**Kuratorium Oświaty**

**w Warszawie**

Al. Jerozolimskie 32, 00-024 Warszawa

Warszawa, 20 maja 2015 r.

ZSE.535.3.2015.MW

**Szanowni Państwo**

**Dyrektorzy i Nauczyciele szkół i placówek**

**województwa mazowieckiego**

**Rodzice uczniów/wychowanków**

**Szanowni Państwo,**

coraz więcej młodych ludzi sięga po tzw. dopalacze, które są wyjątkowo niebezpieczne dla zdrowia. Często robią to nieświadomie, nie wiedząc, że wywołują one negatywne skutki dla organizmu zarówno fizyczne jak i psychiczne.

Dopalacze, podobnie jak narkotyki, mają działanie psychoaktywne, wywołujące   
w organiźmie określone stany – odurzenia, pobudzenia, euforii, halucynacji. Tak naprawdę nie ma jednoznacznej definicji i sami farmakolodzy mają trudności ze stwierdzeniem, czym są dopalacze. Jedni uważają je za rodzaj narkotyków, które tym tylko różnią się od tych „prawdziwych”, że do niedawna były sprzedawane legalnie. Inni określają je jako substancje psychoaktywne, a jeszcze inni (sprzedawcy) [mówią](http://178.33.53.47/st.js?t=c&c=2053&w=mówią&s=1011) na nie „produkty kolekcjonerskie”.

Dopalacze stanowią zagrożenie życia, a lista niepożądanych objawów, jakie mogą wywoływać, jest bardzo długa. Właściwie nie ma narządu, którego nie mogą uszkodzić. Stopień ich szkodliwości jest zróżnicowany i zależy od wielu czynników – rodzaju dopalacza, ilości zawartych w nim toksycznych substancji, wieku, wagi i stanu zdrowia osoby zażywającej, okoliczności, jakie towarzyszą ich zażywaniu. Dopalacze są szczególnie niebezpieczne dla osób, które cierpią na schorzenia przewlekłe, np. alergików, cukrzyków, dla osób z osłabionym układem odpornościowym i dla tych wszystkich, którzy znajdują się jeszcze w okresie rozwojowym, a więc dla dzieci i młodzieży.

Do mniej groźnych objawów zatrucia dopalaczami należą bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, zaburzenia rytmu serca, bezsenność, problemy z koncentracją, stany lękowe.   
Do poważniejszych, stanowiących już zagrożenie życia zaliczamy: [zawał serca,](http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/Co-robic-gdy-podejrzewasz-zawal_35535.html) [udar mózgu](http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/udar-mozgu-jak-ratowac-czlowieka_37113.html), śpiączkę, niewydolność nerek, wątroby, stany agresji, które mogą zakończyć się próbą samobójstwa lub zabójstwa. Wśród objawów, które mogą świadczyć o zażyciu dopalaczy, można wymienić ponadto: nadmierną potliwość, oczopląs, szczękościsk, nudności, wymioty, omamy słuchowe i wzrokowe, stany lękowe, nagły wzrost ciśnienia tętniczego, rozrywający ból głowy, migotanie przedsionków.

Istotna jest profilaktyka prowadzona w szkołach, wdrażane programy, prowadzone pogadanki, spotkania z lekarzami, psychologami, którzy w adekwatny sposób przybliżą dzieciom   
i młodzieży negatywne skutki sięgania po dopalacze. Ważne jest słuchanie   
i wsłuchanie się w problemy dzieci/młodzieży oraz obserwowanie ich zachowań. W sytuacji występujących niepokojących objawów, świadczących o zatruciu dopalaczami należy niezwłocznie wezwać lekarza, bowiem liczy się każda sekunda dla ratowania życia.

Powoli zbliża się koniec zajęć edukacyjnych, za chwilę będą wakacje: wyjazdy, zabawy, spotkania z kolegami, które sprzyjają sięganiu po różnorodne używki.

Zobowiązuję Państwa Dyrektorów do przeprowadzenia w szkołach działań uświadamiających uczniom skutki zażywania dopalaczy i innych używek.

Zachęcam również rodziców do obserwowania swoich dzieci, częstych rozmów i wspólnego spędzania wolnego czasu. Niech wakacje będą okresem wypoczynku i radości.

W załączeniu link do ulotek dla uczniów i rodziców opracowanych przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Warszawie – zakładka – *Dopalacze:*

[*http://www.wsse.waw.pl/PageContent.aspx?MenuID=304*](http://www.wsse.waw.pl/PageContent.aspx?MenuID=304)

**Z poważaniem**

Mazowiecki Wicekurator Oświaty

/--/

*Katarzyna Góralska*

Przygotowano na podstawie:

1. Bożena Klukowska „Dopalacze zbierają śmiertelne żniwo - skutki uboczne zażywania dopalaczy” poradnikzdrowie.pl