

GDZIE SZUKAĆ POMOCY ?

1. POWIATOWA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO — PEDAGOGICZNA
W TARNOWSKICH GÓRACH ,
ul. Sienkiewicza 8, tel. 32 285-43-67
2. TARNOGÓRSKI OŚRODEK TERAPII
UZALEŻNIENI, PROFILAKTYKI
POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ
„TO-TU”, ul. Karłuszowiec 11,
Tarnowskie Góry, tel. 32 769-00-01,
32 769-00-02
3. PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZ-
NEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY,
Tarnowskie Góry, ul. Piłsudskiego 16,
tel. 32285-28-64
4. PEDAGOG SZKOLNY, ZESPÓŁ
SZKÓŁ TECHNICZNO —
USŁUGOWYCH im. Jana Pawła II,
Tarnowskie Góry, ul. Pokoju 14,
tel. 32 719-11-58

ALTERNATYWA DLA DOPALACZY

Jak zapewnić sobie jasność umysłu
i koncentrację uwagi przez cały dzień:

- bądź aktywny fizycznie —
w zdrowym ciele zdrowy duch
- zdrowo się odżywiaj
- rozwijaj swoje zainteresowania,
hobby
- problemy rozwiązuj poprzez
rozmowę
- nie odrzucaj pomocy bliskich
- uczestnicz w życiu kulturalnym
(kino, teatr, muzyka, taniec)
- utrzymuj pozytywne kontakty
z rówieśnikami



**Zespół Szkół Techniczno —
Usługowych im. Jana Pawła II**

Adres:
ul. Pokoju 14
42-600 Tarnowskie Góry

Tel. 32 719-11-58
E-mail: szkola@zstu.tg.edu.pl

Ulotka informacyjna

NOWE ZAGROŻENIA DOPALACZE !!!



**Dopalacze —
im więcej wiesz, tym
łatwiej się bronisz.**

DOPALACZE JAK NARKOTYK

„DOPALACZE“ to substancje psychoaktywne o działaniu podobnym do narkotyków, oparte głównie na benzylopiperazynie



i jej pochodnych, o t r z y m y w a n e drogą syntetyczną, a także rośliny o właściwościach psychotropowych jak np. salvia divinorum. Sprzedawane są one w wielu sklepach internetowych na terenie Polski.

Młodzież zażywa je przy okazji różnych imprez. Lekarze alarmują i ostrzegają - w połączeniu z alkoholem lub narkotykami **dopalacze mogą nawet zabić!!!**

Można się oszukiwać, ale prawda jest taka, że organizm uzależnia się od dopalaczy, jak od narkotyków.

Dopalacze to początek ścieżki narkomańskiej !!!

KONSEKWENCJE ZAŻYWANIA DOPALACZY

Dopalacze są coraz bardziej powszechne, większość działa na ośrodkowy układ nerwowy i negatywnie wpływa na pracę mózgu. Efekty ich działania są bardzo zróżnicowane i drastyczne w zależności od indywidualnych cech organizmu:

- kłopoty ze snem
- palpacje serca
- dezorientacja oraz poczucie załamania
- stany depresyjne
- bóle głowy, zawroty głowy
- niepokój
- halucynacje, urojenia, ataki szału,
- poczucie oderwania się od rzeczywistości
- chwilowe problemy z oddychaniem
- znużenie, brak chęci do działania
- zaburzenia koncentracji
- stany lękowe
- przejściowa utrata pamięci



Powody dla których młodzież sięga po substancje odurzające ?

- ucieczka od problemów
- poczucie nudy, brak atrakcyjnych sposobów spędzania wolnego czasu
- poszukiwanie pobudzenia
- poczucie pewności siebie w sytuacjach społecznych
- chęć przystosowania się do grupy
- ciekawość

Co powstrzymuje młodzież przed sięganiem po substancje odurzające ?

- dezaprobatą społeczną
- strach przed konsekwencjami prawnymi
- negatywne konsekwencje zdrowotne
- poważne traktowanie przyszłej roli rodzica
- posiadanie wielu zainteresowań, aktywne spędzanie czasu wolnego
- brak pieniędzy na zakup tych środków
- obawa przed uzależnieniem
- obawa przed utratą kontroli nad sobą

