

Ghid informativ: De ce e cool să stai departe de -tutun, alcool și droguri

Agencia Națională Antidrog
Ministerul Afacerilor Interne



Ce sunt drogurile?

Drogurile sunt substanțe chimice care afectează funcționarea normală a creierului și a corpului uman.

Consumul de droguri poate duce la **dependență fizică și psihică**.

O supradoză de droguri poate duce la moarte.

Adolescența este perioada cu vulnerabilitatea cea mai mare în inițierea consumului de droguri.

Unu din zece minori cu vârsta de 16 ani din România a consumat cel puțin o dată în viață un anumit tip de drog, potrivit datelor Agenției Naționale Antidrog.



Clasificarea drogurilor

Depresante - substanțe care deprimă activitatea sistemului nervos	Stimulante - substanțe care stimulează sistemul nervos	Perturbatoare - substanțe care perturbă activitatea sistemului nervos
Încetinesc activitatea sistemului nervos central și scad viteza de transmitere a mesajelor dintre creier și organism.	Accelerează activitatea sistemului nervos central și cresc viteza de transmitere a mesajelor dintre creier și organism.	Produc întreruperi temporare ale comunicării dintre creier și organism și modificări senzoriale (halucinații auditive și vizuale).
Alcool	Cocaină	Substanțe halucinogene (LSD, Mescalina)
Benzodiazepine (diazepam, xanax)	Amfetamină/ Metamfetamine	Canabis
Barbiturice și alte substanțe utilizate ca somnifere (fenobarbital)	Ecstasy	Ciuperci halucinogene
Solvenți și gazele inhalante (toluen, acetona)	Tutun/ Nicotină	Ayahuasca
Opiacee (opium, morfină, codeină, papaverină, heroină, fentalil)	Băuturi energizante	
Opioides (fortal, metadonă)	Cafeină	
NSP - Noile substanțe psihoactive	NSP - Noile substanțe psihoactive	NSP - Noile substanțe psihoactive

Tutun



Ce este tutunul?

Tutunul este o plantă ale cărei frunze sunt folosite pentru a produce țigări și alte produse de fumat. Conține nicotină, o substanță care provoacă dependență.

Efectele negative asupra sănătății:

Fumatul poate duce la boli ale plămânilor, cum ar fi bronșita și pneumonia.

Crește riscul de boli de inimă.

Fumatul poate afecta dezvoltarea corpului adolescenților.

Fumatul pasiv, adică inhalarea fumului de țigară de la alte persoane, este la fel de periculos.

**O singură
țigară**

conține peste 7.000 de
substanțe chimice, multe
dintre ele fiind dăunătoare.

Țigări electronice/ Încălzirea tutunului



Ce sunt țigările electronice și dispozitivele de încălzire a tutunului?

Țigările electronice sunt dispozitive care încălzesc un lichid pentru a produce vapori pe care utilizatorul îi inhalează. În general, acestea încălzesc lichide pentru a genera un aerosol, denumit și vapor. Pe lângă țigările electronice există și dispozitive de încălzire a tutunului, menit să încălzească tutunul fără să îl ardă.

Efectele negative asupra sănătății:

Aerosolul inhalat din țigările electronice poate irita plămânilor, gâtul și ochii.

Toate țigările electronice conțin nicotină – chiar și cele etichetate „fără nicotină”. Acest lucru se datorează faptului că nu există reguli cu privire la modul în care sunt făcute țigările electronice sau „lichidul electronic”.

Simptomele intoxicației cu nicotină sunt: iritație oculară, greață, letargie, tahicardie, vomă.

Țigara electronică tip vape este considerată responsabilă de o boală cunoscută sub numele de EVALI care provoacă leziuni pulmonare ce debutează cu următoarele simptome : senzația de lipsă de aer, febră, tuse, greață, vărsături, diaree, durere de cap, amețelă și durere în piept.

**Țigările
electronice**
conțin nicotină, care provoacă
dependență.

Alcool



Ce este alcoolul?

Alcoolul este o substanță găsită în băuturi precum berea, vinul și băuturile spirtoase. Este un drog care încetinește funcțiile corpului și ale creierului.

Efectele negative asupra sănătății:

Afectează capacitatea de a te coordona și poate duce la accidente.

Poate afecta capacitatea de a învăța și de a reține informații.

Poate afecta dezvoltarea fizică și mentală.

Consumul de alcool

la o vârstă fragedă poate duce
la probleme grave de sănătate
pe termen lung

Băuturi energizante



Ce sunt băuturile energizante?

Băuturile energizante sunt băuturi care conțin ingrediente precum cafeină, zahăr, vitamine și alte substanțe care promit să îmbunătățească energia și performanța fizică și mentală.

Efectele negative asupra sănătății:

Cafeina din băuturile energizante poate provoca insomnie și dificultăți de somn.

Consumul excesiv poate duce la creșterea ritmului cardiac și a tensiunii arteriale, ceea ce poate fi periculos.

Ingredientele din aceste băuturi pot provoca dureri de stomac.

Consumul frecvent poate duce la dependență de cafeină, ceea ce poate avea efecte negative asupra sănătății.

Consumul de băuturi energizante în timpul exercițiilor fizice poate duce la deshidratare.

O cutie

de băutură energizantă
poate conține la fel de multă
cafeină ca 2-3 cești de cafea.

Medicamente cu sau fără prescripție medicală



Ce sunt medicamentele?

Medicamentele sunt substanțe folosite pentru a trata sau preveni boli și simptome. Ele pot fi prescrise de un medic sau pot fi disponibile fără prescripție medicală.

Efectele negative asupra sănătății:

Medicamente cu prescripție medicală trebuie luate doar conform indicațiilor medicului. Folosirea incorectă poate duce la dependență, supradoză sau reacții adverse severe.

Medicamentele fără prescripție pot fi periculoase dacă nu sunt folosite corect. De exemplu, prea multe analgezice pot provoca probleme hepatice sau stomacale.

Combinarea medicamentelor, fie ele prescrise sau nu, poate cauza reacții negative neașteptate.

Automedicația

poate duce la agravarea unei afecțiuni sau la apariția unor complicații.

Simptomele unei supradoze de substanțe stimulante precum nicotina sau cofeina



Psihoză – comportament nespecific, anxietate, halucinații, agresivitate

Lipsă de conștiență

Stop respirator

Convulsii

Durere în piept

Leșin

Vomă – ce duce la deshidratare

Simptomele unei supradoze de substanțe depresoare precum alcoolul



Vomă

Albăstrire sau paloare –
inițial în jurul buzelor, la
nivelul unghiilor de la mâini
și picioare

Lipsă de
conștiență

Stop cardiac și
respirator

Victima pare că sforăie
sau se îneacă

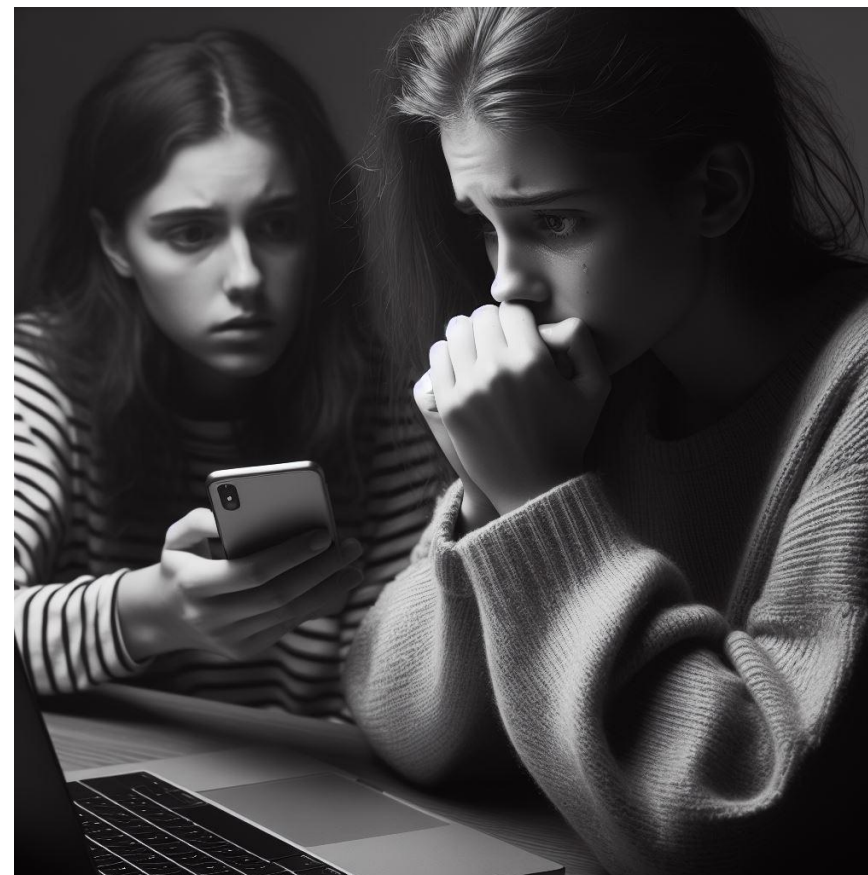
12 sfaturi pentru sănătatea și siguranța ta

1. Refuză dacă cineva îți oferă tutun, alcool sau droguri și pleacă din acel loc.
2. Dacă ai întrebări sau te simți presat să consumi, vorbește cu un profesor, părinte sau alt adult de încredere.
3. Înconjoară-te de prieteni care iau decizii sănătoase și care te susțin.
4. Continuă să te informezi despre riscurile și consecințele consumului de substanțe periculoase.
5. Fii atent la ingredientele din băuturi și medicamente și citește întotdeauna etichetele.
6. Ia medicamentele exact așa cum au fost prescrise de medic și nu împărți niciodată medicamentele cu alții.



12 sfaturi pentru sănătatea și siguranța ta

7. Dacă ai o reacție negativă la un medicament sau băutură, anunță imediat un adult.
8. Verifică din mai multe surse ceea ce citești pe rețelele de socializare!
9. Nu accepta provocări care îți pot pune sănătatea și viața în pericol!
10. Nu accepta nimic de la persoane necunoscute!
11. În mediul virtual nu accepta să porți discuții cu persoane necunoscute, nu da informații personale și nu posta poze care pot fi folosite împotriva ta!
12. Nu accepta să duci pachete, contra unei sume de bani sau sub amenințare. În astfel de pachete se pot afla droguri!



Cui poți cere ajutorul



Cine te poate ajuta

Cine sunt aduții care te pot sprijini:

- **Părinții**
- **Profesorul-diriginte**
- **Consilierul școlar**
- **Consilierul pus la dispoziție prin intermediul programului SAFE SPACE**

Alte resurse:

- **Telefonul copilului: 116 111**
- **Telverde: 0800 870070**



Ai acces gratuit la consiliere

Agencia Națională Antidrog și Asociația Telefonul Copilului au lansat proiectul național „SAFE SPACE”, prin care se oferă consiliere psihologică gratuită și confidențială adolescenților care consumă droguri sau care prezintă risc ridicat de consum.

Proiectul se adresează:

- adolescenților identificați drept consumatori activi sau aflați la risc de consum;
- părinților/reprezentanților legali.

În cadrul proiectului se acordă gratuit și confidențial:

- Consiliere individuală și de grup pentru adolescenți;
- Consiliere individuală și de grup pentru părinți.

Telefonul la care părinții și adolescenții pot obține consiliere gratuită este 0752.791.647



Activitate la clasă: Joc

Desenați pe tablă un personaj ce are în față un scut și săgeți.

Alegeți un nume (X).

Se citește următorul scenariu:

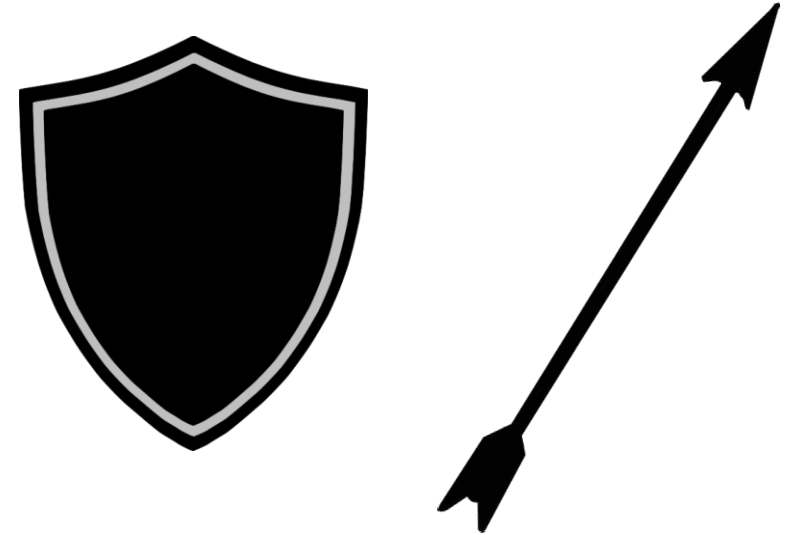
X merge în parc cu prietenii săi. În parc se întâlnește cu câțiva copii care au la ei alcool și țigări.

Vă împărțiți în 2 grupe și veți primi post it-uri.

Prima grupă răspunde la întrebarea: Ce îl poate ajuta pe X să nu încerce să consume?

A doua grupă răspunde la întrebarea: Ce îl poate face pe X să consume?

Elevii vin pe rând și așează post-it-urile protecție pe scut și cele cu risc pe săgeți.



Despre Agenția Națională Antidrog

Agenția Națională Antidrog este o direcție în cadrul Ministerului Afacerilor Interne care coordonează 47 Centre de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog (CPECA).

Agenția acționează, în baza studiilor realizate, pe două paliere:

- Prevenirea consumului de droguri în mediul școlar, familial și în comunitate prin activități, proiecte și campanii;
- Asistența persoanelor consumatoare de droguri, minori sau adulți.

