WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W KATOWICACH
ul. Raciborska 39, 40-074 Katowice, www.wsse.katowice.pl

DOPALACZE - WYPALACZE
GROŹNE NARKOTYKI

**Stosowanie dopalaczy jest coraz bardziej powszechne.
Efekty działania są bardzo zróżnicowane w zależności
od indywidualnych cech organizmu:**

- poczucie niepokoju,
- bóle głowy,
- kłopoty ze snem,
- palpitacje serca,
- dezorientacja oraz poczucie załamania,
- ataki szału, łącznie z koszmarnymi halucynacjami i urojeniami, niekiedy porównywanymi do psychozy.

Dopalacze mogą również powodować chwilowe problemy z oddychaniem, znużenie, brak chęci do działania, problemy z koncentracją oraz stany lękowe.

Dopalacze, jak i inne substancje odurzające, niszczą przede wszystkim Ośrodkowy Układ Nerwowy i negatywnie wpływają na pracę mózgu.

Zażywanie dopalaczy może być początkiem uzależnienia!

NIE WYPALAJ SIĘ!

Alternatywa dla dopalaczy:

Oto kilka sposobów jak zapewnić sobie jasność umysłu i koncentrację przez cały dzień:

- zdrowo się odżywiaj - świeża nieprzetworzona żywność jest niezbędna dla dobrej pracy mózgu,
- pamiętaj o zjedzeniu rano najważniejszego posiłku dnia – śniadania,
- pij wodę regularnie przez cały dzień - pamiętaj że odwodnienie jest również przyczyną słabej koncentracji,
- w zdrowym ciele zdrowy duch - aktywność fizyczna poprawia funkcjonowanie pracy mózgu - poprzez wysiłek fizyczny wydziela się hormon szczęścia – endorfina.

Unikaj dopalaczy – zażywanie środków odurzających jest szkodliwe w każdym wieku, a spustoszenia, jakie sieją w dojrzewającym organizmie nie da się naprawić.

KURATORIUM OŚWIATY w Katowicach

WOJEWODA ŚLĄSKI

DOPALACZE. GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

INFOLINIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO: 800 060 800