

# 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 sięgają w dojrzewającym organizmie nie da się naprawić.**

