



Drogi Nauczycielu,

Oddajemy w Twoje ręce projekt dotyczący „dopalaczy”, który ma na celu przekazanie rzetelnych i wiarygodnych informacji na temat szkodliwości tych substancji. W jego ramach chcemy również przedstawić system pomocy osobom w obszarze uzależnień. „Otwórz się na pomoc” to kolejny film, który realizujemy w ramach działań adresowanych m. in. do młodych ludzi. Poprzedni, dotyczący uzależnienia od sieci, został przyjęty z ogromnym entuzjazmem.

Warto zapoznać się w Internecie ze stronami Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU) dotyczących „dopalaczy” oraz narkotyków: <https://dopalaczeinfo.pl> oraz skutecznych działań w obszarze profilaktyki: <https://programyrekomendowane.pl>.

Ponadto w ramach przygotowania do spotkania z młodzieżą warto zapoznać się programem **„Smak życia, czyli debata o dopalaczach”** prof. Krzysztofa Wojcieszka. Jest to program profilaktyki uniwersalnej, bazujący na metodach aktywizujących, adresowany do młodzieży szkolnej w wieku 15-18 lat. 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. Być może niektórzy z Państwa zdecydują się na wdrożenie tego programu w Państwa szkole. Jest on dostępny pod linkiem: https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=1244472. Jeżeli chcieliby Państwo spotkać się z rodzicami i porozmawiać z nimi na temat „dopalaczy” i narkotyków pomocna będzie broszura KCPU (https://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707).

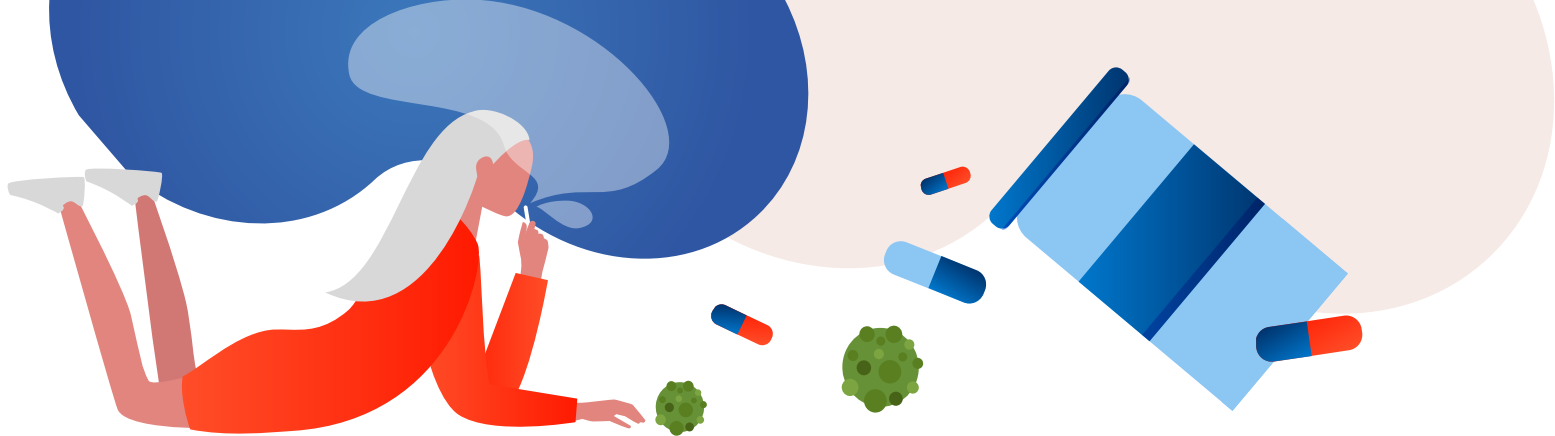
Jeśli zdecydujecie się na obejrzenie tego filmu w klasie, razem z uczniami, być może przyda się kilka wskazówek, które ułatwią poprowadzenie rozmowy z młodzieżą i jeszcze bardziej uwrażliwią ich na problem „dopalaczy” oraz narkotyków. Rekomendujemy przejście wszystkich scen przed rozmową z uczniami.

„Dopalacze” to potoczna nazwa na nowe substancje psychoaktywne oraz środki zastępcze. Nowe substancje psychoaktywne, które można również nazywać nowymi narkotykami, są objęte kontrolą prawną w Polsce.

Piotrek - główny bohater filmu - ma przed sobą wieczór, który może skończyć się na cztery różne sposoby. Za każdym razem kiedy na ekranie pojawiają się przyciski wyboru, możecie razem z uczniami zdecydować, co wydarzy się dalej. Jeśli w ciągu 20 sekund nie podejmiecie żadnej decyzji, scenariusz poprowadzi Was do, naszym zdaniem, zdrowszego rozwiązania.

Spotkanie Piotrka z przyjaciółmi kończy się przedawkowaniem „dopalaczy” w tym najbardziej z tragicznych scenariuszy filmu. Piotrek ma możliwość uniknięcia zapalenia „dopalaczy”, zawierającego nowe silne opioidy, jednakże ulega pokusie, co kończy się dla niego interwencją karetki pogotowia. „Dopalacze” mogą zawierać różnego rodzaju substancje psychoaktywne: od środków stymulujących po opioidy. Mimo, że „mieszanki ziołowe”, które pali na filmie nasz bohater, mogą kojarzyć się z marihuaną, to mogą one zawierać nie tylko syntetyczne kannabinoidy ale np. nowe fentanyl, które są bardzo niebezpiecznymi substancjami z grupy opioidów.





Warto z młodzieżą w trakcie oglądanie filmu poruszyć następujące kwestie:

1) Większość młodych osób nie używa narkotyków, według badań na młodzieży Fundacji CBOS¹ około 2% używało „dopalacze” w ciągu ostatniego miesiąca przed badaniem (dane z 2021), a marihuanę paliło około 10% (2021). Dane dotyczą (uczniów ostatnich klas szkół ponadpodstawowych). Edukacja normatywna to jedna z wiodących strategii profilaktycznych, która polega na kształtowaniu i wzmacnianiu norm przeciwnych używaniu substancji psychoaktywnych i stosowaniu przemocy, poprzez m.in. korygowanie błędnych przekonań na temat rozpowszechnienia danego niepożądanego zachowania wśród młodzieży. Dlatego warto podkreślać, że po „dopalacze” i marihuanę sięga mniejszość młodzieży. Rozwiązywanie problemów za pomocą substancji psychoaktywnych może prowadzić do nadużywania i uzależnienia od narkotyków i „dopalaczy”

2) Zązywając „dopalaczy” nie wiadomo co się przyjmuje do organizmu. Według międzynarodowych badań I-TREND Uniwersytetu SWPS² z Warszawy wiemy, że 34% przebadanych próbek „dopalaczy” zawierało inną substancję chemiczną niż deklarowaną na opakowaniu przez producenta. „Dopalacze” sprzedawane były jako produkty nie do spożycia dla ludzi. Co oznacza, iż sprzedawcy nie chcieli brać żadnej odpowiedzialności za przypadki przedawkowania lub śmierci. Stężenie substancji czynnych może bardzo się różnić, co również wiemy z badań I-TREND. Ten sam produkt w dwóch różnych opakowaniach zawierał zupełnie różne stężenie substancji czynnej³.

3) Najbardziej popularnym narkotykiem w Polsce jest marihuana, która zawiera około 11%⁴ THC (Tetrahydrocannabinol), czyli substancji czynnej powodującej stan odurzenia, a na nielegalnym rynku sprzedawana jest marihuana, które może mieć nawet 20% THC i więcej. Jest to około 3 razy więcej THC niż kiedyś. Młodzi ludzie zatem przyjmują o wiele więcej substancji czynnej obecnie, a obniżony poziom innego kannabinoidu CBD może powodować, że współczesna marihuana może mieć większe działania psychotyczne niż kiedyś. Na świecie zwiększa się liczba krajów, które wprowadzają różne formy legalizacji marihuany (Urugwaj, Holandia, Kanada, Stany w Stanach Zjednoczonych, Malta oraz Luksemburg). Jednak nadal mówimy o kilku krajach a nie kilkunastu. W Czechach, co pojawia się w jednym z dialogów na filmie, marihuana nie została zalegalizowana wbrew obiegowym opiniom. W przypadku posiadania do 10 gram suszu i uprawy na własny użytek do pięciu roślin konopi indyjskich, stosowane są kary administracyjne, a nie te z zakresu prawnego. Przygotowując się do dyskusji z młodymi osobami, gdzie mogą pojawić się kwestie związane z politykami i narkotykami można skorzystać z publikacji KCPU, która omawia to zagadnienie. (http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=3208713)

Nie każde użycie substancji psychoaktywnej może pociągnąć za sobą nadużywanie, a potem uzależnienie. Warto zwrócić uwagę, że „wchodzenie” w uzależnienie to jest proces, które składa się z kilku faz:

1) Na początku jest eksperymentowanie i używanie w celu rekreacji oraz przyjemności. Zązywanie występuje od czasu do czasu, przy specjalnych okazjach, w niewielkich dawkach, a użytkownik ma wiele innych sposobów spędzania czasu bez substancji psychoaktywnych.

1 Raport CBOS https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2023/01/Mlodziez-2021-raport_uzupelniony.pdf

2 Publikacja z badań I-TREND znajduję się pod linkiem: <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2023/01/Nowe-substancje-psychoaktywne.pdf>

3 Strona 126 publikacji I-TREND: : <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2023/01/Nowe-substancje-psychoaktywne.pdf>

4 Raport o stanie narkomanii KBPN: <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/raport-o-stanie-narkomanii-w-polsce-2020.pdf>

2) Kolejny etap to nadużywanie – po substancje sięga się już również dla wyeliminowania stanów negatywnych np. napięcia, trudnych sytuacji, nudy, ale wciąż raczej wyjątkowo. Użytkownik niekiedy przekracza ustaloną przez siebie dawkę, traci kontrolę, ale nadal ma inne sposoby spędzania czasu i osiągnięcia satysfakcji.

3) Trzecia faza to przyzwyczajenie – używanie narkotyków staje się regularne i dość częste, alternatywne sposoby spędzania czasu powoli zanikają, ale zaniedbywanie ról społecznych (np. szkoły) nie występuje jeszcze wyraźnie.

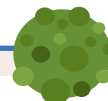
4) Dopiero ostatnia faza to właściwe uzależnienie – gdy używanie ma na celu nie tyle poprawę nastroju, ile unikanie nieprzyjemnych doznań związanych z brakiem substancji i podtrzymywanie odurzenia jako specyficznego stanu „normalności”. Użytkownik nie posiada innych sposobów osiągnięcia satysfakcji i pomimo coraz to groźniejszych konsekwencji zdrowotnych i społecznych nie zaprzestaje przyjmowania narkotyku

Warto zapoznać się z sygnałami, które mogą świadczyć o tym, że osoba ma problem z narkotykami lub „dopalaczami” (za stroną dopalacze.info):

- coraz częściej sięga po narkotyki,
- aby wywołać ten sam efekt co wcześniej zażywa coraz większe dawki narkotyków,
- większą część czasu przebywa z osobami, które zażywają narkotyki,
- sięga po narkotyki, aby poradzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami,
- narkotyki służą jako środek do rozładowania napięcia i stresu,
- gdy nie ma możliwości sięgnięcia po narkotyk wpada w zły nastrój i staje się nerwowa,
- Relacje z innymi – rówieśnikami, członkami rodziny, nauczycielami – w ostatnim czasie pogorszyły się,
- ma problem w szkole lub w pracy (np. często wagaruje, spóźnia się, nie wykonuje swoich obowiązków, ma złe wyniki itp.),
- ma problemy zdrowotne, które pojawiły się w związku z używaniem narkotyków.

Jeżeli wyżej opisane sygnały pojawiają się, warto rozważyć skontaktowanie się z terapeutą, który oceni czy osoba potrzebuje specjalistycznego wsparcia. Aby poszukać placówki pomocowej (poradni, punktu konsultacyjnego) blisko miejsca zamieszkania, można skorzystać z wyszukiwarki placówek: <https://www.narkomania.org.pl/baza-placowek/>

Warto rozważyć czy nie wdrożyć w Pana/Pani szkole jednego z rekomendowanego programu, których lista jest dostępna na stronie <https://programyrekomentowane.pl>. Znajdują się tam skuteczne i sprawdzone programy rekomendowane przez centralne instytucje KCPU, Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Instytut Psychiatrii oraz Neurologii.



dr. n. społ.
Artur Malczewski

**Krajowe Centrum Przeciwdziałania
Uzależnieniom**

