

## Szanowni Państwo

Wielu rodziców obawia się o swoje dzieci, ponieważ ciekawość jest silniejsza od rozsądku, a łatwy dostęp do dopalaczy jest okazją do eksperymentowania.

Uwaga na dopalacze - to akcja informacyjna przygotowana przez Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny *Metis* w Katowicach jest odpowiedzią na alarmujące wieści płynące z mediów dotyczące używania przez młodzież dopalaczy. Celem prowadzonej kampanii jest dostarczenie Państwu wiedzy na temat działania substancji psychoaktywnych oraz zwrócenie uwagi na zagrożenia wynikające z ich używania. Zgromadziliśmy dla Państwa informacje zawarte na stronie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii w Warszawie oraz Stowarzyszenia Producentów i Dziennikarzy Radiowych z siedzibą w Poznaniu.

**Dopalacze** - potoczna nazwa różnego rodzaju substancji psychoaktywnych nieobjętych kontrolą prawną. Spożycie ich ma na celu wywołanie w organizmie jak najwierniejszego efektu narkotycznego substancji zdelegalizowanych.

Oficjalnie dopalacze sprzedawane są jako produkty kolekcjonerskie, nie nadające się do spożycia, dlatego dopuszczone są do obrotu w legalnie działających sklepach. Dopalaczami mogą być nazywane związki stanowiące pochodne zakazanych substancji psychoaktywnych (np. amfetaminy) lub też preparaty ziołowe zawierające związki halucynogenne. Stopień ich szkodliwości na zdrowie i potencjału uzależniającego jest różny; wiele substancji nie zostało jeszcze pod tym względem zbadanych, co stwarza dodatkowe zagrożenie. Bezsprzecznie fałszywe jest przekonanie, że dopalacze są bezpieczną alternatywą narkotyków.

Do niedawna bardzo popularnymi środkami odurzającymi były preparaty zawierające benzylopiperyzynę (BZP), której efekty działania są zbliżone do amfetaminy. Substancja ta została w Polsce zdelegalizowana na mocy ustawy z dnia 20 marca 2009 r. o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

Źródło: <http://pl.wikipedia.org/wiki/Dopalacze>

W dopalaczach nigdy nie wiadomo, co w środku jest i w jakiej dawce. Oprócz wymienionego na opakowaniu składu, są też substancje psychoaktywne - mówił w "Poranku" TVN24 dr Piotr Burda, krajowy konsultant w dziedzinie toksykologii klinicznej.

Przypuszczalnie jedna torebka dopalacza nie jest w stanie zaszkodzić organizmowi, ale to tylko teoria. Często użytkownicy wzmagają, bowiem działanie zażywanych "ziołek" przez alkohol.

### Jak walczyć?

Legalne dopalacze są dla młodych ludzi substytutem narkotyków. To jeden problem. Drugim jest to, że zdelegalizowanie dopalacza, powoduje jego pojawienie się na rynku ze zmodyfikowanym składem. Inwencja chemików opracowujących dopalacze jest większa, niż szybkość procesów legislacyjnych.

## **Nastolatki w szpitalu**

Dopalacze zbierają coraz większe żniwo. O czym dowiadujemy się niemal. Codziennie z mediów.

### **Dopalacze mogą Cię wypalić - Poznaj fakty.**

Pod takim hasłem Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii prowadzi akcje profilaktyczno - edukacyjną mającą uświadomić, jakie zagrożenie niesie używanie dopalaczy.

W związku z tym proponujemy Państwu przegląd faktów oraz materiałów edukacyjnych:

### **Dopalacze mogą Cię wypalić - poznaj fakty:**

[www.kbpn.gov.pl/portal?id=109713](http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=109713)

### **www.dopalaczeinfo.pl**

[www.kbpn.gov.pl/portal?id=110087](http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=110087)

### **Opis akcji:**

[www.kbpn.gov.pl/portal?id=110053](http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=110053)

### **O dopalaczach:**

[www.kbpn.gov.pl/portal?id=110019](http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=110019)

### **Cele i strategia:**

[www.kbpn.gov.pl/portal?id=109985](http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=109985)

### **Pliki do pobrania:**

[www.kbpn.gov.pl/portal?id=110121](http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=110121)

**Rodzice znajdą informacje w ulotkach przygotowanych w Fundacji Trzeźwy Umysł z Poznania:**

 [Ulotka: Czy wiecie o dopalaczach tyle, ile Wasze dzieci?](#) (1.4 MB)

[www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl) (*strona informacyjna*)

<http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=112271>



[Dlaczego tak trudno być rodzicami nastolatka?](#)

[Czego dorastające dzieci potrzebują od rodziców?](#)

[Jak być bliżej z dzieckiem?](#)

[Warto pamiętać o kilku ważnych sprawach...](#)

[Budowanie zasad](#)

[Gdy coś się psuje, czyli jak poprawić kontakt z dzieckiem](#)

**BLIŻEJ SIEBIE – DALEJ OD NARKOTYKÓW...**

Być rodzicami nastolatka nie jest łatwo. Jeżeli jednak rozumie się i pamięta, że okres dorastania jest tak samo **trudny dla rodziców, jak i dla dziecka** - to połowa sukcesu.

Większość rodziców najbardziej boi się okresu, kiedy dziecko zaczyna dorastać. Zaczyna wtedy wymykać się spod kontroli, buntuje się, poszukuje nowych doświadczeń, a rodzice czują się bezradni, w dodatku mniej ważni dla dziecka niż jego rówieśnicy.

Wszyscy chcemy być dobrymi rodzicami i na ogół nie szczędzimy wysiłku, aby nasze dzieci były szczęśliwe. Staramy się, chcemy dla dziecka jak najlepiej, a mimo to zdarza się, że spotykają nas rozczarowania, a dziecko sprawia kłopoty.

Ten krótki poradnik jest adresowany do wszystkich rodziców. Być może porady tu zawarte dla wielu osób są oczywiste, ale być może dla niektórych okażą się pomocne i zwrócą ich uwagę, że rodzice mają decydujący wpływ na to, czy dziecko sięgnie po narkotyki.

Nie ma prostych i skutecznych recept na to, jak całkowicie uchronić dziecko przed narkotykami, ale jedno jest pewne: **im lepszy mamy kontakt z dzieckiem, tym łatwiej ustrzeżemy je przed narkotykami.**

Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, bo pozwala lepiej poznać jego świat, oczekiwania, marzenia, ale też różnorodne problemy. **Nie bójmy się rozmawiać także na trudne tematy.** Wiedza o narkotykach pomaga przełamać opory przed rozmową z dzieckiem na ten trudny temat. Im więcej wiemy na temat narkotyków, tym łatwiej przekonamy dziecko o ich szkodliwości. **Używajmy rzeczowych argumentów.**

**Co warto wiedzieć i robić, aby chronić dziecko przed narkotykami:**

- **znać prawa rządzące rozwojem dziecka,**
- **wiedzieć jak budować dobry kontakt z dzieckiem,**
- **znać powody, dla których młodzi sięgają po narkotyki,**
- **być konsekwentnym w przestrzeganiu zasad,**
- **mieć rzetelną wiedzę na temat narkotyków.**

# Dopalacze – przejściowa moda czy realne zagrożenie?

Podaż narkotyków, zarówno w Europie, jak i poza nią, stopniowo zmienia się wraz z innowacjami na rynku, które są poważnym wyzwaniem dla istniejących strategii w zakresie kontroli i zdrowia publicznego – twierdzi Wolfgang Götz, dyrektor EMCDDA. Najnowszy problem stanowią tzw. dopalacze.

## Rozwój zjawiska

W Europie pojawia się coraz więcej sklepów oferujących legalne środki o działaniu psychoaktywnym. Bardzo często są to sklepy sprzedające swoje towary za pośrednictwem internetu. Do 2008 roku w Polsce produkty o działaniu psychoaktywnym sporadycznie występowały w internecie – w sklepach ze sprzedażą wysyłkową. Zjawisko miało ograniczony charakter. Sytuacja jednak zmieniła się ponad rok temu.

Na początku 2008 roku pojawiły się pierwsze informacje na temat strony internetowej prezentującej sklep, który – jako pierwszy w Polsce – oferował w sprzedaży wysyłkowej legalne substancje psychoaktywne. Produkty będące w ofercie, miały bardzo atrakcyjne opakowania, strona internetowa zaś nowoczesny design, a hasło *życie jest zbyt krótkie, aby jeść niezdrowe tabletki* doskonale trafiało w marketingowy target. Następnym krokiem było powstanie stacjonarnego sklepu. Pierwszy z nich został otwarty na przełomie sierpnia i września w Łodzi. Fakt ten wywołał szeroką debatę społeczną i wzbudził zainteresowanie mediów, społeczności lokalnej oraz władz. Okazało się, że nie ma prawnych instrumentów pozwalających na zamknięcie sklepu. Oferowane produkty sprzedawane były pod szyldem wyrobów kolekcjonerskich.

Po pierwszym sklepie w Łodzi, trochę przy udziale mediów, sklepy z dopalaczami dokonały ekspansji na rynku. Do końca 2008 roku otwarto ponad 40 stacjonarnych sklepów. Władze centralne znalazły się pod presją opinii publicznej i mediów. Problem dopalaczy miał zostać szybko rozwiązany. Zaplanowano nowelizację ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, w wyniku, której na listę substancji kontrolowanych wprowadzono 15 dodatkowych roślin najczęściej występujących w składzie dopalaczy oraz syntetyczny kanabinoid JWH-018. Nowelizacja przeszła przez obie izby parlamentu, została podpisana przez prezydenta i weszła w życie 8 maja 2009 roku. Jej celem było ograniczenie zjawiska handlu dopalaczami.

Tak w dużym uproszczeniu wyglądała historia dopalaczy w Polsce. Mogłoby się wydawać, że sprawa została zamknięta, a ostatnie rozdziały tej historii zostały już napisane.

Czy tak jest w rzeczywistości? Czy dopalacze były przejściową modą wykreowaną przez media oraz sprawny marketing firmy je oferującej? Czy może na stałe wpiszą się w kulturę młodzieżową, zajmując na scenie substancji psychoaktywnych miejsce obok substancji nielegalnych, takich jak marihuana czy amfetamina oraz legalnych, takich jak papierosy czy alkohol? Czy dopalacze to substancje niebezpieczne?

Chciałbym przedstawić kilka faktów, które być może pozwolą po części znaleźć odpowiedzi na te trudne pytania. Ale najpierw musimy odpowiedzieć na pytanie, co to są dopalacze?

Odpowiedź nie jest tak prosta, jak by się mogło wydawać. Określenie *dopalacz* wywodzi się z lotnictwa, gdzie termin ten oznacza „urządzenie stosowane w samolotach bojowych (rzadziej w cywilnych) w celu zwiększenia ciągu silnika turboodrzutowego, poprzez spalanie dodatkowego paliwa za turbiną. Daje to przyrost ciągu o kilkadziesiąt procent”.

Termin *dopalacze* używany slangowo określa środki dopingujące dla sportowców, ale także rozmaite odżywki czy nawet napoje energetyczne. Wachlarz znaczeń tego słowa jest, jak widać, szeroki. A w ostatnim roku nabrało ono bardziej konkretnego, dominującego znaczenia. *Dopalacz* czy *dopalacze* to termin nie posiadający charakteru naukowego. Obecnie najczęściej używa się go potocznie, dla nazwania grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym bądź faktycznym działaniu psychoaktywnym, nie znajdujących się na liście substancji kontrolowanych przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Sprzedaż *dopalaczy* odbywa się za pośrednictwem internetu lub sieci wyspecjalizowanych sklepów, nazywanych *smart shops*. Nazwa pochodzi od właściwości sprzedawanych tam substancji, tzw. *smart drugs*, które w założeniu mają poprawiać funkcje kognitywne człowieka. Obecnie *smart shops* oferują rozmaite produkty - od literatury o tematyce związanej z substancjami psychoaktywnymi, przez akcesoria (np. fajki, fifki czy wagi), po rozmaite substancje pochodzenia naturalnego i syntetycznego. W asortymencie sklepów pojawiają się specyfiki o działaniu stymulującym oraz psychodelicznym czy halucynogennym.

*Smart shops* istnieją w większości krajów Europy. Najwięcej jest ich w Wielkiej Brytanii, Niemczech i Holandii. Jak do tej pory żaden z krajów europejskich nie zdelegalizował działalności tych sklepów.

## **Jakie substancje kryją się pod terminem „dopalacze”?**

Nazwa *dopalacze* określa rozmaite substancje o różnym sposobie działania. Są to substancje zarówno pochodzenia syntetycznego, jak i naturalnego, działające stymulująco bądź psychodelicznie czy halucynogennie. W raporcie rocznym EMCDDA wprowadzono rozróżnienie na *legal highs* i *herbal highs*. *Legal highs* to produkty o działaniu stymulującym (tzw. *party pills*), reklamowane jako legalna alternatywa dla ekstazy. Produkty z tej grupy najczęściej zawierają BZP (1-benzylpiperazynę), która jest substancją o działaniu zbliżonym do amfetaminy, choć zdecydowanie słabszym (posiada ok. 10% jej potencjału). Produkty z tej grupy rzadziej zawierają materiał roślinny czy substancje półsyntetyczne.

Drugą z wyróżnionych grup, czyli *herbal highs*, stanowią substancje pochodzenia naturalnego, roślinnego. W tej grupie ma miejsce zdecydowane zróżnicowanie asortymentu. Oferowana jest tutaj cała gama substancji opartych na egzotycznych roślinach oraz mieszkankach ziół o działaniu psychoaktywnym. Do najczęściej występujących należą: *Salvia divinorum*, *Mitragyna speciosa*, *Argyreia nervosa* oraz mieszanki ziołowe posługujące się m.in. takimi brandami, jak „Spice” czy „Sence”.

Szałwia wieszczą (*Salvia divinorum*) charakteryzuje się krótkim, ale silnym działaniem halucynogennym. *Mitragyna speciosa*, czyli tzw. kratom, w małych dawkach działa pobudzająco, a w większych wywołuje euforię, błogostan, a następnie senność. Powój hawajski (*Argyreia nervosa*) daje efekty halucynogenne zbliżone do LSD, choć słabsze. Większość mieszanek ziołowych oferowanych w sklepach internetowych i stacjonarnych zbliżona jest w działaniu do marihuany. Ostatnie analizy chemiczne pokazały jednak, że przynajmniej część z nich zawiera substancję JWH-018, która jest syntetycznym kanabinolem. Najprawdopodobniej jest on dodawany do materiału roślinnego w procesie

produkcyjnym. Najprawdopodobniej też to ta substancja powoduje, że niektóre mieszanki mają działanie zbliżone do THC. Inne analizy przeprowadzone w krajach Europy Zachodniej (głównie we Francji, Niemczech i Austrii) wykazały, że poza JWH-018 do mieszanek dodawanych jest także wiele innych kanabinoidów pochodzenia syntetycznego, np. CP-47,497, C-8, C-9, HU-210 czy JWH-015.

Jak widać, określenie dopalacze, podobnie jak określenie narkotyki, odnosi się do całej gamy substancji o różnej charakterystyce działania na organizm. Ewentualne niebezpieczeństwo związane z dopalaczami wiąże się z faktem, że substancje znajdujące się w nich są stosunkowo mało zbadane. W związku z tym nie jesteśmy w stanie określić ich toksyczności oraz interakcji z innymi substancjami czy lekami (więcej informacji o nowych substancjach znajduje się na stronie akcji „Dopalacze mogą Cię wypalić” – [www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl)).

## Miejsce dopalaczy na scenie narkotykowej

Używanie narkotyków jest zjawiskiem złożonym, niejednorodnym i dynamicznym. Co jakiś czas mamy do czynienia z pojawianiem się nowych trendów na scenie narkotykowej i jednoczesnym zanikaniem innych wzorów zachowań. Scena narkotykowa ewoluuje. Badania przeprowadzone w Polsce w ostatnich latach wskazują, że coraz mniej młodych ludzi eksperymentuje z substancjami nielegalnymi, z narkotykami „starej szkoły”, takimi jak amfetamina, heroina czy nawet ecstazy. Ostatnia edycja badań ESPAD z 2007 roku pokazała spadek odsetka młodzieży eksperymentującej z większością narkotyków tradycyjnych, takich jak amfetamina, ecstazy, heroina czy nawet cannabis. Do przyjmowania amfetaminy kiedykolwiek w życiu przyznało się w tym badaniu 3,8% 15-latków. Dla porównania w 2003 roku było to 6%. Analogiczne wyniki uzyskano w starszej grupie wiekowej (17-latków). Było to 15,4% w 2003 roku i 7,8% w 2007 roku. W przypadku heroiny odsetki wyniosły 1,8% w młodszej grupie wiekowej oraz 2,2% w starszej grupie wiekowej w 2003 roku i odpowiednio 1,4% oraz 1,7% w 2007 roku. Wskaźniki dla ecstazy także spadły z 5,8% w 2003 roku do 4,2% w 2007 roku dla starszych oraz z 2,8% w 2003 roku do 2,5% w 2007 roku dla młodszych, choć w tym wypadku spadek nie był tak wyraźny.

Dane te nie świadczą jednak o spadku zainteresowania substancjami psychoaktywnymi w ogóle. Powstała „lukę” wypełniają legalne substancje psychoaktywne, czyli dopalacze, które są dostępne w sprzedaży internetowej. Nawet pobieżna analiza internetu pozwala na stwierdzenie, że substancje te budzą duże zainteresowanie, przede wszystkim wśród ludzi młodych. Stają się tematem wielu dyskusji na forach internetowych, w których uczestniczy ta grupa wiekowa. Zjawisko wykracza poza krąg tzw. eksperymentatorów. Informacje o produktach, takich jak „Spice”, „Devils”, „Sence” i wielu innych można znaleźć na forach zaraz obok tematów dotyczących najmodniejszych ubrań, klubów czy imprez. Taką sytuację zdają się potwierdzać częściowo badania naukowe. Według najnowszych badań zrealizowanych w 2008 roku przez CBOS wśród młodzieży z ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych (18-latkowie), 3,5% respondentów przyznało się od używania tzw. dopalaczy kiedykolwiek w życiu. Rozpowszechnienie tych nowych substancji jest zbliżone do rozpowszechnienia tradycyjnie obecnych narkotyków, takich jak grzyby halucynogenne (3,6%) czy kokaina (2,2%). Jeśli spojrzymy na wskaźniki używania w ciągu ostatnich 30 dni, to dopalacze są trzecią co do rozpowszechnienia substancją używaną przez młodzież w Polsce, zostawiając za sobą np. amfetaminę. Do używania amfetaminy w ciągu ostatnich 30 dni przyznało się 1,1% badanych. W tym samym okresie dopalaczy używało 1,5% respondentów. Prezentowane wyniki pochodzą z badań, które nie są w pełni porównywalne

ze względu na różną metodologię ich prowadzenia, jednak prezentują one zbliżony obraz procesów, które zachodzą na scenie narkotykowej.

Trendy dotyczące używania przez młodzież tradycyjnych narkotyków, dobrze znanych na rynku, wykazują tendencję spadkową. Z drugiej jednak strony istnieją przesłanki do stwierdzenia, że pomimo stosunkowo ograniczonego rozpowszechnienia używania dopalaczy, zjawisko to charakteryzuje się znaczną dynamiką oraz potencjałem rozwojowym. Ponadto nieznanym i trudnym do oceny jest stopień zagrożenia, jakie dopalacze niosą dla pojedynczych użytkowników oraz – bardziej globalnie – dla zdrowia publicznego.

## **Dopalacze jako wyzwanie dla systemów monitorujących**

Dopalacze, jak każde nowe zjawisko, nowy trend na scenie narkotykowej, stanowią pod wieloma względami wyzwanie dla systemów monitorujących. Pierwszym wymiarem jest identyfikacja nowej substancji. Drugim – ocena nowych zagrożeń związanych z określoną substancją. Trzecim, być może najważniejszym, jest poznanie kontekstu społecznego występowania zjawisk, zidentyfikowanie grup użytkowników, poznanie motywacji do przyjmowania nowych substancji oraz stylów życia i miejsca, jakie nowe substancje zajmują w nim. W pierwszym wymiarze obecnie funkcjonujący „System wczesnego ostrzegania o nowych narkotykach”, zarówno na poziomie europejskim, jak i na gruncie polskim, wydaje się przynajmniej częściowo zaspokajać podstawowe potrzeby informacyjne. Dowodem jest potwierdzenie w Centralnym Laboratorium Kryminalistycznym występowania JWH-018. Jeśli natomiast chodzi o identyfikację zagrożeń związanych z substancjami, to podstawowym problemem jest brak możliwości monitorowania niepożądanego działania substancji. Rozwiązaniem byłby tu nieistniejący w Polsce scentralizowany system rejestracji zgłoszeń do szpitali z powodu używania określonych produktów czy substancji. Zaspokojenie potrzeb informacyjnych w zakresie trzeciego z wymienionych obszarów wydaje się najtrudniejsze. Wynika to po części z samego faktu, że omawiane zjawiska są nowe, a przez to mało zbadane. Z pomocą jednak mogą tu przyjść analizy jakościowe takich materiałów dostępnych w internecie, jak dyskusje na forach. Oczywiście takie analizy nie dają pełnego opisu zjawiska, ale pozwalają w szybki i relatywnie tani sposób zebrać odpowiednią ilość materiału analitycznego do tworzenia wstępnych hipotez na temat zjawiska. Tego typu działania wykorzystane są z powodzeniem w badaniach marketingowych, gdzie takie metody jak *desk research* czy etnografia wirtualna nabierają w ostatnich latach coraz większego znaczenia. Na gruncie badania zjawisk z natury ukrytych, takich jak używanie narkotyków, badanie internetu jako medium umożliwiającego spontaniczne formułowanie wypowiedzi oraz dającego anonimowość wydaje się być wskazane.

## **Jak odpowiedzieć na zjawisko dopalaczy?**

Poza wyżej opisanymi brakami w systemach monitorujących zjawisko dopalaczy, mankamentem jest także brak systemowych rozwiązań oraz sprawnych procedur wprowadzania substancji pod kontrolę prawną. Nowe substancje psychoaktywne, które pojawiają się na rynku, wymagają licznych i gruntownych badań. Bez tego trudno jest ocenić zagrożenia, jakie się z nimi wiążą. Nie sposób od razu określić krótkotrwałych i długotrwałych efektów używania tych substancji. Kluczową kwestią dotyczącą dopalaczy jest ocena ryzyka związanego z tymi substancjami oraz procedury postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa użytkownikom takich produktów.

Priorytetem staje się stworzeniem koncepcji systemowego rozwiązania prawnego, które pozwoli na skuteczne i racjonalne minimalizowanie ryzyka związanego z nowymi substancjami. W mojej opinii przepisy prawne powinny w uzasadnionych przypadkach pozwalać na wprowadzanie czasowej kontroli, która umożliwi zidentyfikowanie niebezpieczeństwa związanego z określonymi substancjami. Dawałoby to możliwość naukowej, specjalistycznej i interdyscyplinarnej oceny ryzyka dotyczącego konkretnych substancji. W przypadku stwierdzenia ryzyka dla zdrowia publicznego związanego z używaniem nowej substancji, trafiałaby ona na listę substancji kontrolowanych. Podobne rozwiązania funkcjonują z powodzeniem w Niemczech i Austrii.

## Podsumowanie

W dobie społeczeństwa informatycznego, gdzie przepływ wiadomości stał się szybki i nieskrępowany, zjawisko używania narkotyków także przechodzi rewolucyjne zmiany. Wydaje się, że transmisja zachowań oraz trendów czy stylów życia w nowoczesnym społeczeństwie nie uznaje już granic kulturowych czy państwowych. Zjawiska pojawiające się w Europie Zachodniej coraz częściej przenikają do nas. Ponadto postęp technologiczny w dziedzinach takich jak chemia otworzył przed producentami narkotyków zupełnie nowe możliwości wytwarzania coraz to nowych substancji psychoaktywnych.

Nawiązując do wypowiedzi dyrektora EMCDDA Wolfganga Götza, zacytowanej na wstępie artykułu, potrzebujemy nowych rozwiązań – nie tylko w zakresie monitorowania, ale także w obszarze polityki społecznej i zdrowotnej. Nawet, jeśli dopalacze okażą się przejściową modą, na ich miejsce pojawi się najprawdopodobniej cała gama „spawalniczy” czy „przyspieszaczy”, które nie muszą, ale mogą stworzyć zagrożenie dla zdrowia publicznego. Dlatego potrzebne są kompleksowe i systemowe zmiany, które pozwolą na kontrolę nowych substancji. Kontrolę opartą nie na represji, lecz na wiedzy naukowej oraz zrozumieniu zjawiska.

## Bibliografia

1. CBOS, „Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną – Młodzież 2008”, raport na zlecenie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2008, źródło: <http://www.narkomania.gov.pl/mlodziej2008.pdf> z dnia 22.04.2009.
2. EMCDDA, „Notatka informacyjna Agencji UE ds. narkotyków z siedzibą w Lizbonie”, ogłoszenie sprawozdania rocznego o stanie problemu narkotykowego w Europie, PAP 6.11.2008.
3. EMCDDA, „Sprawozdanie roczne 2008. Stan problemu narkotykowego w Europie”, Urząd Oficjalnych Publikacji Wspólnot Europejskich, Luksemburg 2008.
4. Kidawa M., „System Wczesnego Ostrzegania o Nowych Narkotykach”, Remedium, nr 5/2007.
5. Sierosławski J., „Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych ESPAD”, Warszawa 2007, źródło: <http://www.narkomania.gov.pl/espada2007.zip> z dnia 22.04.2009.
6. [http://pl.wikipedia.org/wiki/Dopalacz\\_\(lotnictwo\)](http://pl.wikipedia.org/wiki/Dopalacz_(lotnictwo)) z dnia 5.05.2009.
7. [www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl) z dnia 27.04.2009.

Artykuł ukazał się w biuletynie [Serwis Informacyjny NARKOMANIA](#), nr 1(45)/2009.

<http://www.narkomania.org.pl/>

**PORADNIA** to serwis adresowany do wszystkich osób, które stykają się z problemem narkomanii – zarówno do młodych ludzi, (którzy biorą lub nie biorą), ich rodziców, jak i nauczycieli i specjalistów, zajmujących się terapią osób uzależnionych od narkotyków. Oferujemy [anonimową bezpłatną pomoc specjalistów](#) (lekarza, prawnika i psychologa) przez e-mail, a także [bazę ośrodków pomocowych](#), [wykaz aktów prawnych dotyczących narkomanii](#) oraz [fachowe artykuły](#) dla specjalistów i rodziców. Prezentujemy przegląd [ksiązek](#) i [czasopism](#) dotyczących problemu narkotykowego.

**jeśli masz problem z narkotykami i szukasz pomocy dla siebie lub kogoś bliskiego — napisz do nas! W ciągu kilku dni otrzymasz odpowiedź od specjalisty. Porady są udzielane anonimowo i bezpłatnie.**

Ekspertami udzielającymi porad są: mgr Tomasz Kowalewicz (psycholog), lek. med. Jarosław Uziąłło (lekarz), mgr Jan Latkowski (prawnik).

Odpowiedzi są wysyłane zazwyczaj już na następny dzień po wpłynięciu pytania, może się jednak zdarzyć, że trzeba będzie na nie poczekać 2–3 dni. Prosimy o cierpliwość. Przed zadaniem pytania prosimy również o sprawdzenie, czy odpowiedź nie została już udzielona w [naszym FAQ](#).



Bardzo prosimy o uważne sprawdzenie, czy wpisany przez Ciebie adres e-mail jest poprawny, ponieważ w przeciwnym przypadku eksperci nie będą mogli przesłać Ci odpowiedzi!

Ponieważ chcemy jak najlepiej i najszybciej odpowiedzieć na Twoje pytanie, **prosimy o wypełnienie wszystkich pól formularza**, chociaż formalnie wymagane są tylko trzy — email, adresat pytania oraz oczywiście pytanie/opis problemu. Podane informacje będą pomocne ekspertom odpowiadającym na pytania i traktowane zgodnie z naszą [polityką prywatności](#).

Możesz również zapoznać się z przestrzeganymi przez nas [standardami prowadzenia poradnictwa](#).

## Dopalacze

Ostatnie lata przyniosły znaczny wzrost popularności wszelkich preparatów poprawiających zdolność przyswajania sobie nowych informacji, wpływających na wzrost koncentracji oraz zdolność do nauki. Nagminnie stosują je dziś ci, dla których istotna jest szybkość uczenia się, a więc przede wszystkim studenci, ale także maturzyści, uczniowie szkół średnich, a nawet gimnazjów.

Panuje pogląd, iż najczęstsze nałogi młodych ludzi to palenie papierosów, picie alkoholu czy zażywanie narkotyków. Ignorowane do tej pory było inne groźne zjawisko, coraz bardziej powszechne wśród uczniów, a mianowicie stosowanie różnego rodzaju dopalaczy. Zwraca się na nie uwagę jedynie w momencie, kiedy osiągają największą skalę, a więc podczas sesji egzaminacyjnych czy matur. Problem polega na tym, iż większość substancji nadużywanych wówczas przez młodzież jest całkowicie legalna i można je dostać niemal w każdej aptece. Młodych ludzi stających przed koniecznością intensywnej nauki kuszą ich natychmiastowe efekty, pozwalające na dłuższą, szybszą naukę. Możliwość uzależnienia od nich oraz zagrożenia dla zdrowia płynące z ich używania są przez zainteresowanych traktowane w sposób lekki i nieodpowiedzialny. Wykorzystywane niezgodnie z prawidłowym zastosowaniem preparaty traktowane są przez młodzież po prostu jako tańsza alternatywa dla klasycznych narkotyków.

Największym zainteresowaniem cieszą się wśród nich tabletki, pastylki do rozpuszczania oraz inne specyfiki, mające w składzie duże dawki m.in. kofeiny, magnezu czy ginko biloba. Takim preparatem jest np. specyfik w tabletkach, sprzedawany pod nazwą „Sesja”. Magnez w nim zawarty poprawia pamięć, kofeina niweluje oznaki zmęczenia, natomiast ginko biloba, zwiększając przepływ krwi przez mózg - polepsza pamięć. Popularne są też preparaty z lecytyną, która poprawia krążenie krwi i dotlenia organizm, przez co podnosi sprawność intelektualną.

Stosowanie ich ściśle według zaleceń, okazjonalnie i nie przekraczając dawek – nie jest groźne. Jednak dla wielu młodych ludzi takie łagodne wspomaganie to za mało. Sztuczne pobudzanie mózgu do większej koncentracji w prosty, szybki sposób to dla młodych ludzi wielka pokusa. Problem zaczyna się w momencie, gdy dopalacze zaczynają być stosowane częściej niż wymaga tego sytuacja. Osiąganie maksymalnego efektu przy minimum wysiłku – pewniejsze samopoczucie, większa wydajność – coraz częściej może być pożądanym. Mechanizm działania takich preparatów jest prosty, gdy dana osoba łatwo, za pomocą chemii poprawia sobie samopoczucie, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że będzie do tego ponownie dążyła. To już prosta droga do uzależnienia, tym bardziej, że odstawienie określonego środka powoduje spadek dobrego samopoczucia, a niekiedy nawet depresję. W następstwie po stosowanie dopalaczy, podobnie jak po zażywaniu narkotyków, przychodzi dołek psychiczny, mogą pojawić się stany lękowe, a nawet tzw. głód narkotyczny, które czasami mogą nawet skutkować próbami samobójczymi.

Jeszcze nie tak dawno największym powodzeniem przy zwiększaniu wydolności umysłowej cieszyła się amfetamina. Obecnie stosowane środki są wprawdzie łagodniejsze, jednak ich duże, wręcz końskie dawki mają bardzo podobne do tego narkotyku działanie. Mimo ostrzeżeń specjalistów, zażywanie chemicznych specyfików w dużych ilościach jest bardzo popularne. Młodzież przejawia ponadto tendencję do mieszania ze sobą różnych substancji, co może okazać się szczególnie groźna dla ich organizmów.

Na topie dopalaczy popularnych wśród studentów są grupy leków nootropowych, które wspomagają procesy poznawcze: uczenie się, zapamiętywanie czy koncentrację uwagi - Lista stosowanych przez nich dopalaczy to np. syrop na kaszel, leki na astmę podawane dożylnie, leki stosowane przy zaburzeniu ADHD czy łagodniejsze, lecz za to pite w hurtowych ilościach napoje energetyzujące czy kawa. Niepokojące jest zjawisko wzrostu niewłaściwego zastosowania leków zawierających efedrynę i pseudoefedrynę, które można kupić w aptece bez recepty. Ich zażywanie w dużych dawkach może spowodować wiele szkód zdrowotnych, a nawet doprowadzić do śmierci. Efedryna, która pobudza układ współczulny oraz uwalnia noradrenalinę, znacznie podwyższa jednocześnie ciśnienie krwi i przyspiesza bicie serca. Jej jednorazowa, dopuszczalna dawka wynosi 75mg. Tymczasem uczniowie zażywają jednorazowo około 150-300 mg tej substancji.

Dodatkowym zagrożeniem stosowania efedryny jest możliwość uzależnienia psychicznego. Wraz z przyjmowaniem jej kolejnych dawek wzrasta tolerancja organizmu, a wówczas, by otrzymać poprzedni efekt, trzeba zażywać jej coraz to więcej. Przyjęcie zbyt dużej dawki może doprowadzić do przedawkowania, co wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej, a niekiedy kończy się tragicznie.

Większość uczniów po egzaminach wycofuje się z ich stosowania, jednak część, sięgając po nie później jako po źródło przyjemności – może stać się ofiarą uzależnienia. Nie przeprowadzono dotychczas dokładnych badań na temat nadużywania dopalaczy.

Czy wobec tego istnieje jakiś bezpieczny doping? Niewątpliwie najskuteczniejszym i najlepszym z nich jest zwykła drzemka.