jak: „Szałwia wieszczą”, „Zioła marzeń”, „Ogon lwa (Lion’s Tail)”, itp.

Strony internetowe poświęcone „dopalaczom” są przeważnie prowadzone przez użytkowników narkotyków albo producentów i służą promocji tych środków. Prezentowane informacje nie są więc wiarygodne. Rzetelne informacje można znaleźć na stronie internetowej Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii przygotowanej przez specjalistów.

### **Zachowania ryzykowne to:**

- używanie środków psychoaktywnych (papierosów, alkoholu, narkotyków i innych),
- wczesna aktywność seksualna,
- zachowania agresywne i przestępcze,
- porzucenie nauki szkolnej,
- ucieczki z domu,

### **Dlaczego niektóre nastolatki sięgają po narkotyki?**

- **ucieczka od problemów**

Narkotyki mogą się wydawać sposobem na ucieczkę od nieprzyjemnej rzeczywistości i poradzenie sobie z problemami takimi, jak: nadmierne wymagania ze strony szkoły, rozpad rodziny czy trudności w relacjach z rówieśnikami.

- **nuda**

Poczucie nudy, brak atrakcyjnych sposobów spędzania wolnego czasu często skłaniają młodzież do sięgania po narkotyki, które stają się w ich przekonaniu, najciekawszym sposobem na wypełnienie czasu i poradzenie sobie z uczuciem znudzenia.

- **poszukiwanie pobudzenia**

Niektóre nastolatki wierzą, że używanie narkotyków może dawać przyjemne wrażenia fizyczne i psychiczne, a wprowadzenie się w stan silnego pobudzenia pozwala osiągnąć wspaniałe samopoczucie.

- **poczucie pewności siebie w sytuacjach społecznych**

Typową cechą młodych ludzi jest poczucie niepewności w sytuacjach społecznych i kontaktach towarzyskich. Niektórzy z nich widzą w narkotykach sposób na dodanie sobie odwagi i pewności siebie w relacjach z rówieśnikami.

- **chęć przystosowania się do grupy**

Branie narkotyków jest niekiedy rodzajem ceny, jaką się płaci za przynależność do grupy. Młodzi ludzie pragną być akceptowani przez rówieśników, chcą być postrzegani przez kolegów jako „fajni kumple”.

Sięgają po narkotyki w przekonaniu, że pomogą im one w dopasowaniu się do grupy rówieśniczej. W sytuacji, gdy najbliżsi koledzy eksperymentują z narkotykami, przeciwstawienie się presji grupy może być bardzo trudne.

- **ciekawość**

Jednym z motywów eksperymentowania z narkotykami jest ciekawość, która jest naturalną cechą okresu dorastania. Nastolatki często sięgają po narkotyki, ponieważ są ciekawe efektów, jakie one wywołują.

#### **Dlaczego nastolatki nie biorą narkotyków?**

Większość nastolatków nie sięga po narkotyki lub podejmuje jedną próbę dla zaspokojenia ciekawości, choć posiada często podobne potrzeby i problemy. Wiedza o tym, co ich zniechęca powstrzymuje, jest równie ważna, jak znajomość motywów sięgania po narkotyki. Wskazuje bowiem kierunki działań wychowawczych i profilaktycznych. A oto odpowiedzi nastoletnich uczniów uzyskane w amerykańskich badaniach ankietowych.

#### **Co powstrzymuje młodzież przed sięganiem po narkotyki?:**

- dezaprobata dla używania narkotyków wyrażana przez znaczące osoby z bliskiego otoczenia (rodziców, przyjaciół, krewnych innych dorosłych);
- strach przed konsekwencjami prawnymi (wejściem w konflikt z prawem);
- poważne traktowanie swojej przyszłej roli rodzica. Potrzeba bycia pozytywnym wzorcem dla własnych dzieci;
- orientacja na zrobienie kariery zawodowej. Używanie narkotyków może uniemożliwić zrealizowanie tych aspiracji życiowych;
- posiadanie wielu zainteresowań, aktywne spędzanie czasu wolnego (liczne hobby, dorywcza praca zarobkowa, wolontariat);
- brak pieniędzy na zakup narkotyków;
- złe doświadczenie z próbowaniem narkotyków (fatalne samopoczucie, nieprzyjemne objawy);
- przekonanie, że narkotyki rujną zdrowie człowieka;
- obawa przed uzależnieniem się;
- obawa przed utratą kontroli nad sobą. Pod wpływem narkotyków można zrobić coś, czego później będzie się żałować.

#### **Czynniki chroniące przed zachowaniami ryzykownymi:**

- silna więź emocjonalna z rodzicami,
- zainteresowanie nauką szkolną,
- regularne praktyki religijne,
- poszanowanie prawa, norm, wartości i autorytetów,
- przynależność do pozytywnej grupy

Więcej wskazówek dla rodziców można znaleźć w internetowym poradniku „**Blżej siebie, dalej od narkotyków**” przygotowanym przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii pod adresem <http://www.kbnp.gov.pl/poral?d=112271> oraz na [www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl) (strona informacyjna).

Na terenie szkoły informacji o najbliższych placówkach i specjalistach, u których można szukać pomocy udzielają: **pedagog szkolny – p.154 I p** oraz **psycholog szkolny – p.258 II p**. Poza szkołą:

- **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Oświęcimiu** - ul. Bema 4 (internat)
- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - Punkt Konsultacyjny dla osób używających i uzależnionych od narkotyków i alkoholu** - Oświęcim ul. Sobieskiego 15b  
**Internetowa Poradnia Uzależnień** - e-mail – [uzaleznienia.stop@oswiecim.biz](mailto:uzaleznienia.stop@oswiecim.biz),

komunikator GG – 7208204, tel. (033)844-73-97 lub (033) 841-17-67

*Opracowanie: pedagodzy mgr J. Wiktor-Sieprawska i mgr J. Bolek –Kuderska, psycholog mgr M. Trzop*