

Koordynator szkolny
IV edycja
2021/2022

„Dopalacze” – trzecia strona zjawiska
WOJEWÓDZKI PROGRAM EDUKACYJNY



Opracowanie: koordynator wojewódzki

Aneta Okoniewska

Akceptacja: Kierownik Oddziału Profilaktyki Zdrowotnej w WSSE w Bydgoszczy

Agnieszka Noculak

Konsultacja merytoryczna:

Bydgoski Ośrodek Rehabilitacji, Terapii Uzależnień i Profilaktyki „BORPA”

Konsultacja metodyczna:

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

Opis problemu

Wystarczy chwila refleksji, aby zrozumieć, że mamy do czynienia z jednym z najstarszych zjawisk znanych ludzkości.¹ Początki zażywania narkotyków miały miejsce już tysiące lat temu. Najstarsze ślady zażywania substancji psychoaktywnych w historii dotyczą głównie alkoholu oraz roślin o właściwościach psychoaktywnych. Sięgano po nie z różnych powodów: religijnych, relaksacyjnych, zmiany stanów świadomości, czy złagodzenia bólu towarzyszącemu chorobie.² Obecnie zjawisko zażywania środków psychoaktywnych, w tym także środków zastępczych i nowych substancji psychoaktywnych, wymaga prowadzenia działań profilaktycznych wśród dzieci, młodzieży oraz ich rodziców.

Pojawienie się na rynku narkotykowym nowych substancji psychoaktywnych ma charakter globalny, choć występują one z różnym natężeniem w poszczególnych rejonach świata. Zgodnie z najnowszym „Europejskim raportem narkotykowym...” z 2021 roku, EMCDDA monitorowała 830 nowych substancji psychoaktywnych, z których 46 wykryto w Europie po raz pierwszy w 2020 roku. Na europejskim rynku narkotykowym wciąż wykrywane są nowe silne syntetyczne kannabinoidy i nowe syntetyczne opioidy, stanowiące zagrożenie dla zdrowia i społeczeństwa. Doniesienia o konopiach indyjskich zafałszowanych nowymi syntetycznymi kannabinoidami (np. MDMB-4en-PINACA), które sprzedawane są nieświadomym tego użytkownikom, wskazują na nowe i potencjalnie rosnące ryzyko związane z nieumyślnym spożyciem tych silnych substancji. Na rynku narkotykowym coraz częściej dostępne są nowe formy dawkowania syntetycznych kannabinoidów, w tym e-liquidy i impregnowane bibułki.³

Tak duża różnorodność substancji na rynku nielegalnych substancji psychoaktywnych związana jest z faktem, że jeden narkotyk, czy też nowa substancja psychoaktywna, nie zastępuje drugiego, ale są one obecne równolegle, a klasyczne do tej pory substancje są wzmacniane o inne środki, których obecności konsument może nie być nawet świadomy.⁴ Przykładem jest tu wprowadzenie substancji na powierzchnię materiału roślinnego – czyste substancje chemiczne są rozpuszczane w rozpuszczalnikach organicznych, a następnie natryskiwane zostają na powierzchnię roślin.⁵

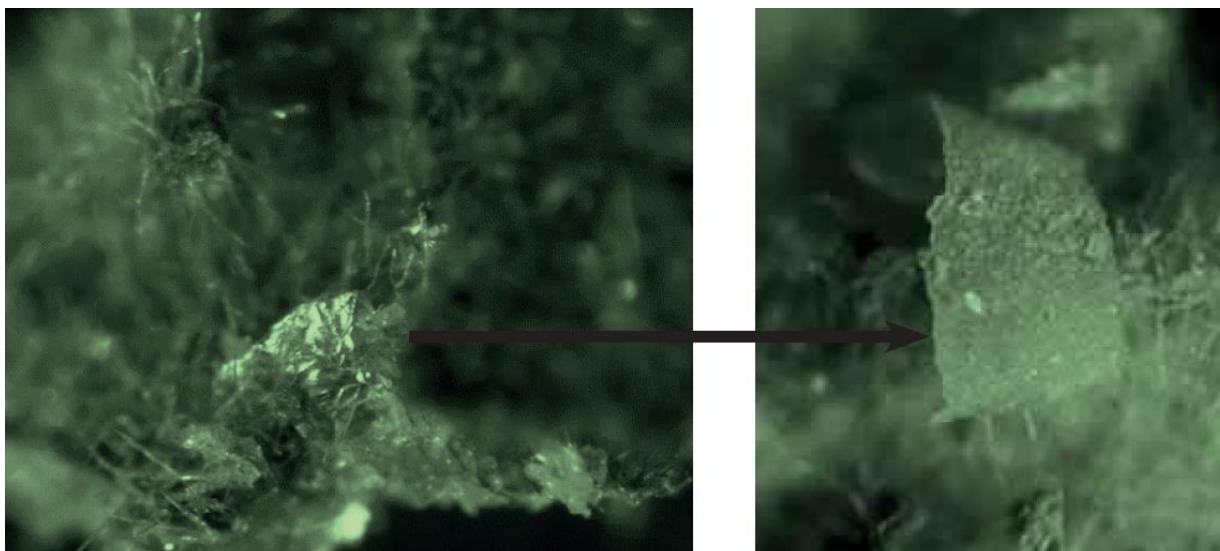
1 K. A. Wojcieszek, *Smak życia czyli debata o „dopalaczach” program profilaktyki uniwersalnej*, Warszawa: Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii 2010, s. 5.

2 S. A. Maisto, M. Galizio, G. J. Connors, *Uzależnienia Zażywanie i Nadużywanie*, Warszawa: Katolicka Fundacja Pomocy Osobom Uzależnionym i Dzieciom “Karan” 2000, s. 24-25.

3 Europejskie Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii (2021), *Europejski raport narkotykowy 2021: Tendencje i osiągnięcia*, Urząd Publikacji Unii Europejskiej, Luksemburg s. 26-27.

4 A. Malczewski, *Nowe substancje psychoaktywne na świecie – rynek coraz bardziej zróżnicowany*, „Serwis Informacyjny UZALEZNIENIA” 2018, nr 2, s.42.

5 *Nowe narkotyki w Polsce tendencje – zagrożenia – procedury postępowania. Poradnik dla Pracowników Państwowej Inspekcji Sanitarnej*, E. Waluk (red.), Warszawa: Główny Inspektorat Sanitarny 2016; s. 18.



Syntetyczne katynony na powierzchni materiału roślinnego.⁶

„Dopalacze” cieszą się dużą popularnością w krajach o wysokim stopniu rozwoju cywilizacyjnego.⁷ Bardziej trafnym określeniem są tu „nowe narkotyki”. Jest to termin, określający produkty, w składzie których znajdują się substancje psychoaktywne o oddziaływaniu na ośrodkowy układ nerwowy człowieka. Nowymi narkotykami określa się środki zastępcze i nowe substancje psychoaktywne.⁸ Marketingowa mentalność współczesnego człowieka wymaga coraz to nowych ofert sprzedaży. Zgodnie z teorią cyklu życia rynkowego produktu, z czasem konsumpcja spada niezależnie od ich obiektywnej wartości. Wtedy trzeba dokonać swoistego „lifingu” oferowanych produktów i można sprzedawać je dalej.⁹ Współcześnie można sprzedać niemal wszystko, bo produkt staje przed klientem i kusi samą swą obecnością.¹⁰ Nowe narkotyki są ciekawie opakowane, opatrzone atrakcyjnymi nazwami, wpisane w tajemnicze symbole odwołujące się do wyobraźni człowieka wychowanego w kulturze masowej. Nabywca ma wtedy wrażenie, że produkt ma w sobie jakąś tajemnicę: lepszego działania, pobudzenia czy zmiany nastroju. Już poprzez opakowanie sprzedający sugeruje dostęp do nowej tajemnicy - dostępnej dla znawców, czyli „kolekcjonerów”.¹¹ Sprzedawca również wychodzi naprzeciw potrzebom nabywcy, np. poprzez udzielanie porad jak i do czego używać poszczególnych rodzajów mieszanin. Sprawia to wrażenie, że troszczy się on o przeżycia nabywcy, że rozumie jego potrzebę zmiany nastroju, zabawy, kontaktu z czymś tajemniczym. Po prostu rozumie swojego klienta.¹²

Poczucie pozornego bezpieczeństwa dobrze ilustruje Krzysztof A. Wojcieszek: gdyby ktoś miał udać się do lasu i tam szukać substancji zmieniających świadomość, jakże często trujących, to sięgając po nie, musiałby się zmierzyć z pełną odpowiedzialnością za ten krok. Nie jest łatwo świadomie

6 E. Waluk (red.), op. cit., 19

7 E. Waluk (red.), op. cit., 31.

8 *Raport Głównego Inspektora Sanitarnego 2017-2018. Nowe narkotyki w Polsce*, T. Białas (red.), Warszawa: Główny Inspektorat Sanitarny 2019, s. 24

9 K. A. Wojcieszek, op. cit., s. 8.

10 K. A. Wojcieszek, op. cit., s. 7.

11 K. A. Wojcieszek, op. cit., s. 6-7.

12 K. A. Wojcieszek, op. cit., s. 9-10.

zaryzykować życie, próbując czegoś, co łatwo może nas otruć. Gdy kupujemy coś ze sklepowej półki, to zwykle mamy poczucie, że to coś jest nieszkodliwe. Sprzedający nie przykładają jednak tak dużej uwagi dla dobra konsumenta jak naiwnie uważamy. Ale my im wierzymy! I tak samo wierzy nabywca „dopalacza”. Wierzy, że jeśli coś znalazło się na sklepowej półce, to jest sprawdzone i bezpieczne. Przecież nie handluje się ludzką śmiercią? Ale czy na pewno? Nabywca płaci, przekracza próg sklepu i koniec. Co się dzieje z nim i z produktem, to zbyt często nie obchodzi sprzedawcy. W przypadku nowych narkotyków działa to tak, że nabywca ma poczucie, że dzieli się ze sprzedającym odpowiedzialnością za ewentualne skutki spożycia. Czy to prawda? Większość artykułów zwanych „dopalaczami” nie pozwala na skuteczne domaganie się np. odszkodowań, bo widnieją na nich napisy „nie do spożycia dla ludzi”, „produkt kolekcjonerski”, „nawóz dla roślin”. Wszystko tu opiera się na ryzyku nabywcy, a tymczasem publiczny obrót daje tę podświadomą rękojmię rzetelności i odpowiedzialności sprzedającego. Bardzo to ułatwia życie sprzedającym nielegalne substancje psychoaktywne.¹³ Sprzyjają temu także różnorodne kanały dystrybucji nowych narkotyków, w tym w ostatnich latach odnotowano wzrost zamówień internetowych, realizowanych za pośrednictwem przesyłek pocztowych.¹⁴

Zgodnie z najnowszym „Europejskim Raportem Narkotykowym...” rynek narkotykowy jest odporny na zakłócenia związane z COVID-19. Z dostępnych informacji wynika, że zaobserwowana podczas początkowych ograniczeń zmniejszona konsumpcja narkotyków szybko zaczęła wzrastać wraz ze złagodzeniem środków dystansu społecznego. Ogólnie rzecz biorąc, wygląda na to, że spadło zainteresowanie konsumentów narkotykami zwykle związanymi z rekreacją, takimi jak MDMA, natomiast narkotykami najczęściej używanymi w domu – wzrosło. Jednak złagodzenie ograniczeń w przemieszczaniu się i podróżowaniu oraz powrót do niektórych spotkań towarzyskich w okresie letnim wiązał się z ponownym wzrostem poziomu używania tego typu substancji.¹⁵

Upowszechnienie się nowych wzorców brania narkotyków skłania do zwrócenia szczególnej uwagi na fakt, iż już jednorazowy kontakt z „dopalaczem” nie powinien być lekceważony, ponieważ może okazać się początkiem dalszych działań destrukcyjnych, co z kolei może doprowadzić do procesu uzależnienia. Zwykle przyjmuje się, że składa się on z czterech następujących po sobie faz:

1. Eksperymentowanie oraz używanie dla przyjemności i relaksu – substancje psychoaktywne używane są rzadko, przy specjalnych okazjach, w ograniczonych dawkach, a użytkownik ma wiele innych sposobów na spędzanie wolnego czasu.
2. Nadużywanie – użytkownik sięga po substancje psychoaktywne także dla wyeliminowania stanów negatywnych. Niekiedy przekracza ustaloną przez siebie dawkę, traci kontrolę, ale nadal ma inne sposoby spędzania czasu i osiągania satysfakcji.
3. Przyzwyczajenie – używanie narkotyków staje się regularne i dość częste, alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu stopniowo zanikają, ale zaniedbywanie ról społecznych nie występuje jeszcze wyraźnie.
4. Uzależnienie – użytkownik przyjmuje substancję psychoaktywną nie dla poprawienia nastroju, ale w celu uniknięcia nieprzyjemnych doznań związanych z jej brakiem oraz w celu podtrzymania odurzenia jako specyficznego stanu „normalności”. Użytkownik nie posiada już alternatywnych

13 K. A. Wojcieszek, op. cit., s. 8-9.

14 A. Malczewski, op. cit., s.42

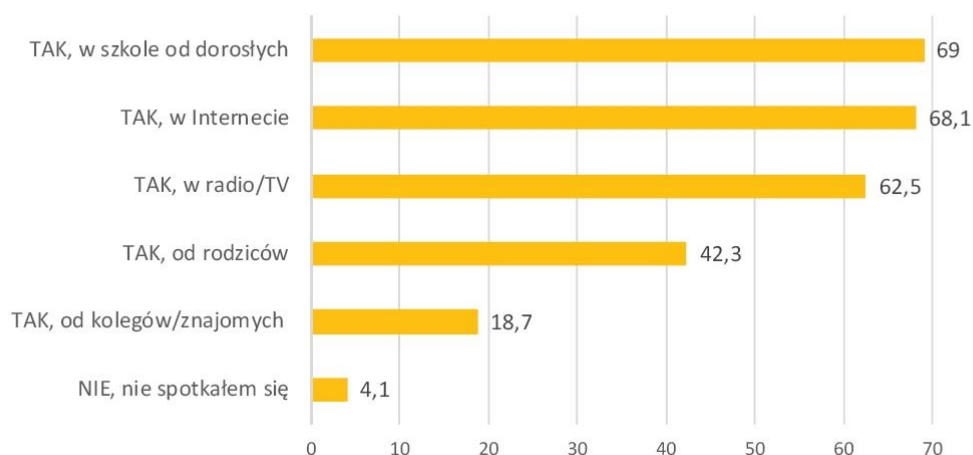
15 Europejskie Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii (2021), op.cit., 10.

sposobów spędzania czasu i nie przestaje przyjmowania substancji psychoaktywnej mimo pogarszającego się stanu zdrowia.¹⁶

Informacje o nowych substancjach psychoaktywnych docierają do młodzieży głównie poprzez dwa kanały. Pierwszy to obraz widziany przez media: „Kolejne zatrucie dopalaczami”, „Następna ofiara dopalaczy” czy „Policja zatrzymała producentów dopalaczy”. Informacje te są zwykle bardzo ogółe i lakoniczne. Dowiadujemy się z nich, że trwa nieustanna walka z producentami i sprzedawcami „dopalaczy” oraz że komuś coś się stało, ale to było gdzieś daleko, nie tu i teraz. Wiemy, że „dopalacze” szkodzą, tylko dlaczego? Co jest w nich tak niebezpiecznego? Co się dzieje z organizmem po ich zażyciu? Drugi obraz jest skierowany przede wszystkim do młodego odbiorcy, są to sklepy internetowe, oferujące szeroką gamę produktów. Działanie ich niejednokrotnie opisywane jest na forach internetowych przez „profesjonalistów”, „doświadczonych kolekcjonerów”. W obu komunikatach młodzież otrzymuje zbyt mało rzetelnych informacji, zdecydowanie brakuje tu trzeciego spojrzenia. Często młodzi ludzie nie mają wystarczająco pogłębionej wiedzy na temat ryzyka, jakie niesie ze sobą zażywanie nowych narkotyków lub nie posiadają informacji u kogo i gdzie należy szukać pomocy. Nie mając odpowiedniej wiedzy, nie będą w stanie bronić się, gdy ktoś zaproponuje im zażycie „dopalaczy”.

Narkotyki nowej generacji nie są bezpieczniejsze i już jednokrotne zażycie może doprowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych a nawet śmierci. Często są one oferowane jako ten sam produkt lub substancja, lecz przy każdym kolejnym zakupie mogą mieć inny skład, co stanowi dodatkowe zagrożenia dla zdrowia i życia użytkowników. Niebezpieczeństwo nowych narkotyków wynika również z faktu, że odznaczają się one wysoką toksycznością nawet w mikroskopijnych ilościach.¹⁷

Edukacja w szkole z zakresu profilaktyki zażywania nowych narkotyków jest bardzo ważna, pozwala na uporządkowanie wiedzy zdobytej samodzielnie w Internecie. Ilustruje to *Badanie w obszarze rynku środków zastępczych i nowych substancji psychoaktywnych – „Młodzież a „dopalacze” – postawy i zachowania”*, przeprowadzone przez Główny Inspektorat Sanitarny wśród młodzieży szkół ponadpodstawowych. Poniższy wykres przedstawia odpowiedzi na pytanie *Czy spotkałeś się z informacjami na temat szkodliwości „dopalaczy”?*¹⁸

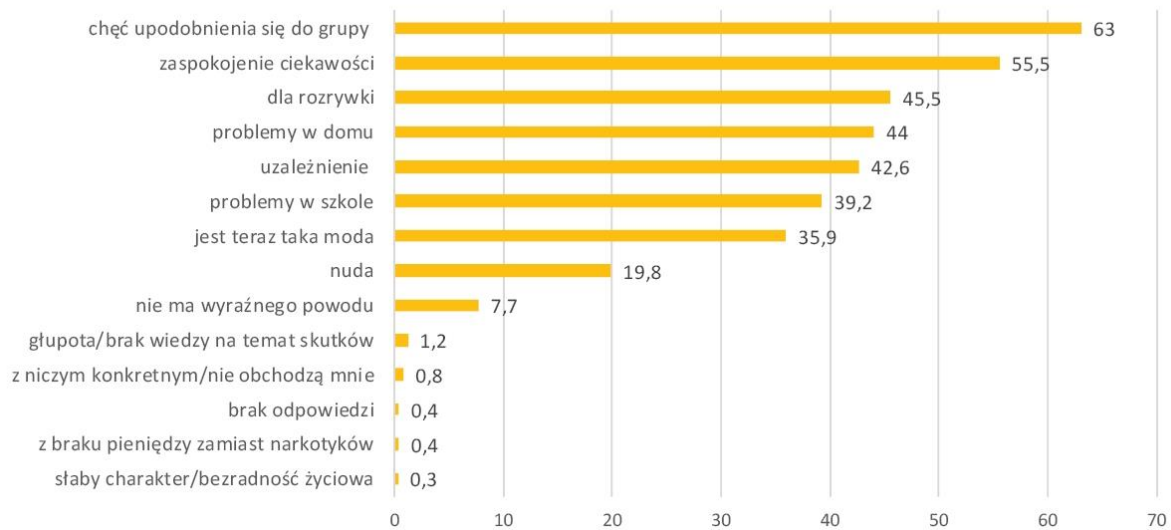


16 M. Grondas, *O lekach, marihuanie, dopalaczach bez hysterii. Poradnik dla rodziców*, Warszawa: Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii 2014, s. 19.

17 T. Białas (red), 2019, op. cit., s. 24

18 *Raport Głównego Inspektora Sanitarnego w sprawie środków zastępczych i nowych substancji psychoaktywnych – STOP dopalaczom 2015 – 2016*, T. Białas (red.), Warszawa: Główny Inspektorat Sanitarny 2016, s. 60

Warto pochylić się jeszcze nad powodami, które kierują młodych ludzi do podjęcia ryzyka



sięgnięcia po dopalacze. Badanie, przeprowadzone przez Główny Inspektorat Sanitarny, wskazuje, że największe znaczenie ma tu wpływ grupy oraz zaspokojenie ciekawości (wykres poniżej).¹⁹ Nuda jest tym czynnikiem, który powoduje chęć zmiany, spróbowania czegoś nowego. Zmiana nie koniecznie musi być zmianą pozytywną, ale taką, która wyprze z życia nudę.

Współczesny stan kulturowy stanowi swoiste zagrożenie dla człowieka i wywołuje zwiększone zapotrzebowanie na chemiczną zmianę nastroju. Powodem tego jest zwracanie się raczej do rzeczy, niż do osób i kryzys relacji osobowych. Niszczą nasze wspólnoty, zatem szukamy ulgi w przyjemności chemicznej. Używki stanowią, być może główny, obok handlu bronią, strumień zysków na świecie. To ogromne przemysły, a „dopalacze” to tylko kolejna nisza ekologiczna tego przemysłu, nowa odnóżka tej samej ameby, precyzyjnie dopasowana do struktury bogatych społeczeństw skłonnych płacić za chemiczną przyjemność.²⁰

¹⁹ T. Białas (red), 2016, op. cit., s. 61

²⁰ K. A. Wojcieszek, op. cit., s. 11-12.

**Scenariusz zajęć edukacyjnych dla uczniów
klas VII i VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych**



Temat: O co chodzi z tymi dopalaczami? Część I

Czas trwania: 45 minut

Osoba prowadząca: psycholog, pedagog lub wychowawca klasy

Cel główny: poszerzenie wiedzy uczniów na temat „dopalaczy”

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- wie, że zażywanie „dopalaczy” niesie ze sobą niebezpieczeństwo utraty zdrowia i życia, wynikające z braku badań nad ich wpływem na organizm człowieka.
- rozumie, że „dopalacze” są inną formą narkotyków.
- rozumie, że ponosi odpowiedzialność za zdrowie i życie swoje oraz innych osób.
- potrafi wymienić przyczyny, dla których „dopalacze” są uważane za bardzo niebezpieczne dla zdrowia i życia ludzkiego

Metody:

- wykład konwersatoryjny,
- burza mózgów.

Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna,
- przykładowe ulotki informacyjne dla pacjenta dotyczące różnych leków,
- tablica z pisakiem lub karta dużego papieru i karteczki samoprzylepne.

Faza przygotowawcza (5 min.)

- część organizacyjna;
- zapoznanie uczniów z tematem i celem lekcji.

Faza realizacji (35 min.)

1. W oparciu o prezentację multimedialną należy przedstawić krótki rys historyczny narkotyków. Podstawowym założeniem powyższego działania jest wyjaśnienie uczniom, że zjawisko narkotyków znane jest już od tysięcy lat i przez cały ten czas ulega zmianom. Pojawiające się kolejno w historii narkotyki, stanowiły zagrożenie dla zdrowia i życia ludzi. Obecnie mamy do czynienia z „dopalaczami”, które **nie są łagodniejszą wersją narkotyków, lecz są one nowymi, nieznanymi i niebezpiecznymi narkotykami**, będącymi efektem ewolucji narkotyków. Obecnie na rynku narkotykowym stwierdzana jest coraz częściej obecność substancji o ostrej toksyczności.

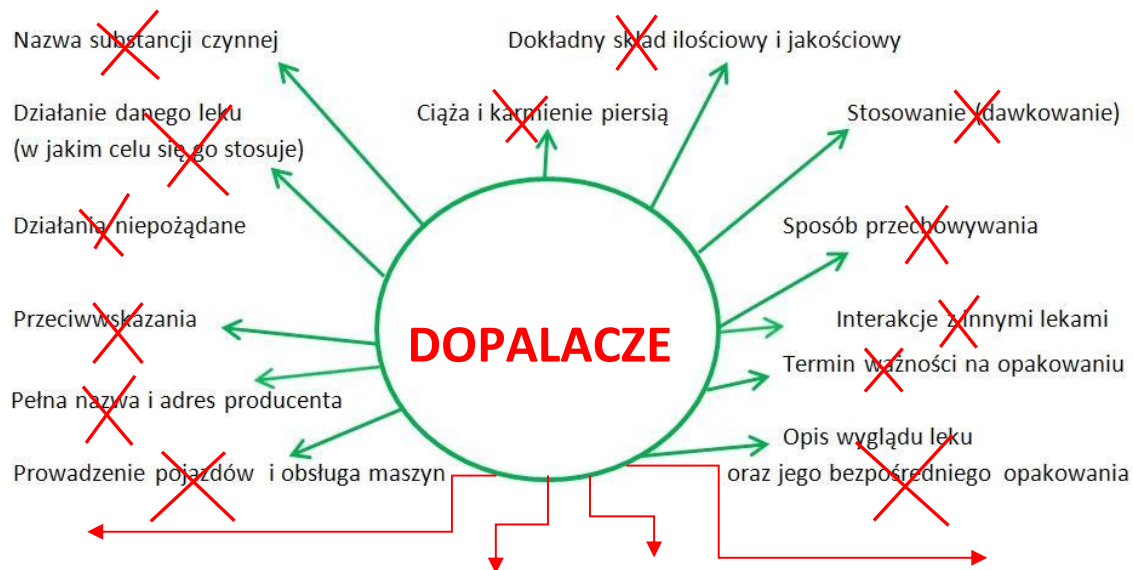
UWAGA:

Nie należy mówić uczniom o powodach, dla których ludzie zażywali w historii narkotyki (np. religijne, relaksacyjne, itp.), ponieważ może to wywołać dyskusję na temat „dobrych stron narkotyków”.

2. Należy rozdać uczniom ulotki informacyjne dla pacjenta, pochodzące z opakowań różnych leków (ważne, aby znalazła się tam jakaś witamina: D, C, A, E lub inna, w celu podkreślenia, że nawet tego typu leki muszą posiadać informację dla pacjenta) oraz poprosić ich, aby wymienili z jakich powtarzających się elementów składa się taka ulotka. Odpowiedzi uczniów należy zapisać na tablicy w formie słoneczka. Można też podzielić uczniów na grupy, rozdać im arkusze papieru i karteczki samoprzylepne oraz poprosić o wypisanie na karteczkach elementów ulotki informacyjnej i przyklejenie ich wokół napisu leki:



Treść ćwiczenia odnosimy do „dopalaczy” dostępnych na rynku. W efekcie czego wszystkie informacje dostępne na ulotce leków zostają przekreślone, natomiast w kółku zmazujemy słowo LEKI i wpisujemy DOPALACZE. Teraz w celu wzmocnienia efektu ćwiczenia dopisujemy kolejne cechy „dopalaczy”, które mogą wskazać sami uczniowie (zaznaczone na czerwono):



Brak badań laboratoryjnych	Zanieczyszczenia w produkcie:	Nieprzewidziane działanie na organizm	Mieszanki substancji psychoaktywnych w jednym produkcie
Nowe substancje psychoaktywne pojawiają się na rynku bardzo szybko, co obrazuje slajd w prezentacji multimedialnej. Jeśli nowe narkotyki powstają w takim oszałamiającym tempie, to czy można twierdzić, że są bezpieczne? Producenci nie prowadzą badań nad bezpieczeństwem stosowania poszczególnych substancji. Królikiem doświadczalnym jest tu konsument. Warto przytoczyć tu fragment z opisu problemu, który mówi o odpowiedzialności sprzedawcy i kupującego.	Mielone szkło ze zużytych świetlówek, zużyty olej silnikowy, trutka na szczury, sole metali ciężkich, nawozy do roślin, czy też różnego rodzaju substancje żrące.	Każdy z nas jest inny i możemy inaczej zareagować na poszczególne substancje psychoaktywne.	Ten sam produkt kupiony w różnych sklepach może nie mieć takiego samego składu. Często zdarza się, że w jednym produkcie poza deklarowaną substancją znajduje się jeszcze kilka innych substancji o różnym działaniu na organizm. To tak, jakby ktoś zażył w tej samej chwili różne leki, np. obniżające ciśnienie, podnoszące koncentrację, przyspieszające metabolizm, przeciwbólowe, itp. oraz popił to wszystkim mocnym napojem z kofeiną. Efekt jest oczywisty, normalny organizm nie wytrzyma takiego koktajlu, więc będzie to bezpośrednie narażenie na utratę zdrowia i życia.

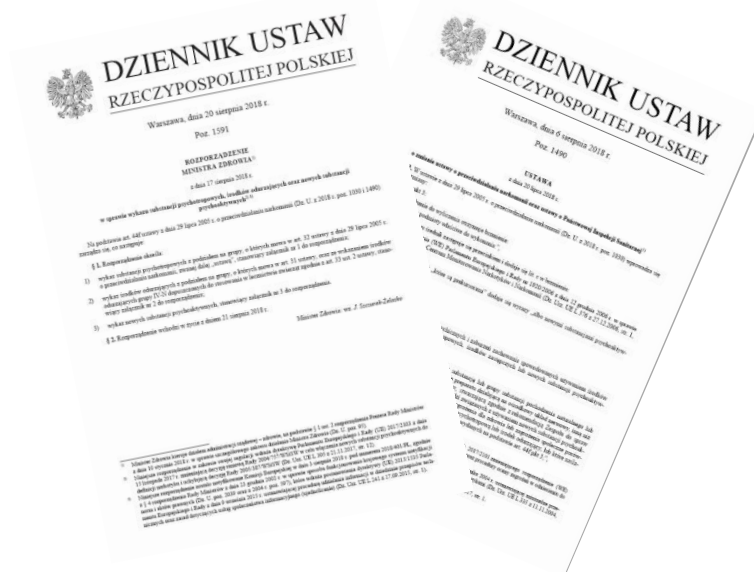
UWAGA: Warto tu przedstawić historię różnych zachowań ludzi po zażyciu „dopalaczy”.

3. „Dopalacze” wobec prawa:

Należy poprosić uczniów o udzielenie odpowiedzi w tajnym głosowaniu: „dopalacze” LEGALNE – „dopalacze” NIELEGALNE. Wyznaczony uczeń zlicza głosy i podaje wyniki do ogólnej wiadomości klasy.

Po odczytaniu wyników głosowania należy pokazać w prezentacji multimedialnej slajd dotyczący ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii oraz zaznaczyć, iż na jej podstawie Minister Zdrowia wydaje rozporządzenie w sprawie wykazu substancji psychotropowych, środków odurzających oraz nowych substancji psychoaktywnych. Wprowadzenie na listy narkotyków kolejnych substancji regulowane poprzez rozporządzenie Ministra Zdrowia, znacznie ułatwi ich aktualizację, a w efekcie przyspieszy delegalizację kolejnych „dopalaczy”. Należy podkreślić fakt, iż wszystkie substancje i produkty, które są wymienione w powyższym rozporządzeniu, są nielegalne.

Po omówieniu aktualnej sytuacji prawnej, warto zwrócić uwagę na to, że przepisy prawne zostały zaostrzone w tym aspekcie, co wskazuje na bardzo duże zagrożenie, ze strony substancji wpisanych na listy narkotyków, dla zdrowia i życia ludzi.



4. Dlaczego ludzie czują się bezpiecznie, gdy idą do sklepu i kupują produkty spożywcze? Uczniowie powinni wypowiedzieć się krótko na ten temat. Można przytoczyć przykład: rano idziemy do sklepu po świeże bułki i jogurt. W sklepie okazuje się, że jogurt jest przeterminowany. Kupimy taki produkt? Jaka będzie nasza reakcja? Podczas dyskusji z uczniami na ten temat należy zwrócić uwagę na odpowiedzialność sprzedającego i kupującego oraz odnieść to do sprzedaży „dopalaczy” (wątek poruszony we wstępie). Konkluzja – gdyby „dopalacze” były bezpieczne, to by zostały zarejestrowane jako środek spożywczy. Tym czasem są to „produkty kolekcjonerskie”. Należy zapytać uczniów, z czym kojarzy im się kolekcjonowanie? Czy kolekcjonerzy zjadają swoje kolekcje? Normalne kolekcjonowanie nie jest w stanie zabić, a dopalacze TAK!!!

Faza podsumowująca pierwszą godzinę zajęć (5 min.)

Przytaczamy uczniom poniższy przykład:

Poproszono Cię o wniesienie niewielkiej opłaty wpisowej za możliwość wzięcia udziału w doświadczeniu. Producent nic nie chce wiedzieć o Tobie i nie udzieli Tobie żadnych informacji o swoim produkcie. Nie poniesie też żadnych konsekwencji jeśli Tobie się coś stanie? Zastanów się nad tym? Nie chciałeś zjeść przeterminowanego jogurtu...

Pozostawiamy uczniów z tym pytaniem...

Temat: O co chodzi z tymi dopalaczami? Część II

Czas trwania: 45 minut

Osoba prowadząca: psycholog, pedagog lub wychowawca klasy

Cel główny: poszerzenie wiedzy uczniów na temat „dopalaczy” oraz kształtowanie postawy asertywnej wobec osób proponujących ich zażycie

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- potrafi wymienić alternatywne sposoby radzenia sobie z problemami, które mogą prowadzić do sięgania po narkotyki lub inne używki.
- rozumie zagrożenie związane z możliwością uzależnienia się od substancji psychoaktywnych.
- wie, jakie są przyczyny sięgania przez młodzież po nowe narkotyki.
- wie, gdzie szukać pomocy w przypadku problemów z „dopalaczami” lub innymi substancjami psychoaktywnymi.

Metody:

- wykład konwersatoryjny,
- burza mózgów,

Środki dydaktyczne:

- film animowany Nuggets zrealizowany w Studio Film Bilder: scenariusz i realizacja: Andreas Hykade, (dostępny pod następującym adresem: https://www.youtube.com/watch?v=rLHvyud1zYY&ab_channel=GabinetPsychoterapiiAgnieszkaBalicka),
- Teledysk Dopál Dopálaczom w wykonaniu Drużyny Mistrzów – Bosski, Kawas, Wiejak, (dostępny pod następującym adresem: https://www.youtube.com/watch?v=ZIOTILSsG3I&ab_channel=BosskiDMFirma)
- karty „Gdzie szukać pomocy?”,
- Prezentacja multimedialna,
- tablica z pisakiem,
- karteczki z wypisanymi przyczynami sięgania po narkotyki (należy przygotować w oparciu o wykres, który znajduje się w opisie programu).

Faza przygotowawcza (5 min.)

- część organizacyjna;
- krótkie przypomnienie ostatniego spotkania i poruszanych zagadnień.

Faza realizacji (35 min.)

1. Na podstawie filmu anonimowanego *Nuggets* (czas trwania filmu 5 min.), należy omówić proces prowadzący do uzależnienia oraz jasno i wyraźnie podkreślić, że nawet jednorazowe zażycie „dopalacza” może prowadzić do uzależnienia a nawet śmierci.

Warto tu podkreślić również, że mechanizm uzależnienia dotyczy także innych środków psychoaktywnych: tytoniu czy alkoholu. Można w tym miejscu zwrócić także uwagę na straty, jakie ponosi człowiek przez uzależnienie się od substancji psychoaktywnych.

2. Co zrobić, aby ludzie nie ryzykowali swoim zdrowiem i życiem?

Należy bazować na informacjach z poprzednich zajęć. Można wykorzystać informacje ze wstępu oraz kolejny slajd w prezentacji multimedialnej („słoneczko” porównujące „dopalacze” i leki). Warto tu omówić kilka przyczyn, dla których młodzi ludzie sięgają po narkotyki. Można wykorzystać zabawę z małymi pudełeczkami, np. plastikowe opakowania po zabawkach z jajek niespodzianek. Do każdego z pudełek wkładamy karteczkę z podaniem jednej przyczyny sięgania po nowe narkotyki (5 – 7 przykładów, informacje te omówione zostały na podstawie wykresu w opisie problemu). Następnie należy poprosić uczniów o odczytanie pierwszej karteczki. Hasło należy zapisać na tablicy, np. problemy w domu. Jednocześnie należy poprowadzić dyskusję tak, aby uczniowie wskazali alternatywne sposoby radzenia sobie z poszczególnymi problemami. W przytoczonym przykładzie może to być zwrócenie się o pomoc do pedagoga szkolnego, wychowawcy, a może telefon zaufania, itp. Najważniejszym przekazem tego ćwiczenia jest pokazanie młodemu człowiekowi, że zawsze jest wyjście, kilka alternatywnych rozwiązań i najważniejsze, że nie jest sam.

Warto także zaznaczyć tu, jakie wartości są dla ludzi najważniejsze (miłość, przyjaźń, zdrowie). Można przygotować wraz z uczniami listę wartości i przedstawić ją w postaci piramidy na tablicy. Na koniec realizacji zadania każdy uczeń otrzymuje od prowadzącego kartę z informacją, „Gdzie szukać pomocy?”

Faza podsumowująca (5 min.)

Należy krótko podsumować poruszane tematy oraz w ramach wzmocnienia efektu podjętych działań można uczniom pokazać teledysk *Dopal Dopalczom* (czas trwania piosenki 3:35).

Temat: O co chodzi z tymi dopalaczami? Część III

Czas trwania: 45 minut

Osoba prowadząca: psycholog, pedagog lub wychowawca klasy

Cel główny: poszerzenie wiedzy uczniów na temat „dopalaczy” oraz kształtowanie postawy asertywnej wobec osób proponujących ich zażycie

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- wie, że „dopalacze” są bardzo niebezpieczne dla zdrowia i życia ludzkiego
- rozumie na czym polega „odmowa asertywna”.
- potrafi wymienić swoje mocne strony (wzmacnianie poczucia własnej wartości).

Metody:

- wykład konwersatoryjny,
- burza mózgów,
- inscenizacja, scenki.

Środki dydaktyczne:

- film edukacyjny dofinansowany ze środków Głównego Inspektoratu Sanitarnego *STOP Dopalcaczom*: scenariusz i realizacja Paweł Jeż, (dostępny pod adresem: https://www.youtube.com/watch?v=UU0eiMuUEpM&t=17s&ab_channel=MarekCichy),
- karteczki samoprzylepne.

Faza przygotowawcza (5 min.)

- część organizacyjna;
- krótkie przypomnienie ostatniego spotkania i poruszanych zagadnień.

Faza realizacji (35 min.)

1. Jest to już ostatnia lekcja w obszarze tematycznym „dopalaczy”, którą warto rozpocząć od wyświetlenia uczniom filmu edukacyjnego *STOP Dopalcaczom* (czas trwania filmu 16 min.), który będzie doskonałym podsumowaniem obu godzin pracy z młodzieżą. Osoba prowadząca zajęcia powinna zapoznać się z treścią proponowanego filmu i zdecydować, czy będzie on odtworzony w całości, czy tylko we fragmentach.
Po zakończeniu filmu należy podsumować z młodzieżą temat „dopalaczy”.
2. Kolejnym zagadnieniem wartym poruszenia jest asertywność. Przed rozpoczęciem ćwiczenia warto omówić pojęcie „odmowy asertywnej”. Mówiąc innym osobom NIE, należy pamiętać o uzasadnieniu swojej decyzji, ale jednocześnie nie powinniśmy przepraszać za odmowę naszego rozmówcy, nie powinniśmy usprawiedliwiać swojego postępowania i nie powinniśmy krytykować drugiej osoby.

Poniżej zostały przedstawione trzy scenki. Należy poprosić uczniów o wcielenie się w role bohaterów tych scenek – ćwiczymy mówienie NIE. Mamy do tego prawo!

- I. Paulina jest na imprezie, na której zjawia się również Piotrek. Chłopak podoba jej się od dłuższego czasu. Dziś po raz pierwszy zwrócił na nią uwagę. Podczas tańca oboje dobrze się bawią, ale rozmowa się nie klei zbyt dobrze. Piotrek proponuje Paulinie rozluźnienie w postaci małej pigułki. Paulina zastanawia się nad propozycją...
- II. Początek roku szkolnego. Marcin jest nowym uczniem. W poprzedniej szkole miał wąskie grono znajomych. Już pierwszego dnia koledzy z klasy proponują mu wyjście na długiej przerwie do pobliskiego parku. Marcin jest zadowolony, że został zauważony przez nową grupę. Na miejscu okazuje się, że chłopcy palą „dopalacze”. Produkt „sprawdzony” przez całe lato. Co robi Marcin, przecież nie chce uchodzić za mięczaka ...
- III. Trwa wycieczka szkolna. Ania i Basia znają się od podstawówki i są najlepszymi kumpelami. Ania czasami zachowuje się inaczej - cicha i skromna dziewczyna wcześniej, teraz potrafi się bawić bez większych ograniczeń - jest duszą towarzystwa, każdy chce z nią pogadać. Basia ma wrażenie, że przyjaciółka oddała się od niej. Zastanawia się, dlaczego ona nie potrafi tak się zmienić. Któregoś dnia o swoich obawach rozmawia z Anią, która w odpowiedzi zaproponowała jej wypicie „koktajlu radości”. Ania wyjaśniła, że od jakiegoś czasu kupuje w sklepie internetowym polecany na forach produkt, który rozpuszcza po prostu w wodzie - cała filozofia... Czy Basia pragnie takiej zmiany?

UWAGA:

Należy zwrócić uwagę na różne propozycje odmowy, które będą proponowali uczniowie.

Faza podsumowująca (5 min.)

W ramach podziękowania za wspólnie przepracowane trzy godziny, na koniec zastanowimy się nad sobą i naszym najbliższym otoczeniem. Zabawa ta ma podkreślić, że każdy z nas jest inny, ale każdy ma w sobie coś co lubi i za co lubią go inni.

Karteczki samoprzylepne przyklejamy na plecach koleżanki lub kolegi, a następnie chodząc po klasie uczniowie zapisują na karteczkach u poszczególnych osób ich dobre cechy. Tu należy szczególnie zaznaczyć, że na karteczkach mają znaleźć się **tylko pozytywne cechy**.

Zabawę można przeprowadzić również poprzez poproszenie uczniów o wypisanie na kartkach kilku swoich najlepszych cech.

