

Liceul Special "Sfânta Maria" Arad
Resurse educaționale deschise RED

STOP DROGURILOR
AI CURAJ SĂ SPUI „NU”!



AUTORI: prof. Porușnicu Maria
prof. Sărac Diana Valeria

Arad, 2024

STOP DROGURILOR

Ai curaj să spui „NU”!

„Drogurile sunt dușmanii ambiției și ai speranței, atunci când luptăm împotriva drogurilor luptăm pentru viitor.”

Bob Riley

Ce sunt drogurile?

Drogurile sunt substanțe naturale sau sintetice, folosite de consumatori pentru acțiunea lor asupra psihicului, fie ca stimulente, fie ca sedative ale activității mintale. Ele modifică senzațiile și percepțiile, atenția, gândirea, imaginația, voința; generează tulburări în întreaga viață afectivă, emoțională, dar și în comportament.

Organizația Mondială a Sănătății definește drogul ca fiind o substanță solidă, lichidă sau gazoasă, a cărei folosință se transformă în obicei și care afectează direct creierul și sistemul nervos, schimbă sentimentele, dispoziția și gândirea, percepția și/sau starea de conștiință, modificând imaginea asupra realității înconjurătoare.

Strâns legat de termenul drog, uneori folosit ca sinonim, este cel de stupefiant. Stupefiantele sunt substanțe care inhibă centrul nervos, provocând o stare de inerție fizică și psihică și care, folosite mult timp, duc la obișnuință și la necesitatea unor doze crescânde.



Clasificarea generala a drogurilor.

În literatura de specialitate și în practică există numeroase clasificări ale drogurilor, având la baza diferite criterii, cele mai cunoscute fiind: după efectul produs asupra SNC, după originea lor, după regimul juridic al substanțelor sau după dependența generată.

A. Clasificarea drogurilor în funcție de efectul asupra SNC, se consideră în general cea mai adecvată fiind cea utilizată în practică de organismele ONU, preluată și de Organizația Internațională de Poliție Criminală - Interpol.

În conformitate cu acest criteriu, drogurile se clasifica astfel:

- Substanțe stimulente sau psihoanaleptice;
- Substanțe depresoare sau psiholeptice;
- Substanțe perturbatoare (halucinogene) sau psihodisleptice.

Stimulentele sunt substanțe care accelerează activitatea SNC. Din această categorie fac parte: frunzele arbustului de coca, crack-ul, khat-ul, amfetaminele, anorexigenele și psihostimulenții. Acestea se subclasifică în:

- ***stimulente ale veghii*** - amfetamină, cofeină, cocaină, cathină. În doze moderate acestea întrețin starea de veghe, cresc activitatea mintală și crează o senzație de bine.
- ***stimulente ale umorii*** - substanțe ce îndepartează starea depresivă.

Depresoarele sunt substanțe care încetinesc activitatea SNC în general, ele având efecte analgezice și sedative. Principalele substanțe ce fac parte din această categorie sunt: opiul și derivații săi (morfina și heroina), medicamente pe bază de opiu sau derivați ai acestuia, morfinice de sinteză, barbiturice, tranchilizante și hipnoticele.

Halucinogenele sunt substanțe care perturbă activitatea SNC și provoacă alterări ale percepției, temporale și spațiale. În fapt ele "*deformează senzațiile și percepțiile celui care le utilizează*". În această categorie sunt cuprinse: cannabisul, LSD 25, mescalina și altele.

B. O altă clasificare a drogurilor este realizată în funcție de originea produsului:

- Droguri naturale;
- Droguri de semisinteză;
- Droguri de sinteză (sintetice).

Drogurile naturale sunt cele obținute direct din plante sau arbuști: opiul și opiaceele, cannabisul și rășina acestuia și alte plante cu principii halucinogene.

Drogurile de semisinteză sunt cele realizate prin procedee chimice pornind de la o substanță naturală extrasă dintr-un produs vegetal (heroina, LSD).

Drogurile de sinteză sunt elaborate în întregime prin sinteze chimice: metadona, mescalina, LSD 25, amfetamina, designer-drugs, ecstasy ori alte substanțe psihotrope obținute în laboratoare clandestine. Tot în această categorie sunt incluși și "*solvenții volatili și alte produse cu proprietăți asemănătoare drogurilor*". Tot droguri de sinteză sunt considerate mai multe produse ce sunt deturnate de la folosirea lor tradițională, fiind totodată larg răspândite și ușor de procurat. Acestea antrenează o puternică dependență psihică și uneori fizică producând totodată și fenomenul de toleranță.

C. În funcție de regimul juridic al substanțelor acestea se împart în două categorii:

Substanțe a căror fabricare și administrare sunt ***supuse controlului*** (morfina, barbituricele) - sunt folosite în tratamente medicale.

Substanțe ***total interzise*** (LSD, heroina, ecstasy, cocaina).

D. Un alt criteriu important de clasificare, îl constituie dependența generată (clasificare de ordin medical). În funcție de aceasta, drogurile se împart în trei categorii:

- Droguri ce creează ***dependență fizică***;
- Droguri ce creează ***dependență psihică***;

- Droguri ce creează *dependență mixtă* - din această ultimă categorie fac parte cele mai multe stupefiante.



E. Una dintre principalele clasificări este aceea statuată în dreptul internațional conform căreia în funcție de plasarea pe unul dintre cele două tablouri ale Convenției unice privind stupefiantele din anul 1961 și respectiv patru tablouri din Convenția privind substanțele psihotrope din anul 1971, drogurile se împart în *stupefiante* și *substanțe psihotrope*.

Potrivit art. 1 lit. q și r din Convenția Națiunilor Unite împotriva traficului ilicit și a abuzului cu stupefiante și substanțe psihotrope, semnată la Viena în 1988, această clasificare arbitrară este menținută și chiar întărită.

Pierre Deniker realizează o clasificare generală a psihotropelor în cadrul careia grupele chimice sunt repartizate, pe tipuri de acţiune, astfel:

- psiholeptice - hipnotice;
- tranchilizante şi sedative;
- nemoleptice;
- psihoanaleptice - stimulentele stării de veghe;
- antidepresoare stimulente ale umorului;
- alte stimulente (drogurile cafeinice, cafea ceai, cola, maté, guarana, khat, tutun, camfor, etc).
- psihodisleptice - halucinogene şi onirogene (mescalina)
- stupefiantele (cocaina, heroina)
- alcoolul şi derivaţii săi

F. În funcţie de modul de administrare (de consum) drogurile pot fi clasificate în: injectabile, ingerabile, de prizare, de masticare, de fumare, inhalare; unele se pot administra şi sub forma de supozitoare.



Prevenirea consumului de droguri implică educație și conștientizare. Este esențial să se ofere informații corecte și să se promoveze un stil de viață sănătos, care să descurajeze consumul de droguri.

Toxicomania - este dependența unor persoane dependente de substanțe stupefiante. Persoanele care suferă de asemenea deranjamente se numesc **toxicomani** sau narcomani.

Adicția – Dependența fizică și/sau psihică de o substanță, în special alcool, tutun și/sau alte droguri, sau de anumite activități, cum ar fi jocurile.

Dependența – OMS definește dependența ca fiind starea fizică sau psihică ce rezultă din interacțiunea unui organism cu o substanță, caracterizată prin modificări de comportament și alte reacții, însoțite întotdeauna de nevoia de a lua substanța în mod continuu sau periodic, pentru a-i resimți efectele psihice și pentru a înlătura suferințele.

Dezintoxicarea – procesul prin care un toxicoman este tratat pentru a scăpa de dependența fizică de un drog. Este procesul de „înțoarcere” a organismului după eliminarea unui toxic.

Politoxicomania – consumul mai multor droguri, deseori cu intenția de a le spori efectele sau de a contracara efectele unora în beneficiul altora.

Sevrăjul – reprezintă răspunsul organismului la absența drogului cu care este obișnuit. Natura simptomelor și intensitatea acestora depinde de drogul consumat.

Manifestare:

- Nevoia acută de drog - „aș da orice să-l am”
- Nervozitate, iritabilitate, anxietate
- Frustrare sau furie, depresie
- Senzația de foame
- Amețeli, dureri de cap
- Tremor, transpirație

TIPURI DE DROGURI SI EFECTELE DROGURILOR

Droguri recreative sau de uz comun:

Alcool: Produce euforie, dar poate duce la probleme de sănătate, dependență și comportamente periculoase. Este cauza directă a afecțiunilor ficatului, creierului, stomacului, pancreasului, dar și **principala cauză a violențelor**.

Riscuri datorate consumului:

- Boli de inimă (infarct miocardic și anghină pectorală)
- Circulație sangvină deficitară
- Boli respiratorii (iritări ale aparatului respirator, tuse cronică, bronșite)
- Diferite tipuri de cancer (de gură, de laringe, esofag, duoden și mai ales de plămâni)
- În cazul femeilor însărcinate: copii cu greutate scăzută, creșterea ritmului cardiac, creșterea

probabilității de a apărea malformații, un număr sporit de avorturi, risc mărit de moarte la naștere

- Efectele cresc progresiv în funcție de consum.

Semne ale dependenței (alcoolism):

- Folosirea alcoolului pentru a scăpa de probleme
- Probleme cu învățatura și cu disciplina provocate de consumul de alcool
- Incapacitate de a avea control asupra băuturii (frecvent promisiunea de a nu mai consuma alcool este nerespectată)
- Îngrijorarea părinților, prietenilor față de modul în care te comporți, ca urmare a consumului de alcool
- Pierderi de memorie – incapacitatea de a-ți aminti ce s-a întâmplat cu tine sub influența alcoolului
- Rezistența la băutură – bei și nu te îmbeți, în timp ce prietenii tăi sunt deja “sub masă”

Nicotină (tutun): Provine din fumatul de țigări și poate duce la dependență. Are efecte nocive asupra sănătății pulmonare și cardiovasculare.

Riscuri datorate consumului:

- Boli de inimă (infarct miocardic și anghină pectorală)
- Circulație sangvină deficitară
- Boli respiratorii (iritări ale aparatului respirator, tuse cronică, bronșite)
- Diferite tipuri de cancer (de gură, de laringe, esofag, duoden și mai ales de plămâni)
- În cazul femeilor însărcinate: copii cu greutate scăzută, creșterea ritmului cardiac, creșterea

probabilității de a apărea malformații, un număr sporit de avorturi, risc mărit de moarte la naștere

- Efectele cresc progresiv în funcție de consum

Cafeină: Găsită în cafea, ceai și băuturi energizante, stimulează sistemul nervos central și poate provoca insomnie și dependență la consumul excesiv.

Energizantele – Aceste băuturi conțin cofeină, zahăr sau îndulcitori artificiali, taurină, stabilizatori, coloranți, arome și au rolul de a furniza energie unui organism care trebuie să facă față unor eforturi fizice, de concentrare sau unor factori de mare stres. Băute mai ales în perioadele în care sunt examene, teste sau diferite concursuri, aceste băuturi pot provoca dependență, spun nutriționiștii. Ficatul și inima au cel mai mult de suferit din cauza abuzului de astfel de produse.

Droguri prescrise:

Opioide (ex. oxycodone, fentanyl): Sunt adesea prescrise pentru gestionarea durerii severe, dar pot deveni foarte adictive. Efectele secundare includ somnolență, confuzie și riscuri de supradozaj.

Tranquilizante și sedative (ex. benzodiazepine): Sunt prescrise pentru anxietate și insomnie. Pot provoca somnolență, dependență și amnezie.

Stimulante (ex. Adderall, Ritalin): Sunt prescrise pentru tulburări de atenție și hiperactivitate. Efectele includ creșterea energiei și concentrării, dar pot provoca dependență și anxietate.

Droguri ilegale:

Canabisul – Canabisul sau cânepa indiană este cel mai răspândit drog după alcool, cafea și tutun. Produce euforie, relaxare și schimbări ale percepției timpului și a spațiului. Poate avea efecte negative asupra memoriei și concentrării.



Riscuri datorate consumului:

Pe termen scurt

- Scade tonusul muscular și apare o stare de somnolență ușoară (somnul din timpul zilei)
- Înroșirea ochilor
- Creșterea apetitului
- Accelerarea ritmului cardiac
- ***Scade cantitatea de salivă, gura rămâne foarte uscată***
- Tuse puternică și iritarea gâtului
- Apariția senzației de teamă și groază
- Dificultăți în perceperea timpului
- Scăderea capacității de memorare și concentrare
- Pierderea capacității de coordonare
- Absența inhibițiilor
-

Pe termen lung

- Bronșite și boli respiratorii
- Anxietate (teamă)
- Tulburări de apetit (foame sau anorexie) și somn
- Reducerea reflexelor și a capacității de judecată
- Tulburări importante ale memoriei și capacității de concentrare
- Tulburări sexuale (poate produce sterilitate la bărbați prin scăderea cantității și calității spermei)
- Crește riscul de infertilitate la femei și ciclu menstrual neregulat
- Scăderea concentrației de testosteron la bărbați, având ca efect feminizarea
- Creșterea concentrației de testosteroane la femei, având ca efect masculinizarea
- Scăderea plăcerii sexuale

Semne ale consumului:

- Are ochii foarte roșii
- Are pupilele mărite
- Este amețit și merge nesigur
- Are atitudini de prostiț și râde fără motiv
- Nu prea își amintește ceea ce tocmai s-a întâmplat
- Mănâncă mai tot timpul, în special dulciuri
- Atunci când efectul scade, după câteva ore, îl apucă un somn irezistibil
- Poți găsi prin preajma lui pipe, hârtii pentru țigarete, haine cu miros de frunze arse, picături pentru ochi, ș.a.

Ecsaszy – Ecstasy este unul dintre cele mai periculoase droguri care amenință tinerii din ziua de astăzi. Este distribuită masiv de către traficanți, mai ales la diferite reuniuni.

Efecte: consumul determină pentru scurt timp o stare de puternică excitare, rezistență mare la somn și oboseală, o intensificare a senzațiilor.



După consum însă, utilizatorul se confruntă cu:

- Greață
- Dureri de cap
- Gură uscată
- Deshidratare corporală
- Accelerarea ritmului cardiac
- Pierderea controlului
- Criză de panică
- Crampe musculare
- Tremor puternic

- Efecte psihologice: confuzie, depresie, anxietate, paranoia (idei neconcordanțe cu realitatea)
- Riscuri: după doar câteva doze modificările la nivelul creierului pot fi evidențiate după 6 și chiar 7 ani de la consum

- Chiar și prima doză poate fi fatală putând declanșa stopul respirator, accidente cerebrale, crize de epilepsie
- Riscul de a fi implicat în accidente crește

LSD

- Acțiune: halucinogen



Efecte:

- În 2 ore de la administrarea LSD se dezvoltă efectele mintale care durează între 8-14 ore
- Distorsionarea sau intensificarea percepției senzoriale
- Confuzie între diferite simțuri (sunete percepute vizual, mișcări resimțite auditiv, obiectele par a se contopi sau a se mișca ritmic
- Trecerea timpului pare încetinită
- Persoana are senzația că se află în afara propriului său corp ceea ce provoacă panică sau teama de a nu înnebuni
- Dispoziția poate fi veselă, nefericită sau de panică acută

- Comportamentul poate deveni extreme de periculos, persoana purtându-se ca și când ar fi invulnerabilă, rănindu-se sau chiar omorându-se
- Revenirea unor amintiri din timpul experienței psihedelice (uneori foarte neplăcute) la săptămâni sau luni după ce a luat drogul

Cocaina – Cocaina și crackul sunt substanțe toxice care dau dependență fizică și psihică importantă cu consecințe grave asupra consumatorilor. Efectele negative lovesc nu numai pe consumator ci și pe familiile acestora, mediul de muncă și societatea.

Riscuri datorate consumului:

- Dilatarea anormală a pupilelor și imobilizarea irisului
- Uscarea gurii
- Creșterea transpirației și a temperaturii corpului
- Spasme și tremurături
- Vomă
- Deteriorarea ritmului cardiac: tahicardie, aritmie
- Hipertensiune
- Avitaminoză și scăderea poftei de mâncare
- Stare de oboseală cronică
- Perforarea peretelui nazal din cauza inhalărilor
- Depresii și crize de agitație (cu riscul de suicid)
- Anxietate, somn agitat și neodihnitor
- Iritabilitate și paranoia
- Apariția infarctului miocardic și a accidentelor vasculare cerebrale



Semne ale consumului:

- Pupile dilatate
- Foarte comunicativ
- Atitudine superioară
- Ochi injectați, lăcrimoși și nasul care curge în permanență
- Poți găsi asupra sa pliculețe cu pudră albă cristalină, cu gust amar
- Are miros slab de benzină

Marihuana – Marihuana este un amestec din frunze, tulpini și inflorescențe mărunțite ale aceleiași plante – canabis - ce are aspect de tutun verzui tăiat foarte fin.

Este cel mai frecvent drog ilicit utilizat în lume și mult mai periculos decât crede majoritatea utilizatorilor de droguri.



Periculozitatea lui și faptul că a crescut numărul utilizatorilor și a scăzut vârsta la care se începe consumul este un semnal important de alarmă.

Opiumul – Cultivarea macului (din care se extrage opiumul) se face pe suprafețe întinse. După perioada de înflorire, planta formează o capsulă rotund – ovală ce conține semințele acesteia.

- Consumatorul începe să lipsească din ce în ce mai mult de la școală/serviciu, se îngrijorează să nu piardă sursa de procurare a drogului.



- Consumatorul pierde motivația (școala/serviciul îi devin indiferente), nu poate face față treburilor zilnice fără drog, neagă problema pe care o are, se produce înrăutățirea condiției fizice, după consum își pierde controlul.

Heroina – Heroina se extrage prin transformarea morfinei obținute din opiumul brut, adăugându-se diferite substanțe chimice. Deseori, traficanții „întinde” marfa cu glucoză, lactoză,

acid citric sau substanțe farmaceutice. Induce senzații intense de euforie, dar este extrem de periculoasă și adictivă. Are efecte devastatoare asupra sănătății fizice și mentale. Efectele secundare pot include anxietate, insomnie și riscuri grave pentru sănătatea cardiacă.



Riscuri datorate consumului:

- Produce dependență mai repede decât morfina și decât alte droguri, indiferent de forma de consum
- Provoacă pierderea poftei de mâncare, deshidratarea organismului și scăderea rezistenței organismului în lupta împotriva infecțiilor
- În cazul consumului regulat sau în cantitate mare apar tulburări respiratorii și constipație cronică, scăderea rezistenței la îmbolnăviri, iar la femei menstruația neregulată întreruperea ciclului menstrual la femei
- Sindromul de abstenență apare la doar câteva ore de la administrarea ultimei doze deoarece dependența este foarte puternică și se manifestă prin: agitație, neliniște, tremurături, transpirație abundentă, perturbări ale termoreglării, piloerecție (“piele de

găină”), dureri de mușchi și oase care devin insuportabile dacă nu se ia o doză imediat

- Apariția abceselor, cangrenelor, tromboflebitelor
- Contactarea virusului imunodeficienței umane, a virusului hepatic
- Întreruperea ciclului menstrual la femei
- Impotență la bărbați

Semne ale consumului:

- Are pupilele contractate “ca acele de gămălie”
- Piele palidă
- Nu are poftă de mâncare
- Fumează foarte mult
- E detașat, indiferent față de cei din jur
- Prin preajmă poți găsi pliculețe cu pudră albă, galbenă sau maro cu gust amar, pipe, ace, seringi, folie de aluminiu, helas sau sare de lămâie
- Are miros specific de oțet

Amfetamine - Aceste substanțe sunt derivați ai adrenalinei (epinefrinei) la care prodomină efectele excitatoare centrale. De aceea sunt numite și „amine de trezire” sau „amine tonifiante”. Crește nivelurile de energie, alertă și excitabilitate. Efectele secundare pot include paranoia, agitație și deteriorarea sănătății mentale.

Riscuri datorate consumului:

- Pentru doze mici și moderate
- Tulburări de somn și scăderea apetitului
- Uscare puternică a gurii
- Diaree și constipație

- Creșterea tensiunii arteriale și a temperaturii corporale
- Scade diureza
- Pentru doze mari sau de lungă durată:
- Depresie și insomnie gravă
- Iritabilitate și paranoia
- Halucinații și delir
- Scădere în greutate
- Stop respirator
- Leziuni ale inimii
- Lipsa ejaculării
- Convulsii, moarte



Semne ale consumului:

- Pupile dilatate
- Comportament agresiv
- Este mai vorbăreț, confuz
- Nu mai mănâncă
- Poți găsi asupra lui tablete, capsule cu diferite înscrisuri și de diverse culori, pliculețe cu pulbere colorată de la maroniu la negru

Simptome ale consumului de droguri

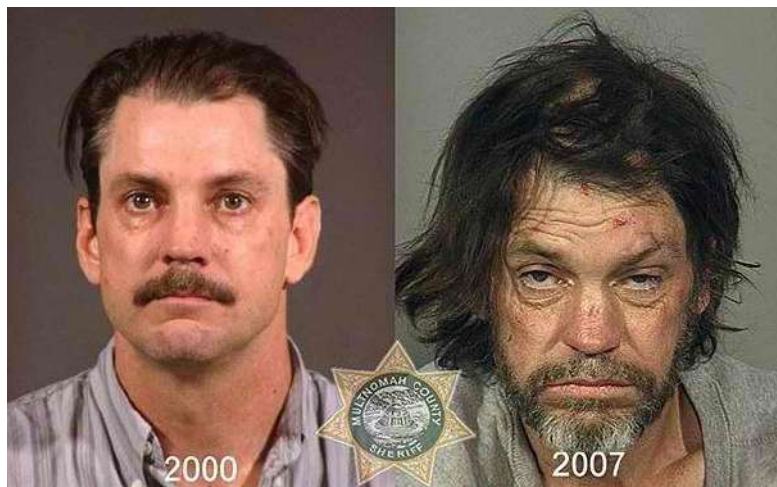
Semne fizice

- Pierderea/creșterea poftei de mâncare, o inexplicabilă scădere sau creștere în greutate, schimbare a obiceiurilor alimentare.
- Schimbarea ritmului mersului, o încetinire sau o înțepenire a mersului, o slabă coordonare a mișcărilor.
- Insomnie, trezirea la ore neobișnuite, o lene neobișnuită.
- Ochii roșii și înlăcrimați, pupile mai mari sau mai mici decât de obicei.
- Palme umede și reci, mâini temurătoare.
- Față roșie sau palidă.
- Miroas de substanțe la expirație, din corp sau de pe haine.
- Foarte activ, excesiv de vorbăreț.
- Secreții nazale ca la răceală, extremități reci.
- Urme de înțepături pe antebraț și pe picioare.
- Grețuri și vomă frecvente, transpirații excesive.
- Tremurături ale mâinilor, picioarelor sau capului.
- Puls neregulat.

Semne comportamentale

- Schimbare în atitudine, comportament sau personalitate fără o cauză aparentă.
- Schimbarea prietenilor sau evitarea celor vechi, nu vrea să vorbească despre prietenii cei noi sau aceștia sunt cunoscuți ca și consumatori de droguri.
- Scăderea performanțelor școlare, sau la muncă, întârzieri la școală/muncă, absențe nemotivate sau abandon școlar.
- Schimbarea comportamentului acasă, pierderea interesului pentru familie și activitățile de familie.
- Dificultăți de concentrare, distrat, uituc.
- Lipsă de motivație în general, pierderea energiei, a stimei de sine, o atitudine de nepăsare.
- Stări de iritabilitate sau mânie.
- Comportament excesiv de secretos.
- Necinste cronică

Efectele drogurilor în imagini





Methamphetamines user. Left image taken in 2003 and right image taken in 2006

Picture: Malnomah County Sheriff's Office / Barcroft USA



Cum să te ferești de droguri?



- **Să te informezi** – Ce sunt drogurile, cum acționează, care sunt consecințele. Informația te ajută, te face mai puternic, te ajută să iei decizii mai bune. Informează-te, informează-ți prietenii și cunoștințele despre consecințele consumului de droguri, încearcă să-i determini să stea departe de astfel de substanțe, prezentându-le pericolele la care se expun.

- **Să te cunoști mai bine, să ai încredere în tine** – învață să fii tu însuși, chiar dacă cei din jurul tău au alte opinii!

- **Să îți alegi cu mare atenție prietenii!** Un prieten adevărat nu te îndeamnă să faci ceva ce ți-ar putea face rău. Unele propuneri venite din partea prietenilor pot avea caracter imoral sau ilicit. Dacă ai puterea să spui **NU** acestor propuneri, dovedești că ești responsabil și ai o personalitate puternică.

- **Nu ceda tentației de a încerca drogurile** – și prima încercare prezintă un risc. **Știi că dependența se poate instala de la prima doză de drog?** Totul începe cu o dată. Însă odată luată **NU TE MAI POȚI OPRI**.

- **Ai curaj să spui „NU”!**

„- Salut, vrei niște droguri?

- *Nu!*

- De ce?

- *Sunt ocupat!*

- Cu ce?

- *Să trăiesc!”*

- **Să știi cui te adresezi pentru ajutor** (părinți, profesori, medici, Centrul Județean de Prevenire , Evaluare și Consiliere Antidrog)

- **Să vorbești cu părinții** – dacă ai fost martor la un asemenea act, dacă ți-a propus cineva să cumperi sau să consumi droguri.



SFATURI PENTRU PĂRINȚI:

1. Cultivă o relație bazată pe prietenie și sinceritate cu copilul tău și vei fi ferită de surprize neplăcute.
2. Atenție la ceea ce consumă, deoarece unele droguri poartă alte denumiri față de cele reale, administrarea lor producând intoxicații grave, uneori mortale.
3. Nu există droguri tari sau droguri slabe și nici droguri bune sau rele.
4. Dacă copilul tău va dori să consume droguri, este foarte probabil ca el să reușească până la urmă. Pe baza "semnelor" enumerate mai sus, depistează în timp util acest lucru!
5. Tu ești cea care trebuie să-l informeze încă de timpuriu cu privire la nocivitatea drogurilor.
6. Cel mai bun lucru pe care îl poți face ca părinte, este acela de a fi un exemplu. Copiii trebuie să știe de la tine care este pericolul administrării de medicamente, în general, fără recomandarea medicului.
7. Nu uita că alcoolul amplifică efectele drogului.

Fiți atenți la concerte, festivaluri și petreceri private!

În unele cluburi de distracție se consumă pe lângă alcool, și ecstasy, cocaină, ori amfetamine.

La concertele și festivalurile de muzică electronică se consumă „de toate”, adică există o mare incidență a cazurilor de policonsum și de intoxicație în rândul persoanelor care frecventează astfel de evenimente muzicale în aer liber.

O modă de consum care a apărut în rândul adolescenților este organizarea așa ziselor „majorate” ori „onomastici”, la care își face apariția și câte un dealer de droguri care aduce cu sine diferite droguri spre a fi consumate de către cei prezenți.

Aceste evenimente presupun închirierea în integralitate a unei pensiuni situate cât mai departe de domiciliul petrecăreților, eventual la munte, pentru a fi cât mai greu de ajuns acolo de către vreunul dintre părinții participanților ori de către autorități.

Trebuie să îi spuneți copilului dvs. să își activeze funcția de share location de pe telefonul mobil și dvs. să vă activați aplicația mobilă care vă poate arata unde se află copilul dvs. De asemenea, să se ducă doar la o pensiune unde există o conexiune bună la internet.

Încurajați copilul să vă informeze de îndată atunci când cei din grupul său încearcă să pună presiune asupra sa pentru a face sau a nu face ceva.

Repetăți-i să nu consume băuturi alcoolice ori răcoritoare, inclusiv apă din ambalaje deja desfăcute, iar dacă a desfăcut singur o sticlă sau o doză și a părăsit incinta, să nu mai consume deloc din acea băutură.

Au fost situații când unul dintre participanți a adus la o astfel de petrecere substanța GHB (o substanță lichidă incoloră și inodoră) – denumită și „drogul violului” și a abuzat sexual de

către una sau mai multe persoane prezente la petrecere, atât fete, cât și băieți.

ATENȚIE LA SEMNELE CONSUMULUI DE DROGURI!

Deși există anumite simptome psihologice și fizice ale consumului de substanțe, nu vă grăbiți să concluzionați că propriul dumneavoastră copil se droghează – ar putea exista și alte motive pentru care copilul dumneavoastră se comportă neobișnuit.

Comunică, comunică, comunică! Fii atent! Acordă atenție limbajului corpului. Un copil relaxat zâmbește, îți va întâlni privirea când vorbește cu tine și nu prezintă semne evidente de nervozitate. Aceste semne pot include tremuratul sau lovitul picioarelor, baterea degetelor și aplecarea capului în jos ori în altă parte atunci când vorbești.



Schimbări de dispoziție și personalitate

✓ Frecvent abătut, retras sau deprimat. Fără motivație sau cu motivație foarte scăzută pentru a iniția, continua ori a finaliza ceva

- ✓ Este tăcut și/sau necomunicativ
- ✓ Este ostil, furios, necooperant
- ✓ Minte, manipulează sau este secretos
- ✓ Fură sau subtilizează diferite obiecte pe care le vinde ori le duce la amanet
- ✓ Nu se poate concentra
- ✓ Are un autocontrol emoțional și comportamental foarte redus
- ✓ Este hiperactiv sau neobișnuit de exaltat

Modificări comportamentale

- ✓ S-au deteriorat relațiile cu membrii familiei sau prietenii. Nu vrea să îi cunoști prietenii cu care se vede
- ✓ Absentează sau și-a pierdut interesul pentru școală sau alte activități
- ✓ Evită contactul vizual
- ✓ Joacă la pariuri ori alte jocuri de noroc (ex. păcănele) fie în săli de joc, fie pe aplicațiile mobile
- ✓ Încuie ușa de la camera sa
- ✓ Dispare pentru perioade lungi de timp

- ✓ Iese des, încălcând frecvent ora stabilită pentru întoarcerea acasă
- ✓ Este secretos cu utilizarea telefonului personal
- ✓ Prezintă mereu scuze că nu se va mai întâmpla
- ✓ Folosește gumă de mestecat sau mentă pentru a acoperi respirația
- ✓ Folosește adesea preparate fără prescripție medicală pentru a reduce înroșirea ochilor sau iritația nazală
- ✓ Are probleme cu gestionarea resurselor financiare
- ✓ A devenit neobișnuit de stângaci: se poticnește, are dificultăți de coordonare și de echilibru
- ✓ Are perioade de insomnie sau energie ridicată, urmate de perioade lungi de somn de „recuperare”.

Igienă și aspect

- ✓ Miros de fum sau alte mirosuri neobișnuite în aerul respirat sau pe haine
- ✓ Aspect mai dezordonat decât de obicei
- ✓ Igiena precară
- ✓ Frecvent obraji roșii sau fața înroșită
- ✓ Arsuri sau funingine pe degete sau buze
- ✓ Urme de răni pe brațe sau picioare (sau mâneci lungi pe vreme caldă pentru a ascunde rănilor)

Sănătate fizică

- ✓ Imunitate scăzută
- ✓ Îmbolnăviri dese: răceli și tuse
- ✓ Probleme legate de somn
- ✓ Neobișnuit de obosit și/sau letargic
- ✓ Nu poate vorbi inteligibil, vorbire neclară sau vorbire rapidă
- ✓ Sângerări nazale și/sau secreții nazale, care nu sunt cauzate de alergii sau de o răceală
- ✓ Răni, pete în jurul gurii
- ✓ Buze uscate , pierdere / creștere bruscă în greutate , vânătăi ale pielii
- ✓ Transpirație frecventă
- ✓ Convulsii și/sau vărsături

Ce să faci dacă fiul/fiica ta consumă droguri?

- ✓ Nu dispera! Acționează! Nu aștepta să se rezolve problema de la sine.
- ✓ Discută cu copilul tău! Transmite-i îngrijorarea ta și faptul că nu ești de acord cu consumul.
- ✓ Acceptă-l și încearcă să-l ajuți. Spune-i că ești acolo să-l susții în a elimina consumul. Nu-l blama sau jigni, ci iubește-l și fii cu el în acest proces.
- ✓ Stabilește limite, reguli și consecințe!

- ✓ Supraveghează!
- ✓ Apelează la ajutor specializat



Sfaturi pentru cadrele didactice

Droguri se pot consuma peste tot. Cadrele didactice trebuie să se preocupe și de partea emoțională, să fie atenți. Oricine poate să discute cu ei, pentru că sunt foarte dornici să vorbească cu oricine. Trebuie pur și simplu spartă bariera. Pot comunica cu oricine, nu trebuie să fie neapărat un specialist.

Adolescenții trebuie să vadă că cuiva îi pasă de lucrurile prin care trec, iar uneori situațiile sunt grave. Copiii sunt victime ale bullyingului și poate fi și asta o cauză a consumului de

droguri. Poate fi bullying și din partea altor copii și din partea profesorilor sau a adulților care sunt în jurul lor. Ei înșiși pot fi agresori, pentru că văd și observă anumite comportamente.

Ar trebui să ne oprim din a perpetua această lege a junglei în care supraviețuiește doar cel mai tare, pentru că nu este constructiv și nu în felul acesta se dezvoltă niște oameni așa cum trebuie.

Primul ajutor

În cazul în care persoana este amețită dar conștientă (alcool, tranchilizante, heroină):

- Cheamă Salvarea!
- Așează persoana culcată pe burtă!
- Nu o lăsa să adoarmă și încearcă să o faci să nu-și piardă cunoștința (poate muri în timpul somnului)!
- Dacă îi este sete, dă-i să bea apă și nu cafea, pentru că drogul va lucra mai repede!

În cazul în care persoana este tensionată și se află într-o stare de panică (amphetamine, ecstasy, LSD, doze mari de cannabis):

- Cheamă Salvarea!
- Încearcă să-l liniștești și să-i spui că se află în siguranță!
- Explică-i cu blândețe că teama pe care o simte va dispărea treptat!
- Ține-l departe de lumină sau de sunete puternice!
- Ajută-l să respire adânc!

În cazul în care persoana își pierde cunoștința (heroină, tranchilizante, solvenți, ecstasy, amphetamine:

- Cheamă Salvarea!
- Așează persoana culcată pe burtă, cu mama stângă îndoită sub cap și cea dreaptă lateral!
- Asigură-te că nu are o îmbrăcăminte strânsă pe corp (gât) care să-i îngreuneze respirația!
- Învelește-l cu o haină care să-i țină de cald!
- Verifică respirația. Dacă nu respiră, fii pregătit pentru respirație “gură la gură”!



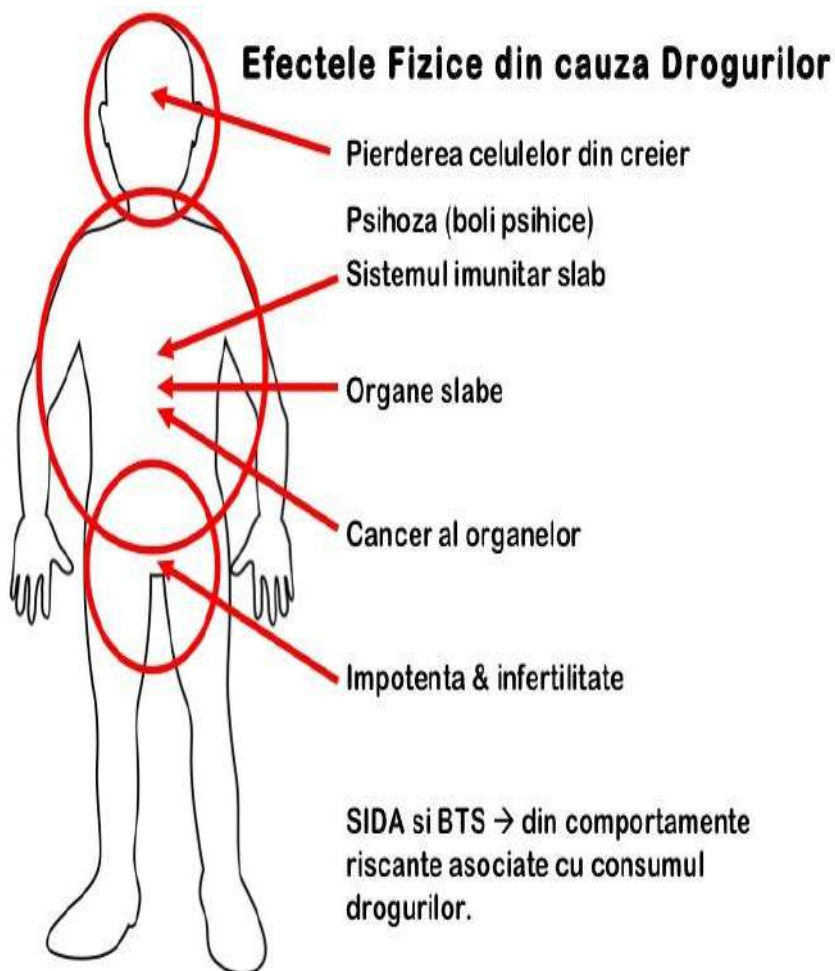
În cazul în care persoana consumă ecstasy **are loc procesul de deshidratare**, iar acest lucru se întâmplă ca urmare a faptului că drogul produce creșterea temperaturii corpului. Dacă drogurile sunt luate în cluburi, în discoteci, temperature corpului crește și mai mult, deoarece de cele mai multe ori acestea sunt prost ventilate. Aceste droguri sunt energizante, iar persoanele se epuizează dansând și mai mult, ceea ce duce la deshidratare. Deshidratarea este foarte periculoasă și reprezintă principala cauză de deces în cazul consumului de ecstasy. Semnele

deshidratării: crampe musculare în mâini și în picioare, dureri de cap, amețeală, stări de vomă, oboseală fizică, leșin.

- Cheamă Salvarea!
- Mută persoana într-un loc aerisit și răcoros, preferabil în aer liber!



„ESTE MAI UȘOR SĂ PREVII, DECÂT SĂ TRATEZI”



Exemplu de activități pentru prevenirea consumului de droguri

Dezbaterea

PRO sau CONTRA

Aduceți argumente „PRO” și „CONTRA” pentru consumul de tutun, alcool droguri ilegale.

Clasa de elevi se împarte în două grupuri, fiecare grup având 1, 2 sau 3 susținători („purtători de cuvânt”): grupul „PRO” și grupul „CONTRA”. Profesorul este „INTERMEDIARUL” („arbitrul”), cel care are grijă să fie respectați timpii acordați fiecărei echipe, să nu se devieze de la subiect și să nu se „încingă spiritele”.

Metafora

Explică ce înțelegi prin expresia: “A căzut în capcana drogurilor”

Studiu de caz

Marian și Cosmin sunt elevi în aceeași clasă, a XII-a. Ei sunt colegi și prieteni foarte buni. Marian a fost văzut consumând droguri într-un grup din cartier iar colegii și dirigintele îl bănuiesc acum și pe Cosmin cunoscând relația dintre ei. Cosmin a început să absenteze în mod nemotivat, de la școală iar dirigintele simte că este mințit atunci când îl întreabă de ce a lipsit și a observat că nu se concentrează la ore. Cosmin este un băiat inteligent, curios, nonconformist, sociabil. Părinții nu cunosc toate absențele lui dar

au observat în comportamentul fiului lor unele schimbări: este mai nervos, nu mai are așa multă răbdare, nu mai acordă așa multă atenție studiului individual iar de câteva ori au lipsit bani din casă. Marian are un program constant cu Cosmin pentru jocuri electronice deși părinții sunt împotriva pierderii timpului în acest fel.

1. Subliniați și grupați pe categorii factorii care intervin în acest caz
 2. Cauze posibile ale schimbării comportamentului lui Cosmin?
 3. Cum am proceda dacă am fi colegii lui Cosmin?
- Se lucrează pe grupe, după care, fiecare grupă își prezintă punctul de vedere

Discuția

- La ce vă gândiți când auziți cuvântul drog?
- Dacă am împărți drogurile în categorii, care ar fi aceste categorii, și după ce criterii au fost împărțite?
- Care sunt motivele care îi determină pe unii oameni să înceapă consumul?
- Cum credeți că afectează consumul de substanțe: dezvoltarea intelectuală, relațiile cu prietenii, relațiile cu familia, relațiile cu societatea în general?
- Ce înțelegeți prin: dependență fizică, dependență psihică, toleranță, sevraj, prevenire, abuz?
- Cum se simte familia unui consumator?
- Care sunt semnele care ne fac să credem că o persoană este consumatoare a unui anumit drog?
- Cunoașteți expresii folosite în limbajul de stradă legat consumul de substanțe?
- Cum ne putem feri pentru a nu fi tentați să devenim consumatori?

-Ce putem face pentru o persoană care este deja consumatoare?

Brainstorming

-Gândiți-vă la cât mai multe efecte negative ale consumului de droguri

-Găsește cât mai multe variante privind modul cum va decurge viitorul unui consumator de tutun, alcool sau droguri ilegale

-Spune cât mai multe lucruri pe care crezi că le gândește / simte un consumator de droguri

Desenul și/sau colajul

Este o tehnică folosită mai ales pentru a stimula lucrul în echipă.

Ex. 1: Temele alese pot fi:

“Cum îl văd părinții pe adolescent” versus “Cum este de fapt adolescentul”

“Ce ne oferă grupul de prieteni”

“Adolescenții în confruntarea cu drogurile”

“Cum văd viitorul unui consumator de droguri”

“Adolescenții spun NU tutunului, alcoolului și drogurilor ilegale”

Ex. 2: Încercați să realizați împreună o reclamă antidrog cât mai originală. Prezentați-o colegilor

Fantezia

Ex.1: Imaginați-vă că urmează să realizați pentru un post de televiziune un clip publicitar antitutun, antialcool sau antidrog

- Ce imagini ați prezenta?
- Care ar fi discursul pe care l-ați folosi?
- Ce efecte credeți că va avea clipul realizat de voi asupra tinerilor care privesc la televizor?

Ex. 2: Urmează să realizați o emisiune TV despre consumul de droguri. Cum ați aborda această temă? Ce scopuri urmăriți prin realizarea acestei emisiuni?

Ex. 3: Imaginează-ți că ești un consumator de heroină. Ce faci? Cum te simți? Cum îți petreci timpul? Cum îți vezi viitorul?

Ex. 4: Imaginează-ți că ești un consumator de heroină care a murit în urma unei supradoze. Familia și prietenii te conduc pe ultimul drum. Poți auzi / simți ce gândesc / spun aceștia. Poveștește-ne aceste lucruri.

Atenție! Nu realizăm acest exercițiu decât la vârste mari și numai dacă în clasă nu există elevi extrem de sensibili care ar putea fi profund afectați în urma unui astfel de exercițiu.

Legislație

Legea

Ex: Imaginați-vă că faceți parte din Parlamentul României și urmează să fie propusă și votată o lege împotriva consumului de substanțe. Încercați să concepeți câteva articole care considerați că ar fi bine să existe în această lege.

Se lucrează pe grupe. Fiecare grupă își prezintă prin intermediul unui “purtător de cuvânt”, articolele concepute.

Se citesc cele mai importante articole din Legea 143/ și se compară cu cele concepute de elevi.

Are loc analiza eventualelor nelămuriri și punerea în discuție a termenilor neînțeleși.

Atenție! Legea trebuie să fie cunoscută și respectată. Chiar și parlamentarii trebuie să respecte o lege creată de ei.

Lucrul pe grupe/ateliere

GRUPA 1:

Mulți tineri încep să fumeze pentru că și părinții lor fumează. Ori încep să bea pentru că văd că uneori tata întrece măsura în această privință.

Dacă vrem să fim ca ei, există multe alte privințe în care i-am putea copia. Iată câteva exemple de astfel de lucruri bune:

.....
.....
.....

GRUPA 2:

Mulți copii încep să fumeze ori să consume băuturi alcoolice deoarece cred că acesta este un mod de a te distra cu prietenii.

Iată cum te poți distra cu prietenii, fără să fumezi sau să consumi băuturi alcoolice:

.....
.....
.....

GRUPA 3:

De cele mai multe ori, un prieten este cel care te convinge că nu ți se întâmplă nimic rău dacă fumezi și tu, și că dacă nu o faci, ceilalți vor considera că ești un fricos.

De fapt, o astfel de persoană nu îți este prieten.

Iată cum arată un prieten adevărat:

.....
.....
.....

GRUPA 4:

Curiozitatea este dorința firească de a afla/ vedea/ încerca/ cunoaște noi lucruri, evenimente, fenomene.

Curiozitatea este un lucru bun; din curiozitate descoperim lumea, învățăm mereu lucruri noi.

Este bine să fii curios, doar că unii au curiozități în ceea ce privește țigările, alcoolul sau drogurile.

Iată câteva lucruri bune pe care, din curiozitate, am dori să le aflăm, ori să le cunoaștem:

.....

.....

.....

GRUPA 5

De multe ori diverse probleme îi pot face pe oameni să recurgă la lumea iluzorie a drogurilor. Pentru școlari, astfel de probleme ar putea fi:

- notele proaste din catalog
- o situație de corigență
- o prietenie destrămată, etc.

Iată cum s-ar putea rezolva cu adevărat aceste probleme:

.....

.....

.....

„Din pachetele străine
Nu fumați la întâmplare!
Drogul de vă-nhață bine
Nu dă șanse de scăpare!”



„Când te scoli de dimineață
Mai gândește-te, te rog:
Nu-i păcat să dai o viață
Pe otrava unui drog?!„

„Drogurile te duc în iad, deghizat în rai.” - Donald Lyn Frost