

## Ściągawka dla ucznia

Ogólnopolski program  
„Szkoła wolna od narkotyków”

# Ściągawka dla ucznia, czyli co robić, gdy widzisz, że ktoś ma problem z narkotykami

## JAK ROZPOZNAĆ KOGOŚ, KTO BIERZE?

Czasami ktoś z Twoich kolegów czy koleżanek zachowuje się i wygląda „dziwnie” np.:

- ma zwężone lub bardzo szerokie źrenice (nie zmieniające swojej wielkości pod wpływem światła);
- ma przekrwione lub szkliste oczy;
- ma problemy z poruszaniem się, nie utrzymuje równowagi, przewraca się;
- ma napady nienaturalnej wesołości lub jest bardzo ospały;
- mówi niewyraźnie, bełkotliwie lub ma słowotok;
- ma przywidzenia;
- czuć od niego zapach: kleju, rozpuszczalników, acetonu, alkoholu, słodkawego zapach przypominający palone zioła.

Kilka z tych objawów występujących jednocześnie może oznaczać, że dziewczyna lub chłopak jest pod wpływem środków odurzających. Powinieneś wiedzieć, że osoba w takim stanie jest narażona na wypadki, urazy, może stać się ofiarą kradzieży, napaści itp. Nie powinna być sama.

## CO ROBIĆ?

- Jeżeli wiesz, że ktoś używa narkotyków - powiadom dorosłą osobę, do której masz zaufanie i wiesz, że będzie wiedziała, co zrobić;
- nie bierz na swoje sumienie zatajenia informacji, że ktoś bierze narkotyki. Dla dobra koleżanki lub kolegi, nawet wbrew jej czy jego woli, powiedz od razu rodzicom, zaufanemu nauczycielowi lub pedagogowi szkolnemu. Nie zwlekaj. Będąc pod wpływem środka odurzającego, może sobie lub innym ludziom wyrządzić krzywdę;
- nie pomagaj w zdobywaniu narkotyków - zaszkodziś koleżance czy koledze, a sam złamiesz prawo;
- nie pożyczaj osobie „biorącej” pieniędzy, bo może przeznaczyć je na narkotyki;
- nie wierz zapewnieniu biorącego, że zawsze może przestać;
- dowiedz się, gdzie można znaleźć pomoc psychologa, poradnię leczenia uzależnień, punkt konsultacyjny. Zapisz tę informację na kartce i daj osobie, która bierze.

**Pamiętaj!** Zażycie przez ucznia narkotyku nie musi oznaczać, że będzie on za to usunięty ze szkoły. Wychowawca może zaproponować mu umowę: zostajesz w szkole, ale zachowujesz abstynencję, uczysz się, nie wagarujesz i chodzisz do terapii.

„Szkoła wolna od narkotyków”  
ściągawka dla ucznia



## JEŚLI KTOŚ HANDLUJE...

Osoba, która sprzedaje narkotyki lub częstuje nimi innych, łamie prawo. Niezależnie od sytuacji, w której się to dzieje, jest to przestępstwo, które jest ścigane przez policję. Posiadanie narkotyków zgodnie z polskim prawem jest nielegalne!


Informacje o handlu i nakłanianiu do brania powinny dotrzeć do osoby dorosłej, której ufasz i która będzie wiedziała, jak dalek postąpić. Te informacje mogą być potrzebne policji w prowadzeniu działań operacyjnych. Zachowaj jednak ostrożność, nie nagłaśniaj tego, co powiedziałaś. Uważaj, handlarze narkotyków są ludźmi bezwzględnyymi.

### **Pamiętaj! Nie istnieje bezpieczne branie narkotyków.**

W każdym narkotyku znajduje się aktywna substancja, która stopniowo włącza się w metabolizm komórkowy. Powoduje to uruchomienie procesu uzależnienia. To, że ktoś potrzebuje narkotyku, aby znowu czuć się dobrze, może oznaczać uzależnienie.

Pierwsza porcja narkotyku zwykle nic nie kosztuje, następna wymaga zdobycia pieniędzy, kontaktów z dealerami, ukrywania tego, co się robi. Sięgając po narkotyk, ryzykuje się związanie ze środowiskiem ludzi biorących i przestępcami handlującymi narkotykami.

Handlarze mieszają narkotyki, dodają różne substancje chemiczne. Nigdy nie wiadomo, jakie naprawdę będzie miał działanie zakupiony narkotyk.



**„Szkoła wolna od narkotyków”  
ściągałka dla ucznia**

## GDZIE ZNAJDZIESZ POMOC?

### Poradnia leczenia uzależnień:

Psycholog-specjalista, którego tu odwiedzisz, zajmuje się osobami mającymi problem z narkotykami:

- udziela porad;
- prowadzi terapię;
- pomaga ocenić, czy osoba jest uzależniona;
- skieruje na odtrucie (detoks) i rehabilitację.

Leczenie uzależnienia polega na odtruciu organizmu i rehabilitacji poprzez terapię w ośrodku.

### Punkt konsultacyjny:

Psycholog-specjalista zajmuje się osobami mającymi problem z narkotykami:

- udzieli porad;
- pomoże ocenić, czy osoba jest uzależniona;
- pomoże przygotować plan działań.

### Klub, świetlica profilaktyczna:

Znajdziesz tu pomoc psychologów, pedagogów zajmujących się osobami zagrożonymi uzależnieniem, jest też terapia w grupie lub indywidualna oraz ciekawe zajęcia dla dzieci, młodzieży, rodziców.

**„Szkoła wolna od narkotyków”  
ściągałka dla ucznia**



## Ważne telefony i adresy:

Bezpłatna linia POGOTOWIA MAKOWEGO: 0 800 20 11

Bezpłatna linia Stowarzyszenia KARAN: 0 800 120 289

- Poradnia Leczenia Uzależnień:

- telefon .....

- adres .....

- Punkt Konsultacyjny

- telefon .....

- adres .....

- Psycholog, który pomoże, gdy spotkasz się w szkole z problemem narkotyków:

- imię, nazwisko .....

- telefon .....



**„Szkoła wolna od narkotyków”  
ściągałka dla ucznia**



