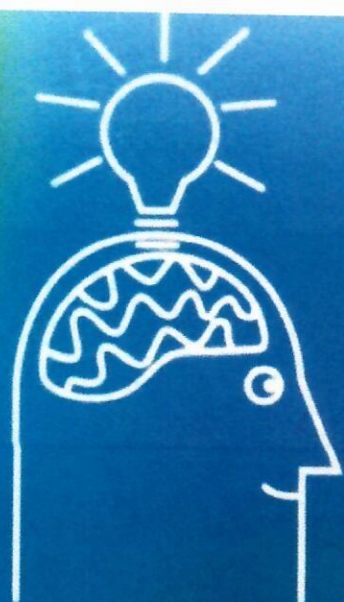




UWAŻAJ NA NOWE OPIOIDY

Fentanyl o wiele łatwiej przedawkować niż heroinę.

Nowe opioidy, z grupy pochodnych fentanylu, działają na organizm w bardzo niewielkich (liczonych w mikrogramach) dawkach.

Nie można ocenić, jaka ilość będzie przedawkowaniem, a jaka może się okazać śmiertelna.

Fentanyl i jego pochodne są słabo zbadane, zażywanie ich bez ryzyka jest niemożliwe. Sprzedawane w internecie nowe substancje psychoaktywne (NPS) często nie są tymi, do których zachęcają handlarze, i można natrafić na pochodne fentanylu.

Jeżeli zachowanie osoby, która zażyła substancję, budzi Twój niepokój, wezwij pogotowie, dzwoniąc pod numer 112 albo 999.

Pamiętaj, że każda NPS to nieznana substancja, dlatego:

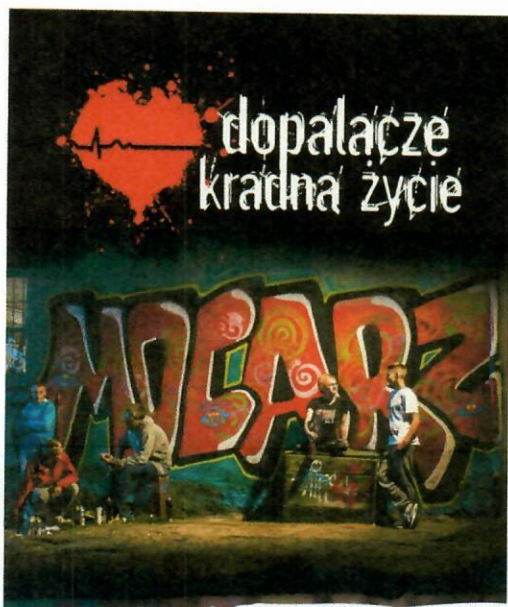
- Zachowaj ostrożność. Nie zażywaj.
- Bądź krytyczny wobec deklarowanego przez sprzedawcę składu.
- Nie kieruj się przyzwyczajeniem, bo pod tą samą nazwą mogą być sprzedawane różne substancje psychoaktywne.

- Uważaj, bo najmniejsze ilości pochodnych fentanylu zagrażają przedawkowaniem.
- Mów innym o ryzyku używania fentanylu i jego pochodnych.
- Naucz się udzielać pierwszej pomocy, przyda się, gdy ktoś przedawkuje – wówczas

możesz uratować mu życie.

- Jeżeli ktoś w Twoim otoczeniu przestanie oddychać, **wezwij pogotowie i zacznij reanimację** – 30 ucisków klatki piersiowej i 2 wdechy.

SPRAWDZAJ SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE,



W czasie wakacji młodzież narażona jest na kontakt z różnego typu używkami, w tym nowymi narkotykami tzw. dopalaczami. Badania wśród uczniów pokazują, że co dziesiąty nastolatek próbował dopalaczy – czyli substancji psychoaktywnych o nieprzewidywalnym składzie chemicznym, zagrażającym zdrowiu i życiu.



To może dotyczyć też Twojego dziecka, dlatego apelujemy o zwrócenie uwagi na:

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE MOGĄCE WSKAZYWAĆ NA ZAŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

- pojawienie się wśród rzeczy dziecka nowych przedmiotów i produktów mogących służyć do przyjmowania substancji psychoaktywnych np. fifki, zapalniczki, łyżeczki, bibułki, kawałki okopconej folii aluminiowej, igły i strzykawki, waciki, paczuszki w foliowych opakowaniach, kleje, tabletki, proszek, sproszkowane zioła, bryłki itp.
- zmiany psychiczne oraz zamiana dotychczasowych zachowań i zwyczajów:
 - stany nietrzeźwości,
 - osłabienie lub utrata zainteresowań, zaburzenia snu,
 - wahania nastroju (drażliwość, płaczliwość itp.),
 - zmienna mowa (powolna, zamazana lub przyspieszona),
 - trudności w koncentracji uwagi,
 - zachowania i reakcje nieadekwatne do sytuacji,
 - chwiejny, powolny chód lub pobudzenie ruchowe,
 - zastyganie w nienaturalnych pozycjach,
 - gorsze wyniki uczenia się czy w pracy,
 - wagarowanie, opuszczanie pracy.
- zmiana dotychczasowych znajomych, poszukiwanie nowych grup i aktywności, w których obecne są narkotyki np. dyskoteki, zloty, festiwale muzyczne itp.,

- zmiany w wyglądzie,
- sprawianie wrażenia osoby chorej np. przeziębionej, kaszłacej,
- stany euforii i zmęczenia,
- zmiana nawyków żywieniowych ,
- zmiany skórne np. miejsca po wkłuciach do naczyń żylnych, zadrapania, ślady po oparzeniach papierosami, przebarwienia palców,
- „szkliste oczy”, źrenice zwężone, rozszerzone, nieruchome,
- słodki zapach z ust.

RODZICU PAMIĘTAJ!

Przyczyny zażywania dopalaczy podawane przez młodych ludzi to: chęć upodobnienia się do grupy, zaspokojenie ciekawości, dla rozrywki czy z powodu nudy. Dlatego dobre relacje w rodzinie, jasno wytyczony system wartości, życzliwość i akceptacja, codzienny kontakt, rozmowy i zainteresowanie sprawami Twojego dziecka pomogą uchronić je przed kontaktem z narkotykami.

- Bądź przykładem. Dzieci są dobrymi obserwatorami. Łatwo zauważą, gdy Twoje zachowanie nie jest zgodne z Twoimi słowami. Wymagaj, ale stawiaj warunki możliwe do spełnienia.
- Bądź konsekwentny, aby dziecko liczyło się z Tobą i wiedziało, że ustalone normy w kluczowych sprawach muszą być przestrzegane.
- Staraj się poznać przyjaciół i znajomych swego dziecka. Pamiętaj, że mogą oni mieć duży wpływ na zachowania i postawy Twego dziecka.
- Szanuj prawa dziecka do własnych opinii i wyborów. Nie bądź nadmiernie opiekuńczy. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli. Pozwól dziecku dokonywać wyborów, gdyż w taki sposób uczy się życia, zarazem bądź czujny i w porę reaguj na zagrożenia.
- Ucz się jak przezwyciężać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Pamiętaj, wspólnie musicie rozwiązać problem.

POMOC

800 060 800 – Infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego

801 199 990 – Telefon Zaufania Narkomania

801 889 880 – Telefon Zaufania Uzależnienia behawioralne

800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111 – Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży