

„Smak życia, czyli debata o dopalaczach”

„Smak życia, czyli debata o dopalaczach” to program profilaktyczny autorstwa Krzysztofa Wojcieszka, który został przygotowany z inicjatywy Ministerstwa Zdrowia oraz Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Celem programu jest dostarczenie młodym ludziom podstawowych informacji na temat „dopalaczy” i zagrożeń wynikających z ich używania, a w konsekwencji zwiększenia ostrożności i zmniejszenia otwartości na kontakty z tymi produktami. Ponadto celem jest również zwiększenie ostrożności w odniesieniu do innych substancji psychoaktywnych i zachowań ryzykownych.



The infographic poster features a dark background with a yellow and red gradient at the top. It includes a logo for the Katowice Sanitary-Epidemiological Station, the title 'DOPALACZE - WYPALACZE GROŻNE NARKOTYKI', and several text blocks providing information on drug use, symptoms, and health alternatives. At the bottom, there are images of a cigarette and spilled pills, along with contact information for the national helpline.

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
ul. Raciborska 39, 40-074 Katowice, www.wsse.katowice.pl

DOPALACZE - WYPALACZE GROŻNE NARKOTYKI

Stosowanie dopalaczy jest coraz bardziej powszechne. Efekty działania są bardzo zróżnicowane w zależności od indywidualnych cech organizmu:

- poczucie niepokoju,
- bóle głowy,
- kłopoty ze snem,
- palpitacje serca,
- dezorientacja oraz poczucie zaiamania,
- ataki szału, łącznie z koszmarnymi halucynacjami i urojeniami, niekiedy porównywanymi do psychoty.

Dopalacze mogą również powodować chwilowe problemy z oddychaniem, zmęczenie, brak chęci do działania, problemy z koncentracją oraz stany lękowe.

Dopalacze, jak i inne substancje odurzające, niszczą przede wszystkim Ośrodkowy Układ Nerwowy i negatywnie wpływają na pracę mózgu. Zażywanie dopalaczy może być początkiem uzależnienia!

NIE WYPALAJ SIĘ!

Alternatywa dla dopalaczy:
Oto kilka sposobów jak zapewnić sobie jasność umysłu i koncentrację przez cały dzień:

- zdrowo się odżywiaj - świeża nieprzetworzona żywność jest niezbędna dla dobrej pracy mózgu,
- pamiętaj o zjedzeniu rano najważniejszego posiłku dnia - śniadania,
- pij wodę regularnie przez cały dzień - pamiętaj że odwodnienie jest również przyczyną słabej koncentracji,
- w zdrowym ciele zdrowy duch - aktywność fizyczna poprawia funkcjonowanie pracy mózgu - poprzez wysiłek fizyczny wydziela się hormon szczęścia - endorfina.

Unikaj dopalaczy - zażywanie środków odurzających jest szkodliwe w każdym wieku, a spustoszenia, jakie sięgają w dojrzewającym organizmie nie da się naprawić.

DOPALACZE. GDZIE SZUKAĆ POMOCY?
INFOLINIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO: 800 060 800

Postępowanie w sytuacji zagrożenia życia

Objawy zatrucia nowymi narkotykami, takie jak m.in.: utrata przytomności, zaburzenia świadomości, zatrzymanie oddechu czy nadmierne pobudzenie psychoruchowe są bezwzględny wskazaniem do wezwania pogotowia ratunkowego.

W takich sytuacjach zadzwoń pod numer 112.

Do czasu przybycia pogotowia udziel pierwszej pomocy przedmedycznej:

- w przypadku utraty przytomności ukłó osobę nieprzytomną w pozycję bezpieczną, zapewnić jej dostęp powietrza i ochronę przed zachyleniem, sprawdzić oddech;
- w przypadku zatrzymania oddechu zastosuj procedurę Podstawowego Podtrzymania Życia (30 wdechów na jedną pompkę 1-2 wdechy);
- w przypadku pobudzenia zapewnij osobie 1-2 osoby przykucniętą dla pochłodzenia;
- pozostał przy pochłodzonym do czasu przybycia pogotowia ratunkowego;
- jeśli tylko to możliwe dowiedz się, jakie substancje były pochłodzane. Znajdzione przy pochłodzonym leki, szkło lub opakowania przekaz personalowi medycznemu.

Gdzie szukać pomocy?

- **Bezpłatna Infolinia Państwowej Inspekcji Sanitarnej**
Nowe Narkotyki - Działanie: **800 060 900**
(czymś od 8:00)
- **Antynarkotykowy Telefon Zaufania: 801 995 990**
Lpina telefonowa w godzinach: od 14:00 - 22:00
Działa na polskojęzyczny, angielski i ukraiński. Działa na polskojęzyczny i telefonicznie obsługiwanych 24 godziny na dobę.
- **Antynarkotykowa Poradnia Internetowa**
www.narkomania.org.pl

Wydano za: Instytut Ekspertyz i Badań
dr. Przemysław Narkomania

nowe narkotyki CZY ZNASZ PRAWDE o „dopsaleczob”?

1. Dopasane to nie innego jak nowe narkotyki, których użycie stanowi bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia. W 2014 r. i w 2015 r. w Polsce w innych krajach świata zmniejszyła się liczba zatruc i zgonów związanych z ich używaniem.
2. Nowe narkotyki nie są bezpieczne, choć niektórzy sprzedawcy i użytkownicy tak twierdzą. Nawet jednokrotne użycie może doprowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych a nawet śmierci.
3. Nowe narkotyki, choć sprzedawane jako ten sam produkt lub substancja, przy każdym kolejnym zakupie mogą mieć inny skład, dlatego nigdy nie wiemy co zawierają.
4. Używanie narkotyków w połączeniu z alkoholem i innymi substancjami odurzającymi stwarza dodatkowe zagrożenie dla zdrowia i życia.
5. Nowe narkotyki charakteryzują się wysoką toksycznością nawet w mikroskopijnych dawkach. Ich użycie łatwo może doprowadzić do trwałego uszkodzenia organów wewnętrznych i obwodowego układu nerwowego.
6. Przeważnie pojawiają się zażytki jakichkolwiek narkotyków to imprezowa partykula, która stwarza zagrożenie dla zdrowia i życia nie tylko kierowców i pasażerów, ale także innych osób na drodze.

W bliskich szpitalach 195 i 198, lub powiatowym szpitalu w Ustroniu można skorzystać z darmowych porad.

„Ciekawym mnie było, co będzie dalej. I okazało się, że nie ma wyjścia z tego świata”

„Po doświadczeniach dąbił oszołota”

„Ważne dla zdrowia i życia. Niebezpieczne, choć dla nich nie są”

Dowiedz się

CO RYZYKUJESZ?
ZASTANÓW SIĘ CZY WARTO?

NOWE NARKOTYKI O DZIAŁANIU POBUDZAJĄCYM POWODUJĄ:

- podwyższenie ciśnienia tętniczego krwi
- zaburzenia psychiczne, kołatanie serca
- zaburzenia pracy serca
- udar mózgu
- zawał serca

NOWE NARKOTYKI REKLAMOWANE JAKO DZIAŁAJĄCE PODOBNE DO MARIHUANY POWODUJĄ:

- „głęboki” ryj, niemożność, stany lękowe
- „zamazany” wzrok, wymioty
- zaburzenia psychiczne
- podwyższenie tętna i ciśnienia krwi
- ból w łonie płciowym
- drętwi.

NOWE NARKOTYKI O DZIAŁANIU HALUCYNOGENNYM POWODUJĄ:

- przyspieszony puls, trudności w oddychaniu, sztywność mięśni
- uszkodzenie nerwów
- silne pobudzenie psychofizyczne, niepokój, bezsenność, wahania nastroju
- przenikanie leku, panikę
- utratę kontroli nad własnymi zachowaniami
- przyby samobójców.

ZAIĆCIE JAKOŚĆ DROGI NARKOTYKI MOŻE PROWADZIC DO NASTĘPNYCH NIEBĘZPIECZNYCH DLA ZDROWIA, A NAWET ŚMIERCI.