

DOPALACZE ODSŁONA PIEKŁA



Pakiet szkoła ponadgimnazjalna



Ministerstwo
Spraw Wewnętrznych
i Administracji



dopalacze
kradną życie

jasno, że
CZĘSTOCHOWA.
It's clear



DIALOGOS
FUNDACJA DOBREGO NAWZAJEM

Szanowni Państwo! Drodzy Nauczyciele!

Dopalacze to problem tysięcy uczniów większości szkół w całej Polsce. Jeśli dopalaczy nie ma jeszcze u Was – to zapewne wkrótce się pojawią, albo już są, tylko o tym nie wiecie. Kary i zakazy niewiele dają. Skuteczniejsze jest budowanie wiedzy i umiejętności życiowych młodych ludzi.

Kampania „Dopalacze, odstona piekła” realizowana przy wsparciu MSWiA, oparta jest na prawdziwych historiach prawdziwych ludzi. Napisaliśmy książkę – reportaże o piekle dopalaczy, nakręciliśmy filmy o losach uzależnionych, wysłuchaliśmy rodziców, którzy ratowali swoje dzieci oraz terapeutów, pracujących na co dzień z ofiarami dopalaczy. Powstał niezwykły projekt, do którego zapraszamy. Dla Państwa, Nauczycieli - mamy coś specjalnego: zbiór pomysłów na scenariusze lekcji o dopalaczach.

Oto zawartość pakietu:

- **List do rodziców**

Możecie go przeczytać na zebraniu, przestać mailem, albo wydrukować i rozdać.

List uczy rodziców o problemie dopalaczy i podpowiada, na co zwracać uwagę, aby móc zorientować się, że dziecko sięgnęło po narkotyki. Zaprasza do kampanii.

- **Informacje o dopalaczach**

Pokazujemy jak mówić do młodzieży o nowych narkotykach. To impuls do dyskusji i budowania świadomości dzieci opartej na prawdzie, a nie mitach.

- **Pomysły na scenariusze zajęć**

Konsultowane przez terapeutów, trenerów i nauczycieli, pisane prostym językiem. Z krótkim omówieniem po każdym ćwiczeniu. Może być dla Państwa inspiracją.

- **Plakat kampanii**

Prosimy wydrukować go w wybranym formacie, wpisać dane najbliższego ośrodka, który pomaga osobom uzależnionym i powiesić w Państwa szkole - do pobrania na

www.odslonapiekla.pl

- **E-book książki „Dopalacze, odstona piekła”**

Zbiór reportaży o losach ludzi dotkniętych dopalaczami. Obraz zniszczeń, ale i ogromnej mocy tych, którzy walczą o siebie i bliskich - do pobrania w portalu

www.odslonapiekla.pl

- **Filmy**

Zbiór filmowych portretów, przedstawiających losy osób uzależnionych i ich rodzin - do obejrzenia w portalu

www.odslonapiekla.pl

Dajemy Państwu wszelkie prawa do korzystania z materiałów portalu www.odslonapiekla.pl.

Prosimy: zorganizujcie lekcje, porozmawiajcie z uczniami. Wiedza i świadomość chronią najlepiej.

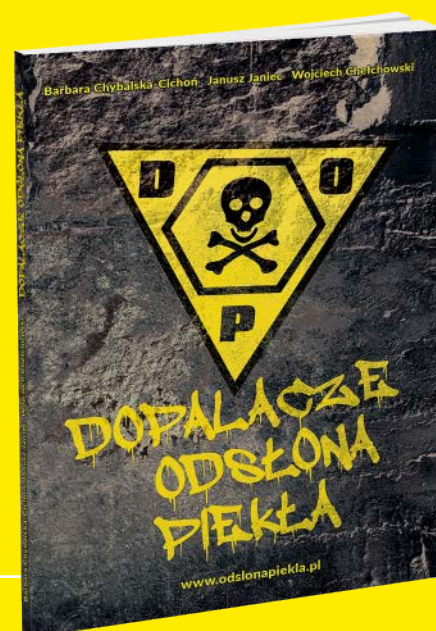
Z podziękowaniami i uszanowaniem

Barbara Chybalska-Cichoń

Barbara Chybalska-Cichoń
Fundacja Dialogos

Kampania sfinansowana ze środków MSWiA oraz UM Częstochowy

WITAMY WAS!



Również
e-book
wydanie
cyfrowe



Szanowny Rodzicu!

Wiemy, że masz wiele spraw, a na to wszystko zwykle za mało czasu. Słyszałeś o dopalaczach? Wiesz, że to nowe narkotyki, tym groźniejsze, że dostępne właściwie wszędzie za cenę kilku czekolad, mniej niż paczki papierosów? Są do kupienia w każdym mieście, także przez Internet.

Chcemy Ci powiedzieć: ufaj, ale nie przestawaj przyglądać się Twojemu dziecku.

Co może Cię niepokoić? Nadmierna nerwowość i napięcie, nagłe zmiany: nowy styl ubierania, mówienia, pogarda dla dotychczasowych wartości, tajemniczość, telefony oraz smsy o dziwnych porach, łamanie reguł, oschłość albo gwałtowne ożywienie, dziwne zachowania, obwinianie Ciebie, manipulowanie uczuciami, nowe przedmioty, jakimi dziecko się otacza pudełeczka, małe torebki, fifki itp....

To tylko niektóre sygnały. Nie myśl: to niemożliwe, że moje dziecko coś bierze... Pomyśl raczej: wszystko jest możliwe, będę się bacznie przyglądał. Bez hysterii, ale tak, by nie przeoczyć ważnych sygnałów.

Przygotowaliśmy dla Ciebie portal o nazwie: www.odslonapiekla.pl. Są tam ważne informacje o dopalaczach i filmy, w których mówią młodzi i dorośli. Posłuchaj też terapeutów. Będziesz wiedział więcej, lepiej ochronisz swoją rodzinę.

W portalu znajdziesz także książkę w formie e-booka. A w niej relacje rodziców: co przeżyli, co przegapili i jak potem ratowali swoje dzieci. W szkole Twojego dziecka nauczyciele przeprowadzą lekcje o dopalaczach. Uczniowie usłyszą też opowieści swoich rówieśników, którym kiedyś wydawało się, że dopalacze to przygoda, a jeden raz nie zaszkodzi.

A może być tak – czego życzymy Ci z całego serca – że problem dopalaczy ominie Twoją rodzinę. Wtedy może Ty pomożesz komuś innemu swoją wiedzą i świadomością zagrożenia.

Jesteśmy grupą dziennikarzy, terapeutów i rodziców takich jak Ty. W Fundacji Dialogos prowadzimy kampanię „Dopalacze - odstona piekła”. Jest częścią wielkiej akcji „Dopalacze kradną życie” Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Pomóż nam współtworzyć tę kampanię.

Z serdecznymi pozdrowieniami

Barbara Chybalska-Cichoń

Barbara Chybalska-Cichoń
Fundacja Dialogos

Czym są dopalacze?

Być może znasz kogoś, kto miał z nimi kontakt, albo nawet zażywa nałogowo... Może być i tak, że sam po nie sięgałeś... A może hasło „dopalacze” jest ci znane tylko z mediów i uważasz, że to cię wcale nie dotyczy...

Czym są dopalacze? W wielu głowach pojawia się pewien rodzaj strachu i określenie „świństwo”... Mogą być też mniej cenzuralne słowa. A jednak są osoby, które po to sięgają. Dlaczego więc jesteśmy tak straszeni? Dlaczego u niektórych powoduje rodzaj przyjemnego haju, a u innych tak niebezpieczne skutki? Wielu zmarło po dopalaczach. Jeszcze więcej osób ma po nich nieodwracalne szkody na zdrowiu psychicznym i fizycznym. Są i tacy, którzy uzależnili się od nich i już nie potrafią sami z tego zrezygnować. Potrzebują pomocy terapeuty. Obok nich istnieje grupa ludzi, którzy zażyli je kilkakrotnie, ale nie wywołało to u nich żadnych złych skutków. Dlaczego są takie różnice i tak odmienne efekty?

Dopalacze to substancje psychoaktywne, które wywołują reakcje różnego rodzaju. To nowe rodzaje narkotyków. Swoim działaniem dają efekty podobne do tych już znanych. Lecz działają intensywniej, a więc szybciej powodują różnego rodzaju uszkodzenia w psychice, wyniszczenie organizmu. Pobudzają przede wszystkim ośrodkowy układ nerwowy, czyli nasz mózg. Pod względem efektów można je podzielić na trzy rodzaje: pobudzające, halucynogenne i działające podobnie do marihuany.

Bywa, że są pozyskiwane z roślin, ale częściej produkuje je człowiek, a ich zawartość ustala komputer. Są tworzone tak, aby ominąć obowiązujące prawo, dlatego ich budowa ciągle się zmienia. To jeden z powodów, dla których łatwo je przedawkować. Nawet jeśli ktoś raz spożyje daną substancję, nie znaczy to wcale, że kupując ją ponownie - otrzyma taką samą. Na opakowaniach nie znajdziemy ich składu. Widnieje tam napis „Produkt nie jest do spożycia”. Są sprzedawane pod dziwnymi nazwami, zwykle niewinnymi, żeby zachęcić kupującego. Produkowane w mało sterylnych warunkach, co daje dodatkowe zanieczyszczenia.

Decydując się na zażycie tej substancji musisz zdawać sobie sprawę, że nigdy naprawdę nie wiesz, co bierzesz i co może się wydarzyć. Czy lekarze, którzy będą cię ratować, znajdą skuteczne antidotum. Nie wiesz wszystkiego o dopalaczach, ani Ty, ani Twoi koledzy. W Internecie towar zachwalają sami producenci, więc nie będą pisać całej prawdy. Nie zapomnij też o tym, że wszelkie substancje psychoaktywne zmieniają świadomość człowieka, przez co traci on kontrolę nad własnym zachowaniem. Możesz wtedy robić rzeczy, których na trzeźwo nigdy byś nie zrobił. Wielu zdarzeń nie da się już cofnąć.

Oczywiście możesz mieć przez moment świetny nastrój, ale zastanów się, czy ta krótka chwila warta jest strat i ryzyka? Czy jesteś gotowy unieść wszystkie niszczące skutki dopalaczy? Wiesz, co się po nich stanie? Czy to twoja droga spełnienia marzeń? Producentom dopalaczy na pewno na Tobie nie zależy. Dla nich liczą się tylko pieniądze i to, byś kupował jak najczęściej. Im więcej naiwnych osób, tym biznes dopalaczowy ma się lepiej.

Najlepiej sam wyrób sobie opinię. Zajrzyj na portal: www.odslonapiekla.pl i poznaj historie ludzi, którzy zażywali dopalacze.

CO
TO
SĄ

DOPA
LACZE?

Scenariusze zajęć o dopalaczach

dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych

- DOPALACZE, czyli co?
- CO TO JEST TA TRZEŹWOŚĆ? cz. I i II
- CZY WIESZ JAK POMAGAĆ?
- CZY MAM SWOJE ZDANIE I UMIEM ODMAWIAĆ?
- UCZUCIA I ILUZJE
- CO JEST OK?
- MOJA WOLNOŚĆ
- JAKIE MASZ O TYM ZDANIE?
- CZY MASZ SWOJE ARGUMENTY?
- UZALEŻNIONY – KIM JEST?
- KIEDY SPOTYKASZ...
- SĄDNY DZIEŃ...
- OPOWIEM CI SWOJĄ HISTORIĘ... KSIĄŻKA
- OPOWIEM CI SWOJĄ HISTORIĘ... FILM

Dopalacze, czyli co?

Cel: uświadomienie czym w istocie są dopalacze. Obalenie mitów na ich temat.

Czas: 45 minut.

Forma: praca w grupach, burza mózgów.

Co potrzebne: kartki, długopisy, tablica.

Przebieg: klasę dzielimy na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Dopalacze – jak rozumiesz to słowo?
Co zawierają dopalacze i jakie mogą być skutki ich użycia?

Reprezentanci grup przedstawiają rezultaty pracy w zespołach.

Zapisujemy na tablicy wszystkie odpowiedzi, tworząc obraz dopalaczy.

Pytanie do dyskusji:

1. Czy dopalacze to narkotyki?
2. Czy dopalacze potęgują możliwości człowieka?
3. Czy dopalacze są legalne?
4. Czy dopalacze, które mają opakowania i można je kupić w sklepie nie są szkodliwe?
5. Czy po ustaniu działania dopalacza znika jego zły wpływ i człowiek znów jest zdrowy i jest sobą?
6. Czy dopalacze uzależniają?

Podsumowanie:

Dopalacze to nowe narkotyki”, znacznie groźniejsze od znanych dotąd. Ich nazwa jest myląca i „niby” odróżnia je od narkotyków. Średnio raz w tygodniu w rozprawdanych preparatach wykrywane są dwa nowe produkty. Tylko w ubiegłym roku wykryto 110 nowych substancji sprzedawanych ludziom przez handlarzy. „Mocarz”, który przyniósł ofiary śmiertelne i setki zatruczeń był kilkaset razy silniejszy od marihuany.

Dopalacze to chemiczne trucizny. Nie dają dodatkowej mocy, ale głęboko zaburzają pracę całego organizmu i niszczą go. Zawierają substancje, które w ogóle nie są przeznaczone do spożycia. Zmieniają psychikę człowieka, prowadzą do nieodwracalnych zmian, w tym do chorób psychicznych.

Na opakowaniach są napisy „nie do spożycia” – czym handlarze starają się przechytryć prawo i uniknąć kary. Wszystkie dopalacze są śmiertelnie groźne. Nie ma dobrych i złych dopalaczy. Wszystkie niszczą ludzi i dają zysk producentom-przestępcom.

Dopalacze bardzo silnie uzależniają. Zmieniają psychikę, mogą doprowadzić do chorób psychicznych, agresji a także samobójstw.

Jeśli ich skład był na tyle łagodny, że nie przyniósł natychmiast ciężkich uszkodzeń, będą one powoli narastały w organizmie – także po ich odstawieniu. Działają jak bomba z opóźnionym zapłonem. Producentom zależy tylko na tym, aby sprzedać. Co się stanie z nabywcą jest dla nich zupełnie nieważne.

Nie warto jednak negować wszystkich argumentów młodzieży, powinniśmy raczej pokazywać im, że jakiegokolwiek pozytywne skutki szybko mijają i nie są długotrwałe, w przeciwieństwie do negatywnych konsekwencji, jakie mogą się pojawić.

Co to jest ta

trzeźwość? cz. I

Cel: Przekazanie wiedzy na temat środków zmieniających świadomość, w tym dopalaczy. Autorefleksja i pobudzenie do samodzielnego myślenia.

Czas: 45 minut.

Forma: praca w grupach, dyskusja.

Co potrzebne: długopisy, kartki, tablica.

Przebieg: klasę dzielimy na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Trzeźwy to znaczy jaki?

Czy trzeźwość jest wartością? Uzasadnij.

Reprezentanci grup przedstawiają rezultaty pracy w grupach.

Wspólnie szukamy synonimów słowa trzeźwy:

abstynent, budujący, bystry, człowiek niepijący, dojrzały, dorosły, dorzeczny, doświadczony, godny zaufania, gospodarny, inteligentny, istotny, jasny, jednoznaczny, konkretny, konsekwentny, konstruktywny, kreatywny, logiczny, lotny, łebski, mądry, merytoryczny, możliwy, myślący, nie w ciemnię bity, nieczuły, niegłupi, niepijący, obiektywny, oczywisty, odpowiedzialny, opanowany, oprzytomniały, pojętny, pomysłowy, porządny, poważny, przemyślany, przezorny, przytomny, racjonalny, realistyczny, rolgarnięty,

rozsądny, roztropny, rozumny, rozważny, rzeczowy, rzetelny, sensowny, słuszny, solidny, spokojny, spójny, sumienny, surowy, świadomy, światły, trafny, trzeźwo myślący, twórczy, uczony, umiarkowany, uważny, w pełni sprawny, wiarygodny, wydozłały, wykształcony, wyrazisty, wyraźny, wyrobiony życiowo, wyrozumowany, wyważony, zapobiegliwy, zaradny, zborny, zdolny, zdroworozsądkowy, zdrowy, zdystansowany, zmyślny, zrozumiały, zrównoważony, życiowy (słownik synonimów zawiera 139 określeń)

Pytanie do dyskusji:

1. Przeciwnieństwo trzeźwości to...

2. Co to znaczy nietrzeźwy?

3. Czy dopalacze dają „ekstra siłę” nie naruszając trzeźwości?

4. Które części człowieka są zmienione po użyciu dopalacza (na które działa)?

5. Czy po ustaniu działania dopalacza znika jego wpływ i człowiek znów jest zdrowy i jest sobą?

6. Dlaczego nawet jeden kontakt z dopalaczem może być niszczący?

Podsumowanie:

Trzeźwość to bycie prawdziwym, bycie sobą. Alkohol i narkotyki zmieniają naszą świadomość: sposób myślenia, odczuwania, widzenia świata. Niszczą zdrowie psychiczne i ciało. Dopapacze to nowe narkotyki. Działają jak narkotyki i niszczą jak one. Nawet gdy już przestaną działać substancje chemiczne - mają dalej niszczące działanie, które trudno przewidzieć. Chociaż dopapacze są podane w kolorowych opakowaniach i mają niewinne nazwy - są śmiertelnie trujące.

Co to jest ta

trzeźwość? cz. 2

Cel: Pozytywne aspekty trzeźwości jako wartości. Autorefleksja i pobudzenie do samodzielnego myślenia.

Czas: 45 minut.

Forma: praca w grupach, dyskusja.

Co potrzebne: długopisy, kartki, tablica.

Przebieg: klasę dzielimy na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Wymień jedno ważne marzenie/cel?
Czy trzeźwość może pomóc w jego realizacji?

Reprezentanci grup przedstawiają rezultaty pracy w grupach.

Pytanie do dyskusji:

Określ wartości ważne dla realizacji twoich celów.
Czy kiedykolwiek uznawałeś trzeźwość za wartość?

Podsumowanie:

Trzeźwość jest warunkiem osiągnięcia celów przez człowieka. Stanowi środek realizacji planów. Rodzaj bazy, podstawy do budowania czegokolwiek: relacji, kariery naukowej, potem zawodowej, poczucia własnej wartości, posiadania szacunku dla samego siebie i u innych ludzi.

Trzeźwość jest wartością. Ilość i dostępność środków zmieniających świadomość czyni trzeźwość coraz trudniejszą do utrzymania. Większą odwagą muszą obecnie wykazać się ludzie, którzy odmawiają przyjęcia np. alkoholu i narkotyków, niż ci, którzy eksperymentują z używkami i przekraczają własne granice zdrowia i bezpieczeństwa.

Czy wiesz

jak pomagać?

Cel: przekazanie uczniom informacji o sposobach pomagania sobie i innym w trudnych sytuacjach, w tym także przy zagrożeniu dopalaczami. Uświadomienie różnych ścieżek sięgania po pomoc.

Czas: 45 minut.

Forma: zajęcia w grupach, burza mózgów.

1. Co potrzebne:

- kartki, długopisy, tablica (do pracy w grupach)
- wcześniejsze przygotowanie przez nauczyciela spisu z danymi teled adresowymi dla każdego ucznia:
 - * poradni psychologiczno-pedagogicznej
 - * lokalnych numerów telefonów do punktów pomocy terapeutycznej, w tym pomocy dla osób sięgających po narkotyki
 - * ogólnopolskich numerów telefonów zaufania i pomocowych (lista na ostatniej karcie)

Przebieg: Dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Wyobraź sobie, że twój kolega wpadł w tarapaty. Ma kłopoty w szkole, zachowuje się dziwnie. Przyszło ci nawet do głowy, że sięgnął po narkotyki. Jak sądzisz, co może zrobić, by sobie pomóc? Co sam zrobiłbyś na jego miejscu? Wylicz te możliwości.

Zadaniem zespołów jest spisanie swoich pomysłów. Reprezentanci przedstawiają je potem na forum klasy. Na tablicy robimy z nich giełdę pomysłów sięgania po pomoc.

Nauczyciel uzupełnia tę listę i przy tej sposobności tłumaczy zasady pracy pedagoga i poradni psychologiczno-pedagogicznej (poufność, szacunek, nieocenianie, wsparcie) oraz telefonów zaufania (życzliwość, anonimowość, nakierowanie w poszukiwaniu pomocy)

Co może znaleźć się na tablicy:

- rozmowa z kimś bliskim (kolega, ktoś z rodziny)
- rozmowa z rodzicami
- rozmowa z wychowawcą lub zaufanym nauczycielem
- pedagog szkolny
- poradnia psychologiczno-pedagogiczna
- lokalne ośrodki pomocy dla osób sięgających po narkotyki
- lokalne i ogólnopolskie telefony zaufania

2. Nauczyciel rozdaje uczniom kartki z nr telefonów pomocowych, adresami, godzinami otwarcia.

Podsumowanie: Uczniowie dowiadują się o możliwościach uzyskania pomocy. Upewniają się także w tym, że ich problemy nie zostaną przekazane nauczycielom i rodzicom, nie będą oceniani ani karani. Pokazujemy sięganie po pomoc jako umiejętność radzenia sobie, a nie słabość. Używanie dopalaczy lub uzależnienie jest traktowane jak choroba i jak każdą chorobę należy ją leczyć. Pomoc np. psychologa jest sposobem radzenia sobie, a nie słabością. Do specjalistów można się też zgłosić na etapie eksperymentowania z różnymi substancjami, czy podejmowania decyzji o ich zażyciu.

Czy mam swoje zdanie i umiem odmawiać?

Cel: nabywanie umiejętności odmawiania, budowania własnego zdania i ochrony siebie.

Czas: 45 – 90 minut (zależy od liczebności klasy).

Forma: praca w grupach i burza mózgów.

Co potrzebne: kartki i długopisy do pracy w grupach.

Przebieg: Dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Wyobraź sobie, że jesteś na dyskotekce. Wiesz, że ktoś przyniósł na nią dopalacze. Stoisz w grupie znajomych. Pada propozycja, ktoś cię częstuje. Możesz dostać je za darmo. Mówi:

- Mam coś fajnego, nieźle ryje banie ...

Ktoś bierze, ktoś inny nie. Teraz twoja kolej, patrz na ciebie...

Zastanów się i spisz propozycje, jak możesz odmówić:

1. Grzecznie
2. Stanowczo
3. Bardzo stanowczo i mało grzecznie

Potem przedstawiamy różne warianty odmowy na forum klasy. Zastanawiamy się wspólnie, jakie mogą działać.

Wyjaśnienie: Każda zaproponowana odmowa jest dobra, jeśli kogoś chroni. Nie trzeba nikogo na siłę poprawiać, ale raczej zrobić z tego giedkę pomysłów do wykorzystania. Idzie o to, by w świadomości młodych ludzi taka wyobrażona sytuacja stała się najpierw, zanim stanie się naprawdę. By mogli być przygotowani na moment odmowy. Mieli to już „przeżyte”, oswojone. Nauczyciel może powiedzieć, jak

zrobiłby to sam, lecz nie narzucać jedynie słusznych i poprawnych sformułowań.

Pytanie do dyskusji:

- czy odmawiając jestem słabeuszem, czy raczej kimś, kto ma dość mocy, by odmówić, gdy inni naciskają?

- czy zdarzyło ci się odmawiać jakimś propozycjom i było to dla ciebie trudne? Jak sobie radziłaś? Jakie miałaś wtedy uczucia?

Podsumowanie: Odmawianie nie jest łatwe, bywa że łączy się z trudnymi emocjami. Umiejętność posiadania i wyrażania własnego zdania, obrona własnych praw, odmawianie innym – to asertywność. Jeśli jesteś asertywny to potrafisz kontrolować własne emocje i nie poddajesz się naciskom innych ludzi. Masz własne zdanie, nie ulegasz. Mamy prawo odmawiać, chronić siebie. Każdy może sam najlepiej ochronić siebie. Mówienie „nie” jest wielką umiejętnością życiową. Podobnie jak stawianie granic innym ludziom i ich zachowaniom. Asertywności można się nauczyć, można ją też ćwiczyć.

Kiedy mamy obniżony nastrój - jest nam trudniej odmawiać. Także trudniej jest gdy odmowa dotyczy osób bliskich. Wiele osób uważa, że aby mówić „nie” trzeba mieć „silną wolę”. Ten termin to mit, który wywołuje fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Po czym można poznać, że mam tzw. silną wolę? Czy zawsze zgadzam się na coś zgodnie ze swoją wolą? Ile razy w życiu zmieniałem zdanie na dany temat pod wpływem kogoś bliskiego? Nawet normy społeczne wymuszają na nas także pewne decyzje...

Uczucia

i iluzje

1

Cel: uczymy się nazywać własne uczucia i dać sobie zgodę na to, że trudne i nieprzyjemne odczucia są także częścią życia i dotyczą wszystkich ludzi.

Czas: 90 minut.

Forma: dyskusja, burza mózgów

Co potrzebne: kartki, długopisy, tablica. Nazwy uczuć na oddzielnych karteczkach. Znaleźć się tam powinny np. uczucia: smutek, ciekawość, strach, radość, zdumienie, szczęście, złość, cierpienie, spokój, miłość, nienawiść, agresja, odprężenie, wstyd, trema, wściekłość, lubienie, odrzucenie.

Przebieg: Najpierw prosimy uczniów, abyśmy wspólnie nazwali znane nam uczucia. Ktoś zapisuje je na tablicy. Co przeżywamy w szkole, w domu, z przyjaciółmi...

Pomocna lista uczuć: smutek, pogarda, ciekawość, duma, euforia, agresja, rozpacz, strach, radość, zaduma, rozterka, zdumienie, niepokój, szczęście, przerażenie, złość, porażka, trema, cierpienie, ból, ekscytacja, wstręt, spokój, miłość, nienawiść, nadzieja, pewność, odprężenie, rozkosz, wstyd, samotność, ufność, ulga, apatia, wściekłość, bunt, obawa, odrzucenie, lubienie, osamotnienie

Przebieg cd: Wspólnie staramy się znaleźć i zakreślić uczucia i stany emocjonalne, których przeżywanie jest trudne i nieprzyjemne. Zakreślamy je.

Pytania do dalszej dyskusji:

- **Jak rozumiesz słowo iluzja? Jakie znasz synonimy?**

Iluzja – złudzenie, urojenie, fikcja, przywidzenie, majak, halucynacja.

- **Czy podział uczuć na przyjemne i nieprzyjemne, łatwe**

i trudne oznacza, że możemy te „gorsze” usunąć z naszego życia?

Nie da się usunąć nieprzyjemnych uczuć z życia. Są częścią życia, dają jego pełnię. Można tylko starać się częściej doświadczać przyjemnych uczuć. Dlatego warto poznać na tyle siebie i swoje potrzeby, by umieć je zaspokajać i częściej – w zdrowy sposób – sięgać po uczucia dla nas przyjemne

- **Czy da się żyć mając wyłącznie uczucia łatwe i przyjemne?**

Nie jest to możliwe. Świadome, trzeźwe życie to umiejętność przeżywania wszystkich emocji i uczuć.

Krótkie omówienie:

Pełnia życia to całe bogactwo emocji, w tym także te trudne uczucia. Środki zmieniające świadomość dają nam iluzje uczuć przyjemnych albo pożądanых, niszczą nasze zdrowie, możliwość własnego, zdrowego odczuwania i zdolność radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Przebieg cd: stajemy w kręgu. Chętny uczeń losuje kartkę z wypisanym uczuciem. Mową ciała stara się pokazać uczucie. Gdy inni je odgadną - losujemy kolejną kartkę z uczuciem. I tak do wyczerpania kartek. Na zakończenie proponujemy, by ktoś pokazał zachowanie osoby trzeźwej i zachowanie kogoś z zaburzoną świadomością, np. po narkotykach.

Pytania do dyskusji:

- **Czy uczucia, które przeżywa osoba trzeźwa są prawdziwe?**

Tak, może być kłopot z ich przeżywaniem, ale one są naturalne, tylko moje, pochodzą ode mnie. Nawet gdy czuję się nieswojo, mam trewę, cierpię, odczuwam samotność – to wszystko pochodzi ode mnie.

Uczucia

i iluzje

2

- Jak zachowuje się człowiek po narkotykach?

Jest to właściwie nieprzewidywalne. Jego odczucia to reakcja na dostarczone z zewnątrz związki chemiczne.

- Czy uczucia, jakie przeżywa człowiek po narkotykach są autentyczne, czy spowodowane związkami chemicznymi?

To nie są prawdziwe odczucia. Pochodzą od czegoś podanego z zewnątrz. Nie są moje. Człowiek staje się ekranem do działania chemii. Rodzajem doświadczenia na samym sobie. Każda taka próba jest niszcząca, choć zniszczenia nie są od razu widoczne.

- Na czym polega niebezpieczeństwo sięgania po narkotyki?

Nie od razu widać zniszczenia. Osoba, której życie ulega spustoszeniu nie widzi tego, bo ma zaburzoną świadomość, możliwość logicznego, trzeźwego myślenia. Wciąż myśli, że panuje nad swoim życiem, ale to nieprawda, skoro robi coś, co jest samoniszcząca.

- Czy „droga na skróty” do przyjemnych uczuć niszczy moje prawdziwe życie uczuciowe, czy wzmacnia je?

Niszczy życie, relacje, uczucia, równowagę psychiczną, zdrowie. Nie ma drogi na skróty, nie ma zabawy z własną psychiką za pomocą chemii, która nie byłaby niszcząca.

- Jak sądzisz, jakich iluzji uczuć i stanów ludzie szukają w narkotykach?

Np: poczucia własnej wartości, mocy, radości, szczęścia, euforii, ekscytacji, błogostanu, spokoju, oderwania od cierpień, nudy, codzienności, problemów, zapomnienia,

wyprawy w nieznane światy

- Jak sądzisz, co jest w pakiecie z tymi iluzjami?

Uczucie pustki, przynębienie, apatia, dekoncentracja, poczucie osamotnienia, cierpienie, stany depresyjne, chęć doznania kolejnej szybkiej ulgi, zniszczenia relacji z bliskimi, bóle ciała, drażliwość, złość, agresja

- W czym widzisz pułapkę narkotykową?

Gdy wierzę, że mogę dać sobie komfortowe uczucia po zażyciu narkotyków i przyjmuję je za własne, choć są tylko działaniem chemii, są sztuczne i nieprawdziwe. Fajne stany szybko uleczą, a prawdziwe są tylko straty w mojej psychice. Narkotyki uzależniają.

Podsumowanie: Rozwinięcie myśli: bogactwo emocji to też emocje trudne dla nas. Tak mają wszyscy ludzie. Nie ma drogi na skróty, czyli przez narkotyki do fajnych doznań - bez zniszczeń w psychice, a potem w życiu. Narkotyki dają nam iluzje uczuć, niszczą nasze zdrowe, własne odczuwanie i zdrowe, naturalne radzenie sobie z trudnymi emocjami.

Pułapka narkotyków: gdy wierzę, że mogę dać sobie komfortowe uczucia po zażyciu narkotyków przyjmuję je za własne, choć są tylko działaniem chemii, są sztuczne i nieprawdziwe. Uleczą, a prawdziwe są tylko straty w mojej psychice.

Co jest

OK?

Cel: nabycie świadomości zagrożenia, jakie niosą dopalacze. Budowa świadomej postawy.

Czas: 45 minut.

Forma: praca w grupach, dyskusja.

Co potrzebne: kartki, długopisy.

Przebieg: dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Dowiedziałeś się, że w twojej szkole ktoś rozprowadza narkotyki. Zastanawiasz się, co możesz zrobić. Jak sądzisz, jakie twoje zachowanie będzie w porządku? Uzasadnij swój pogląd.

Reprezentanci grup przedstawiają rezultaty pracy w grupach.

Pytania do dyskusji:

- Czy mam tolerować narkotyki w moim otoczeniu, szkole, jeśli wiem, że niszczą ludzi, doprowadzając także do ich śmierci?
- Czy chroniąc innych ludzi i „robiąc coś” jestem kapu-

siem, czy kimś, kto ma odwagę wpływać na swoje życie i otoczenie?

- Co mogę zrobić, by pozostać w zgodzie z sobą?
- nic
- powiedzieć o tym wychowawcy
- powiedzieć o tym rodzicom
- przekazać ten sygnał policji
- dać znać lokalnej gazecie (napisać, zadzwonić)
- dać znać pedagogowi szkolnemu, że narkotyki można kupić w szkole
- dać znać dyrekcji szkoły, że pojawiły się w niej narkotyki

Podsumowanie: masz prawo wybrać takie zachowanie, na które jesteś gotowy. Masz prawo zachować anonimowość. Jednak niezrobienie nic jest rodzajem zgody na handel narkotykami. Milczenie bowiem to też forma akceptacji. Przez milczenie wielu ludzi producenci i handlarze dopalaczami mogą prowadzić swój biznes i szkodzić ludziom nieświadomym zagrożenia albo uzależnionym.

Moja

wolność

Cel: budowanie świadomości własnej wolności i możliwości jej utraty. Wolność jako wartość.

Czas: 45 minut.

Forma: praca w grupach, dyskusja na forum klasy.

Co potrzebne: kartki, długopisy, tablica.

Przebieg: dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

1. Jak rozumiesz słowo „wolność”?
2. Kiedy tracimy wolność – daj przykłady.

Reprezentanci grup przedstawiają rezultaty przemyśleń swoich kolegów.

Temat do dyskusji: jakie są współczesne zagrożenia wolności człowieka?

Wypisujemy na tablicy zgłaszane propozycje z pracy w grupach.

m.in:
Wojna
Handel ludźmi
Narkotyki i nowe narkotyki (dopalacze)
Alkohol
Papierosy, e-papierosy
uzależnienia typu: m.in. alkoholizm, seksuholizm, pracoholizm, zakupoholizm, narkomania, komputer, hazard.

Pytanie podsumowujące: czy wolność jest nam dana raz na zawsze, czy trzeba ją chronić, a czasem o nią zawalczyć?

Podsumowanie: wolność jest wartością. Wolność nie może być mylna z brakiem granic. Jeśli robię, co chcę, niezależnie od tego, czy mi to szkodzi, albo czy krzywdzę w ten sposób innych ludzi – to raczej przymus, uleganie presji środowiska, namowom handlarzy. Wolność do niszczenia siebie trudno nazwać wartością.

Jakie masz

o tym

zdanie?

Cel: budowanie świadomości, że sięganie po środki zmieniające świadomość prowadzi do utraty wolności.

Czas: 45 minut.

Forma: praca w grupach, dyskusja na forum klasy.

Co potrzebne: kartki, długopisy, tablica.

Przebieg: dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Czy zażywanie narkotyków to wyraz wolności, czy zniewolenia. Uzasadnij odpowiedź.

Reprezentanci grup relacjonują poglądy swoich zespołów.

Temat do dyskusji: czy sięganie po narkotyki to wyraz wolności?

Podsumowanie: sięganie po narkotyki trudno uznać za wolność. Raczej za rodzaj przymusu, uleganie presji środowiska, uleganie namowom handlarzy. A wreszcie – popadanie w pułapkę uzależnienia. Wolność do niszczenia siebie trudno nazwać wartością. Wolność, która mi służy, jest czymś innym niż każda wolność, która oznacza brak zasad, wartości.

Wolność rozumiana jako prawo do destrukcji i niszczenia nie służy nikomu. Z wolności sięgania po narkotyki wynika nie tylko zagrożenie życia, ale w tym momencie rodzi się przymus sięgania po nie. Tak pojęta wolność jest fałszywa.

Czy masz

swoje

argumenty?

Cel: wzmocnienie świadomości szkodliwości narkotyków. Wiedza o ich specyfice, zagrożeniach.

Czas: 45 minut.

Forma: praca w grupach, dyskusja na forum klasy.

Co potrzebne: kartki, długopisy, tablica.

Przebieg: dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe. Temat do opracowania w zespołach:

Wyobraź sobie, że twój kumpel albo koleżanka zaczęła sięgać po narkotyki. Użyj argumentów, by przekonać ją, że to droga do zniszczenia. Zapisz te argumenty.

Zastanów się także, jakie są korzyści z narkotyków w opinii wielu osób.

Następnie szefowie grup prezentują argumentację swoich zespołów.

Tablice dzielimy na pół i spisujemy na niej straty i korzyści z używania narkotyków.

Podsumowanie: narkotyki niszczą psychikę, uzależniają, rujną organizm, prowadzą do chorób psychicznych, zmieniają osobowość, relacje z innymi ludźmi, prowadzą

do problemów w szkole, w rodzinie, z najbliższymi osobami. Wyzwalają agresję, przynoszą cierpienie, fizyczny ból, depresje. Niszczą uczucia wyższe, popychają do przestępstw. Mogą doprowadzić do uszkodzenia wielu narządów, w tym mózgu, także do śmierci.

Pozytywne skutki używania narkotyków są zazwyczaj bardzo krótkotrwałe i pozorne, te negatywne wywołują straty na lata i bardzo dużo czasu należy poświęcić, by je odpracować. Należy też zadać pytanie, czy decydując się na wzięcie narkotyków - decydujesz się też na to, że możesz ponieść tego realne konsekwencje. Wiele osób ma świadomość, że używanie narkotyków prowadzi do konfliktów z prawem, ale niewielu godzi się, aby ponieść realne skutki. Posiadanie wyroku w zawieszeniu powoduje, że człowiek nie może wykonywać wielu zawodów. Żeby być kurierem trzeba posiadać świadectwo o niekaralności, aby wyjechać do niektórych krajów (np. do Norwegii) i pracować legalnie - też trzeba je mieć.

Ważne pytania dla samego siebie: czy chcę stracić kontakt z rodziną? Czy zgadzam się, żeby narkotyki wywołały negatywne skutki w moim zdrowiu? Czy z narkotykami mam szansę spełnić życiowe plany? Czy one naprawdę mogą mi w czymś pomóc? Nikt z uzależnionych nigdy nie planował strat i każdy zaczynał od okazjnego używania. Najlepiej więc nie próbować ich w ogóle.

Uzależniony

– kim jest?

Cel: obalenie mitu ćpuna, narkusa, uzależnionego.

Czas: 45 minut.

Forma: praca w grupach, dyskusja na forum klasy.

Co potrzebne: kartki, długopisy, tablica.

Przebieg: dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe.

Instrukcja do ćwiczenia:

Wyobraź sobie, że idąc parkiem znajdujesz torbę. Po jej otwarciu okazuje się, że są w niej narkotyki. Spróbuj wyobrazić sobie, kto mógł zostawić lub zgubić taką torbę? Jak ta osoba wygląda? W co jest ubrana? Czy to mężczyzna, czy kobieta? Ile ma lat? Czym się zajmuje? Gdzie i z kim mieszka? Co najbardziej lubi robić? Używa, czy sprzedaje narkotyki? Dlaczego to robi? Czy ma rodzinę? Jeśli tak to jaki ma z nią kontakt? Napisz charakterystykę tej osoby.

Uwaga: ważne jest, by zaznaczyć, że nie może być to opis osoby, którą młodzi ludzie znają.

Po opracowaniu tematu przedstawiciele grup czytają opisy na forum klasy. Następuje dyskusja na temat stworzonych portretów uzależnionych.

Podsumowanie: bardzo często wyobrażamy sobie osoby uzależnione od narkotyków jako te, które śpią na dworcu i przyjmują dożylnie narkotyki. Często przedstawiane są portrety osób dość dziwacznych. Tymczasem prawdziwy portret osoby uzależnionej jest bardzo niejednoznaczny. Bywa, że są to ludzie z bardzo dobrym wykształceniem, wykonujący dobrze płatne zawody, cieszący się społecznym uznaniem. Bywa, że są to bardzo przeciętne osoby. Problem uzależnienia może dotyczyć tak naprawdę każdego z nas i nikt nie może czuć się niezagrożony.

Kiedy spotykasz...

Cel: budowanie świadomości, że wyjście z uzależnienia jest bardzo trudne, ale możliwe. Postawa szacunku wobec ludzi, którzy zdołali odmienić swoje życie. Postrzeganie terapii jako drogi pomocy.

Czas: 90 minut.

Forma: zajęcia przeznaczone na lekcje języka angielskiego i niemieckiego. Częściowo mogą być zadane, jako praca w domu.

Co potrzebne: kserokopie tekstu lub napisanie go na tablicy. Kartki, długopis.

Przebieg: tłumaczymy tekst. Polski przekład zapisujemy na tablicy lub w zeszytach.

*When you meet a sober alcoholic,
You meet a hero.
His mortal enemy slumbers within him;
He can never outrun his disability.
He makes his way through a world of alcohol abuse,
In an environment that does not understand him.
Society, puffed up with shameful ignorance,
Looks on him with contempt,
As if he were a second-class citizen
Because he dares to swim against
the stream of alcohol. But you must know:
No better people are made than this.*

*Wenn du einem geretteten Trinker begegnest,
dann begegnest du einem Helden.
Er lauert in ihm schlafend der Todfeind.
Er bleibt behaftet mit seiner Schwäche
und setzt seinen Weg fort durch die Welt der Trinkunsitten,
in einer Umgebung, die ihn nicht versteht,
in einer Gesellschaft, die sich berechtigt hält,
in jämmerlicher Unwissenheit auf ihn herabzuschauen,
als auf einen Menschen zweiter Klasse,
weil er es wagt, gegen den Alkoholstrom zu schwimmen.
Du sollt wissen: Er ist ein Mensch erster Klasse!*

*Kiedy spotkasz uratowanego alkoholika,
masz przed sobą bohatera.
Czyha w nim bowiem uspiiony wróg śmiertelny.
On zaś trwa obciążony swą słabością
i kontynuuje mozolną swą drogę poprzez świat,
w którym panuje kult picia.
Wśród otoczenia, które go nie rozumie.
W społeczeństwie, które sądzi,
że ma prawo z żalosną nienawiścią spoglądać na niego
z góry, jako na człowieka pośledniejszego gatunku,
ponieważ ośmiela się płynąć pod prąd alkoholowej rzeki.
Kiedy spotkasz takiego człowieka,
wiedz, że jest to człowiek "w bardzo dobrym gatunku"!*

Informacje o autorze:

Friedrich von Bodelschwingh (1831-1910) niemiecki pastor ewangelicki i teolog, założyciel przytułków dla żebraków i schronisk dla epileptyków. „Wpadł na pomysł otwarcia pierwszych na świecie sklepów z używaną odzieżą (a wkrótce potem także z przedmiotami codziennego użytku, darowanymi przez bogatsze mieszczaństwo), w których znaleźli za-trudnienie jego podopieczni. Obok powstałego w 1872 roku w Bethel pod Bielefeld zakładu dla epileptyków, otworzył więc miejsce zbiórki i sprzedaży używanych towarów, z których dochód przeznaczono na finansowanie potrzebujących”.

Autor: Olga Tokarczuk, Moment niedźwiedzia, wyd. Krytyki Politycznej, Warszawa 2012.

Pytania do dyskusji:

- Jak sądzisz, czy słowa niemieckiego pastora – w dzisiejszych czasach – mogą odnosić się także do trzeźwych narkomanów?

- Czy wolność ludzi jest teraz bardziej zagrożona, niż wtedy gdy pastor Bodelschwingh pisał te słowa?

- Jakie zagrożenia uważasz za najważniejsze? Jakich grup społecznych dotyczy? Ludzi w jakim wieku?

Podsumowanie: te słowa dotyczą wszystkich ludzi, którzy „idą pod prąd”, zdołali wyrwać się z uzależnienia. Zwykle szli drogą trudnej terapii, w której byli gotowi pracować nad swoją zmianą. Wracają do swoich środowisk, gdzie bywają nierozumiani, a wielu z nich udaje się wytrwać w trzeźwości. Ponad 100 lat później po epoce niemieckiego pastora zachowanie trzeźwości jest trudniejsze. Środki zmieniające świadomość są właściwie wszędzie. Także legalnie – na przykład alkohol. Do tego dochodzą narkotyki, leki, mieszanki różnych substancji. Życie bez używek staje się coraz trudniejsze. Ci, którzy odrzucają używki, „płyną pod prąd”. To jest wolność, która może okazać się bardzo trudna do utrzymania. Zagrożenie uzależnieniem dotyczy wszystkich grup społecznych i ludzi w każdym wieku. Szczególnie narażeni są ludzie młodzi, którzy nie mają doświadczenia życiowego, naiwni, łatwowierni, podatni na manipulację i naciski.

Sądny dzień



Cel: budowanie świadomości dotyczącej dopalaczy, rozpoznawanie zagrożenia.

Czas: 90 minut.

Forma: odgrywanie ról.

Co potrzebne: kartki, długopisy, tablica.

Przebieg: Dzielimy klasę na grupę adwokatów i prokuratorów. Sędzią będzie nauczyciel (może być też dwóch dodatkowych sędziów dobranych z obu zespołów). Oprócz tego protokolant. Adwokaci szukają zalet i form obrony.

Prokuratorzy oskarżają.

Temat rozprawy: dopalacze – oskarżenie o wielką szkodliwość dla ludzi

Po czasie gromadzenia argumentów obydwie grupy przedstawiają je przed sądem. Protokolant zapisuje głosy obrony i oskarżenia na dwóch częściach tablicy.

Sąd inicjuje dyskusję o argumentach obu stron.

Strony mogą przygotować „mowy”.

Wyrok sądu winien odnosić się do argumentów i zawierać uzasadnienie.

Podsumowanie: nie ma żadnych długotrwałych dobrych skutków zażywania dopalaczy ani innych narkotyków. Ich krótkotrwała „fajna faza” jest wyłącznie złudzeniem wywołanym chemią. Dokładna lista szkód i zagrożeń, ludzkich tragedii i cierpienia z powodu dopalaczy jest nieznana. Skalą zniszczeń przewyższającą najpewniej wszystkie używki, które dotąd wymyślił człowiek.

Opowiem ci moją historię – film.

Cel: nabycie świadomości skali ryzyka i zniszczeń, jakie niesie kontakt z nowymi narkotykami.

Czas: 90 minut.

Forma: projekcja filmu i dyskusja.

Co potrzebne: komputer, projektor.

Przebieg: wspólne oglądanie historii i opowieści osoby, która miała kontakt z dopalaczami.

Wejdź na stronę: www.odslonapiekla.pl. W portretach filmowych odszukaj historię Kamila i Mateusza oraz jego mamy. Także innych bohaterów i terapeutów.

Obejrzyjcie je wspólnie. Możesz wybrać także inne historie na tej stronie.

Pytanie do dyskusji:

Czy bohater filmu zdawał sobie sprawę z zagrożenia, gdy miał pierwszy raz kontakt z dopalaczami?

Jakie straty są związane z dopalaczami?

Jak zmieniła się świadomość bohatera filmu?

Jak udało się przezwyciężyć uzależnienie?

Jak to wygląda z perspektywy rodzica?

Jakie masz przemyślenia po obejrzeniu filmu?

Co najbardziej zapadło ci w pamięć?

Podsumowanie:

Film jest dokumentem, świadectwem przeżyć osoby, która miała kontakt z dopalaczami i chciała przestrzec innych przed ryzykiem strat i zagrożenia życia. Daje wiedzę innym, pomaga ochronić się, umieć podjąć dobre decyzje. Narkotyki zmieniają sposób odczuwania i widzenia świata. Osoby pod wpływem narkotyków widzą siebie i ludzi wokół w zaburzony sposób. Odczuwane emocje są wywołane narkotykami, ludzie są pod wpływem środków chemicznych. Gdy podana chemia przestaje działać – organizm nie może wrócić do równowagi. Możliwe są nieodwracalne zniszczenia a nawet śmierć z ich powodu. Agresja, cierpienie, pobudzenie, ogromny lęk – to część tego świata.

Po narkotykach zmieniają się także reakcje i uczucia osób, które je zażyły. Czy napiłbyś się płynu do czyszczenia toalet? Zjadłbyś kanapkę z pastą do konserwacji opon? Trutkę na szczury? Dopalmce zawierają bardzo podobne składniki, tylko podane w atrakcyjnej formie. W tak bezwzględny sposób przestępcy, którzy je produkują, zarabiają pieniądze.

Opowiem ci moją historię – książka.

Cel: nabycie świadomości skali ryzyka i zniszczeń, jakie niesie kontakt z nowymi narkotykami.

Czas: 90 minut.

Forma: czytanie reportażu i dyskusja.

Co potrzebne: laptop lub wydruk reportażu.

Przebieg: wspólne czytanie opowieści osoby, która miała kontakt z dopalaczami.

Wejdź na stronę: www.odslonapiekla.pl Odszukaj e-book książki :Dopalacze, odsłona piekła”.

Przeczytajcie reportaż o Arku (odsłona 7), rozmowę z terapeutą (odsłona 3), „Detoks” (odsłona 6) oraz opowieści młodzieży z ośrodka zamkniętego (odsłona 8). Albo inne odsłony tej książki – w tym np. o Piotrze – policjancie (odsłona 5).

Pytania do dyskusji:

Czy bohater zdawał sobie sprawę z zagrożenia, gdy miał pierwszy raz kontakt z dopalaczami?

Jakie straty są związane z dopalaczami?

Jak udaje się ludziom przezwyciężyć uzależnienie?

Jak wygląda u nas ściganie produkcji i handlu dopalaczami?

Jakie masz przemyślenia po przeczytaniu tych odsłon?

Co cię zaskoczyło, a co najbardziej zapadło ci w pamięć?

Podsumowanie:

Reportaże są świadectwem przeżyć ludzi, którzy mieli kontakt z dopalaczami. Bohaterowie reportażu chce przestrzec innych przed ryzykiem strat i zagrożenia życia. Książka daje wiedzę, pomaga się ochronić, znaleźć wyjście z uzależnienia.

Narkotyki, w tym przede wszystkim nowe narkotyki są śmiertelnie groźne. Nie można wziąć „trochę”, albo „tylko raz czy kilka razy, a potem przestanę”. Mogą bardzo zaszkodzić a nawet zabić już przy pierwszym razie, mogą uzależnić czy tego chcesz czy nie. Powodują, że ktoś, kto ich używa, już nie panuje nad swoimi wyborami. Narkotyki nie służą ludziom. Niszczą i powodują straty, które nie są już do naprawienia. Są źródłem cierpienia wielu ludzi.

Ogólnopolskie linki i numery telefonów zaufania i pomocowych:

Projekt „Dopalacze kradną życie”:
www.odslonapiekla.pl

Antynarkotykowy telefon zaufania:
801 199 990

Antynarkotykowa Poradnia Internetowa:
www.narkomania.org.pl

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika
Praw Dziecka:
800 12 12 12

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:
116 111
bezpłatny od godz. 12.00 do godz. 22.00

Telefon Zaufania Uzależnień
Stowarzyszenia Monar:
22 823 65 31

Telefon Zaufania dla Rodzin z Problemem
Uzależnienia:
22 844 44 70

Telefon Zaufania HIV AIDS:
801 888 448, 22 692 82 26

Kryzysowy Telefon Zaufania:
116 123
bezpłatny od godz. 14.00 do godz. 22.00

Infolinia Stowarzyszenia Karan:
800 120 289

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna:
800 120 148

Darmowa całodobowa infolinia Sanepidu
o dopalaczach
800 060 800



**DOPALACZE
ODSŁONA
PIEKŁA**

DIALOGOS

FUNDACJA DOBREGO NAWZAJEM

O NAS:

Fundacja Dialogos działa w Częstochowie od 2012 roku. Zaproiliśmy do współpracy psycho-terapeutów, trenerów, dziennikarzy, mediatorów, grafików, plastyków...

Moderujemy debaty publiczne.

Upowszechniamy mediacje jako najbardziej dojrzałą formę rozwiązywania sporów.

Pracujemy na rzecz ludzi uzależnionych i ich rodzin.

Prowadzimy wykłady motywacyjne, treningi i warsztaty.

Szukamy alternatywnych sposobów wyjścia z najtrudniejszych problemów i nowej jakości rozmawiania o nich w społecznej rzeczywistości. W zespole złożonym z terapeutów i dziennikarzy możemy oglądać rzeczywistość w wielu wymiarach. Właśnie takie siły połączyliśmy w projekcie „Dopalacze, odsłona piekła”.

www.fundacjdialogos.pl
biuro@fundacjdialogos.pl