

„DOPALACZE”

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI

- Główny Inspektorat Sanitarny:
www.gis.gov.pl
www.stacjazdrowia.gov.pl
- Komenda Główna Policji:
www.zyjbezpiecznie.policja.pl
- Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii:
www.narkomania.gov.pl
www.dopalacze.info.pl
www.kbpn.gov.pl

**TELEFON ZAUFANIA PROWADZONY PRZEZ KRAJOWE BIURO DS.
PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII:**

801 – 199 – 990

- PORADNIK DLA RODZICÓW *„Jak kochać i wymagać”*:
www.ore.edu.pl (zakładka e-poradniki)
- PORADNIK DLA RODZICÓW *„Blżej siebie, dalej od narkotyków”*:
<http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=112271>

DOPALACZE - WYPALACZE „ŚRODKI ZASTĘPCZE”

Stosowanie dopalaczy jest coraz bardziej powszechne.

Efekty działania są bardzo zróżnicowane w zależności od indywidualnych cech organizmu:

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

Dopalacze mogą również powodować chwilowe problemy z oddychaniem, znużenie, 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. Zżywanie 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.

