

DOPALACZE - WYPALACZE GROŹNE NARKOTYKI

Stosowanie dopalaczy jest coraz bardziej powszechne. Większość dopalaczy działa na Ośrodkowy Układ Nerwowy. 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, zmęczenie, 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!

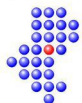
NIE WYPALAJ SIĘ!

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 sięją w dojrzewającym organizmie nie da się naprawić.



KURATORIUM
OŚWIATY
w Katowicach



WOJEWODA ŚLĄSKI

**DOPALACZE. GDZIE SZUKAĆ POMOCY?
INFOLINIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO:**

800 060 800