



**NARKOTYKI?**  
**nie daj się wkreślić!**



**Poradnik dla młodzieży**



POWIATOWA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
PAŃSTWOWY POMATOWY INSPEKTOR SANITARNY  
W ZIELONEJ GÓRZE



Opracowanie tekstu: Anna Mroczkowska

Skład i łamanie tekstu: Bogdan Kowol

Projekt okładki: Bogdan Kowol

Zdjęcia: iStock, Bogdan Kowol

ISBN

Wydane przez Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze, ul. Dworcowa 31/6 w ramach Zielonogórskiej Kampanii Społecznej „Narkotyki? Nie daj się wkreślić!”

Zielona Góra 2021

Egzemplarz bezpłatny

## Spis treści

Dorastanie to wyzwanie	5
Eksperymentowanie z narkotykami to ryzykowna decyzja!!!	6
Dopalacze (Nowe Substancje Psychoaktywne)	6
Konsekwencje używania narkotyków	9
Fakty i mity o narkotykach	12
Czynniki ryzyka	16
Zabójczy koktajl: alkohol-narkotyki	17
Ciąża a substancje psychoaktywne	19
Prawo	20
Gdzie szukać pomocy	22
Bibliografia	29



## Dorastanie to wyzwanie

Okres między 12 a 18 rokiem życia to okres przechodzenia od dzieciństwa do dorosłości nazywany okresem dojrzewania. Dla okresu dojrzewania charakterystyczna jest:

- ◇ chwiejność i zmienność emocjonalna i podatność na kryzysy emocjonalne,
- ◇ koncentracja na sobie,
- ◇ poszukiwanie sensu życia,
- ◇ krytycyzm wobec dorosłych,
- ◇ kształtowanie się własnego systemu wartości,
- ◇ konformizm wobec grupy rówieśniczej i silna potrzeba akceptacji z jej strony,
- ◇ sprzeczność pomiędzy potrzebą niezależności wobec dorosłych (zwłaszcza rodziców) a potrzebą pomocy z ich strony,
- ◇ ograniczona zdolność formułowania długoterminowych planów i przewidywania konsekwencji swoich działań,
- ◇ dążenie do przekraczania granic stawianych przez dorosłych, eksperymentowania, podejmowania zachowań ryzykownych.

Niepewność i zagubienie w kształtowaniu się poczucia własnej tożsamości skłania młodych ludzi do poszukiwania sensu życia i czasem wiąże się z podejmowaniem zachowań ryzykownych, destrukcyjnych działań, w tym do sięgania po substancje psychoaktywne.

## **Eksperymentowanie z narkotykami to ryzykowna decyzja!!!**

Czy zastanawiałeś (aś) się kiedyś nad tym jakie konsekwencje wiążą się z podejmowaniem różnych decyzji? Codziennie podejmujemy ich setki, nie zawsze zdając sobie z tego sprawę! Czasami podejmujemy decyzję nie biorąc pod uwagę tego, że są możliwe i dostępne różne rozwiązania. W takich sytuacjach wydaje nam się, że nie mamy innego wyjścia. Tymczasem każdą sprawę można rozwiązać przynajmniej na dwa sposoby a najczęściej tych możliwości jest o wiele więcej. Ilekroć musisz podjąć decyzję a wydaje Ci się, że jesteś w sytuacji bez wyjścia:

- ◇ daj sobie czas,
- ◇ decyzję podejmuj świadomie ( kieruj się rozumem a nie emocjami),
- ◇ zastanów się nad sytuacją,
- ◇ pomyśl o konsekwencjach.

## **Dopalacze (Nowe Substancje Psychoaktywne)**

Dopalacze to określenie używane potocznie dla nazwania grupy różnych substancji pochodzenia naturalnego lub syntetycznego albo ich mieszanek o rzekomym bądź faktycznym działaniu psychoaktywnym. Część z tych substancji ma niebezpieczne działanie toksyczne i powoduje zatrucie organizmu. To nic innego jak narkotyki, których użycie może prowadzić do bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia.

Nowe Substancje Psychoaktywne charakteryzują się wysoką toksycznością nawet w mikroskopijnych dawkach. Większość substancji wchodząca w ich skład jest słabo poznana co utrudnia,

jeżeli nie uniemożliwia przewidzenie efektu ich działania. W rezultacie prowadzi to do obniżenia skuteczności działań ratujących zdrowie i życie. Tzw. dopalacze mogą przyjmować postać kadzidełek, suszu, skrętów, fajek, tabletek, proszków w torebkach, znaczków do lizania czy mieszanek aromatycznych.

Nawet jednokrotne ich użycie może doprowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych a nawet do śmierci. W przypadku zażywania tzw. dopalaczy zdarzają się przypadki śmiertelne albo głębokiego uszkodzenia układu nerwowego już po pierwszej dawce.

Tzw. dopalacze są szczególnie niebezpieczne dla osób, które cierpią na schorzenia przewlekłe np. alergików, cukrzyków, dla osób z osłabionym układem odpornościowym i dla tych wszystkich, którzy znajdują się jeszcze w okresie rozwojowym, a więc dla dzieci i młodzieży.

### **Skutki używania tzw. dopalaczy:**

- ◇ silne bóle i zawroty głowy,
- ◇ bóle w klatce piersiowej,
- ◇ kołatanie serca,
- ◇ zaburzenia rytmu serca,
- ◇ problemy z koncentracją,
- ◇ zawał serca,
- ◇ udar mózgu,
- ◇ śpiączka,
- ◇ niewydolność nerek,
- ◇ niewydolność wątroby,
- ◇ stany lękowe,
- ◇ napady agresji,
- ◇ ataki szału,
- ◇ problemy z oddychaniem,
- ◇ zaburzenia widzenia,
- ◇ uzależnienie.





## Konsekwencje używania narkotyków

**ZAPAMIĘTAJ! – zażycie narkotyków może jeszcze bardziej nasilić przeżywane emocje, pogłębić złe samopoczucie. Zwyczajny niepokój może nagle przerodzić się w lęk, przerażenie a nawet panikę, smutek w przygnębienie.**

- ◇ Będąc pod wpływem narkotyków tracisz nad sobą kontrolę, co naraża Cię na różne niebezpieczeństwa (np. zarażenie HIV, HCV, wykorzystanie seksualne).
- ◇ Niektóre narkotyki mogą wpływać obezwładniająco na ciało, które w najmniej oczekiwanym momencie potrafi odmówić posłuszeństwa. Człowiek staje się zależny od innych, którzy mogą mu wyrządzić krzywdę. Nie można wtedy w żaden sposób zareagować.
- ◇ W związku z utratą kontroli nad sobą, zmniejszeniem krytycyzmu myślenia człowiek będący pod wpływem narkotyków naraża się na ośmieszenie i zawstydzenie.
- ◇ Używanie narkotyków może się wiązać z problemami z prawem i policją, takich jak: kurtela sądowa, sprawa karna w sądzie, umieszczenie w zakładzie poprawczym. Może to narazić Cię na kontakt ze środowiskiem przestępczym!
- ◇ Utrata kontroli nad sobą i swoim zachowaniem, może spowodować, że zachowasz się agresywnie wobec osób znajomych lub obcych, to z kolei może spowodować agresję i przemoc ze strony innych osób (obrażenia ciała a nawet ryzyko utraty życia). Może spowodować różnego rodzaju wypadki wynikające z nieprawidłowej oceny własnych możliwości.
- ◇ W związku z utratą kontroli możemy zdecydować się na podjęcie kontaktu seksualnego

z kimś, z kim nie chcielibyśmy tego zrobić „na trzeźwo”. Możemy też stać się ofiarą wykorzystania seksualnego. Skutkiem tego mogą być przykre i bolesne doświadczenia, ale także choroby przenoszone drogą płciową i niechciane ciążę.

Według psychologów najtrudniejszy i najważniejszy etap w rozwoju człowieka. W tym czasie zachodzą podstawowe zmiany w każdej sferze życia: biologicznej, psychicznej i społecznej. To w jaki sposób sobie z nimi poradzisz, będzie wpływało na Twoje dalsze życie.

Możesz bardzo niepewnie i niestabilnie myśleć o sobie: w jednej chwili idealizujesz swoje możliwości, w innej widzisz w sobie same wady i ograniczenia. W wieku nastoletnim jesteś bardziej skłonny(a) do podejmowania zachowań ryzykownych, stanowiących zagrożenie dla Twojego zdrowia i udanego życia, w tym do eksperymentowania z substancjami zmieniającymi świadomość.

Narkotyk nasila i przyspiesza uwalnianie dopaminy (substancji w mózgu) czemu towarzyszy uczucie przyjemności, co powoduje coraz częstsze jego przyjmowanie. Stopniowo przejmuje on kontrolę nad układem nagrody (odczuwanie przyjemności) tak, że z czasem układ ten pobudza już tylko dostarczana do organizmu substancja psychoaktywna. Mózg przyzwyczaja się do niej i z biegiem czasu potrzebuje coraz większych dawek, aby odczuwać przyjemność. Kiedy w organizmie brakuje narkotyku pojawia się lęk i agresja. W efekcie może dochodzić do utraty kontroli nad zachowaniem, które staje się coraz bardziej impulsywne i przykre dla otoczenia. Całe życie zaczyna skupiać się na dostarczeniu do organizmu narkotyku. Stajesz się osobą uzależnioną (niewolnikiem narkotyku)!



## Fakty i mity o narkotykach

### FAKT

#### Marihuana uzależnia

Narkotyk ten, tak jak każda substancja psychoaktywna, może uzależniać. Osoby palące marihuanę już po kilku miesiącach mogą mieć trudność z rezygnacją z tej substancji.

### FAKT

#### Osoba uzależniona od narkotyków nie musi ich zażywać codziennie

Jednym z objawów uzależnienia jest utrata kontroli i przymus brania. Nie oznacza to jednocześnie, że robisz to codziennie!

### MIT

#### Osoby uzależnione od narkotyków łatwo rozpoznać po wyglądzie zewnętrznym.

To mit, że osoba uzależniona jest brudna, śmierdząca, chodzi w podartych ubraniach, nic nie osiągnęła. Również wśród osób publicznych, gwiazd estrady, „ludzi sukcesu” są osoby uzależnione od narkotyków. Słowem każdy człowiek może się uzależnić od narkotyków.

### MIT

#### Okazjonalne zażywanie narkotyków chroni przed uzależnieniem się.

Każdy człowiek ma indywidualne cechy organizmu, różnie reaguje na substancje psychoaktywne. Nie da się przewidzieć jak dana osoba zareaguje na narkotyki. Liczba dawek prowadzących do uzależnienia może znacząco różnić się w przypadku różnych osób. Oznacza to, że osoba X może uzależnić się kilka razy szybciej od osoby Y i nie ma możliwości przewidzenia tego. Nie ma brania narkotyków bez ryzyka!

## Presja rówieśników

### Inni mają na nas wpływ większy niż czasem mogłoby się wydawać!

Amerykańscy badacze, po wielu latach skrupulatnych badań stwierdzili, że największe szczęście dają ludziom nie pieniądze i kariera ale bliskie relacje z innymi ludźmi. Nie tylko sprzyjają one przeżywaniu szczęścia i spełnienia, ale także zachowaniu lepszego zdrowia i dłuższemu życiu. I jak podkreślają badacze nie chodzi tylko o ilość zbudowanych relacji, ale przede wszystkim o ich jakość. Jakość relacji można mierzyć zaufaniem, szacunkiem, zrozumieniem i bliskością, jaką się wzajemnie obdarzamy. To dzięki takim związkom z innymi zyskujemy poczucie bezpieczeństwa, akceptację i wsparcie. Czasami zdarza się jednak, że pragnienie zachowania bliskich związków z innymi przestania człowiekowi własne dobro. Wówczas niektóre relacje mogą okazać się destrukcyjne.

Bardzo często młodzi ludzie zaczynają eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi (narkotykami, w tym tzw. dopalaczami i alkoholem) będąc pod presją rówieśników.

Presja oznacza, że Twój koleżdy, koleżanki zmuszają Cię stosując różne zabiegi słowne i bezsłowne do podjęcia określonej decyzji.

Młodzi ludzie, często naśladują swoich rówieśników (ubierają się podobnie, słuchają tej samej muzyki) bez jakiegokolwiek zachęty z ich strony. Chcą się upodobnić do swoich kolegów i koleżanek. Jest to naturalna konsekwencja funkcjonowania młodych ludzi w grupie rówieśniczej. Stąd tak trudno jest się oprzeć młodemu człowiekowi, gdy grupa ta nakłania go do podejmowania zachowań ryzykownych takich jak sięganie po nielegalne substancje psychoaktywne.

## Czynniki chroniące przed sięganiem po substancje psychoaktywne:

- ◇ pozytywny obraz siebie,
- ◇ dobry kontakt z osobami dorosłymi ze swojego otoczenia,
- ◇ pozytywne relacje z ludźmi,
- ◇ umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami (np. z przygnębieniem, rozdrażnieniem, frustracją),
- ◇ posiadanie pasji i zainteresowań,
- ◇ marzenia i cele życiowe,
- ◇ relacje z osobami, które mają negatywny stosunek do substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych,
- ◇ pomyślne zdarzenia życiowe,
- ◇ pozytywne więzi,
- ◇ wsparcie emocjonalne (zaufanie, poleganie na rodzicach),
- ◇ jasne reguły, normy, oczekiwania panujące w rodzinie (co wolno a czego nie),
- ◇ nadzór rodziców (kontrola oparta na wzajemnym szacunku i zaufaniu).



## Czynniki ryzyka

...to indywidualne cechy człowieka i jego najbliższego otoczenia, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia chorób i zachowań ryzykownych oraz związanych z nimi problemów np. w rodzinie, w szkole itd., które utrudniają poradzenie sobie z trudnościami.

### Najważniejsze czynniki ryzyka to:

- ◇ silna potrzeba doznawania intensywnych, mocnych wrażeń,
- ◇ problemy w relacjach z innymi ludźmi,
- ◇ niedocenianie siebie,
- ◇ trudności w radzeniu sobie z przeżyciami i porażkami,
- ◇ łatwy dostęp do substancji psychoaktywnych,
- ◇ używanie substancji przez kolegów/ koleżanki,
- ◇ deficyty w rozwoju poznawczym,
- ◇ niska samoocena,
- ◇ nadużywanie alkoholu czy narkotyków przez rodziców,
- ◇ alienacja (samotność, odosobnienie),
- ◇ częste zmiany miejsca zamieszkania,
- ◇ negatywne zdarzenia życiowe,
- ◇ trudności w nauce,
- ◇ słaba więź z rodziną,



- ◇ słaby nadzór ze strony rodziców,
- ◇ złe zarządzanie rodziną przez dorosłych,
- ◇ odrzucenie przez rówieśników,
- ◇ brak dyscypliny i poczucia bezpieczeństwa.

## Zabójczy koktajl: alkohol-narkotyki

Do mieszania alkoholu i narkotyków dochodzi zazwyczaj podczas imprez. Alkohol spożywany podczas brania narkotyków wchodzi z nimi w interakcję zmieniając ich działanie. Może się to zakończyć atakiem agresji, zatruciem lub nawet śmiercią. Skutki używania takich mieszanek są tak naprawdę nieprzewidywalne. Nigdy do końca nie wiemy, jak dany organizm zareaguje. Nigdy również nie wiemy, jaki skład mają narkotyki. Ich skład nie jest przecież w żaden sposób kontrolowany.

Tzw. dopalacze w zależności od swojego składu chemicznego, mają silne działanie pobudzające, halucynogenne lub uspokajające. Ich użycie pociąga za sobą łańcuch reakcji w organizmie, które mogą skończyć się śmiercią. Dopalacze pobudzając lub spowalniając funkcjonowanie układu nerwowego i krwionośnego, mogą prowadzić do zawałów serca lub śpiączki. Zaburzenia psychiczne w tym m. in. psychozy, niekontrolowane ataki agresji i autoagresji, to tylko niektóre z długiej listy dramatycznych konsekwencji ich użycia. Alkohol, tak jak w przypadku innych narkotyków, potęguje ich szkodliwe działanie. Skutki mieszanki tzw. dopalaczy i alkoholu są bardzo trudne do przewidzenia, dlatego, że tak naprawdę nigdy nie wiadomo co zawierają, jaki jest ich skład chemiczny.



## Ciąża a substancje psychoaktywne

Badania cały czas dostarczają kolejnych dowodów, na to jak szkodliwe są środki psychoaktywne używane w czasie ciąży. Łożysko nie tworzy skutecznej bariery dla przenikania tego typu substancji. Dotyczy to nikotyny, alkoholu i narkotyków. Ich używanie w tym czasie może doprowadzić do problemów z przebiegiem samej ciąży lub/i zaburzać prawidłowy rozwój dziecka. Wszystkie narkotyki są niebezpieczne nie tylko dla kobiety w ciąży, ale w szczególności dla nienarodzonego dziecka. Wpływają one destrukcyjnie na mózg rozwijającego się dziecka w okresie prenatalnym. Dziecko, matki, która w okresie ciąży zażywała narkotyki, po urodzeniu będzie miało objawy odstawienne takie jak: biegunka, gorączka, wymioty, drażliwość.

Narażenie dziecka w okresie płodowym na szkodliwe działanie substancji psychoaktywnych sprawia, że już na starcie ma ono mniejsze szanse na bycie zdrowym w przyszłości.

## Prawo

**Zapamiętaj! – każdy kontakt z narkotykami może mieć dla Ciebie nie tylko konsekwencje zdrowotne i społeczne ale też prawne.**

- ◇ Posiadanie KAŻDEJ ilości narkotyków jest zagrożone karą pozbawienia wolności do lat 3, a posiadanie ich w znacznej ilości karą pozbawienia wolności do lat 10.
- ◇ Za handel narkotykami grozi kara pozbawienia wolności nawet do 3 lat.
- ◇ Udzielanie innej osobie narkotyku lub nakłanianie jej do użycia narkotyku jest zagrożone karą pozbawienia wolności do lat 3.
- ◇ Udzielanie narkotyku osobie małoletniej lub nakłanianie takiej osoby do użycia narkotyku może skutkować karą pozbawienia wolności od 6 miesięcy do 8 lat.
- ◇ Prowadzenie pojazdów pod wpływem narkotyków może skutkować karą grzywny, ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do lat 2.
- ◇ Pamiętaj, że dopalacze to narkotyki ujęte w ustawie o przeciwdziałaniu narkomanii.

Jazda pojazdem mechanicznym pod wpływem narkotyków jest traktowana przez polskie prawo podobnie jak jazda pod wpływem alkoholu. Za jazdę pod wpływem narkotyków grozi do dwóch lat więzienia. Jeżeli sprawca był już karany za jazdę pod wpływem narkotyków, może dostać karę pozbawienia wolności nawet do 5 lat.



## Gdzie szukać pomocy

Jeżeli podejrzewasz, że masz problem z narkotykami lub innymi zachowaniami ryzykownymi, możesz skorzystać z jednego z poniższych telefonów zaufania. Dyżurują w nich specjaliści, z którymi możesz rozmawiać o swoich problemach oraz poprosić o telefon do najbliższej placówki świadczącej specjalistyczną pomoc adekwatną do Twoich trudności. Zawsze możesz zwrócić się po pomoc do wychowawcy klasy, pedagoga lub psychologa szkolnego. Szukaj też wsparcia w rodzicach lub u innej osoby dorosłej, do której masz zaufanie.

- ◇ 112 – telefon alarmowy
- ◇ 800 199 990 - ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania Telefon czynny jest codziennie w godz. 16:00 – 21:00.
- ◇ Pomoc on-line znajdziesz w Poradni Internetowej [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)
- ◇ 116-111 - Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon czynny jest codziennie w godz. 12:00-20:00.

Tu także zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

- ◇ 800 120 289 – Infolinia Stowarzyszenia KARAN (Problemy narkotykowe),
- ◇ 800 120 148 – Anonimowa Policyjna Linia Specjalna czynna całą dobę,
- ◇ 32 206 82 17 - Telefon Zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii
- ◇ 22 823 65 31 -Telefon zaufania Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień Monar

**ZAPAMIĘTAJ! – narkotyki niosą ze sobą ryzyko nawet wtedy, kiedy używamy ich po raz pierwszy. Jednocześnie o wiele większe ryzyko pojawia się, gdy używamy ich wielokrotnie.**

## **Pomoc na terenie miasta Zielona Góra**

- ◇ Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Osób Uzależnionych i Współuzależnionych „LOPiT” przy Polskim Towarzystwie Zapobiegania Narkomanii Oddział w Zielonej Górze  
ul. Jelenia 1 A tel. 68 45 32 000
- ◇ Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym dla Nerwowo i Psychicznie Chorych, Zielona Góra ul. Zamenhofska 27, tel. 68 325 79 17 i 68 324 33 78,
- ◇ Towarzystwo Rozwoju Rodziny Oddział w Zielonej Górze  
ul. Batorego 33, tel. 608 416 391
- ◇ Poradnia Zdrowia Psychicznego Poliklinika MSWiA,  
Zielona Góra ul. Wazów 42, tel. 68 452 77 78
- ◇ Poradnia Zdrowia Psychicznego Integracja,  
Zielona Góra ul. Żołnierzy II Armii 40/30, tel. 68 45 31 988
- ◇ Poradnia Zdrowia Psychicznego,  
Zielona Góra ul. Chopina 9, tel. 68 32 21 868 oraz 68 41 28 434
- ◇ Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej,  
Zielona Góra, ul. Dworcowa 31/6, tel. 68 411 51 70.

Specjalistyczną pomoc świadczy również:

- ◇ Wojewódzki Szpital Specjalistyczny dla Nerwowo i Psychicznie Chorych,  
Cibórz 5, tel. 68 34 19 255
- ◇ Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych,  
Międzyrzecz ul. Poznańska 109, tel. 95 74 28 700





## **Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze**

Oferuje bezpłatną i anonimową pomoc:

- ◇ Psychologów
- ◇ Specjalistów terapii uzależnień
- ◇ Prawników

Naszą pomoc adresujemy do mieszkańców Zielonej Góry a zwłaszcza do:

- ◇ Osób uzależnionych
- ◇ Członków rodzin osób uzależnionych
- ◇ Dorosłych Dzieci Alkoholików
- ◇ Rodziców dzieci i młodzieży, która sięga po środki psychoaktywne
- ◇ Ofiar przemocy
- ◇ Sprawców przemocy

W naszej ofercie znajdziecie Państwo możliwość indywidualnych i grupowych spotkań ze współpracującymi z nami specjalistami.

Aktualne informacje o dyżurach naszych specjalistów są dostępne na naszej stronie internetowej: [www.probal.zielonagora.pl](http://www.probal.zielonagora.pl) oraz pod numerem telefonu 68 411 51 70





## Bibliografia

- ◇ ulotka „Narkotyki/dopalacze”,  
Wydawca: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii
- ◇ ulotka: „Dopalacze kradną zdrowie i życie. Powiedz NIE dopalaczom”,  
Wydawca: Instytut Kształcenia Kadr Administracji Państwowej i Samorządowej  
al. Jerozolimskie 155 Warszawa
- ◇ broszura: „Narkotyki ryzykowna droga”,  
opracowanie Kinga Sochacka, Karolina van Laere,  
Wydawca Stowarzyszenie Monar ,  
wydane ze środków Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii
- ◇ książka „O narkotykach bez przesady”,  
Wybór tekstów i opracowanie: Karolina van Laere,  
Wydawca: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii







## Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom



Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  [probal.zielonagora.pl](http://probal.zielonagora.pl)

 [profilaktyka@mops.zgora.pl](mailto:profilaktyka@mops.zgora.pl)  68 411 51 70

