# Smak życia

## czyli debata o „dopalaczach”

**PROGRAM PROFILAKTYKI UNIWERSALNEJ**

Krzysztof Andrzej Wojcieszek

# Smak życia

## czyli debata o „dopalaczach”

**PROGRAM PROFILAKTYKI UNIWERSALNEJ**

Warszawa 2010

**Autor**:
Krzysztof Andrzej Wojcieszek – twórca wielu programów profilaktycznych („Noe", „Przygotowanie do profilaktyki domowej", „Debata", „Korekta", „Sprzedawcy", „Szlaban"), wykładowca UŁ, UKSW, SWPS, SW im. Jańskiego, SWPR Pedagogium, Kierownik Zakładu Pedagogiki Resocjalizacyjnej w Wyższej Szkole Nauk Społecznych PEDAGOGIUM w Warszawie, biolog molekularny, filozof, doktor nauk humanistycznych.

**Recenzent:**
dr hab. Sławomir Sobczak

**Konsultacja:**
Bogusława Bukowska
Piotr Jabłoński
Danuta Muszyńska

Program przygotowany z inicjatywy Ministerstwa Zdrowia oraz Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

Copyright © Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

Przygotowanie do druku: Pracownia Graficzna Dąbrowa

ISBN: 978-83-925843-5-3

Wydanie sfinansowane ze środków
Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

## Spis treści:

I. WPROWADZENIE ..... 5

Tak zwane dopalacze. Co to takiego? ..... 5
Opakowanie i język symboli. Dopalacz jako komunikat ..... 6
Frontem do klienta ..... 7
Zwolnienie z odpowiedzialności ..... 8
„Przyjazny handlowiec" ..... 9
Wytworzenie u klienta stałej potrzeby używania produktu ..... 10
Podstawowe pytanie: czy współczesny człowiek ma takie potrzeby, na które odpowiedzią są tzw. dopalacze ..... 11
Definicja ..... 12
Czy dopalacze szkodzą? ..... 13

II. STRUKTURA PROGRAMU ..... 17

O programie ogólnie ..... 17
Treści programu ..... 20
Wskazówka ..... 22
Opis procedury „Smaku życia – debaty o dopalaczach" wraz z komentarzami wykonawczymi autora ..... 23
Kryteria skuteczności ..... 24
Warunki podstawowe ..... 26

III. PROGRAM ..... 30

Przebieg spotkania ..... 30
Część I – Powitanie i kontrakt (reguły pracy) ..... 30
Część II – Sondaż wstępny ..... 31
Część III – Wprowadzenie i zagajenie – „toksykologia" – tło merytoryczne pracy ..... 33
Część IV – Zasadnicza debata o dopalaczach z wykorzystaniem wyników sondażu ..... 38

Część V – Proklamacja zasad w sprawie tzw. dopalaczy – eliminacja ryzyka . . . . . 42
Część VI – Degustacja – pozytywne alternatywy „spożywcze" – smak życia . . . . . 44
Część VII – Zamkniecie pracy, rekomendacje, ewaluacja procesu . . . 46
Dodatkowe wyjaśnienia konstrukcji scenariusza . . . . . 47
A Znaczenie części dotyczącej trujących roślin (zagajenie) . . . . . 47
B Treść odpowiedzi na pytania sondażu . . . . . 47
C Scenariusz z punktu widzenia efektywnych strategii profilaktycznych . . . . . 51

IV. BIBLIOGRAFIA . . . . . 54

# I. WPROWADZENIE

## Tak zwane dopalacze. Co to takiego?

Wśród natłoku medialnych informacji stale pojawiają się takie, które dotyczą tak zwanych dopalaczy.[1] Używam zwrotu „tak zwanych", bo termin „dopalacze" nie jest terminem ściśle naukowym[2], to raczej zwrot retoryczny lub skrót myślowy, który opisuje pewne zjawisko używania przez ludzi produktów rynkowych stopniowo określanych takim terminem.[3] Wystarczy jednak krótka refleksja, aby ze zdumieniem odkryć, że mamy do czynienia z czymś, co jest jednym z najstarszych zjawisk znanych ludzkości w postaci używania mieszanin części roślin i minerałów w celu zmiany funkcji psychicznych człowieka (halucynacje, otępienie, pobudzenie)[4], tyle tylko, że dziś to zjawisko jest inaczej opakowane, właśnie jako „dopalacze". Dobrym przykładem jest jeden ze składników wykrytych w tzw. dopalaczach – susz pewnego trującego grzyba masowo występującego w naszych lasach, który był stosowany przez szamanów syberyjskich od zapewne dziesiątek tysięcy lat w celu wprowadzenia się w stan zmienionej świadomości (Uwaga! Nie chodzi o silnie trującego muchomora sromotnikowego,

[1] W aktualnym prawie przyjęto bardzo pojemną nazwę „środek zastępczy". Spotyka się też nazwę „paranarkotyki". Ze względu na dotychczasową praktykę medialną jeszcze używam potocznego określenia „dopalacz".

[2] Jedną z pierwszych polskich prac naukowych na temat tzw. dopalaczy jest przegląd autorstwa Jarosława Korczaka. Korczak J., Współczesne dopalacze – zjawisko i zagrożenia, w: Jędrzejko M., (red.), Narkomania – spojrzenie wielowymiarowe, Warszawa 2009, s. 267-326.

[3] Autor programu zakłada wstępne zapoznanie się użytkownika programu z treścią strony internetowej poświęconej tzw. dopalaczom, przygotowanej przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii www.dopalaczeinfo.pl. Czytelnik znajdzie tam obszerne, najnowsze informacje o składzie tych produktów, ich działaniu na organizm ludzki i stwierdzonych szkodach. Ta lektura jest niezbędna do prawidłowego wykonywania proponowanego programu.

[4] Ciekawy przegląd popularny tej problematyki w artykule-raporcie B. Chacińskiego „Dzieje na haju", Polityka nr 42, 16.10.2010, s. 28–34.

ale o inny grzyb z tego samego rodzaju Amanita[5]).[6] Farmakologiczny efekt licznych rodzajów alkaloidów (głównie muskaryny, muscimolu i kwasu ibotenowego) zawartych w grzybie pozwalał na poczucie kontaktu z siłami wyższymi i spełnianie funkcji szamana. Zdarzało się też czysto relaksacyjne używanie tych substancji, z negatywnymi skutkami charakterystycznymi dla tego typu sytuacji. Czy nabywca tzw. dopalacza ma świadomość, że coś, co wydaje mu się nowe i atrakcyjne jest starą jak świat praktyką?[7] Czy ma świadomość, że sprzedaje mu się przysłowiową „kolumnę Zygmunta"? Jedyną różnicą między grzybem zebranym w lesie, a nabytym w „smartshopie" jest OPAKOWANIE. I odrobina wiedzy sprzedawcy, jak skalkulować względnie niegroźną dawkę trucizny.

Z tych powodów jestem skłonny uważać zjawisko tzw. dopalaczy za zjawisko czysto rynkowe, za pewien zabieg rynkowy, który polega na stworzeniu nowej niszy rynkowej w oparciu o stare chwyty.[8] Co składa się na ten marketing?

## Opakowanie i język symboli. „Dopalacz" jako komunikat

I oto mamy mieszaniny wszelkiej maści środków: roślinnych, syntetycznych naśladujących środki roślinne, roślinnych zmodyfikowanych, substancji chemicznych służących jako wypełniacze, środków farmakologicznych i czego tam jeszcze… Mieszaniny, które są ciekawie opakowane, opatrzone atrakcyjnymi nazwami, wpisane w tajemnicze symbole odwołujące się do wyobraźni człowieka wychowanego w kulturze masowej, niekiedy magicznej.

---

[5] Amanita muscaria (L.). Uwaga: w trakcie programu i pracy z młodzieżą nie eksponujemy tej informacji! Jest to zasadniczo wzbogacenie wiedzy prowadzącego. Eksponując tę informację ryzykujemy, że znajdą się tacy, którzy będą szukali wrażeń opartych o spożywanie toksycznego grzyba! Możemy tę informację wykorzystywać oględnie w pracy z dorosłymi.

[6] Zięborak Mateusz, Rola muchomora czerwonego w kulturach plemiennych dawnej Syberii, Wrocław 2006. (obszerna i źródłowa praca licencjacka, tekst dostępny w internecie).

[7] Na temat zastosowania substancji halucynogennych pochodzenia naturalnego w obrzędach społecznych patrz: Sikora Tomasz, Użycie substancji halucynogennych a religia. Perspektywy badawcze na przykładzie zagadnień rytuału i symbolizacji, Kraków 1999, s. 11-398.

[8] Na temat znaczenia ekonomicznego zjawiska i szybkiej kariery Dawida B. na tym obszarze patrz: Wróg publiczny nr 1, Gazeta Wyborcza z 11.10.2010, s. 28-29 w dodatku Biznes. Ludzie. Pieniądze.

Nabywca ma wtedy wrażenie sięgania po produkt niosący w sobie jakąś obietnicę: lepszego działania, pobudzenia, zmiany nastroju, magii. Już poprzez opakowanie sprzedający sugeruje dostęp do pewnej tajemnicy, dostępnej dla znawców („kolekcjonerów"), a niedostępnej dla profanów. Cała otoczka sposobu nabywania tych produktów, skojarzenia świadomie budowane przez sprzedających („smartshopy" czyli z angielska sprytne, „wiedzące lepiej" punkty sprzedaży) jest skalkulowana marketingowo i wytwarza pewien obyczaj rynkowy, którego nie byłoby, gdyby zainteresowany sam dotarł do odpowiednich składników i wykonał identyczną mieszaninę.

## Frontem do klienta

We współczesnym świecie istotne jest dostarczanie produktów pod sam nos, zwalniające nabywcę z wysiłku. Po co klient ma sam coś kombinować, gdy „kompetentny" producent wykona pracę za niego? Na przykład: zbierze i wysuszy odpowiednie rośliny, zapakuje je i atrakcyjnie nazwie, dostarczy do sklepu. Dlatego w całej tej sprawie tak istotne znaczenie miała **sieć sprzedaży** – fizyczna lub internetowa, rosnąca w tempie lawinowym. W warunkach współczesnego marketingu mając jakąś sieć sprzedaży można sprzedać niemal wszystko, bo produkt staje przed klientem i kusi samą swą obecnością.[9] Z tego punktu widzenia można by zaryzykować takie oto stwierdzenie: **dlaczego ludzie używają „dopalaczy"? Bo można je kupić legalnie**.[10] Rynkowy świat sprawił, że sam fakt dostępności czegoś staje się ważniejszy, niż faktyczna przydatność produktu. Wiemy o tym dobrze, gdy zdarzy się nam nabyć coś, czego zupełnie nie potrzebujemy, a było pod ręką lub przyszło do nas wraz z akwizytorem. W ten sposób pewna znana mi starsza pani nabyła od akwizytora obchodzącego mieszkania dwie elektryczne maszynki do drapania się po plecach (dwie, bo drugą dla swej córki!), obie za dość znaczną kwotę. Zatem zjawisko tzw. dopalaczy daje się ujmować również od strony psychologii konsumenta i teorii ekonomicznych. W ekonomii funkcjonuje pewna teoria opisująca zmiany

[9] Na temat znaczenia dostępności dla używania substancji patrz tekst mojego współautorstwa: „Dostępność jako podstawowy powód używania substancji psychoaktywnych" w: Jędrzejko M. (red.), Narkomania – spojrzenie wielowymiarowe, Warszawa 2009, s. 134-140.

[10] W wyniku ostatnich zmian prawnych ograniczających dostępność „dopalaczy" w Polsce szybko zmalała liczba interwencji toksykologicznych związanych z ich używaniem. Po raz kolejny okazało się, że dostepność, w tym aspekt legalności, jest jednym z kluczowych warunków używania substancji psychoaktywnych.

w zainteresowaniu produktem rynkowym, tzw. teoria cyklu życia rynkowego produktu.[11] W teorii tej zwraca się uwagę na konieczność coraz nowych ofert, bo produkty z czasem „zużywają się moralnie" i ich konsumpcja spada niezależnie od ich obiektywnej wartości. Wtedy trzeba dokonać swoistego „liftingu" i można sprzedawać dalej. Dobrze to pasuje do „dopalaczy". W ostatnich latach byliśmy na początku takiego cyklu, gdy zainteresowanie nowością rosło. Co więcej, ciągle nowe nazwy, nowe mieszaniny starych środków, przecież możliwe do wytwarzania w nieskończoność (zmiana składu, zmiana nazwy, zmiana opakowania) doskonale wpisywały się w marketingową mentalność współczesnego człowieka. Ten produkt może być ciągle nowy, pod nową nazwą, a jednocześnie jakoś znany bo ujęty w ogólną kategorię „dopalacz". Ciągle nowa rynkowa obietnica: czy to nie wspaniałe dla producenta lub sprzedawcy? Tzw. dopalacz jest dzięki temu zawsze na początku cyklu życia rynkowego produktu i lepiej się sprzedaje.

## Zwolnienie z odpowiedzialności

Gdyby ktoś miał udać się do lasu i tam szukać substancji zmieniających świadomość, jakże często trujących, to sięgając po nie musiałby się zmierzyć z pełnią odpowiedzialności za ten krok. Nie jest łatwo świadomie zaryzykować życie próbując czegoś, co łatwo może nas otruć. Za to często zdarzają się zatrucia (w tym śmiertelne, np. bieluniem dziędzierzawą) mimowolne, z niewiedzy, nieostrożności, poszukiwania inności. I tu tzw. dopalacze zwalniają nabywcę z tego kłopotliwego decydowania, jakby zdejmując z niego ciężar ryzyka lub ograniczając je. Gdy kupujemy coś ze sklepowej półki, to zwykle mamy poczucie, że to coś jest nieszkodliwe. My, konsumenci, zbyt rzadko egzaminujemy produkty przed ich nabyciem, chociażby uważnie czytając informacje na opakowaniach lub dopytując o istotne szczegóły. Tymczasem okazuje się, że wiele z nich nie powinno być dopuszczonych do sprzedaży, bo np. nie spełniają norm lub są przeterminowane. Co jakiś czas wybucha afera żywnościowa, jak choćby masowe zatrucie dioksynami czy jadem kiełbasianym. I wtedy okazuje się, że sprzedający jednak nie przykładają tak dużej wagi do dobra konsumenta, jak naiwnie uważamy. Ale my im wierzymy! I tak samo wierzy nabywca „dopalacza". Wierzy, że jeśli coś znalazło się na sklepowej półce, to jest sprawdzone, bezpieczne. Przecież nie handluje się ludzką śmiercią? Czy na pewno?[12]

[11] Altkorn J., Podstawy marketingu, Kraków 2004.

[12] Dopalacze możliwą przyczyną śmierci 18 osób. Depesza PAP, Dziennik, wersja internetowa z dnia 20.10.2010.

Sprzedający bardzo często nie interesują się tym, co dalej dzieje się z produktem i z nabywcą. Wiemy to, gdy usiłujemy wyegzekwować nasze prawa konsumenta. Nawet samo istnienie instytucji, które mają chronić konsumentów jest dowodem na to, że nasze prawa bywają łamane. Nabywca płaci, przekracza próg sklepu i koniec. Co się dzieje z nim i z produktem, to zbyt często nie obchodzi sprzedawcy. Czy nie spotkaliśmy się z takim podejściem? A przecież w samą transakcję handlową wpisane jest pewne podstawowe zaufanie. Na tym zaufaniu opierają swą działalność wszyscy handlowcy i wszyscy nabywcy. W przypadku „dopalaczy" działa to tak, że nabywca ma poczucie, że dzieli się ze sprzedającym odpowiedzialnością za ewentualne skutki spożycia. Czy to prawda? Większość artykułów zwanych dopalaczami nie pozwala na skuteczne domaganie się np. odszkodowań, bo widnieją na nich napisy „ nie do spożycia przez ludzi", „produkt kolekcjonerski", „nawóz dla roślin". Obecnie w Polsce mamy zakaz handlu, ale przecież w sklepach zagranicznych tego typu produkty pozostają dostępne. Dopóki „dopalacze" były legalne, dopóty działała ta zasada domniemania niewinności i odpowiedzialności sprzedawcy. Skoro sprzedaje, to wie co robi i gwarantuje bezpieczeństwo produktu. Tymczasem całe ryzyko było po stronie nabywcy. Gdy ten lądował w szpitalu, to nie mógł zbyt łatwo dochodzić roszczeń – przecież spożył coś, co rzekomo nie nadawało się dla ludzi! Sam sobie winien.

Zauważmy, że tempo wytwarzania nowych mieszanin „dopalaczy" nie pozwala obiektywnie na poddawanie ich jakimś badaniom ze strony producenta pod kątem ewentualnych skutków ubocznych czy niekorzystnych. W istocie wszystko tu opiera się na ryzyku nabywcy, a tymczasem publiczny obrót daje tę podświadomą rękojmię rzetelności i odpowiedzialności sprzedającego. Bardzo to ułatwiało życie sprzedawcom „dopalaczy".[13]

## „Przyjazny handlowiec"

Jest jeszcze jeden rynkowy aspekt „zjawiska dopalaczy", mianowicie stwarzanie wrażenia, że wychodzi się naprzeciw potrzebom nabywcy. Widać

[13] Aktualne prawo stało się dla tzw. dopalaczy zaporą, de facto przestały być w Polsce legalne. A jednak pozostają dostępne w podziemiu i w innych formach, mniej bezpośredniego obrotu. Patrz: Kącki Marcin, Dopalacze dostępne w podziemiu. Gazeta Wyborcza, 25.10.2010, s. 5. Biznes planuje też nowe formy zaopatrywania Polaków w te środki zastępcze z zagranicy. Nowelizacje prawa wywołały wiele dyskusji na temat legalności posunięć władz i zawartości merytorycznej nowego prawa, patrz: Pezda Aleksandra, Decydujmy o dopalaczach bez histerii, Gazeta Wyborcza, 16-17.10.2010, s. 3.

było ten aspekt wyraźnie w opisach samych transakcji dopalaczowych, gdy personel sklepu udzielał porad, jak i do czego używać poszczególnych rodzajów tych mieszanin. Sprawiało to wrażenie, że sprzedawca troszczy się o przeżycia nabywcy, że rozumie jego potrzebę zmiany nastroju, zabawy, kontaktu z czymś tajemniczym. Po prostu rozumie swego klienta.[14] Czy nie chcemy być rozumiani przez handlowców? Czy nie odczuwamy zadowolenia, gdy zdają się nas w lot pojmować i odczytują nasze potrzeby? Dzisiejszy osamotniony człowiek jest szczególnie narażony na przyciągającą siłę tego rodzaju argumentów. Sprzedawca niczym wytrawny barman o późnej godzinie oferuje nie tylko produkt jako taki, ale i zrozumienie klienta. Zrozumienie jego psychicznych potrzeb.

## Wytworzenie u klienta stałej potrzeby używania produktu

Wszyscy producenci używek to znają: najlepiej wytworzyć u konsumentów stałą potrzebę używania danego produktu przez chociażby zwykłe przyzwyczajenie. Wtedy produkt staje się niezależny od „efektu nowości", jego żywotność znacznie się przedłuża. Występuje efekt stałości zapotrzebowania na produkt – marzenie każdego wytwórcy. W przypadku tzw. dopalaczy w sukurs tej tendencji przychodzi coś znacznie silniejszego – uzależnienie. Z powodu silnej zmienności składu tych produktów trudno do końca obliczyć potencjał uzależniający tzw. dopalaczy w sensie uzależnienia fizycznego. Z doniesień dotychczasowych wynika, że przynajmniej niektóre składniki mogą mieć taki potencjał.[15] Jednak obok uzależnienia czysto fizycznego występuje psychologiczne, gdy jakaś substancja zapewnia tego rodzaju satysfakcje i ułatwienia, że staje się jakby niezbędna, na przykład jako stały element spędzania wolnego czasu czy zabawy. Ten rodzaj potencjału uzależnienia psychicznego tzw. dopalacze niewątpliwie posiadają, o czym świadczy szybki rozwój systemu ich dystrybucji, a nawet niektóre epizody zanotowane w momencie słynnej akcji zamykania sklepów z tzw. dopalaczami w Polsce. Oto niektórzy konsumenci włamywali się do nich i usilnie szukali środków, do których już przywykli. Szybko też powstały alternatywne do zamkniętych sklepów sposoby zaopatrzenia. Jeśli

[14] Media cytowały treści rozmów ze sprzedawcami tzw. dopalaczy, np. Dopalacze: „Tajfun" to największa siekiera. Dowiozę!, tekst w serwisie internetowym „GW" z dnia 4.10.2010 http://trojmiasto.gazeta.pl/trojmiasto/2029020,35612,8461943.html?sms_code=

[15] Wstępne wyniki badań wykazały obecność takich składników jak: amfetamina i jej pochodne, haszysz. Rzeczpospolita z dnia 3.11.2010, depesza PAP, Co znaleźli w dopalaczach? Oto pierwsze wyniki testów.

w tej sytuacji dany produkt ma również negatywne skutki używania, droga do ich kumulacji staje otworem.[16]

## Podstawowe pytanie: czy współczesny człowiek ma takie potrzeby, na które odpowiedzią są tzw. dopalacze?

Może to najważniejsza sprawa. Czy współczesny człowiek ma tego rodzaju potrzeby, jak używanie substancji psychoaktywnych? Niewątpliwie tak, a nawet w zwiększonym stopniu. Przed tysiącami lat halucynogeny, środki uspokajające, środki pobudzające były używane rzadko i w kontekście raczej magiczno-religijnym (np. indiański peyotl, Psilocybe sp. i inne). Obecnie stały się „signum temporis", znakiem czasu, godłem herbowym współczesnego człowieka. W swoich innych pracach tłumaczę, dlaczego tak się dzieje, proponując własną teorię używania substancji psychoaktywnych, która wykracza poza horyzont działania psychoaktywnego.[17] Owszem, każdy człowiek ma w układzie nerwowym konkretne miejsca, w których działają substancje takie jak nikotyna, alkohol, heroina, kokaina, amfetamina i tysiące innych. Zmieniają one nasz nastrój, zmieniają przebieg procesów psychicznych, mogą słabiej lub silniej uzależnić fizycznie.[18] Dokonana zmiana nastroju nie musi być wyłącznie przyjemna, ważne, że jest zmianą, redukującą na przykład wysoki poziom nudy. „Coś się wreszcie dzieje!" Wiele z nich ma ponadto własności wywoływania pozytywnej i oczekiwanej zmiany nastroju, pobudzając tzw. ośrodek nagrody w mózgu. Już samo to wystarczyłoby dla ich atrakcyjności, ale jest jeszcze coś innego, niż efekt neurofizjologiczny. **Twierdzę, że współczesny stan kultury stanowi swoiste zagrożenie dla człowieka i wywołuje zwiększone zapotrzebowanie na chemiczną zmianę nastroju**. Powodem tego jest zwracanie

---

[16] O świadomym dodawaniu znanych narkotyków do tzw. dopalaczy w tekście depeszy PAP z dnia 11.10.2010, Internetowe wydanie Gazety Wyborczej, Handlowali narkotykami i dodawali je do dopalaczy.
Z dotychczasowych ustaleń wynika, że przynajmniej część znajdujących się w tzw. dopalaczach środków uzależnia, w szczególności pochodne kannabinoli. Są to środki syntetyczne, bazujące na strukturze psychoaktywnych środków naturalnych, ale nieco zmodyfikowanych chemicznie. Obecnie znanych jest przynajmniej 400 tego rodzaju „naturalno/sztucznych" substancji.

[17] W szczególności w takich pracach jak: Wojcieszek K., Na początku była rozpacz, Kraków 2005 i Wojcieszek K., Człowiek spotyka alkohol, Kraków 2010, rozdz. XII, XIII, XIV.

[18] Obszerny przegląd takiego działania w: Maisto S.A., Galizio M., Connors G.J., Uzależnienia, zażywanie i nadużywanie. Warszawa 2000, Wyd. Karan.

się raczej do rzeczy, niż do osób i kryzys relacji osobowych.[19] Niszczeją nasze wspólnoty, zatem szukamy ulgi w przyjemności chemicznej. Z tych powodów jest popyt na wszelkie substancje zmieniające nastrój, który gdzieś w głębi okazuje się po prostu podłym nastrojem. Według oszacowań, ekonomiczny wymiar tej potrzeby, to w skali świata sumy większe, niż z tytułu obrotu ropą naftową i jej pochodnymi! Używki dają więcej, stanowiąc być może główny, obok handlu bronią, strumień zysków na świecie. Zarówno te legalne, jak i nielegalne. To ogromne przemysły, a tzw. dopalacze to tylko kolejna nisza ekologiczna tego przemysłu, nowa odnóżka tej samej ameby, precyzyjnie dopasowana do struktury bogatych społeczeństw skłonnych płacić za chemiczną przyjemność.

## Definicja

Po tym wstępie możemy bliżej określić to, z czym się zmagamy. Tak zwane dopalacze byłyby zatem pewną grupą produktów wraz ze stojącym za nimi zapleczem produkcyjno-marketingowo-logistycznym, produktów, które są mieszaninami naturalnych i sztucznie wytworzonych substancji, z których część ma własności zmiany nastroju i funkcji psychicznych człowieka w sposób podobny (lub niekiedy identyczny) z działaniem narkotyków czy alkoholu. Różnica w stosunku do znanych używek polegałaby na względnej sile działania oraz kwestii legalności. Zasadniczo jest to próba sprzedania dawno znanych substancji (lub ich współczesnych chemicznych modyfikacji) w odmiennym kontekście społecznym. „Dopalacze" są zatem swoistymi mieszaninami, kompozycjami dawnych i nowych substancji psychoaktywnych i różnych innych składników uzupełniających. Są klasycznymi mieszaninami. Ponieważ ani producenci, ani państwo nie prowadzi rozległych badań wszystkich tych produktów, to ich rzeczywiste działanie na człowieka pozostaje zagadką, gdyż stopniowo gromadzimy obserwacje i doświadczenia, głównie ze strony toksykologów. W mniejszym lub większym stopniu okazują się szkodliwe, niekiedy śmiertelnie szkodliwe, ale przede wszystkim są nie do końca poznane. Gdy używamy jakiegoś leku, to jego działanie jest dość dokładnie zdefiniowane. Podobnie, gdy jest to jakaś czysta substancja psychoaktywna, np. określony alkaloid. W przypadku tzw. dopalaczy wiemy o wiele mniej, gdyż poszczególne ich rynkowe postaci są zawsze zagadką, zresztą podobnie, jak rozmaite mieszaniny narkotyków obecne na czarnym rynku, gdy ten sam

[19] Wojcieszek K., Od wolności do miłości. Od miłości do wolności. Rola relacji osobowych w procesie metanoi, w: W trosce o wewnętrzną wolność osoby, Ryś M., Jankowska M., (red.), Warszawa 2008, s. 109-121.

narkotyk funkcjonuje pod różnymi nazwami handlowymi. Śmierć z przedawkowania narkotyku nierzadko ma miejsce wtedy, gdy ktoś używa jakiejś nowej rynkowej postaci substancji już używanej i okazuje się, że ta konkretna mieszanina ma znacznie silniejsze działanie, zaskakujące użytkownika.

W zasadzie po ostatnich decyzjach delegalizacyjnych status tzw. dopalaczy zmienił się i coraz trudniej będzie je odróżnić po prostu od „zwykłych" narkotyków. Nazwa „paranarkotyki" stosowana niekiedy w stosunku do tych produktów zmienia się na naszych oczach na narkotyki po prostu. Zwłaszcza, że analiza biochemiczna tzw. dopalaczy często wykazuje obecność w nich pewnych ilości substancji klasyfikowanych jako narkotyki lub działających identycznie (pokrewnych chemicznie – pochodne amfetaminy, pochodne kannabinoidów, mefedron). **Kto wie? Może nurt dopalaczowy jest po prostu kolejną próbą legalizacji używania narkotyków, wprowadzania ich w codzienne życie kuchennymi drzwiami?**

Jeżeli przyjąć proponowaną tu definicję rynkową, to nasza ochrona dzieci, młodzieży i dorosłych przed tzw. dopalaczami byłaby zasadniczo ochroną przed wykorzystaniem ich przez cynicznych producentów i dystrybutorów tzw. dopalaczy, a nie tylko ochroną przed samym kontaktem z substancją psychoaktywną, oczywiście bardzo podstawową.

## Czy „dopalacze" szkodzą?

Zainteresowanie mediów wywołały skutki działania „dopalaczy" w postaci zatruć i przedawkowania, niekiedy śmiertelnego. Ponieważ toksykolodzy nie mieli precyzyjnych danych na temat składu tych produktów, znacznie trudniejsze było ratowanie zatrutych, których zresztą ciągle przybywało[20]. Obserwowano u nich typowe objawy ciężkich zatruć, co więcej objawy te bywały bardzo zmienne, nieprzewidywalne, tak, jakby na organizm działała seria znanych substancji po kolei.[21] Bo w „dopalaczach" są potencjalne trucizny. Trzeba jednak powiedzieć, że nie tylko utrata zdrowia i życia wchodzi w grę, ale wszystkie inne skutki charakterystycz-

[20] W łódzkim ośrodku toksykologicznym zdarzały się 3-4 przyjęcia dziennie w jednym szpitalu, Sapieha Anna, Łódź: nie ma tygodnia bez zatruć dopalaczami, Gazeta Wyborcza, 30.09.2010, serwis internetowy http://www.tokfm.Tokfm/2029020,103454,8446381

[21] Szóstka licealistów zatruła się dopalaczami, 29.09.2010, http://wiadomosci.gazeta/Wiadomosci/1,80273,8439108; Drzewiecka Agnieszka, Siałkowski Kamil, Dziecięcy po dopalaczach, 03.10.2010, Gazeta Wyborcza, Gorzów.

ne dla typowych narkotyków. Jeśli na przykład w tzw. dopalaczach znaleziono substancje pochodne do THC (tetrahydrokannabinolu) zawartego w liściach konopi indyjskich, to nic dziwnego, że szkody będą analogiczne do szkód przypisywanych marihuanie. Podobnie ze składnikami zbliżonymi do amfetaminy, jak efedryna, mefedron, benzylopiperazyna. Zatem wyobraźmy sobie, że ktoś wymiesza kilka dobrze znanych narkotyków i uczyni z tego produkt. Szkody i negatywne efekty będą dotyczyć nie tylko czysto fizjologicznej strony utraty zdrowia czy uzależnienia, ale będą o wiele szersze, na przykład społeczne czy psychologiczne. **Należy się spodziewać po tzw. dopalaczach takich samych lub zwiększonych skutków negatywnych, jak w przypadku „oswojonych" już narkotyków**.[22]

Wstępne katalogi strat i działania poszczególnych tzw. dopalaczy na organizm ludzki są w trakcie układania, ale można się zapoznać z obserwacjami na kilku aktualizowanych stronach internetowych.[23] Wniosek, jaki się nasuwa po lekturze tych katalogów ujawnia, że mamy tu do czynienia ze zjawiskiem analogicznym, jak skutki lekomanii, narkomanii i zatruć toksynami.

Co więcej, jeśli „dopalacze" to tylko inaczej opakowane narkotyki, to będzie się do nich stosować cała teoria dotycząca popytu na te substancje, a zwłaszcza **teoria czynników ryzyka i czynników chroniących**.[24] Spodziewam się, że te same czynniki będą wpływać na popyt na narkotyki klasyczne, co i na tzw. dopalacze, z bardzo małymi różnicami sytuacyjnymi. Dlatego nie zrobi błędu ktoś, kto w ramach przygotowań do pracy profilaktycznej na temat „dopalaczy" zapozna się z teorią dotyczącą alkoholu, nikotyny, narkotyków i leków. Liczba odpowiednich opra-

---

[22] Czerwiński Adam, Lekarze: Dopalacze mogą spowodować chorobę psychiczną, Gazeta Wyborcza, 07.10.2010, serwis internetowy, http://wiadomosci.gazeta.pl/Wiadomosci/2029020,80273,8480276.m; również w: Europa także zaczyna walkę z dopalaczami, Polskatimes, serwis z dn. 3.10.2010, http://www.polskatimes; Pawlicki Jacek, Dopalacze to poważny problem również na wyspach, GW, serwis z dnia 8.10.2010.

[23] Autor programu zakłada znajomość strony internetowej przygotowanej przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii www.dopalaczeinfo.pl. Jest to niezbędne w przypadku zainteresowania realizacją programu w praktyce.

[24] Hawkins D.J., Catalano R.F. Miller J.Y., Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood. Implications for substance abuse prevention, Psychological Bulletin, 1992, vol. 112, nr 1, s. 64-105. Ostaszewski K., Rustecka – Krawczyk A., Wójcik M., Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów, Warszawa 2008, Wyd. IPiN, s. 3-78.

cowań jest ogromna, jak i liczba ujęć teoretycznych tych zagadnień, dlatego można polecić podstawowe podręczniki jako źródło informacji.[25]

Różnice między typowymi używkami, a tzw. dopalaczami mogą być głównie obyczajowe. Tzw. dopalacze mogą być częściej używane w grupach młodych dorosłych mających już trening w używaniu substancji, w kontekście imprezowania, specyficznego życia klubowego, jak również w grupach nieco młodszych, otwartych na eksperymentowanie z czymś, co może nie kojarzy się tak bardzo negatywnie jak narkotyki. Według toksykologów wśród pacjentów szpitali wyraźnie zaznaczyli się młodzi dorośli, którzy byli ich klientami w związku z „dopalaczami", były to osoby w wieku 25-35 lat.[26], chociaż zdarzały się też osoby bardzo młode, np. 8-latka oraz nastolatki.

Takie osoby dorosłe przeszły w młodości inicjację alkoholową, nikotynową, a nierzadko i narkotykową. Są swoiście gotowe do poszerzania spektrum substancji, jakich używają. Wśród specjalistów panuje przekonanie poparte badaniami, że użycie jednej substancji toruje drogę innej i zwiększa prawdopodobieństwo jej użycia. W Polsce ostatnich dwu dekad przeżyliśmy gwałtowne zmiany obyczajowe w młodym pokoleniu. Zbudowano cały nowy rynek piwny (wzrost spożycia z kilkunastu litrów na głowę do niemal stu), pojawiły się nieznane wcześniej w takiej skali narkotyki – zwłaszcza powiązane z kulturą „techno" i „clubbingiem"). Młodzi ludzie przywykli do korzystania z „chemicznego raju". Zatem nic dziwnego, że jako dorośli poszerzali skład swoich „zabawek" o tzw. dopalacze. Jednocześnie wyrywkowa analiza sytuacji osobistej tych, którzy w wyniku użycia tzw. dopalaczy stali się klientami szpitali prowadzi do wniosku, że ich życie odznacza się typowymi cechami biografii osób z grupy podwyższonego ryzyka (deprywację w dzieciństwie i młodości, rozmaite kłopoty, rodziny wieloproblemowe, słaba socjalizacja, itp.). Specjalista nie jest tym zaskoczony, bo wie, że system czynników ryzyka i czynników chroniących jest w dużej mierze uniwersalny, typowy dla wielu substancji i dla większości ludzi. W związku z tym i zasady oddziaływań profilaktycznych w tej sprawie będą podobne. Jeśli ktoś ma doświadczenie w profilaktyce alkoholowej, nikotynowej czy innej, będzie z pewną łatwością mógł je wykorzystać w pracy nad używaniem tzw. dopalaczy. W gruncie rzeczy

---

[25] Jędrzejko M. (red.), Współczesne teorie i praktyka profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych, Pułtusk – Warszawa 2009, s. 166; Gaś Z., Profilaktyka w szkole, Warszawa 2006, Wyd. WSiP, s.240. Ostaszewski K. Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych, Warszawa 2003, Wyd. Scholar, s. 299; Wojcieszek K., Wygrać życie. Szkolny program profilaktyki, Kraków 2002, Wyd. Rubikon, s. 67.

[26] Informacja ustna toksykologów łódzkich.

w modelu profilaktyki integralnej zacierają się specyficzne różnice postępowania i pracuje się z całym człowiekiem i całym jego środowiskiem na sposób uniwersalny.[27] W sposób bardzo konkretny ta zasada dotyczy również tzw. dopalaczy. Nie ulegajmy złudzeniu, że przez samą odrębność zjawiska jego profilaktyka będzie jakoś inna. Otóż nie. Będzie ona niemal taka sama, jak w przypadku innych substancji i zjawisk. **Przygotowując się do realizacji programu można i należy skorzystać z rozmaitych podręczników uniwersalnej profilaktyki integralnej**. Zwłaszcza dotyczy to tych osób, które już posługiwały się takimi programami mojego autorstwa, jak: „Debata"[28], „Korekta", „Szlaban". Po poszerzeniu swej wiedzy o niewielką ilość danych specyficznych, czyli informacji podstawowych o tzw. dopalaczach, osoby takie będą mogły niemal z marszu stosować proponowany scenariusz.

[27] Grzelak S. Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży, Kraków 2009, Wyd. II poszerzone, s. 478. Również w pracach ks. dr M. Dziewieckiego: Dziewiecki M., Nowoczesna profilaktyka uzależnień, Kielce 2000, Wyd. Jedność, s. 219 oraz Dziewiecki M. Integralna profilaktyka uzależnień w szkole, Kraków 2003, Wyd. Rubikon, s. 77.

[28] Wojcieszek K. „Debata". Program profilaktyczny, Remedium, 1998, nr 3 (61), s. 18-24 ; Wojcieszek K., „Korekta". Warszawa 2004. Wyd. II, s. 33, Wyd. Ulmak/MON; Wojcieszek K., „Szlaban". Program profilaktyczny, Warszawa 2006, Wyd. PARPA, s. 36.

# II. STRUKTURA PROGRAMU

## O programie ogólnie

Proponowany program jest zaplanowany jako narzędzie profilaktyki uniwersalnej, a zatem nie jest przeznaczony do pracy z osobami, które już mają rozległe doświadczenia z „dopalaczami", chyba, że praca ta dokonuje się w szerszej grupie, na przykład w klasie szkolnej, gdzie nasi „doświadczeni" siedzą wśród licznych „niedoświadczonych". W takiej sytuacji ich udział uważam za sensowny i pożyteczny. Być może niektóre z rozwiązań programu mogą mieć zastosowanie do pracy ze specyficzną grupą ryzyka związanego z używaniem „dopalaczy", ale w trybie bardziej indywidualnym, zbliżonym do wywiadu motywującego.[29] Zasadniczo zatem jest to w czystej postaci **program profilaktyki uniwersalnej**. Takie programy stawiają sobie ograniczone cele. Nie jest ich zadaniem odciąganie kogoś od „dopalaczy". To osiąga się w trybie pracy profilaktyki selektywnej i wskazującej (II i III rzędu) lub nawet wprost w terapii. Zadaniem takich narzędzi, jak niniejsza procedura jest postawienie tamy zjawisku w skali społecznej, czyli **zmniejszanie prawdopodobieństwa**, że młodzi ludzie dorastając będą sięgać po „dopalacze". Założeniem jest tu **dążenie do jak najszerszego zasięgu** tej prostej interwencji, gdyż wtedy ma ona szanse na przełożenie się na życie danej społeczności.[30] A zatem program tego typu powinien mieć postać prostego narzędzia do masowego zastosowania w warunkach typowych, na przykład w szkole. Nie może być za długi i zbyt skomplikowany, gdyż w szkole nie ma czasu i miejsca na długie i staranne oddziaływania skupiające się na jakimś wybranym obszarze.

---

[29] Patrz: Miller W. R., Wzmacnianie motywacji do zmiany w terapii nadużywania substancji. Warszawa 2009, Wyd. Parpamedia, s. 232 oraz w: Tatarsky A. (red.), Redukcja szkód w psychoterapii. Nowe podejście w leczeniu uzależnień od narkotyków i alkoholu, Warszawa 2007, Wyd. KBdsPN, s. 286

[30] „Rozmawiajmy z dziećmi o dopalaczach. To sposób, żeby je przed nimi uchronić. Mówmy o tym, że bardzo szkodzą, uzależniają, mogą zabić." - cytat z artykułu – poradnika: Staszewski Wojciech, Chrońmy dzieci przed dopalaczami, Gazeta Wyborcza, 16-17.10.2010, s. 37.

Funkcje ściśle profilaktyczne szkoła musi łączyć z wychowawczymi i dydaktycznymi. Struktura programu ma ułatwiać zaangażowanemu nauczycielowi samodzielne zrealizowanie zajęć. W praktyce tego typu programy są jednak prowadzone przez osoby z zewnątrz, profilaktyków, pedagogów wyspecjalizowanych w interwencjach profilaktycznych. Osoby takie, po wielu realizacjach, mają istotnie wyższe kompetencje wykonawcze i większą skuteczność w pracy. Nauczyciele obawiają się sięgać po takie narzędzia w poczuciu niedostatku umiejętności. Zdaję sobie z tego sprawę i nie winię losu za to, że program masowy wykonują specjaliści. Jednak jako autor starałem się przyjąć taką perspektywę, w której to doświadczony nauczyciel wykonuje ten program na rzecz swoich uczniów, w ramach np. lekcji wychowawczych. Być może początkowo będą to pedagodzy i psychologowie szkolni, ale z czasem – mam nadzieję – pojawią się „żołnierze pierwszej linii". Przecież ok. 10% polskich nauczycieli już wykonywało tego typu pracę w ramach innych przedsięwzięć (np. programu „II Elementarz").

Co ułatwia realizację? Program „Smak życia czyli debata o dopalaczach" jest ustrukturalizowany, to znaczy, że ma swój ścisły scenariusz. Oczywiście można go modyfikować, jeśli ktoś ma duże doświadczenie, ale zapewnieniem, że z punktu widzenia autora WSZYSTKIE elementy są ważne i na początek proponuję kompletne wypełnienie procedury i skorzystanie z całości scenariusza pod warunkiem, że zmieścimy się w czasie. Jeśli mamy co do tego wątpliwości, to wybierzmy z procedury te elementy, które dadzą się wykorzystać w ciągu zakładanych 2-3 godzin lekcyjnych. Co można z programu ująć? Na przykład można ograniczyć ilość zadawanych w ankiecie początkowej pytań, nie korzystać w pełni z zaproponowanej tam specyficznej retoryki maieutycznej i zamiast 8 stosować nawet 3-4 najważniejsze, eliminując pytania zbyt ogólne (pierwsza strona arkusza pytań). Można zredukować wszystkie elementy dodatkowe, skrócić części wprowadzające i zagajenia. Uważna lektura scenariusza ujawni, co jest najważniejsze.

W scenariuszu zakłada się, że większość pracy spoczywa na barkach zaktywizowanych uczestników, jest to zatem **forma edukacji metodami aktywizującymi**. Zatem ważne są te części, które taką możliwość zapewniają, np. burze mózgów, dyskusje, propozycje z sali, głosowania indykacyjne, ankiety, scenki dramowe. Starajmy się skutecznie odsłaniać ewentualne sprzeczności w postawach uczestników dotyczące „dopalaczy", gdyż program ma wbudowaną cechę wykorzystania powstającego wtedy dysonansu poznawczego (jak wszystkie programy z serii moich „ krótkich interwencji profilaktycznych w grupie"). Dla pewności umieszczam odpowiednie uwagi w scenariuszu informujące o tym, czy dana część jest bardzo ważna czy też można z niej zrezygnować. Ostatecznie to jednak prowadzący ma władzę nad wydarzeniem, jakim jest spotkanie oparte na kanwie scenariusza. Specyficzne okoliczności mogą go skłonić do doraź-

nych zmian. Tym ważniejsze jest, aby zdawał sobie sprawę DLACZEGO proponuję taki, a nie inny przebieg, czyli jaka jest FUNKCJA danego elementu w programie. Dlatego trzeba na początku pracy z programem zawsze 2-3 krotnie przeczytać cały scenariusz i zastanowić się po co wprowadziłem taki, a nie inny element. Sytuacja w pewnej mierze przypomina sytuację teatralną: my jesteśmy reżyserami, ale w końcu to aktor jest najważniejszy. „Aktorem" są tu sami uczestnicy, którzy coś dla siebie odkrywają, a my jesteśmy jedynie przewodnikami i asystentami tego odkrycia. Dlatego można zażartować, że **nasz udział to głównie stawianie pytań i problemów**. Część czysto informacyjna w postaci komunikatów z naszej strony też jest ważna, ale nie jest najważniejsza. Dostarczamy tylko przesłanek do wniosków, które już wyciąga sam uczestnik na tle reakcji grupy. On i grupa są tu najważniejsi. On i JEGO wnioski. Nawet jeśli uczestnicy oczekują naszego stanowiska, naszych opinii, co jest typowe i samo w sobie nie jest złe, trzeba dążyć do tego, aby to ICH odpowiedzi liczyły się bardziej. Taka konstrukcja programu odbiega od typowej dydaktyki, gdzie przekazujemy treści i domagamy się ich uznania i zapamiętania podczas klasycznej lekcji. Otóż program taką lekcją nie jest, choć zewnętrznie może ją w pewnych fragmentach przypominać. Ma natomiast być sytuacją odkrywczą, ułatwiającą klaryfikację wartości, usuwającą sprzeczności wewnątrz psychiki uczestnika (klaryfikacja wartości/dysonans poznawczy!). Treści i wartości, których przyjęcie proponujemy są na tyle ważne i osobiste, że najlepiej jest, gdy uczestnik podzieli nasz punkt widzenia w wyniku WŁASNEJ pracy i własnego uznania. To jest możliwe przy prawidłowym ustawieniu pracy w programie.

Ta uwaga nie wyklucza bogatej zawartości informacyjnej (podającej) programu, ale jej udział jest zależny od zasobu wiedzy, jaki zgromadził na dany temat prowadzący. Dlatego program zakłada samodzielne znalezienie przez prowadzącego aktualnych informacji na temat używania substancji psychoaktywnych, w tym tzw. dopalaczy. Jak to zrobić? Ukazują się rozmaite materiały, ale ja odsyłam tu do rzetelnych stron internetowych, chociażby strony zorganizowanej przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii **www.dopalaczeinfo.pl**. To lektura obowiązkowa dla prowadzącego. I nawet być może to wystarczy, bo materiały naukowe na temat „dopalaczy" są, jak na razie, skromne lub słabo dostępne.[31] Ułatwieniem może być wiedza medialna, gdyż media publikują rozmaite doniesienia reporterskie z „linii frontu walki z dopalaczami." Zwłaszcza relacje z konkretnych wydarzeń mogą być cenne, ale musimy bardzo uważać na

[31] Pewnym wyjątkiem jest tu „linia" publikacji Fundacji Pedagogium na temat tzw. dopalaczy, ale w dalszym ciągu zasięg tych publikacji jest jeszcze stosunkowo niewielki. Patrz: Korczak Jarosław, Uwaga dopalacze!, Warszawa 2010, s. 57.

rzetelność źródła, bo wiadomo: media gonią za sensacją i, niestety, rzadko są w takich sprawach precyzyjne i obiektywne.

W gruncie rzeczy nasze komunikaty w trakcie programu są bardzo proste (np. tzw. dopalacze są mieszaninami o nieznanym do końca działaniu, zdarzają się przypadki trudnych w leczeniu zatruć a nawet zgonów, itp). Nie musimy siebie i uczestników epatować jakąś specjalną wiedzą. Nie występujmy jako „guru od dopalaczy". Jakaś wiedza szczegółowa będzie nam przydatna, ale wbrew pozorom nie musi to być wiedza bardzo duża. Oczywiście, gdy jest duża, to ułatwi nam to pracę, dobór argumentów, wzbogaci dyskusję, będzie nam łatwiej prowadzić zajęcia. Jednak program nie opiera się na jakimś ogromie wiedzy prowadzącego, ale na swojej strukturze pytań i stawianych problemów. **Jego istotą jest zestaw pytań dydaktycznych i zadań do wykonania uruchamianych w odpowiedniej kolejności. Paradoksalnie można powiedzieć, że jest to coś na kształt samokształcenia uczestników z pomocą aktywnego przewodnika-opiekuna.**

Co więcej, jestem pewien, że każda realizacja czegoś nauczy również samego prowadzącego, że z każdej wyjdzie bogatszy w wiedzę czy nowe umiejętności.

## Treści programu

Z punktu widzenia klasycznej maieutyki (sokratejskiej metody dyskusji)[32] jest istotne, abyśmy z góry wiedzieli, co chcemy ukazać, co mianowicie ma odkryć nasz uczestnik, a o czym my już wiemy w momencie rozpoczęcia dyskusji (tak jak Sokrates wiedział, do czego chce doprowadzić uczestników swoich sympozjonów). Jakie komunikaty prezentujemy? W sytuacji, gdy uczestnik sam ich nie odkryje – mamy wręcz obowiązek je zaproponować, chociaż wtedy, niestety, stopień ich recepcji sprowadza się do absolutnego minimum (zapamiętywanie treści: 10% w porównaniu z możliwymi 70% procentami w sytuacji optymalnego stosowania metod aktywizujących!).

[32] Słowo „maieutyka" wskazuje na sposób pracy charakterystyczny dla filozofa greckiego Sokratesa, który znamy dzięki tekstom dialogów Platona, który był uczestnikiem takich kształcących dyskusji. „Dialogi" są klasyką światowej literatury, ale być może nie tak szeroko znaną. Warto sięgnąć do któregokolwiek z tych, które opisują metodę pracy Sokratesa (np. Uczta, Eutyfron), aby zachwycić się tym prostym, a skutecznym sposobem nauczania i wychowania. O samym Sokratesie patrz: Krońska Irena, Sokrates, Warszawa 1985, seria „Myśli i ludzie". Szczególnie s. 84-94, (tamże: „Maieutyka jest nie tyle metodą nauczania, co metodą wspólnego z uczniem dochodzenia do prawdy.", s. 84).

Musimy jednak wiedzieć, co chcemy przekazać, co jest ważną prawdą o tzw. dopalaczach.

Wymieńmy zatem teraz te najważniejsze **KOMUNIKATY PROGRAMU**:

1. **Używanie tzw. dopalaczy jest niebezpieczne** dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych użytkownika.

   Prezentując ten podstawowy komunikat musimy umieć podać pojedyncze **przykłady** na każdą z tych okoliczności. Ułatwi nam to wspomniana strona internetowa opisująca ich charakterystyki i odnotowane zaburzenia.

2. **Producenci i sprzedawcy tzw. dopalaczy nie gwarantują nam bezpieczeństwa**, nie prowadzą żadnych wystarczających badań analitycznych z punktu widzenia bezpieczeństwa użytkownika. To zawsze wielki eksperyment na ludziach.

3. **Z powodu używania różnorodnych składników nie da się odpowiedzialnie przewidzieć skutków indywidualnych użycia danego „dopalacza" u konkretnego użytkownika**. Taka sytuacja bardzo utrudnia pomoc lekarską, gdy jest ona niezbędna. W ramach tego komunikatu można zaprezentować składniki, jakie najczęściej trafiają do tzw. dopalaczy.

4. **W niektórych „dopalaczach" wykryto substancje będące nielegalnymi narkotykami** z potencjałem uzależnienia, dodane tam bez wiedzy nabywcy. Tzw. **dopalacze mogą uzależniać**.

5. **Nie wszyscy używają tzw. dopalaczy, w gruncie rzeczy była to i jest nadal mniejszość** i to zdecydowana MNIEJSZOŚĆ, raczej dorośli, niż młodzi. **Moda na „dopalacze" nie obowiązuje**, nie ma jej, ogranicza się do wybranych, niewielkich środowisk.

   Ten komunikat jest jednym z najważniejszych z punktu widzenia profilaktyki uniwersalnej, choć jest nieco mniej wiarygodny dla użytkowników z grupy podwyższonego ryzyka (np. używających tzw. dopalaczy czy innych substancji). Prowadzi do niego jedno z pytań wstępnej ankiety, ale można eksplorować temat zasięgu brania również poprzez inne metody, w tym analizę badań epidemiologicznych. Niestety, dotychczasowe badania polskie nie uwzględniały osobno tej kategorii środków w ramach dłuższych cykli badawczych, a badania obce nie zawsze są w pełni kompatybilne z polskimi z racji różnic kulturowych.

6. **Nie warto brać „dopalaczy”**. Korzyści z używania tzw. dopalaczy są znikome, nieproporcjonalnie małe w stosunku do ryzyka, wiele z nich opiera swe działanie po prostu na farmakologicznej zmianie w organizmie, a nie na jakiejś spektakularnej odmianie nastroju, wiele z nich bazuje na dawno znanych lekach, tyle, że podanych w nowej mieszaninie i w nowym opakowaniu. Są i takie, które bazują na efekcie „placebo” i nie mają żadnych działań specyficznych, są zwykłym wyłudzaniem pieniędzy. W szczególności tzw. **dopalacze nie ułatwiają zabawy**, a jedynie niekiedy stanowią jej wyłączny element w sytuacji, gdy użytkownik nie wie, „w co się bawić”. Wtedy czyni używanie substancji podstawową treścią bardzo ubogiej w pozytywne wydarzenia sytuacji zabawowej.

7. **Pojawienie się tzw. dopalaczy to typowy zabieg marketingowy osób chcących za wszelką cenę zarobić na żądnych wrażeń łatwowiernych klientach** w oparciu o sugestie rynkowe i ciekawość nabywcy.

8. **Wiele produktów zwanych dopalaczami to w Polsce produkty nielegalne,** zawierają substancje uznane za niebezpieczne i umieszczone na specjalnej liście. Ostatnie regulacje prawne jeszcze podkreśliły tę sytuację. W zasadzie legalność tzw. dopalaczy dobiegła końca.

9. **Życie bez „dopalaczy” jest zdecydowanie lepsze, niż z nimi.**
Faktycznie używanie substancji zubaża i obniża jakość życia, jest też charakterystyczne dla osób, które cierpią na różne deficyty osobiste, społeczne czy duchowe.

10. **Namawianie do brania tzw. dopalaczy jest niegodziwe. Jeśli jest świadome, to staje się po prostu przemocą.**
W komunikacie tym odsłaniamy podstawę etyczną kategorycznego zakazu namawiania do używania substancji psychoaktywnych. Dotyczy ona zresztą wszystkich innych substancji, nie tylko tzw. dopalaczy.

## Wskazówka

Przed realizacją programu zbierz swoje własne „pomoce naukowe” w postaci informacji, relacji, źródeł odnoszących się do powyższych komunikatów. Warto założyć sobie teczkę na wycinki prasowe, gdyż media wprowadziły ten temat w krąg swej uwagi i coraz rzadziej, ale jednak, informują o tzw. dopalaczach. Zwłaszcza cenne są reportaże, opisy sytuacji życiowych, opinie autorytetów społecznych, omówienia badań i opisy lokalnych kampanii (takich jak np. w Łomży i Łodzi – „Mówimy STOP dopalaczom” czy w Warszawie – „Dopalacze ryją banię”).

**Uwaga! Bardzo ważne!** W trakcie pracy może się zdarzyć, że ktoś z uczestników zwróci się o pomoc w sprawie „dopalaczy". Byłoby dobrze przewidzieć taką sytuację i dysponować informacjami, kto w okolicy udziela kwalifikowanej pomocy w takich sprawach, na przykład prowadzi zajęcia dla osób zagrożonych narkomanią, udziela pomocy terapeutycznej. Zanim zaczniesz pracować z programem ustal ścisły adres (lub jeszcze lepiej kilka adresów) tego rodzaju instytucji czy osób w okolicy realizacji programu. Prowadzący dowolną interwencję musi się liczyć z tym, że ktoś na poważnie zapyta go, gdzie szukać pomocy. Zwykle dzieje się to na przerwach lub po zajęciach i nie jest wcale rzadkim zjawiskiem. Lepiej nie być zaskoczonym taką prośbą.

## Opis procedury „Smaku życia – debaty o dopalaczach" wraz z komentarzami wykonawczymi autora

**Cel programu**: dostarczenie młodym ludziom w wieku 15-18 lat podstawowych informacji o kontekście używania tzw. dopalaczy i o samych „dopalaczach" w celu zwiększenia ostrożności uczestników i zmniejszenia ich otwartości na kontakty z tymi produktami. Ponadto, w szerszym kontekście profilaktyki zintegrowanej celem jest też zwiększenie ostrożności w odniesieniu do innych substancji psychoaktywnych i zachowań ryzykownych. Poprzez program jest też możliwe zwiększenie gotowości młodych ludzi uczestniczących w programie do podejmowania zachowań prozdrowotnych i sięgania po pomoc w przypadkach doznawanych szkód.

**Poziom**: profilaktyka uniwersalna/edukacja publiczna, ewentualnie z elementami profilaktyki selektywnej.

**Czas trwania:** 2 do 3 godzin lekcyjnych (90 – 135 minut) z jedną lub dwoma przerwami. Jeżeli mają być 2 godziny lekcyjne, wtedy trzeba zrezygnować z niektórych dodatkowych ogniw programu i konieczna jest duża dyscyplina czasowa prowadzącego oraz umiejętność lapidarnego wysławiania się i pomijania zbędnych elementów. Obie wersje – krótsza i dłuższa – mogą być wartościowe i nie należy forsować większej długości programu, a jedynie zdawać sobie sprawę z aktualnych ograniczeń czasowych i do nich dostosować prowadzenie zajęć. W pewnym stopniu procedura „dopasowuje się" do rodzaju grupy i dyspozycji prowadzącego.

Dobrze przygotowany, doświadczony prowadzący może się pokusić o zorganizowanie specjalnego „dnia przeciw substancjom" i zająć 5-6 godzin, zwłaszcza jeśli rozbuduje część ostatnią, związaną z degustacją zdrowej żywności („smak życia") lub zabawą. Program otwiera taką możliwość, ale jest to wersja specjalna, oparta o twórczość prowadzącego.

**Miejsce realizacji działań:** standardowo szkoła. Również: świetlica, dom kultury, salka parafialna, klub, biblioteka.

**Liczba uczestników sesji:** standardowo grupa wielkości klasy szkolnej, ale z możliwością zwiększenia (w takim przypadku program nabiera charakteru edukacji publicznej i lepiej, gdy prowadzą go dwie osoby). Autor prowadził już zajęcia w grupach przekraczających 100 osób, z niewielką pomocą osoby wspomagającej. I były to realizacje udane, jeśli sądzić po zawartości ankiet ewaluacji formatywnej.

## Kryteria skuteczności proponowane do ewaluacji przez autora programu

**Sumatywnie:**

- zwiększenie wiedzy uczestników o zagrożeniach związanych z tzw. dopalaczami i innymi substancjami psychoaktywnymi, a zwłaszcza wiedzy o kontekście psychospołecznym tego rodzaju zachowań (tzw. dopalacze jako zjawisko marketingowe);
- zwiększenie ostrożności uczestników w sytuacjach umożliwiających „branie" tzw. dopalaczy (zabawy, dyskoteki, spotkania młodzieżowe);
- klaryfikacja poglądów i wzmocnienie postawy negatywnej w odniesieniu do używania tzw. dopalaczy, zmniejszenie zainteresowania ewentualnym używaniem tzw. dopalaczy, deklaracje zachowań prozdrowotnych w przyszłości;
- rezygnacja z wszelkiego namawiania i presji skierowanej do innych osób w kierunku używania tzw. dopalaczy (i innych szkodliwych substancji psychoaktywnych)
- wzmocnienie postaw prozdrowotnych w szerszym zakresie, j.w. (inne substancje psychoaktywne, zachowania ryzykowne);
- ewentualne porzucanie „brania" lub decyzje osobiste zmierzające w tym kierunku (istotne w przypadku grup podwyższonego ryzyka).

Ten ostatni cel, aczkolwiek bardzo pożądany, to jednak może być trudno osiągalny z pomocą tak krótkiej interwencji na poziomie uniwersalnym. W związku z tym nie należy nastawiać się na ten cel i mieć zbyt wysokie oczekiwania. Tym niemniej autorowi są znane liczne przypadki takich reakcji w innych podobnych sytuacjach „krótkiej interwencji profilaktycz-

nej w grupie". Zatem w ramach poszukiwań można tego rodzaju kryterium umieścić w planie ewentualnych badań ewaluacyjnych.

**Formatywnie:**

- pozytywny przebieg sesji programu w założonym czasie i warunkach;
- zadowolenie uczestników z uczestnictwa w programie i ze sposobu prowadzenia;
- poczucie kontaktu z prowadzącym jako osobą kompetentną, wspierającą i zatroskaną o losy uczestników;
- uznanie przez uczestników pewnych elementów programu za „fajne", zabawne, ciekawe, przy zachowaniu ogólnie poważnego klimatu spotkania;
- otwartość uczestników na dalszą pracę na podobne tematy, gotowość do kontynuacji spotkań.

Ewentualne **efekty negatywne** (ewentualne szkody uczestników spowodowane programem) – do zbadania: czy występują i do unikania w wyniku modyfikacji procedury lub jej wykonania.

- zwiększenie zainteresowania tzw. dopalaczami i zmniejszenie dystansu do ich brania (negatywna zmiana postaw, negatywne deklaracje i finalny opór wobec komunikatów programu);
- złudzenie większej subiektywnej kompetencji i poczucia bezpieczeństwa w trakcie używania substancji psychoaktywnych;
- wzmocnienie przekonania, że używanie tzw. dopalaczy jest masowe, częste, skoro się o nich mówi w szkole;
- zwiększenie zainteresowania innymi używkami/ substancjami psychoaktywnymi jako kompensacja rezygnacji z tzw. dopalaczy.

**Stosowana metoda**: **KRÓTKA INTERWENCJA PROFILAKTYCZNA W GRUPIE** – wg oryginalnej metodyki autora stosowanej w programach „Noe", „Debata", „Korekta", „Sprzedawcy", „Szlaban" i innych. Metoda ta umożliwia konstruktywne wykorzystanie dysonansu poznawczego uczestników związanego z nową wiedzą i ocenami ich zachowań ryzykow-

nych, dzięki specyficznej konstrukcji scenariusza programu. Powstanie dysonansu nie jest zaskoczeniem, ale przewidywanym i wywołanym (na pewnym etapie) rezultatem działania, który zostaje wprzęgnięty w cele programu poprzez zablokowanie niekonstruktywnych metod rozwiązywania dysonansu i sterowanie procesem redukcji napięcia i oporu u uczestników.

## Warunki podstawowe

**Prowadzący:**

Jeden lub dwoje prowadzących posiadających dostateczne doświadczenie w pracy dydaktycznej oraz umiejętność stosowania metod aktywizujących i twórczego rozwiązywania trudnych sytuacji edukacyjnych. Prawdopodobnie: psycholog szkolny, pedagog szkolny, profilaktyk, doświadczony nauczyciel, wychowawca, doświadczony lider młodzieżowy. W przypadku dwu osób znacznie sprawniejsza realizacja celów programu, większa efektywność, jednak program możliwy jest do wykonania przez jedną osobę i tak zaplanowany, aby było to w pełni możliwe.

**WAŻNE**: **prowadzący muszą mieć wypracowaną postawę dystansu do używania substancji psychoaktywnych w swoim własnym życiu oraz ich postawy edukacyjne muszą być zgodne z wartościami programu, nastawionego docelowo na redukcję ryzykownych zachowań u młodzieży**. Najkorzystniejsza postawa: abstynencja prowadzących w odniesieniu do używek, warunek minimalny – umiar w odniesieniu do legalnych używek ludzi dorosłych (np. alkohol lub niektóre leki używane bez recepty). Niekorzystne palenie tytoniu! W szczególności: prowadzący nie powinni być przesadnie tolerancyjni dla takich zachowań jak używanie substancji psychoaktywnych, w tym tzw. dopalaczy przez osoby nieletnie (nadmierny liberalizm wychowawczy). Jednocześnie powinni doskonale rozumieć istotę potrzeb, jakie zaspokaja branie substancji u młodzieży i rozwojowe aspekty tego zachowania (unikanie rygoryzmu wychowawczego). Bardzo korzystny jest ewentualny dobry kontakt z młodzieżą, ale bez postawy tzw. kumplostwa.

Postawa prowadzącego powinna być empatyczna. Wskazany jest dobry kontakt z osobami w tym wieku (np. w przypadku nauczyciela – z uczniami), sprawność w pracy w ekspozycji społecznej, kreatywność i (ważne!) poczucie humoru i dystans do własnej osoby (do unikania: kwestia ewentualnego obrażania się na uczestników za ich wypowiedzi i prowokacje, zbytnia sztywność i nadmierny dydaktyzm).

**Dodatkowe wymagania:**

- podstawowa wiedza na temat modeli współczesnej profilaktyki (profilaktyka problemowa, zintegrowana, integralna, profilaktyka uniwersalna, selektywna, dedykowana) na poziomie założeń szkolnego programu profilaktyki;
- podstawowa wiedza na temat wszystkich substancji psychoaktywnych używanych przez młodzież w wieku 15-18 lat i młodych dorosłych w Polsce (alkohol, nikotyna, amfetamina, marihuana, leki);
- wiedza na temat „dopalaczy" na poziomie portalu edukacyjnego Krajowego Biura ds Przeciwdziałania Narkomanii (www.dopalaczeinfo.pl);
- wiedza o efektywnych sposobach nauczania (znajomość kilku metod aktywizujących stosowanych wcześniej w praktyce);
- podstawowa wiedza pedagogiczna o potrzebach rozwojowych wieku dorastania i zjawiskach psychologicznych, mających miejsce w tym okresie życia;
- podstawowa wiedza o kilku szczegółowych tematach wykorzystywanych w programie – trucizny roślinne, muchomor sromotnikowy – do opanowania w ramach przygotowań do programu.

**Przydatne, lecz niekonieczne zasoby prowadzących:**

- sprawne posługiwanie się Internetem i innymi zasobami informacji;
- wiedza biologiczna na tematy poruszane w programie (botanika, farmakologia, fizjologia układu nerwowego);
- wiedza fizjologiczna i toksykologiczna na temat działania substancji psychoaktywnych;
- znajomość aktualnych mód i trendów panujących w środowiskach ludzi młodych, wzorce zabawy, idole i liderzy medialni, język, aktualne subkultury;
- podstawowa wiedza prawna w zakresie używania i dystrybucji substancji psychoaktywnych, zwłaszcza nielegalnych.

**Uczestnicy:** zasadniczo młodzież szkolna w wieku 15-18 lat, uczestnictwo w ramach zajęć szkolnych, w punkcie wyjścia obowiązkowe. Możliwe

też inne warianty realizacji, w tym z dorosłymi. Niekorzystna sytuacja realizacji w formule zajęć dodatkowych w stosunku do lekcji szkolnych! Taka sytuacja musiałaby być specjalnie przygotowana, ponieważ bez specjalnego przygotowania taka formuła znacznie osłabiłaby wpływ programu i utrudniła pracę prowadzącym.

**Uwaga!** Po nieznacznych modyfikacjach struktura programu ujawniła swą przydatność również do pracy z dorosłymi, w tym z rodzicami uczniów. Autor prowadził takie spotkania i ich ocena wypadła pozytywnie. Można to wykorzystać w planowaniu akcji w szkole, pracując równolegle z uczniami i z ich rodzicami, stosownie zmieniając detale realizacji.

**Warunki zewnętrzne, akcesoria:**

Standardem jest prowadzenie zajęć w klasie szkolnej, przez kolejne godziny lekcyjne – najkorzystniej w tej samej sali, przenosiny zwykle zaburzają tok pracy. Zakłada się, że w klasie jest dostępna zwykła tablica z kredą (lub: tablica suchościeralna/papier z mazakami), która jest **BARDZO WAŻNYM** elementem technicznym. Układ raczej tradycyjny, uczestnicy w ławkach, chociaż możliwe i inne warianty ich usytuowania, w tym w kręgu.

W przypadku korzystania z multimediów i prezentacji, konieczny rzutnik i warunki do projekcji. Program jednak może być zrealizowany bez tego elementu technicznego, w zwykłych warunkach szkolnej klasy. Wtedy potrzebne jest kilka ilustracji, np. wyglądu muchomora sromotnikowego, które trzeba wcześniej przygotować do ekspozycji, np. pobierając wydruki z publicznych zasobów internetowych (lub mając własne fotografie, co dziś nie jest tak trudne z racji powszechności aparatów cyfrowych i drukarek).

**Konieczne lub przydatne akcesoria:**

- kartki/arkusze dla uczestników do wstępnego sondażu i głosowań (w zależności od planowanych działań, liczba równa liczbie uczestników x liczba sondaży i głosowań, standardowo: liczba uczestników x 3, do I sondażu kartka średniej wielkości, do pozostałych małe kartki biurowe);
- notatnik dla prowadzącego np. do zestawień;
- pudełko lub woreczek do zbierania fantów – kartek z wypowiedziami uczestników (nieprzezroczysty, wygodny do wrzucania fantów);
- kilka pieczarek, (*dodatkowo i niekoniecznie: jasne grzyby typu gąski czy kanie, podobne do muchomora sromotnikowego – jeżeli są dostępne*), słoiczek pieczarek marynowanych, odrobina suszu grzybowego;

- ziemniak, najlepiej „stary”, z oczkami i zielonymi przebarwieniami;
- główka czosnku;
- słoiczek z kawą;
- paczka zielonej herbaty;
- tabliczka gorzkiej czekolady;
- paczka orzeszków, rodzynków lub inne zdrowe łakocie;
- ewentualnie: kilka świec i paczka zapałek (w przypadku poszerzonej wersji);
- ewentualnie: podręczny kalkulatorek do zliczania odpowiedzi z kartek (procenty), jeżeli uczestników jest zbyt wielu, zazwyczaj jednak nie jest konieczny.

Przydatny byłby biały obrus lub prosta płachta białego papieru do rozłożenia akcesoriów od początku programu i brania ich z tego „zastawionego stołu” usytuowanego gdzieś z przodu lub w centrum akcji, tak, aby uczestnicy dobrze widzieli, co leży na tym zaimprowizowanym „stole”. To zwykle pobudza ich ciekawość i pracę wyobraźni. Można też skorzystać ze zwykłego blatu ławki czy stołu, gdy nie ma czasu na celebrację.

# III. PROGRAM

## Przebieg spotkania

(*wariant bez prezentacji multimedialnej, w standardowych warunkach*)

### CZĘŚĆ I – POWITANIE I KONTRAKT (REGUŁY PRACY)

1. Powitanie grupy przez prowadzącego (*prowadzących*) i przedstawienie się, jeśli to konieczne.

   Powinno być rzeczowe i ciepłe emocjonalnie, może być żartobliwe. Uwaga metodyczna: czasami klimat całego spotkania wyznacza tych pierwszych kilkadziesiąt sekund (!).

   **Uwaga! W tym typie pracy obecność nauczycieli jest naturalna.** Autor nigdy nie wygania ich z klasy w imię rzekomej dyskrecji i komfortu uczniów. Przeciwnie, są zachęcani do obecności, ale trzeba z nimi spokojnie ustalić zasady współpracy, a zwłaszcza powstrzymać przed spontanicznymi interwencjami mającymi wymusić dobre zachowanie uczniów. Weź odpowiedzialność za sposób pracy i wyraźnie zaznacz, że poradzisz sobie sam. Najlepiej, gdy dyskretnie są obecni np. na końcu sali lub z boku i tylko obserwują zajęcia. Najlepiej, gdy jest to wychowawca klasy, ale nie zawsze udaje się tak zorganizować pracę. Zawsze bądź uprzejmy wobec nauczycieli, nawet, gdy nieświadomie w czymś przeszkodzą. Zawsze są Twoimi sojusznikami w tej sprawie. **W wariancie najbardziej ambitnym wychowawca współdziała z Tobą w realizacji programu, który wcześniej poznał.**

2. Określenie sposobów pracy (zasady, reguły, cel)

   Zasady – np. tylko jedna osoba mówi w danym momencie, szanujemy się itp. – cechy zwykłego dobrego kontraktu dydaktycznego.

– Umówmy się na pewne zasady uczestniczenia w tych zajęciach. Jak sądzicie, co jest najważniejsze?
– Żebyśmy uważali, nie gadali…
– Tak, to jest ważne, ale nie najważniejsze…
– Żebyśmy byli aktywni…
– To też jest ważne, ale najważniejszy jest… szacunek. Wzajemny szacunek wszystkich uczestników tej debaty. W czym się przejawia szacunek? Na przykład w tym, że tylko jedna osoba w danym momencie mówi, a reszta, w tym i ja – słuchamy. Czy możemy się umówić na takie reguły gry? Zagłosujmy, kto zgadza się na tę zasadę szacunku? Dobrze, to możemy startować…

Cel pracy możemy wstępnie określić dość ogólnikowo, raczej nie zaczynajmy od „wyłożenia kawy na ławę". W programie cenne są pewne elementy pozytywnego zaskoczenia uczestników jego treściami i przebiegiem. Wtedy jest zresztą ciekawszy.
„Jeżeli mi pomożecie, spróbujemy wspólnie nauczyć się czegoś, co może być dla Was ważne w przyszłości"

**Uwaga:** te elementy wstępne nie powinny trwać zbyt długo, bo nie starczy czasu na istotną edukację! Kontroluj CZAS! W wielu klasach jest zegar ścienny.

## CZĘŚĆ II – SONDAŻ WSTĘPNY

1. **Ćwiczenie – sondaż wstępny**, do wykorzystania w kolejnych etapach – uwaga: nie od razu, chyba, że korzystamy z wariantu II tej części i zbieramy część odpowiedzi w trybie otwartego głosowania! Jednak nawet wtedy 3 pytania (nr 4-7) w formie sondażu tajnego na kartkach.

   *Najpierw chcę zebrać Wasze opinie w takim małym sondażu, dlatego rozdałem te karteczki. Napiszcie na karteczce u góry literę A, a na drugiej stronie literę B. Następnie zaczynając od strony A wpiszcie odpowiedzi na moje kolejne pytania (bez podpisywania się!) Starajcie się pisać wyraźnie* ***numer pytania*** *i odpowiedź –* ***duże TAK lub NIE****. Odpowiadamy stanowczo – TAK lub NIE. Pytania są chyba dość łatwe i zrozumiałe.*

   **Uwaga:** możesz też przygotować specjalną ankietkę, co wydatnie ułatwi Tobie zbieranie danych, ale trochę zmniejszy spontaniczność uczestników.

**Pytania na stronę A:**

1. Czy jest rozsądne wpuszczanie do domu nieznajomych ludzi, gdy jesteś sam? TAK/NIE
2. Czy zgodziłbyś się na branie nowego, całkowicie nieznanego i potencjalnie szkodliwego leku w jakimś eksperymencie? TAK/NIE
3. Czy człowiek powinien wiedzieć, co spożywa (je lub pije)? TAK/NIE

**Pytania na stronę B (odwrotną):**

4. Czy wiesz, co to takiego „dopalacz"? (TAK/NIE)
5. Czy zdarzyło Ci się osobiście używać środka zwanego „dopalaczem"? TAK/NIE
6. Czy gdyby „dopalacze" były tanie i powszechnie dostępne dla wszystkich (w tym dla osób niepełnoletnich) życie ludzi byłoby lepsze czy gorsze? Wpisać słowo: LEPSZE / GORSZE
7. Czy osoby niepełnoletnie powinny mieć swobodny dostęp do subtancji psychoaktywnych takich jak alkohol, papierosy, narkotyki, „dopalacze", leki psychotropowe ? TAK/NIE
8. Czy znasz **DOKŁADNY** skład chemiczny, pochodzenie i działanie fizjologiczne chociaż jednego środka zwanego dopalaczem? TAK/NIE

Czekamy, aż wszyscy napiszą swoje odpowiedzi, po czym zbieramy karteczki do pojemnika (urny). Odstawiamy pojemnik na bok, tłumacząc, że zajmiemy się tym później, zazwyczaj na pierwszej przerwie, (ewentualnie „asystent" czyli drugi prowadzący liczy wyniki tego sondażu i spisuje je na kartce w sposób czytelny (!) dla głównego prowadzącego).

Ze względu na anonimowość raczej nie dawajmy kartek do liczenia „komisji" lecz zróbmy to sami na przerwie między zajęciami, chyba, że nasi pomocnicy wzbudzają całkowite zaufanie co do dyskrecji – wtedy oczywiście przydatne będzie szybkie wyliczenie odpowiedzi na kartkach z ich pomocą. Zazwyczaj jednak tacy pomocnicy działają niedokładnie, mylą się, nie wiedzą o co chodzi. Zatem: jeśli możesz, przelicz szybko wyniki sam. Dla ułatwienia: szybkiemu zliczaniu sprzyja rozłożenie wyników w tabelce graficznej, w dwu kolumnach na „tak" i na „nie". Zwykle odpowiedzi na pierwsze trzy pytania ze strony A są oczywiste i mało w nich niespodzianek. Wtedy szybciej policzysz odstępstwa od typowej odpowiedzi. Warto też starannie ułożyć kartki tą samą stroną i „jechać" pytaniami po kolei, wpisując wyniki do tabelki za pomocą kreseczek ułożonych w kwadratowe „piątki". Twoja notatka z tego liczenia musi być przejrzysta, bo będziesz nieustannie powoływał się na te wyniki i musisz mieć do nich sprawny wgląd. Pisz wynik wyraźnie, większymi cyframi.

Sprawne przeliczenie 25 kartek zajmuje ok. 10-15 minut, zależnie od tego, jak jesteś zorganizowany.

**Uwaga! Inny wariant sondażu** – częściej stosowany przez autora, zwłaszcza w grupach osób starszych.

Jest możliwość skrócenia i uproszczenia tego etapu w następujący sposób: wszystkie pytania ogólne (1-3) i neutralne (4 i 8) stawiamy głośno, całej grupie i zbieramy opinie przez liczenie podniesionych przez uczestników rąk. Wyniki zapisujemy w tabelce uprzednio przygotowanej na tablicy lub arkuszu papierowym. Zwłaszcza pytania retoryczne – dydaktyczne nie wymagają pisania na kartkach, bo są niemal oczywiste i odpowiedź mamy natychmiast, bez ich zliczania. Wtedy na kartkach prosimy o odpowiedzi wyłącznie na pytania o pewnym ładunku dyskrecji – o branie „dopalaczy", o ocenę jakości życia z „dopalaczami" lub bez. Wtedy do przeliczenia zostają nam 3 pytania (pytania 5,6,7). Autor korzystał z tej metody wielokrotnie z dobrym skutkiem, zwłaszcza w grupach starszych odbiorców. Znacznie ułatwia to pracę w przypadku pojedynczego prowadzącego**. Niekiedy też sprawne przeprowadzenie tego elementu od początku dynamizuje pracę z grupą, bo doświadczony realizator umie wykorzystać stan odpowiedzi do dialogu z grupą, do ocieplania atmosfery i wzmacniania kontaktu.**

**Uwaga!** Można ograniczyć liczbę pytań, gdy przewidujesz skrajny brak czasu. Znaczenie pytań jest zróżnicowane. Na temat znaczenia pytań patrz: uwagi uzupełniające na końcu scenariusza. Zawsze jednak trzeba wykonać wstępny sondaż, nawet ograniczony.

## CZĘŚĆ III – WPROWADZENIE I ZAGAJENIE – „TOKSYKOLOGIA" – TŁO MERYTORCZNE PRACY

1. Otwierasz zasadniczą debatę pytaniem dydaktycznym – zagajeniem: ***Czy roślina może ugryźć człowieka*** (wypowiedzi i ewentualne głosowanie przez podniesienie ręki***), Czy może go zaatakować***? Jeśli w trakcie dyskusji są wątpliwości co do słowa „ugryźć" (np. kojarzone jest to z rosiczką okrągłolistną itp., (która przecież nie gryzie – jest mała i tylko specyficznie owadożerna) lub z pokrzywami, możesz doprecyzować treść rozmowy kolejno pytaniami: ***Czy może ukąsić? Czy może śmiertelnie ugodzić człowieka?*** W końcu: ***Czy człowiek może się rośliną otruć?***

2. Pytanie: **Czy uczestnicy znają takie rośliny?** Lista propozycji ewentualnie zapisana na tablicy. Czy tylko rośliny są trujące? Co to jest tru-

cizna? Czy można zatruć się np. kawą? Ile trzeba wypić filiżanek? (ponoć ok. 30-40 dla dorosłego konsumenta) Czy można zatruć się śmiertelnie alkoholem etylowym? (tak, nawet od 1,5 promila, zasadniczo od 3,5 promila). Czy trująca śmiertelnie jest nikotyna? (tak, jeden papieros zawiera jej wystarczająco, aby zabić człowieka – na szczęście nie cała przechodzi do organizmu w trakcie palenia).

Co sprawia w organizmie trucizna – roślinna, zwierzęca lub chemiczna? Co ona tam robi? (wypowiedzi uczestników, ewentualnie Twój komentarz, jeśli masz przygotowany jakiś przykład działania trucizn, prowadź ten fragment raczej KRÓTKO, choć dobitnie).

**Uwaga:** te dywagacje to tylko rozbudowane zagajenie. Nie prowadzisz zajęć z toksykologii. Jeśli na coś się w tym fragmencie powołujesz, to lepiej, aby to była wiedza pewna, np. z jakiegoś podręcznika na temat trucizn. Nie jest trudno znaleźć jakieś przykładowe, pewne naukowo, dane. Traktuj je jedynie ilustracyjnie, jako przykłady.

3. **Dlaczego rośliny bywają trujące?** Wyjaśniasz krótko (czas!), że to sprawa wtórnych metabolitów i strategia roślin przeciw ich uszkadzaniu – roślina nie może uciec i nie ma wydalania, więc swoje „odpady poprodukcyjne" metabolizmu czasami przekształca w coś trującego dla potencjalnych roślinożerców, broni się przed zjadaniem, prowadzi „wojnę chemiczną" z roślinożercami. Zwykle też substancje takie uderzają w jakiś wrażliwy element ludzkiego organizmu, często w układ krwionośny, nerwowy i w wątrobę (skuteczność jest tu pochodną selekcji ewolucyjnej – coś takiego musi być szczególnie sprawne w oddziaływaniu, zwykle wysoka skuteczność jadów i toksyn to nie jest przypadek, lecz wynik selekcji ewolucyjnej u roślin i zwierząt).

4. **Dodatek/ wzbogacenie wątku**: pokazujesz zwykłego ziemniaka, najlepiej w jakimś miejscu zielonkawego, z oczkami i łętami. Pytasz, czy może być trujący? Wyjaśniasz, że tak, gdyż należy do rodziny psiankowatych (Solanacae), z których wiele jest trujących (np. psianka słodkogórz, ale też warzywo oberżyna). W zielonych fragmentach, w wycinanych przy obieraniu oczkach i młodych pędach gromadzi się niekiedy alkaloid sterydowy – trucizna solanidyna (możesz pokazać wzór chemiczny). Dlatego nie jadamy ziemniaków zieleniejących czy surowych i starannie wycinamy oczka przy obieraniu (niekiedy odrzucamy całe takie zieleniejące ziemniaki) i łęty ziemniaczane, gdyż **jeśli nie spożyjemy trucizny, to pozostaje ona dla nas niegroźna** (ten aspekt podkreśl mocno – to potencjalnie ważna teza! Nic, czego nie spożyjemy nie może nam zagrozić jako trucizna!).

5. Pytasz, **czy uczestnicy słyszeli o jakichś zatruciach roślinami?**[33] Wymieniają, jeżeli nie wspomnieli, to ty sam wprowadzasz wątek MUCHOMORA SROMOTNIKOWEGO. Dzięki akcji mediów i służb sanitarnych sprawa ta jest dobrze znana, choć każdego roku podobno ok. 20-50 osób w Polsce traci życie z tego powodu – *sprawdź aktualne dane*).[34] Krótko opisujesz działanie amanityny i falloidyny – dwu synergicznych silnych trucizn muchomora, dawkę śmiertelną (100 g grzyba, nawet jeden spożyty kapelusz, 10 mg toksyn), jego zmienność w wyglądzie utrudniającą identyfikację gatunku grzyba, rodzaj zniszczeń w organizmie, itp. Wspominasz opisy prasowe kilku (maksimum 2-3) spektakularnych zatruć i gromadzisz cechy sytuacji, które do tego doprowadziły (przytaczasz niektóre okoliczności, prowadzisz krótką (czas!) analizę tych przypadków – „case study" np. na podstawie doniesień medialnych, reportaży itp.), akcentując zwłaszcza następujące kwestie:

   - ludzie sami je spożyli i znaleźli (grzyby na nich nie wskakiwały!), gdyż spodziewali się po grzybobraniu czegoś dobrego, pewnej przyjemności i korzyści (podkreśl aspekt szukania **przyjemności za wszelką cenę**);

   - legalność: trudno zamknąć lasy i rewidować grzybiarzy, formalnie nikt nie zabrania zbierania muchomorów, chociaż przed tym ostrzega (są zbierane „legalnie", choć już handel nimi nie jest legalny – świadome wprowadzenie do obrotu – kary więzienia nawet do 8 lat), handlujący każdymi grzybami muszą mieć certyfikaty władz sanitarnych;

---

[33] W Polsce zdarzały się zatrucia np. częściami rośliny bielunia dziędzierzawy, mającymi własności psychoaktywne. Niestety były to zatrucia śmiertelne bardzo młodych ludzi. Aby nie wywoływać tendencji poszukiwania tego ziela pomijamy ten wątek – niestety bieluń jest łatwo dostępną rośliną ruderalną. Byłoby błędem wzmacniać modę na jego szukanie. Stąd praca na neutralnych przykładach roślin trujących, a raczej nie mających własności psychoaktywnych. Generalnie unikamy szerzenia wiedzy o tym, co „działa" psychoaktywnie, chociaż, można ją oczywiście znaleźć w odpowiednich atlasach botanicznych.

[34] Na przykład w tekście: Ojciec z córką walczą o życie po zatruciu grzybami, Portal Wirtualna Polska, strona wiadomosci.wp.pl, 8.09.2010. „Grzybiarz z Bydgoszczy pomylił młode muchomory z gąskami. Po grzybobraniu 48-latek urządził kolację dla 18-letniej córki i jej przyjaciela. Podał sromotniki smażone z innymi grzybami. Po kilku godzinach cała trójka z silnymi bólami brzucha i biegunką zgłosiła się do szpitala. Badania toksykologiczne wykazały, że zjedli sromotnika".

- spożywanie muchomorów było przyjemne, mają słodkawy, grzybowy smak – teza: CZASAMI TO CO PRZYJEMNE MOŻE BYĆ GROŹNE W SKUTKACH ODLEGŁYCH! (uwaga: muchomor ten nie jest gorzki w smaku! Nie rozpozna się go w ten sposób organoleptycznie, ale po dokładnych danych gatunkowych o wyglądzie) (dane o dobrym smaku pochodzą od tych, którzy przeżyli zjedzenie muchomorów);

- bardzo trudno było usunąć skutki zatrucia (często konieczny przeszczep wątroby), wystąpiły duże koszty społeczne i finansowe;

- pomimo tych wydarzeń zdarzają się kolejne zatrucia. Czy ludzie nie uczą się na błędach? Czy możliwe jest w tym przypadku uczenie się na błędach? (skoro „uczący się błądzący" może nie przeżyć!).

Co było powodem tych dramatycznych sytuacji, zdaniem uczestników? KRÓTKA (czas!), OTWARTA DYSKUSJA. Z wypowiedzi staraj się wyłowić i podkreślić propozycje uczestników typu: „BRAK WIEDZY", „NIEOSTROŻNOŚĆ", „GŁUPOTA".

*Cały „wątek muchomorowy" jest tylko przygotowaniem tła dla rozważań o tzw. dopalaczach, tła analogicznego, kontekstowego. Dlatego nie pomyl się i nie zrób ze spotkania ćwiczeń grzyboznawczych. Oczywiście wszystkie używane w tym fragmencie informacje mykologiczne muszą być wiarygodne i rzetelne, gdyż uczestnicy mogą ich używać w praktyce. A przecież nie jest naszym celem zatruć ich grzybami! Dlatego lepiej sprawdź te dane, które podajesz, przy czym ogranicz się do spraw podstawowych. To jest tylko tło dla naszej zasadniczej pracy, przy czym tło niewątpliwie samo w sobie wartościowe poznawczo. Może być podane krótko, ale musi być dokładne, ze względów oczywistych.*

6 Dobrze się mówi „wiedzieć", ale czy uczniowie umieliby odróżnić muchomora sromotnikowego od innych grzybów? Zaproponuj **TEST Z MUCHOMOREM**. Na stole masz rozłożone w kupce pieczarki, jakąś dużą i ciemną do góry nogami. Zaproponuj komuś (ochotnikowi) odróżnienie muchomora od innych grzybów. Zwykle ktoś się myli i wskazuje zwykłą pieczarkę jako muchomora, gdyż jest przekonany, że wsadziłeś tam trującego grzyba. (*autor prowadząc zajęcia nawet informował uczestników, że szukał muchomorów w lesie na poczet zajęć, co było prawdą, ale roztropnie nie dodawał, że je jedynie fotografował i rozpoznawał*). Wyjaśnij w takim przypadku, że nie ma tu muchomora, ale ćwiczenie pokazuje, jak trudno jest czasami być pewnym bezpieczeństwa. Możesz podać regułę zbierania tylko grzybów rurkowych od

spodu (nie blaszkowych, jak muchomor), zaznaczając jednak, że i wśród nich zdarzają się trujące, ponadto na młodych owocnikach można nie odróżnić rurek od blaszek.
Jeśli ochotnik nie da się nabrać – pochwal jego dociekliwość i spryt. Jeśli się pomyli, zaznacz, że czasami jest trudno coś zbadać i zadbaj o oklaski dla próbującego zgadywać! Przecież się odważył z Tobą współpracować dla dobra grupy! To nic, że się chwilowo pomylił. Jest odważny. Podkreśl to!

Tak czy owak **podsumuj:** Czasami trudno jest od razu, na oko, coś ocenić, a to coś może być dla nas bardzo szkodliwe, może być przykrą niespodzianką (w domyśle np. „dopalacze")

**Uwaga**: we wzbogaconej wersji ćwiczenia wśród pieczarek mogą być inne grzyby (gąski, gołąbki, kanie), aktualnie dostępne, chociaż raczej nie oryginał muchomora). Samo ćwiczenie jest wartościowe NIEZALEŻNIE od szczegółowego przebiegu, nie chodzi o to, aby ktoś „rozpoznał" lub „nie rozpoznał", lecz o nakierowanie uwagi uczestników na pewne zagadnienie ogólniejsze poprzez widoczny przykład aktywizujący.

WARIANT II TEGO ĆWICZENIA (preferowany przez autora): Szukamy wśród uczestników kogoś, kto deklaruje wiedzę o grzybach i zapraszamy do stołu prowadzącego, gdzie są fanty. Zaczynamy badanie od kilku starych pieczarek. Zwykle poszukiwacz konstatuje, że w zestawie nie ma muchomora. Wtedy przechodzimy do analizy słoiczka z małymi marynowanymi pieczarkami (bez naklejki) i pytamy, czy teraz łatwiej byłoby mu rozpoznać muchomora. Zwykle przyznaje, że trudniej. Wtedy przechodzimy do pokruszonego suszu grzybowego. Czy teraz łatwiej rozpoznać? Nie, jeszcze trudniej! (A przecież w kilku tzw. dopalaczach znajdowały się fragmenty jednego z muchomorów[35], na szczęście nie tego najgroźniejszego, ale też trującego! Wysuszone i pokruszone nie pozwalały się rozpoznać.) Wniosek: przy tzw. dopalaczach trudno być pewnym, że nie sprzedano nam czegoś niedobrego, trudno to rozpoznać.

Ten wariant ćwiczenia też znakomicie się udaje w praktyce i jest czytelny dla uczestników. Wymaga trochę większego nakładu (słoiczek marynaty, susz grzybowy).

[35] Ważna uwaga: nie musimy informować o muchomorze czerwonym w dopalaczach, gdybyśmy podejrzewali, że taka informacja zachęci kogoś do poszukiwań leśnych. Wystarczy podać ogólnie, że w tzw. dopalaczach jest „mydło i powidło", trudne do rozpoznania. Tę informację autor podawał natomiast w pracy z dorosłymi, mniej skłonnymi do eksperymentów halucynogennych.

**PRZERWA (zazwyczaj)**

**Uwaga!** na dalszym etapie spotkania musisz już dysponować wszystkimi odpowiedziami z sondażu wstępnego, chyba, że chcesz je obliczać na bieżąco, co jest możliwe, choć dość trudne. Zależy, jak zorganizujesz sobie pracę.

## CZĘŚĆ IV – ZASADNICZA DEBATA O „DOPALACZACH" Z WYKORZYSTANIEM WYNIKÓW SONDAŻU

1. PRZEJŚCIE DO „DOPALACZY". Teraz możesz wyjaśnić, dlaczego wybrałeś na początku temat „toksykologiczny" (trucizny, muchomor) i powiedzieć, że dostrzegasz wiele cech wspólnych wszystkich sytuacji, w których **ludzie szukając jakiejś przyjemności wpadają w tarapaty** i jedną z nich jest używanie tzw. dopalaczy. Sprawdzasz, czy wiedzą, co to jest odwołując się do pytania z karteczek, podaj i porównaj wynik pytań 4 i 8 ze strony B! Zazwyczaj powinna wystąpić „niespójność zeznań" między pytaniem nr 4 i nr 8, czyli „wiedzą czym jest dopalacz, ale tak naprawdę to – nie wiedzą". Zwykle niemal wszyscy odpowiadają, że wiedzą, co to tzw. dopalacze, ale okazuje się, że nie potrafią podać szczegółów – patrz wynik pytania nr 8. Okazuje się, że dokładnie prawie nikt nie wie, są kłopoty z dokładną wiedzą o zjawisku. Wyjaśniasz krótko, co rozumiemy pod pojęciem tzw. dopalaczy i wprowadzasz termin (definicję) np. na „mieszaniny substancji psychoaktywnych lub tylko pozornie psychoaktywnych pochodzenia naturalnego lub sztucznego, o zróżnicowanym składzie, często o działaniu toksycznym lub uzależniającym". W mieszaninach takich może być wszystko (np. wykryto pestycydy, metale ciężkie, muchomory czerwone, narkotyki, leki, rozmaite chemiczne wypełniacze, syntetyczne narkotyki), trudno je kontrolować, nie prowadzi się nad nimi wielu badań, bo mieszanin jest zbyt wiele możliwych. Dlatego użytkownik jest ZAWSZE jak grzybiarz, który uczy się na błędach. Zawsze ryzykuje. Czy w granicach rozsądku?

   Ponadto w zasadzie termin „dopalacze" nie jest terminem ścisłym naukowo, to nazwa potoczna. Dlatego prawdą byłoby, gdyby ktoś napisał, że nie wie, co to „dopalacz", bo i naukowcy nie zawsze wiedzą – tak nieścisły jest ten termin! Obiektywnie „nie możemy" wiedzieć, co to takiego! Tak to już jest z nieścisłymi, zbyt ogólnymi określeniami potocznymi.

2. ANALOGIA. Zestawiasz na tablicy, w dwu kolumnach, ogólne cechy sytuacji „zatrucie muchomorem"/ „zatrucie dopalaczem" – pochopne szukanie przyjemności, niewiedza, opieranie się na opinii innych osób, dramatyczne skutki, powtarzalność sytuacji, mimo strat itp. W lewej kolumnie cechy sytuacji zatrucia muchomorem, w prawej podobne sytuacje z „dopalaczami". Powinna ukazać się czytelna analogia między obu sytuacjami. Najlepiej, gdy to zestawienie pomogą ci zrobić uczestnicy spotkania. Najmniejszy ich udział to chociażby zapisywanie propozycji grupy na tablicy, gdy ty „zbierasz dane w terenie" między uczestnikami i głośno je powtarzasz dla zapisującego. Większy udział uczestników to już typowa „burza mózgów" (*byle nie za długa: czas!). W przypadku istotnego braku czasu ten element wystarczy tylko omówić, bez zapisywania, które wydłuża jego trwanie.*

3. Możesz znów sięgnąć do sondażu i karteczek – pytanie 1 i 3 ze strony A.[36] Tu odpowiedzi są zwykle zdroworozsądkowe i oczywiste, z czego korzystasz. Rozwijasz wątek konieczności wiedzy o tym, co się wprowadza do własnego organizmu. Wątek osoby nieznajomej wpuszczonej do domu pod nieobecność innych osób. Czy tak się robi? Dlaczego nie wpuścilibyśmy obcego, a wpuszczamy substancje psychoaktywne, w tym zwłaszcza tzw. dopalacze?

4. Czy jednak łatwo jest opisać „dopalacze", poznać je? Nie, bo są jednym wielkim eksperymentem, zwłaszcza, gdy zawierają mało poznane substancje roślinne lub syntetyczne. Ciągle nie wiadomo, jak dokładnie wpływają na ludzki organizm! Skutki ich działania trudno przewidzieć, ponieważ substancje te różnią się toksycznością. Mogą wystąpić poważne zaburzenia psychiczne, a niekiedy ciężkie zatrucia ze skutkiem śmiertelnym włącznie. W Europie odnotowano dwa udokumentowane przypadki, w których bezpośrednią przyczyną zgonu była substancja zawarta w „dopalaczach" oraz 37 przypadków zgonów, w których wykryto „dopalacze" w badaniach pośmiertnych. We wskazanych 37 przypadkach substancja zawarta w dopalaczach była jedną ze zidentyfikowanych substancji obok takich, jak nielegalne narkotyki, leki i alkohol. Pod koniec 2010 roku w Polsce pojawiły się doniesienia o zgonach spowodowanych najprawdopodobniej dopalaczami, a jednocześnie odnotowano ok. 240 przypadków zatruć, które wymagały hospitalizacji.

[36] Jeżeli stosowałeś wariant z otwartym głosowaniem, to wtedy po prostu odwołujesz się do wyników uprzednio znanych i zapisanych. Teraz z nich ponownie korzystasz.

Należy przypuszczać, że skala szkód zdrowotnych spowodowanych dopalaczami jest zdecydowanie większa. „Dopalacze" jako nowe substancje najczęściej nie są wykrywane w testach przesiewowych. Aby określić, czy dana substancja była bezpośrednią przyczyną zgonu potrzebne są pogłębione i skomplikowane analizy chemiczne i toksykologiczne, które w Polsce nie są realizowane rutynowo.

5. Podaj i nawiąż do wyników pytania nr 2 ze strony A. Przecież często, biorąc tzw. „dopalacz" nie wiemy, CO bierzemy! Eksperymentujemy na sobie, a sprzedawcy eksperymentują na nas!

6. **UWAGA!** PRZECHODZISZ DO WAŻNEGO WĄTKU! Ważne pytanie: **co takiego ludzie widzą w „dopalaczach", że decydują się na ryzykowne eksperymenty na samym sobie**? Jakie widzą KORZYŚCI(?) Czego w nich szukają? Czego oczekują? (burza mózgów), najlepiej z zapisaniem na tablicy propozycji uczestników, w kolumnie z lewej strony tablicy.

7. **Analiza: czy te korzyści są istotne w sytuacji ryzyka i zagrożeń?** Czy są prawdziwe? Możesz teraz w oparciu o propozycje uczniów wypisać obok, w drugiej kolumnie na tablicy, ZAGROŻENIA (straty) wynikające z brania tzw. „dopalaczy". Najlepiej, gdy ta lista powstaje również z udziałem uczestników – z ich podpowiedzi i Twoich uzupełnień.

8. Zweryfikuj obie listy, ustawione na tablicy obok siebie w oddzielonych kreską pionową kolumnach, skomentuj na miarę możliwości. TU JEST NAJLEPSZE MIEJSCE NA KRÓTKIE OBIEKTYWNE INFORMACJE O SKUTKACH tzw. DOPALACZY – skorzystaj z zasobów wiedzy dostępnych na portalu KBdsPN **www.dopalaczeinfo.pl** i z własnych zasobów.

   **Uwaga!** Dane muszą być wiarygodne, lepiej podać mniej, ale wiarygodnych danych, niż zmyślać lub podawać dane sensacyjne. Bądź rzeczowy i rzetelny. Możesz **wypunktować najważniejsze szkody**. Po tej analizie podaj wynik pytania nr 6. W normalnych warunkach jego wynik powinien ukazywać wyczuwaną przez uczestników przewagę strat nad korzyściami, i fakt, że „dopalacze" nie dają szczęścia, a tylko chwilową zmianę przeżyć, nastroju (i to nie zawsze lub nie zawsze przyjemną!). W sytuacji, gdy wynik jest paradoksalny (np. uczestnicy chwalą „dopalacze", żartują, twierdzą w sondażu w większości, że życie z „dopalaczem" jest lepsze) i tak odnieś się do tej sprawy. Wyjaśnij dlaczego o to pytałeś (chodziło o ukazanie istnienia w ludziach głębszych potrzeb, których płytka przyjemność nie zaspokoi). Podziel się swoją

opinią na ten temat. Masz do tego prawo w każdej sytuacji, niezależnie od wyniku głosowania w pytaniu nr 6. Oczywiście jeśli wynik jest po naszej myśli, tym lepiej (*a zazwyczaj jest taki!).* Pochwal go, uznaj i wzmocnij, uzasadniając tak, jak poprzednio.

9. Teraz skupisz się na kwestii ludzkiego poszukiwania szczęścia i złudzeń w tej sprawie – analizujesz wynik odpowiedzi na pytanie 6 o szczęśliwsze życie z „dopalaczami" lub bez nich. Niezależnie od wyniku, który zresztą może być pozytywny wychowawczo, ukazujesz złudzenia oparcia swego życia na szukaniu przyjemności. Ludzie mylą szczęście z przyjemnościami. Jest to niedojrzałe, ale, niestety, zbyt częste. Jak temu zaradzić? Otwierasz dyskusję. Akceptujesz WSZYSTKIE konstruktywne wychowawczo propozycje zmierzające do rozwoju osobistego, do prawdziwego szczęścia. Zwłaszcza akcentujesz umiejętność budowania wspólnot i trudności na tej drodze, które często skutkują obsuwaniem się w ryzykowne poszukiwania, w rozpacz (zaplecze teoretyczne tej sprawy patrz: K. Wojcieszka teoria rozpaczy, np. w książce „Na początku była rozpacz" (Kraków 2005) czy „Człowiek spotyka alkohol" (Kraków 2010).

10. Ćwiczenie ze świecą (świecami), lampką oliwną lub innym źródłem światła – zupełnie dodatkowe. Możesz zauważyć, że używanie „dopalaczy" nie zawsze wiąże się z ciężkimi, natychmiastowymi stratami, wielu udaje się ich uniknąć, co nie znaczy, że w ich organizmie nie kumulują się negatywne efekty, wychodzące na jaw po dłuższym czasie. Ale jest coś, co zawsze redukuje każda substancja psychoaktywna używana przez człowieka – alkohol, narkotyk, papieros. Jest to manipulacja lub „przygaszenie ludzkiego intelektu", ludzkiej rozumności i osobowej sprawności. Symbolicznie możesz to zobrazować aktem zdmuchnięcia zapalonej świecy lub lampki oliwnej. Światło reprezentuje tu ludzkie władze poznawcze (rozumność). Zostają one „sparaliżowane" lub „zmienione" w trakcie brania, co jest zawsze uderzeniem w osobową godność człowieka, jako rozumnego i wolnego.

    Jeszcze lepiej to widać, gdy rozwinie się uzależnienie – wtedy człowiek, który wcześniej tracił rozumność, teraz traci również wolność. Najlepszym źródłem światła byłaby lampka oliwna, gdyż ona tradycyjnie kojarzy się z oświatą jako jej symbol, tylko że takie źródło światła jest trudno dostępne. Może to też być latarka, ale ona niedostatecznie symbolizuje trudność przywrócenia stanu normalnego funkcjonowania władz poznawczych po ich utracie pod wpływem substancji. Jeżeli sądzisz, że to ćwiczenie będzie budzić skojarzenia raczej ze sprawą utraty życia, aniżeli rozumności, możesz z niego śmiało zrezygnować.

## CZĘŚĆ V – PROKLAMACJA ZASAD W SPRAWIE tzw. DOPALACZY – ELIMINACJA RYZYKA

1. Podaj jasno i dobitnie swoje stanowisko i swoje zasady co do wszystkich substancji psychoaktywnych, w tym tzw. dopalaczy. ZASADA PODSTAWOWA: NIE UŻYWAĆ!

   **Uwaga**! Aby proklamować tę zasadę najlepiej odwołaj się do opinii uczestników zarządzając anonimowe **głosowanie na karteczkach** czy się z tym stanowiskiem zgadzają – z taką twardą zasadą w sprawie „dopalaczy"?[37] **KONIECZNIE** zadaj pytanie: **czy jest słuszną zasada – nie biorę „dopalaczy"?** Wariant z karteczkami jest najlepszy, ale w przypadku braku czasu możesz też spytać o stanowisko wyrażone podnoszeniem rąk. Możesz też poprzestać na kilku wypowiedziach „aklamowanych" przez ogół. Omawiasz wynik – uwaga: niezależnie od tego jaki jest, korzystny lub nie[38], jeszcze raz podkreślasz swój stosunek do takiego zachowania w SWOIM ŻYCIU. Żyjemy szczęśliwie bez „dopalaczy"!

2. W przedłużeniu tego pytania autor niekiedy pytał dalej i bardziej osobiście: CZY WYOBRAŻASZ SOBIE WŁASNE – TWOJE – ŻYCIE BEZ tzw. DOPALACZY? (to bardziej konkretne pytanie, niż ogólna zasada z pytania poprzedniego).

   Takie pytanie zbliża się do korzystnych profilaktycznie osobistych decyzji/postanowień, ale możliwość takiej ewolucji należy każdorazowo ocenić na tle pracy konkretnej grupy. W każdym razie możliwość zamknięcia tej fazy jakimiś osobistymi postanowieniami wydaje się bardzo cenna. Jeśli to możliwe i naturalne dla Ciebie i dla grupy – zróbcie tak.

3. Teraz analizujesz wyniki głosowania na karteczkach w sprawie dostępności. Pytanie nr 7. Podajesz wyniki. Omówienie jest zależne od wyni-

---

[37] Takie głosowanie, prawidłowo przeprowadzone, zazwyczaj jest bardzo konstruktywne – uczestnicy zwykle głosują przeciw „braniu". Z tego punktu widzenia jest to bardzo cenny wątek programu o dużym potencjale profilaktycznym. Warto jednak upewnić się, jakie są typowe głosowania w Twoim środowisku pracy. Gdyby ciągle zdarzały Ci się grupy głosujące niekonstruktywnie lepiej zaniechaj tego głosowania.

[38] Bardzo rzadko zdarzają się takie „niekorzystne" wyniki tego typu głosowań, wtedy zwykle jest to sygnał jakichś problemów w grupie lub wadliwego prowadzenia spotkania.

ku, ale zazwyczaj młodzi uczestnicy zgadzają się, że dostęp do substancji psychoaktywnych dla ludzi młodych powinien być utrudniony. Cieszysz się, jeśli tak to widzą, jeśli nie – zaznaczasz swoje stanowisko i idziesz dalej.

4. Ostatnie, bardzo ważne, z omawianych pytań (nr 5) to sprawa dotychczasowych kontaktów uczestników z „dopalaczami". Zazwyczaj wynik nie powinien być wysoki, ale komentujesz go w miarę tego, jaki jest podany przez uczniów – nieco inaczej w każdym przypadku. Gdyby był wysoki akcentujesz swoją troskę i życzysz dużo większej ostrożności i ZAPRZESTANIA. W gruncie rzeczy powinieneś odnieść się do obu grup i tym, co nie brali życzyć wytrwania w takim sposobie życia. Zazwyczaj jednak wynik jest zaskakująco NISKI! W takim wypadku koniecznie to akcentujesz jako istotne osiągnięcie i walor członków grupy.[39]

5. Podkreślasz: **nie wszyscy** brali, **NIE WSZYSCY BĘDĄ** brali, a nawet jest to zazwyczaj **mniejszość**. Łatwo ulegamy wrażeniu, że jakieś zachowanie jest masowe. Tymczasem zazwyczaj wcale takim nie jest.[40] Podobnie jest z „dopalaczami".

   **Uwaga!** NIGDY NIE STRASZ POWSZECHNYM BRANIEM, nie załamuj rąk – w ten sposób paradoksalnie umacniasz chęć brania, bo wszyscy chcą być tacy jak inni. Jeśli sądzą, na podstawie Twoich narzekań, że „wszyscy biorą" będą się starali tym „wszystkim" dorównać. Pamiętaj! To bardzo ważna zasada! Brak jej przestrzegania może zniweczyć znaczną część Twojego dotychczasowego wysiłku. Generalnie staraj się unikać takich komunikatów w całym programie. Najlepiej byłoby, gdyby Twoi uczniowie potwierdzili taki pozytywny stan rzeczy życia bez „dopalaczy" i tylko mniejszość przyznałaby się do brania. W większości przypadków różnych grup tak właśnie jest, czasami możesz trafić na grupy trudne, a czasami zeznania we wstępnym sondażu mogą być przewrotne, prowokacyjne. Podejdź spokojnie do każdego wyniku!

---

[39] Warto uwierzyć w taki wynik. W gruncie rzeczy zachowania związane z narkotykami nie utrwaliły się jeszcze w polskiej przestrzeni społecznej, pomimo pozorów medialnych i szybko generalizowanych obserwacji.

[40] Na temat rozpowszechnienia używania substancji patrz badania PROM (tzw. badania mokotowskie, badania europejskie ESPAD i publikacje Europejskiego Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii (EMCDDA}. Dane znajdziesz na stronach internetowych Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii www.kbpn.gov.pl i PARPA www.parpa.gov.pl.

Przygotuj sobie komunikaty (np. w formie krótkiego listu?) dla wszystkich grup: i tych, co ewentualnie brali i tych, co nie brali. Pierwszych zachęć do refleksji i zmiany stylu życia. Drugich pochwal i umocnij w postawie niekorzystania z tego rodzaju środków. Podkreśl, że zmiana stylu życia na lepszy jest zawsze wielkim osiągnięciem człowieka. (Jeśli to był list, to może po głośnym odczytaniu pozostać na ścianie klasy czy w gazetce).

**Uwaga!** Autor, jako doświadczony prowadzący programy profilaktyczne uważa, że najczęściej będzie tak, że nikt lub bardzo mała liczba osób miała własne doświadczenia z tzw. dopalaczami. Bądź przygotowany na taką superkorzystną sytuację i nie dopatruj się w niej jakichś oszustw i zatajeń. Najprawdopodobniej tak po prostu jest.

## CZĘŚĆ VI – DEGUSTACJA – POZYTYWNE ALTERNATYWY „SPOŻYWCZE" – SMAK ŻYCIA

1. **Nawiązujesz do pytania nr 3.** Właśnie dlatego, że człowiek powinien wiedzieć jak najwięcej na temat tego, co spożywa, Ty przeprowadziłeś te zajęcia, bo życzysz swoim uczniom jak najlepiej i chcesz, aby byli bezpieczniejsi. Czy warto coś zarekomendować „do bezpiecznego spożywania"?[41] Skorzystaj ze swojej „wystawy" – pokaż zieloną herbatę zaliczaną do najzdrowszych pokarmów ludzkości, a przecież psychoaktywną (alkaloid teofilina i wiele innych), pokaż gorzką czekoladę jako źródło cennych składników (poszukaj: jakich?), pochwal orzeszki. Czosnek leżący na „wystawie" jest symbolem czegoś mało przyjemnego, a za to bardzo pożytecznego (obniża ciśnienie krwi, zwalcza zakażenia bakteryjne za pomocą fitoncydu). Nie zawsze coś, co jest nieprzyjemne, jest też złe (np. czosnek), nie zawsze coś, co jest przyjemne, jest dobre! Możesz zresztą urozmaicić ten element o własne wynalazki dietetyczne związane z przyjemnością. Pamiętaj, że kawa, herbata, kakao, czekolada zawierają również substancje psychoaktywne (teofilina, teobromina, kofeina), ale działające o wiele bardziej łagodnie i dające się lepiej kontrolować. Na koniec zachęcasz do jedzenia smacznych i dających przyjemność rzeczy: owoców, orzeszków i picia z umiarem zielo-

[41] Niestety, opinie dietetyków w sprawie poszczególnych produktów stale ulegają zmianie, co nie ułatwia decyzji konsumenckich. I ta dziedzina życia ulega wszechobecnej manipulacji marketingowej. Może warto oprzeć się na prostych, tradycyjnych wzorcach?

nej herbaty – bardzo zdrowe. Jeśli masz fundusz, warunki i czas – zorganizuj degustację zdrowego i przyjemnego spożywania. Może poczęstuj uczestników np. orzeszkami w czekoladzie? Jeżeli stać na to organizatora może soczek z marchwi? W najgorszym przypadku po orzeszku ziemnym, byle bez trujących aflatoksyn z grzybka Aspergillus flavus. Ten punkt programu traktuję jako zupełnie otwarty – zależny od możliwości. Jeśli umiesz łagodnie żartować, to ta faza pracy jest dobrym miejscem na rozładowanie napięcia.

2. **Kwestia degustacji.** W trakcie wstępnych realizacji wśród dorosłych padały propozycje rozwinięcia tej części w postaci np. lekcji zdrowego żywienia, nawet zawartych w programie szkoły. Uważam, że wzbogaciłoby to program.

## DEGUSTACJA I JEJ PRZEKRACZANIE – „SMAK ŻYCIA"

**Ważna uwaga!** Cennym elementem programu jest istotnie nie tylko demonstracja tego, co warto spożywać, ale i realna DEGUSTACJA. Nawet jeśli będzie to tylko jeden rodzynek w czekoladzie, to dobrze zilustruje naszą tezę, że trzeba szukać prawdziwego „smaku życia", a nie namiastek w postaci tzw. dopalaczy. Ta część programu niesie za sobą możliwość bardzo ciekawego rozwinięcia treści w kierunku debaty o tym, co w życiu jest ważne, co stanowi jego SMAK. Z tego końcowego punktu wzięła się też nazwa programu.

Doświadczony wychowawca może pogłębić i poszerzyć ten punkt o wartościową dyskusję egzystencjalną w kierunku sposobu przeżywania naszego życia i jego wartości. Zwłaszcza ważne byłoby podkreślenie, że przecież „smak życia" nie sprowadza się tylko do satysfakcji materialnych, nawet najbardziej wartościowych. Nawet, gdy nas nie stać na smakołyki, gdy nasze życie bywa trudne, to i tak warto żyć i smakować życie jako takie![42]

Ten punkt programu daje twórczym wychowawcom ogromne możliwości wprowadzania własnych elementów wykraczających poza standardowe tematy profilaktyki[43]. Wiele tu zależy od jakości komentarza do degustacji,

---

[42] Klimat „smakowania życia" w: Nikos Kazantzakis „Grek Zorba" czy „Colas Breugnon" Romain Rollanda, a w polskiej tradycji chociażby „Oda do młodości" Adama Mickiewicza, a jeszcze bardziej góralskie Sabałowe bajania. Wzorów literackich dostatek!

[43] Sporo na ten temat pisał ks. dr M. Dziewiecki, dr S. Grzelak i autor programu w ramach modelu profilaktyki zintegrowanej, sięgającej do wątków egzystencjalnych.

która przecież może być czysto symboliczna. Pamiętajmy, że według badań socjologów wartościami najbardziej cenionymi przez młodzież są: miłość, przyjaźń, rodzina. Wcale nie są to pieniądze! W pewnym sensie używanie tzw. dopalaczy jest wyrazem współczesnego materializmu i cywilizacji konsumpcyjnej. Duża część młodzieży jest bardzo otwarta na takie komunikaty[44] i szuka przewodników, którzy pozwolą jej smakować życie w całej pełni, bez narażania się na niebezpieczeństwa i złudzenia.

## CZĘŚĆ VII – ZAMKNIĘCIE PRACY, REKOMENDACJE, EWALUACJA PROCESU

1. Kończycie pracę. Poproś o ocenę spotkania w skali szkolnej, na karteczkach. Jeżeli miałeś dobre intencje – ocena będzie pozytywna. Nie martw się pojedynczymi niskimi ocenami. To odgłos grupy podwyższonego ryzyka, zawsze jakoś obecnej. Nią trzeba się będzie zająć w innym trybie. Zbierz, podlicz wyniki (*jeśli jest czas!)* i **podziękuj za udział i pomoc** (uwaga: bez względu na wynik uzyskanej po zajęciach oceny!). Pożegnaj się **serdecznie**!

   **Uwaga!** W całym spotkaniu przestrzegaj przerw i normalnych reguł pracy środowiska, w którym działasz, np. szkoły. Przerwa jest święta!

2. Po spotkaniu porozmawiaj z nauczycielami czy dyrekcją na temat zajęć, ale nie ujawniaj szczegółów, zwłaszcza negatywnych szczegółów dotyczących klas, grup czy jednostek. Zwykle pedagodzy, dyrektorzy i wychowawcy pytają o takie informacje. Zdaniem autora nie jest konstruktywne zaspokajanie takiej potrzeby. To program profilaktyczny, a nie diagnostyczny! Stąd relacja powinna być raczej ogólna, chyba, że sam uznasz, że trzeba się jakimś niepokojem podzielić. Nie wyolbrzymiaj zagrożeń. Są, jakie są, i może nie tak duże, jak się potocznie uważa. Po prostu dziel się radością z udanej pracy. Bo nie wątpię, że będzie bardzo udana.

3. Jeśli zajdzie potrzeba udziel też indywidualnych konsultacji zainteresowanym uczniom odsyłając ich do najbliższego punktu referencyjnego, którego adres powinieneś znaleźć przed programem!

[44] Patrz: popularność ruchów antyglobalistycznych i ruch „no-logo".

## Dodatkowe wyjaśnienia konstrukcji scenariusza

### A Znaczenie części dotyczącej trujących roślin (zagajenie)

Ta część ma charakter zagajenia i ma zwiększyć atrakcyjność zajęć. Autorowi wydaje się, że jest o wiele lepiej umieścić dalsze rozważania w pewnym analogicznym kontekście „trucizny – dopalacze", aby budować skojarzenia związane z unikaniem ryzyka. Młodzi ludzie lubią „sprytnych" prowadzących, którzy czymś ich zaskoczą. W tym miejscu przydaje się erudycja dotycząca analizowanych zagadnień, pewne „ciekawostki przyrodnicze". Ważne jest też to, że nie zaczynamy od razu od spraw, których uczestnicy mogą się spodziewać, ale „rozpędzamy się" nieco wolniej. Na takim tle zasadnicze części wypadną lepiej, bardziej wyraziście.

Jednak charakter tej części upoważnia do ewentualnej rezygnacji z tak rozległego zagajenia. Można, w przypadku braku czasu lub przygotowania, prawie wyeliminować tę część, wyeliminować analogię z muchomorem i informacje o truciznach. Nie możesz natomiast zrezygnować z sondażu wstępnego. Jednym słowem możesz po sondażu samą debatę zacząć od fragmentu, gdzie zbierasz „korzyści/straty" z tytułu brania tzw. dopalaczy. Chociaż zawsze szkoda wstępu.

### B Treść odpowiedzi na pytania sondażu

Pytania wstępnego sondażu mogą być również zredukowane do kilku najważniejszych, chociaż wydaje się, że proponowany zestaw jest optymalny. Warto zaznaczyć, że są to pytania dydaktyczne (retoryczne), na które znamy typowe odpowiedzi. Jakie one są i jak pracować z uzyskanym w ich wyniku materiałem?

**Pytania na stronę A:**

1. **Czy jest rozsądne wpuszczanie do domu nieznajomych ludzi, gdy jesteś sam? TAK/NIE**

   Pytanie sugeruje, że nie jest dobrze wpuszczać obcych do domu podczas nieobecności innych domowników. Odpowiedzi na nie bazują na prostych regułach codziennego życia znanych z pewnością uczestnikom jako dobre rady z dzieciństwa. Odpowiedzi powinny być w większości na "NIE" czyli konstruktywne. Czasem inaczej odpowiadają ci, których koledzy już mieli program i podpowiedzieli innym jak się „bronić" przed Twoją inicjatywą. Nie przejmujmy się. Odpowiedź na NIE jest

tak oczywista, że bez względu na treść sondażu i tak tkwi w umysłach uczestników jako znana i akceptowana reguła. I do tej zawartości umysłów się odwołujesz, a nie do faktycznych odpowiedzi. Nasze pytanie dydaktyczne tylko ją na nowo aktywizuje, przypomina. Jeśli umiesz podjąć grę z uczniami, to możesz wykorzystać przewrotne odpowiedzi i trochę z nimi popracować erystycznie, ale w zasadzie szkoda na to cennego czasu. Pytaniem tylko wywołujesz temat.
Analogia z „dopalaczami"? Tzw. dopalacz to jakby nieznajomy w domu, może być niebezpieczny, niczym bandyci z filmu o samotnym Kevinie. Zazwyczaj jednak odpowiedzi są typowe w większości grup: nie należy wpuszczać nieznajomych do domu pod nieobecność pozostałych członków rodziny (w domyśle: nie należy ryzykować z nieznanymi substancjami).

2. **Czy zgodziłbyś się na branie nowego, całkowicie nieznanego i potencjalnie szkodliwego leku w jakimś eksperymencie? TAK/NIE**

   Ludzie zazwyczaj boją się nieoczekiwanych skutków wydarzeń, zatem nie lubią być w roli królika doświadczalnego. Tymczasem różnorodność tzw. dopalaczy jako mieszanin tego i owego stwarza bardzo podobne warunki. Oczekiwana odpowiedź większości sondowanych: nie zgodziłbym się. Pytaniem tym wzmacniamy analogię między użyciem substancji a ryzykowną sytuacją.

3. **Czy człowiek powinien wiedzieć, co spożywa (je lub pije)? TAK/NIE**

   Używanie tzw. dopalaczy (ale i wszystkich innych substancji psychoaktywnych) niesie ze sobą element niepewności, źródło niepokoju. Pytanie kieruje uwagę w stronę odpowiedzialności i troski o siebie samego. Większość odpowiadających zazwyczaj standardowo je potwierdza, zatem ma ono charakter pytania retorycznego, zwracającego uwagę na związek między tym, co wprowadzamy do organizmu, a skutkami – dobrymi lub złymi. Jest to zatem przywołanie roztropności jako zasady postępowania.
   Wszystkie te trzy pytania mają zbliżony sens, są powtórzeniami tej samej zasady. W razie potrzeby można je zredukować do 1-2, co ułatwi zliczanie głosów i uprości część poświęconą debacie.

   **Pytania na stronę B (odwrotną):**

4. **Czy wiesz, co to takiego „dopalacz"? TAK/NIE**

   Typowa odpowiedź: TAK.

Pytanie to będzie zestawiane z pytaniem o dokładny skład tzw. dopalaczy. Spodziewamy się, że większość odpowie „tak", która to odpowiedź jest o tyle nieprawidłowa, że rodzaj wiedzy uczestników to „wiedza medialna" lub „wiedza marketingowa". Trudno nazwać ją wiedzą w pełnym tego słowa znaczeniu. Mimo to wpływa na nasze zachowania, gdyż mamy poczucie, że wiemy, co bierzemy, oczekujemy określonego efektu. Jest to identyfikacja substancji poprzez efekty – bardzo zawodna. Pytaniem tym podważamy pewność siebie uczestników, gdy okazuje się, że nie znają składu tzw. dopalaczy.

5. **Czy zdarzyło Ci się osobiście używać środka zwanego „dopalaczem"? TAK/NIE**

Typowa odpowiedź: NIE (zależnie od stopnia ryzyka danej grupy).
Poza napojami alkoholowymi i tytoniem niemal wszystkie substancje psychoaktywne są używane przez mniejszość uczestników. Niezorientowani profilaktycy sądzą, że narkotyki zna większość ich uczniów. To nieprawda. Wszystkie badania wskazują na to, że jest to istotnie domena mniejszości, bardziej zaawansowanej w stylu życia z chemią w tle. Ujawnienie tego rodzaju proporcji ma duże znaczenie profilaktyczne, gdyż osłabia tendencję normatywną do używania substancji. Warto silnie podkreślić taki wynik w komentarzu. To jedna z najcenniejszych sytuacji w całym programie.

A co zrobić, gdy wystąpi przewaga (prawdziwa lub udawana) „biorących" nad „niebiorącymi"? Wtedy inaczej interpretujemy wynik. Po pierwsze możemy wyrazić nieco wątpliwości, gdybyśmy wyczuwali, że to zwykłe gry uczniowskie. Po drugie, gdy sądzimy, że to prawda możemy wskazać na nasz niepokój, życzyć zmiany zwyczajów. Przecież można zdecydować się na zmianę stylu życia. Gdyby zdarzyła się nam grupa o wyraźnie podwyższonym ryzyku starajmy się wyrazić nasze obawy, naszą troskę. Uczniowie mają prawo wiedzieć, że to nas niepokoi. W zasadzie każdy przypadek „brania" może stanowić kanwę do wyrażenia troski i niepokoju.
Z tego pytania nigdy nie rezygnujmy, ma ono duże znaczenie, bez względu na kierunek wyniku.

6. **Czy gdyby „dopalacze" były tanie i powszechnie dostępne dla wszystkich (w tym dla osób niepełnoletnich) życie ludzi byłoby lepsze czy gorsze?** Wpisać słowo: **LEPSZE / GORSZE**

Paleta typowych odpowiedzi na to pytanie jest duża i zależna od takich czynników, jak styl kontaktu osoby prowadzącej z uczestnikami (wy-

znaczony dotychczasowymi doświadczeniami, np. stylem pracy nauczyciela). Gdy uczniowie chcą zaakcentować przekorę, mogą częściej wpisywać odpowiedź „lepsze" traktowaną jako prowokacja. Jednak sądzę, że w większości przypadków odpowiedź brzmi: GORSZE.

W zależności od wyniku inaczej rozkładamy akcenty w komentarzu. Gdy przeważa odpowiedź „lepsze" kierujemy uwagę w stronę reinterpretacji tego przekonania, ujawniając, że wielu ludzi tak sądzi w kwestii używania substancji, a następstwa brania wykazują, że się mylili (np. pierwotne przekonania uzależnionych od alkoholu czy tytoniu). W przypadku takiej odpowiedzi można podzielić się swoimi przekonaniami na ten temat.
Gdy przeważa odpowiedź „gorsze" akceptujemy ją i wzmacniamy. To bardzo cenny „urobek" podczas zajęć, gdyż uczestnicy rzadko mają okazję dzielić się swymi opiniami w komforcie pełnej dyskrecji i anonimowości. Zebranie odpowiedzi na kartce sondażu wyłącza mechanizmy nacisku grupowego. Konstruktywna postawa większości grupy jest wtedy cennym odkryciem dla wszystkich.

7. **Czy osoby niepełnoletnie powinny mieć swobodny dostęp do substancji psychoaktywnych takich jak alkohol, papierosy, narkotyki, „dopalacze", leki psychotropowe? TAK/NIE**

Z wyjątkiem osób z grupy podwyższonego ryzyka większość odpowiada na takie pytanie NIE.
Nie jest ono pytaniem kluczowym, ale silnie wzmacnia nasze rady, aby nie brać, skoro sama grupa akceptuje ograniczenia. Taki wynik często zaskakuje dorosłych swym pozytywnym wydźwiękiem. Odzwierciedla troskę uczestników o siebie samych, zatem zasługuje na nasze poparcie. Jednocześnie to pytanie może stanowić kanwę ewentualnych negatywnych prowokacji w przypadku grupy dotkniętej rozmaitymi zaburzeniami. W wypadku odmiennego od oczekiwań wyniku dzielimy się z grupą swoją troską.

8. **Czy znasz DOKŁADNY skład chemiczny, pochodzenie i działanie fizjologiczne chociaż jednego środka zwanego dopalaczem? TAK/NIE**

Odpowiedź typowa: NIE.
To pytanie jest zestawiane z poprzednim (nr 4) i jako takie powinno z nim współwystępować. Pozwala nam ono na ukazanie, że ludzie są czasami skłonni ryzykować bez analizy skutków swoich działań. Nie wiem co to jest, a biorę? Jeszcze jedna możliwość zaakcentowania podstawowej zasady: nie brać!

**Uwaga!** Jeżeli uważnie przyjrzysz się możliwym konfiguracjom odpowiedzi, to zauważysz, że można dokonywać dalszych analiz, porównań, zestawień, w zależności od rodzaju argumentacji, jaka jest potrzebna w danej grupie. Zestawienia zaproponowane w scenariuszu są tylko przykładowymi zestawieniami. Możesz z czasem nauczyć się bardzo efektywnie korzystać z sondażu wstępnego, gdy zbadasz, w jakim kierunku układają się typowe odpowiedzi i co oznaczają z punktu widzenia uczestnika.

## C Scenariusz z punktu widzenia efektywnych strategii profilaktycznych

Od współczesnych programów profilaktycznych wymaga się, aby opierały swoją konstrukcję o tzw. **skuteczne strategie** (evidence – based programs). Jak jest w przypadku opisywanej struktury?

Dominującą strategią jest w tym wypadku **wiedza o konsekwencjach ryzykownych zachowań**. Dlaczego? Wydaje się, że z powodu ogólnie małej wiedzy o możliwych skutkach negatywnych używania tzw. dopalaczy jest to podstawowy obowiązek edukacyjny. Czy zatem mamy do czynienia z tzw. budzeniem świadomości? Otóż nie. Informowanie o konsekwencjach ryzykownych zachowań stosowane tutaj ma inny charakter, niż tradycyjne uświadamianie. Przede wszystkim dokonuje się w odmiennym kontekście psychologicznym, gdy w trakcie pracy w programie uczestnik może sam wyciągać wnioski z podawanych faktów, jak również przeorganizować wiedzę już posiadaną. Media, w ramach swego rodzaju kampanii ostrzegawczej zrobiły pierwszy krok i ostrzegły przed np. śmiertelnym zatruciem. Stąd nasze ostrzeżenia i „straszenie" wpisują się niejako w ten nurt, wykorzystując jego energię. Czy mamy jednak wpisać się w niego całkowicie? Byłby to błąd. Doniesienia medialne rzadko budują wiarygodną wiedzę. Również nacechowane przesadą „uświadamianie" nie buduje jej tak, jak trzeba. Musi ona przyjąć postać zinternalizowanej konstrukcji, opartej na bardzo wiarygodnej podstawie. Nie możemy straszyć nadmiarowo, choć możemy ostrzegać w oparciu o dokładnie sformułowane komunikaty.

Może być trudno odróżnić straszenie od informowania o konsekwencjach zachowań. Jaka jest różnica? Straszenie zawsze jest wzbudzaniem pewnego emocjonalnego stanu, który uczestnicy chętnie dystansują, który budzi naturalny opór. Nikt nie lubi być do czegoś zmuszany, zniewalany, manipulowany. W przypadku dostarczania wiedzy o konsekwencjach nie mamy do czynienia z tymi reakcjami. Uczestnik wybiera w sposób wolny informacje, jakie ukazują się w trakcie spotkania. Po prostu w tej strategii bardziej akcentuje się wolność wyboru jednostki, jej autonomię.

W straszeniu niebezpieczeństwo nie zawsze jest nazwane po imieniu, bywa uogólniane. W informowaniu jest ono nazwane precyzyjnie, unika się przesady, zaznacza się wyjątki i wątpliwości, ponadto rozumie się sposób myślenia uczestnika. Informowanie jest zatem bardziej apelem do intelektu, niż do emocji. Mimo to trzeba w ramach tej strategii dostarczać rzetelnych informacji o stratach i szkodach wywołanych konkretnym zachowaniem.

Według ostatnich badań nad prewencją zakażeń HIV okazuje się, że **strategia dostarczania wiedzy o skutkach ryzykownych zachowań odnotowuje sukcesy**. Warto o tym pamiętać, gdyż w ramach nurtu akcentującego podmiotowość w wychowaniu często niepotrzebnie odstępowano od tego typu działań. Niesłusznie. Ludzie mają prawo dokładnie wiedzieć, co im zagraża, ale musi to być wiedza rzetelna, precyzyjna i podana w sposób respektujący ich autonomię oraz psychologiczne prawa percepcji ryzyka. Można ten wywód streścić: wyniki badań ewaluacyjnych wykazują, że nie warto bać się pewnego rodzaju „straszenia" (w znaczeniu dostarczania wiedzy o konsekwencjach zachowań).

Kolejna strategia to proponowanie osobistych, konstruktywnych decyzji. Ta strategia w ostatecznej postaci tu nie występuje, ale bardzo łatwo można ją wprowadzić uzupełniając w odpowiednim momencie procedurę o proste zadeklarowanie przyszłych zachowań, po pytaniu o „zasadę niebrania" i pytaniu o możliwość życia bez „dopalaczy". Również w końcówce programu jest wiele momentów ułatwiających jej wprowadzenie. Rzecz pozostawiam do decyzji i możliwości prowadzących.

Bardzo ważną strategią jest **konfrontowanie cenionych przez uczestników wartości z niebezpiecznymi zachowaniami**. Większość ludzi (z wyłączeniem grupy skrajnego ryzyka) ceni takie wartości jak życie, zdrowie, sprawność. W programie staramy się wspólnie z uczestnikami wykazać, że używanie tzw. dopalaczy kłóci się z ochroną tych wartości.

I wreszcie najważniejsza strategia: **przekształcanie błędnych przekonań normatywnych**. Występuje ona w związku z pytaniami o częstość brania w danej grupie oraz w pytaniu o przyzwolenie na zakazy. Jeżeli uda się zachwiać przekonaniem o niezbędności psychoaktywnej „chemii" w życiu człowieka i o stosunkowo małej liczbie użytkowników, wtedy mamy do czynienia z najsilniej działającym przekazem. Pamiętajmy: nie wszyscy biorą, niejednakowo ustawiają się do tzw. dopalaczy, wielu (większość) się od nich dystansuje również mentalnie, nie są modne, nie spełniają oczekiwań, jakie z nimi wiążemy. Nie dominują nad nami. Są pewnym kłopotem i tyle. Aby poprawnie skierować program w stronę wykorzystania tej strategii prowadzący musi przemyśleć swój stosunek do tej sprawy. Jeśli jest przekonany, że „wszyscy ćpają, Sodoma i Gomora!" to trudno mu będzie zmieścić się w ramach tej najlepszej z możliwych strategii. Lepiej, aby przed programem zajrzał w statystyki, poczytał badania, takie jak

ESPAD[45] czy cykl badań mokotowskich[46] i nieco ostudził swój lęk. Najtrudniejszym elementem tej strategii są własne przekonania profilaktyków, pozornie zgodne z duchem profilaktyki, a w rzeczywistości przeciwproduktywne. Zatem nigdy nie przesadzajmy w ocenach częstości i wagi negatywnych zjawisk. Opisujmy je wyłącznie takimi, jakie są, bez zawyżania i bez obniżania. Tylko prawda podana w życzliwości istotnie wyzwala!

[45] Europejski Program Badań Ankietowych w szkołach na temat używania alkoholu i narkotyków realizowany jest co cztery lata, począwszy od 1995 roku. Ostatni raport dotyczy badań przeprowadzonych w 2007 roku dostępny jest na stronie www.kbpn.gov.pl.

[46] Badania prowadzone są co cztery lata od 1984 roku w jednej z dzielnic Warszawy – Mokotowie. Badania te są jednym z pierwszych źródeł informacji o trendach w używaniu substancji psychoaktywnych przez młodzież. Z wynikami badań można zapoznać się na stronie www.narkomania.org.pl

## IV. BIBLIOGRAFIA


*Altkorn J., Podstawy marketingu, Kraków 2004*

*Chaciński B., Dzieje na haju, Polityka nr 42, (16.10.2010), s. 28–34*

*Czerwiński Adam, Lekarze: Dopalacze mogą spowodować chorobę psychiczną, Gazeta Wyborcza,07.10.2010,serwisinternetowy,http://wiadomosci.gazeta.pl/Wiadomosci/2029020,80273,8480276.m*

*Dziewiecki M., Nowoczesna profilaktyka uzależnień, Kielce 2000, Wyd. Jedność, s. 219*

*Dziewiecki M. Integralna profilaktyka uzależnień w szkole, Kraków 2003, Wyd. Rubikon, s. 77*

*Gaś Z., Profilaktyka w szkole, Warszawa 2006, Wyd. WSiP, s.240*

*Grzelak S. Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży, Kraków 2009, Wyd. II poszerzone, s. 478*

*Hawkins D.J., Catalano R.F. Miller J.Y., Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood. Implications for substance abuse prevention, Psychological Bulletin, 1992, vol. 112, nr 1, s. 64-105*

*Jędrzejko M. (red.), Współczesne teorie i praktyka profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych, Pułtusk – Warszawa 2009, s. 166*

*Kącki M., Dopalacze dostępne w podziemiu. Gazeta Wyborcza, 25.10.2010, s. 5*

*Korczak J., Współczesne dopalacze – zjawisko i zagrożenia, w: Jędrzejko M., (red.), Narkomania – spojrzenie wielowymiarowe, Warszawa 2009, s. 267-326*

*Maisto S.A., Galizio M., Connors G.J., Uzależnienia, zażywanie i nadużywanie. Warszawa 2000, Wyd. Karan, s. 480*

*Miller W. R., Wzmacnianie motywacji do zmiany w terapii nadużywania substancji. Warszawa 2009, Wyd. Parpamedia, s. 232*

*Ostaszewski K. Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych, Warszawa 2003, Wyd. Scholar, s. 299*

*Ostaszewski K., Rustecka – Krawczyk A., Wójcik M., Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów, Warszawa 2008, Wyd. IPiN, s. 3-78*

*Pawlicki J., Dopalacze, to poważny problem również na wyspach, GW, serwis z dnia 8.10.2010*

*Pezda A., Decydujmy o dopalaczach bez histerii, Gazeta Wyborcza, 16-17.10.2010, s. 3*

*Sapieha A., Łódź: nie ma tygodnia bez zatruć dopalaczami, Gazeta Wyborcza, 30.09.2010, serwis internetowy http://www.tokfmTokfm/2029020, 103454,8446381*
*Sikora T., Użycie substancji halucynogennych a religia. Perspektywy badawcze na przykładzie zagadnień rytuału i symbolizacji, Kraków 1999, s. 11-398*
*Staszewski W., Chrońmy dzieci przed dopalaczami, Gazeta Wyborcza, 16-17.10.2010, s. 37*
*Tatarsky A. (red.), Redukcja szkód w psychoterapii. Nowe podejście w leczeniu uzależnień od narkotyków i alkoholu, Warszawa 2007, Wyd. KBdsPN, s. 286*
*Wojcieszek K. „Debata". Program profilaktyczny, Remedium, 1998, nr 3 ( 61), s. 18-24*
*Wojcieszek K., Wygrać życie. Szkolny program profilaktyki, Kraków 2002, Wyd. Rubikon. s.67*
*Wojcieszek K., „Korekta". Warszawa 2004. Wyd. II, s. 33, Wyd. Ulmak/MON*
*Wojcieszek K., Na początku była rozpacz, Kraków 2005, s. 249*
*Wojcieszek K., „Szlaban". Program profilaktyczny,, Warszawa 2006, Wyd. PARPA, s. 36*
*Wojcieszek K., Od wolności do miłości. Od miłości do wolności. Rola relacji osobowych w procesie metanoi, w: W trosce o wewnętrzną wolność osoby, Ryś M., Jankowska M., (red.), Warszawa 2008, s. 109-121*
*Wojcieszek K., Człowiek spotyka alkohol, Kraków 2010, s.328*
*Zięborak M., Rola muchomora czerwonego w kulturach plemiennych dawnej Syberii, Wrocław 2006, (licencjat, tekst w Internecie)*

**Więcej informacji na temat „dopalaczy" znajdziecie Państwo na stronie prowadzonej przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii: www.dopalaczeinfo.pl**

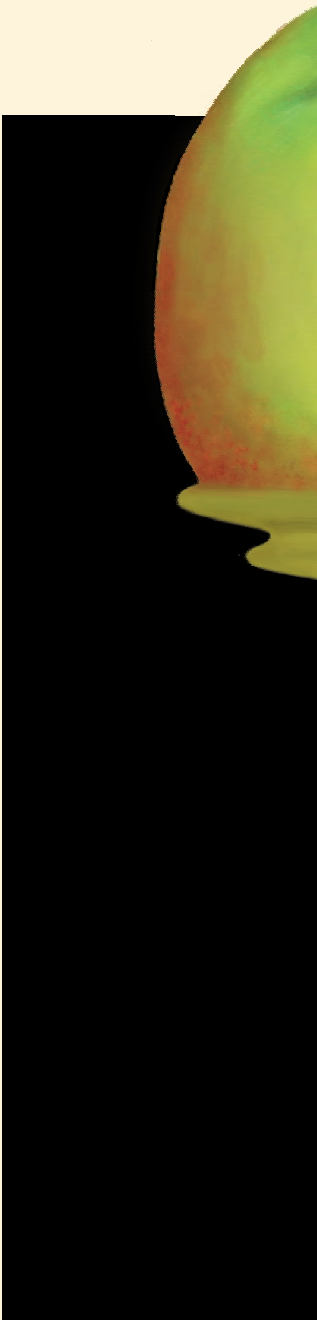
**Dopełnieniem programu adresowanego do młodzieży „Smak życia, czyli debata o dopalaczach" jest scenariusz spotkania z rodzicami „Nowe zagrożenie – dopalacze", do pobrania na stronie: www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm**

# Gdzie szukać dalszych informacji i pomocy?

**Antynarkotykowy Telefon Zaufania:**
**801 199 990**
**czynny codziennie od 16.00 do 21.00.**

**Antynarkotykowa Poradnia Internetowa:**
**www.narkomania.org.pl**

**Informator na temat placówek udzielających pomocy osobom z problemem narkotykowym dostępny jest na stronie: www.kbpn.gov.pl**



Egzemplarz bezpłatny