

Ghid informativ: 6 pași prin care părinții își pot ține copiii departe de droguri

Agencia Națională Antidrog
Ministerul Afacerilor Interne



Context

Anual, cel puțin 6.000 de vieți se pierd din cauza drogurilor în statele din Uniunea Europeană.

Situația este alarmantă, iar în unele țări numărul deceselor este în creștere continuă.

Cel puțin 1 din 10 români cu vârste între 15 și 64 de ani a consumat cel puțin un tip de drog ilegal. Tinerii sunt cea mai vulnerabilă categorie afectată de consumul de droguri.

Părinții, profesorii, autoritățile și specialiștii trebuie să lucreze împreună pentru a proteja generațiile de elevi de consecințele produse de consumul de droguri.



Rolul părintelui în lupta antidrog

Părinții joacă un rol fundamental în prevenirea, protecția și educarea copiilor lor în ceea ce privește riscurile consumului de droguri.

Părinții trebuie:

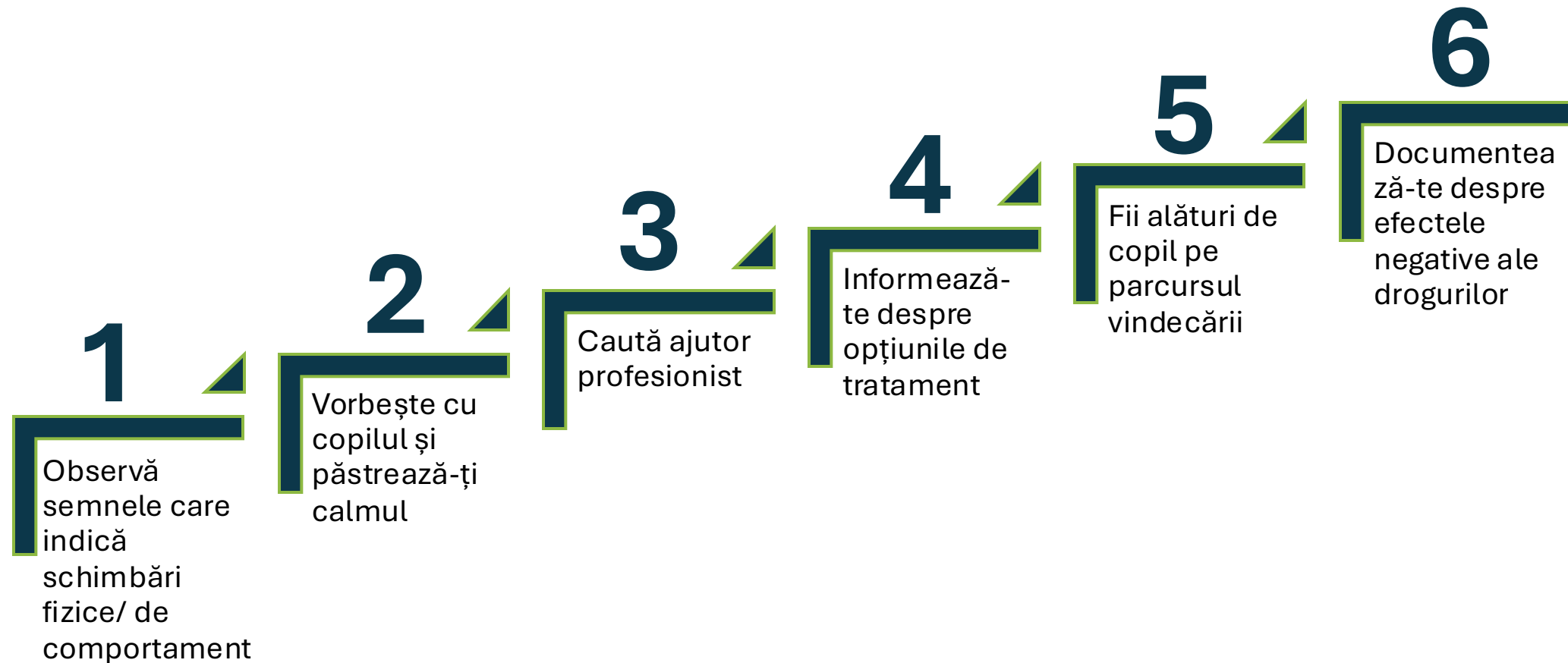
- să fie informați cu privire la tipurile de substanțe și droguri pe care copiii lor ar putea să le întâlnească
- să înțeleagă semnele și simptomele consumului de droguri pentru a putea interveni prompt și eficient
- să comunice deschis cu copiii lor despre pericolele consumului de droguri.



Cum intervii dacă
bănuiești sau știi
că adolescentul
tău consumă
droguri



6 pași de urmat pentru părinții care au copii consumatori de droguri



Pasul 1. Observă semnele consumului de droguri

- Schimbări bruște de comportament: trecerea rapidă de la veselie la tristețe sau iritabilitate
- Scăderea bruscă a notelor
- Schimbarea cercului de prieteni
- Ochi roșii
- Pierderea în greutate
- Somnolența excesivă sau energia excesivă
- Comportament agresiv fără motiv
- Izolare, stare depresivă
- Scăderea imunității; infecții
- Neglijență față de igiena personală



- Dispariția obiectelor valoroase din casă
- Dispariții pentru perioade lungi de timp; încuierea ușilor de la cameră
- Miros neobișnuit pe haine, respirație sau în camera
- Utilizarea permanentă a gumei de mestecat
- Evitarea contactului vizual
- Stângăcie neobișnuită: poticnire, lipsă de coordonare, echilibru
- Arsuri sau funingine pe degete sau buze
- Urme de înțepături pe brațe sau picioare
- Sângerări nazale și/sau secreții nazale neobișnuite
- Răni, Pete în jurul gurii

Pasul 2. Vorbește cu copilul tău

Părinții trebuie să fie pregătiți să abordeze subiectul consumului de droguri cu copiii lor, dacă bănuiesc sau știu că sunt consumatori de astfel de substanțe.

Întrebări potențiale pe care un părinte ar putea să le adreseze copilului pentru o discuție inițială:

- Care este părerea ta despre droguri și alcool? Crezi că sunt inofensive sau periculoase?
- Ți-ai dorit să încerci droguri?
- Ai observat vreun comportament ciudat la prietenii tăi care să sugereze că ar consuma droguri?
- Ai simțit presiune din partea colegilor sau a prietenilor pentru a încerca droguri sau alcool?
- Ce știi despre efectele negative ale consumului de droguri?
- Cum te simți în general? Ai vreo problemă sau neliniște pe care ai vrea să o discutăm?
- Cunoști pe cineva care a avut probleme din cauza consumului de droguri sau alcool?



Pasul 3. Caută ajutor profesionist

Cine sunt profesioniștii care vă pot sprijini pe parcursul vindecării copilului de dependențe:

- Psiholog/Psihoterapeut
- Medic de familie/medic pediatru
- Medic psihiatru
- Asistent social
- Consilier școlar



Pasul 3. Caută ajutor profesionist

Agenția 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:

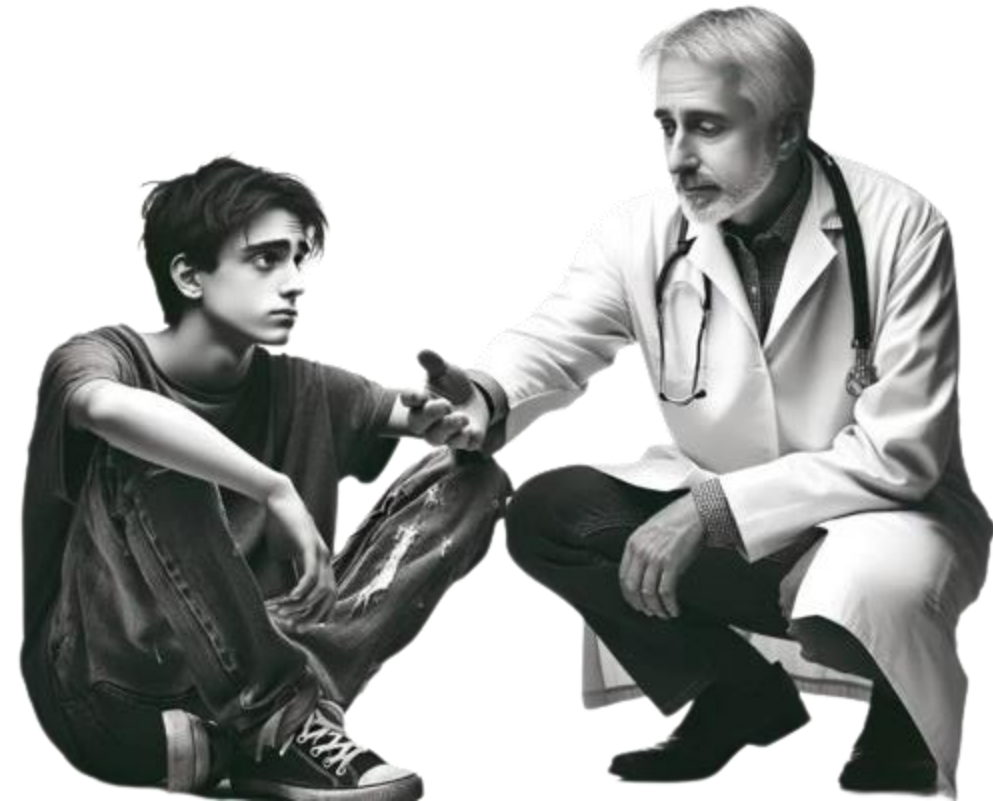
- consiliere individuală și de grup pentru adolescenți
- consiliere individuală și de grup pentru părinți

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



Pasul 4. Caută opțiuni de tratament în spital

Adolescenții care nu reușesc să își depășească dependența de droguri prin terapie au nevoie de un program de îngrijire medicală adecvată și suport pentru a încerca să depășească dependența și să își îmbunătățească starea de sănătate generală.



Pasul 5. Comunică și susține-ți copilul permanent

În timpul tratamentului/ recuperării, părinții trebuie să comunice deschis cu copiii, să stabilească anumite limite și să se implice în diverse activități alături de copil, cum ar fi:

- Ședințe de terapie
- Plimbări în natură, sporturi sau alte hobby-uri
- Un program zilnic strict și sănătos
- Grupuri de sprijin pentru părinți
- Comunicarea deschisă și sinceră
- Activități educaționale legate de dependența de droguri și modalitățile de a sprijini recuperarea



Pasul 6. Documentează-te și implică-te

Află efectele negative ale drogurilor și aprofundează-ți cunoștințele despre prevenirea și tratarea dependenței.

Poți folosi aceste informații pentru a educa și a informa cât mai multe persoane despre pericolele consumului de droguri.

Poți implica copilul în această activitate, dacă este dispus, pentru a-l ajuta să își asume un rol activ în prevenirea consumului de droguri în comunitate.



Cum îți poți preveni
copilul în legătură cu
efectele negative ale
consumului de
droguri



Sfaturi practice de prevenție pentru părinți



Fii atent la schimbările de comportament ale copilului și la cine îi sunt prietenii



Vorbește deschis cu copilul și ascultă-l fără să-l critici



Ajută-l să descopere ce îl pasionează și să-și dezvolte talentele



Găsiți activități pe care să le faceți împreună. Petreceți cât mai mult timp împreună



Discutați periodic despre pericolele consumului de droguri



Învățați împreună strategii pentru a rezista presiunii grupului de prieteni



Folosește evenimente din realitatea imediată pentru a discuta cu copilul tău despre consecințele consumului de droguri



Asigură-te că participi, împreună cu copilul, la sesiunile de informare și prevenire organizate la nivelul școlii.

Universul
drogurilor: de ce le
consumă tinerii și
ce efecte
secundare produc



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.



De ce consumă tinerii droguri?



Vor să-și facă prieteni și să se simtă acceptați

Pentru a reduce stresul

Sunt curioși să vadă ce înseamnă să fii "high"

Ca să fugă de probleme

Au prieteni care le-au cerut să încerce măcar o dată

Pentru distracție

De plictiseală

Pentru a scădea în greutate

Clasificarea drogurilor

Depresante - substanțe care deprimă activitatea sistemului nervos	Stimulante - substanțe care stimulează sistemul nervos	Perturbatoare - substanțe care perturbă sistemul 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, acetonă)	Tutun/ Nicotină	Ayahuasca
Opiacee (opium, morfină, codeină, papaverină, heroină, fentalil)	Băuturi energizante	
Opioide (fortal, metadonă)	Cafeină	
	NSP - Noile substanțe psihoactive	

Băuturi energizante



Riscuri	Semnele consumului
creșterea temporară a tensiunii arteriale	hiperactivitate și agitație
creșterea ritmului cardiac	Tulburări de somn
insomnie și tulburări de somn	stare de iritabilitate
anxietate și nervozitate	dureri de cap și gastrointestinale
dureri de cap	
tulburări digestive	
consumul regulat și excesiv duce la dependență	

Alcool



Riscuri	Semnele consumului
afectează dezvoltarea creierului, inclusiv capacitatea de învățare	sticlele de alcool din casă sunt goale sau lipsesc
crește riscul de anxietate, depresie și alte tulburări psihologice;	miros de alcool în respirație
crează dependență	deteriorări în ceea ce privește discursul, memoria, atenția sau coordonarea
afectează performanța școlară, duce la absenteism și abandon școlar	
poate fi fatal în caz de accident rutier sau de consum excesiv	

Tutun/ Vape/ Dispozitive electronice



Riscuri	Semnele consumului
crează dependență ușor	țigări/ tutun în pachete frumos colorate
consumată în timpul adolescenței, nicotina poate face ca anumite părți ale creierului să nu se dezvolte niciodată	țigărete electronice, dispozitive de vaping, brichete, chibrituri
respirație urât mirositoare, dinți galbeni, căderea dinților, miros pe haine etc.	miros de fum în haine și în păr
mai puțină energie, rezistență fizică mai scăzută	cutii asemănătoare celor pentru bomboane
boli ale plămânilor/ cancer, boli ale inimii, astm	
Vape-urile și alte dispozitive electronice de fumat pot conține substanțe chimice nocive care pot irita plămânii și cauza inflamație	

HHC - hexahidrocannabinol



Riscuri	Semnele consumului
crează dependență	stări de violență verbală și fizică, să aibă un comportament antisocial
halucinații vizuale și auditive, paranoia intensă și delir	episoade paranoide
creșterea tensiunii arteriale și a ritmului cardiac	tulburări de tip cognitiv și comportamental
depresie și dispoziție schimbătoare	
dureri în piept, greață, vărsături, convulsii și chiar comă	
afectează dezvoltarea creierului	

Medicamente cu sau fără prescripție



Riscuri	Semnele consumului
crează dependență	lipsa medicamentelor din casă
sunt foarte periculoase în combinație cu alcoolul	spasme, somnolență sau insomnie
scade apetitul	schimbarea comportamentului
febră, stare de confuzie, durere de cap	interes scăzut pentru școală sau prieteni; apar prieteni noi
respirație și puls neregulate	mănâncă sau dorm mai mult sau mai puțin decât de obicei
supradoza poate conduce la moarte	

Steroizi



Riscuri	Semnele consumului
crează dependență	creștere rapidă a masei musculare
întrerupe creșterea în înălțime	schimbări de dispoziție/ iritabilitate crescută, agresivitate
disfuncție erectilă/ infertilitate	probleme hormonale (creșterea sânilor la băieți, creșterea părului facial la fete)
crește riscul de boli cardiovasculare	
depresie	
tulburări de somn	

Canabis/ Marijuana



Riscuri	Semnele consumului
crează dependență	țigarete, pipe, brichete, chibrituri, foite de rulat țigarete
afectează dezvoltarea creierului și performanța școlară	miros dulce-afumar în aer sau pe haine
riscuri de accidente - afectează timpul de reacție	ochi roșii
tulburări de sănătate mentală, cum ar fi anxietatea și depresia	senzația de foame mai frecventă decât în mod obișnuit
probleme respiratorii și afectarea funcției pulmonare	

Substanțe psihoactive



Riscuri	Semnele consumului
crează dependență	ochi înroșiți sau dilatați
afectează sănătatea fizică - probleme cardiovasculare, hepatice și respiratorii	pierdere în greutate
crește riscul de accidente	igienă personală precară
afectează dezvoltarea creierului și capacitatea de a lua decizii	mirosuri neobișnuite

Ecstasy



Riscuri	Semnele consumului
crează dependență	ochi dilatați
dificultăți în atenție și învățare	transpirație excesivă
schimbări de dispoziție, anxietate, depresie	sete excesivă și deshidratare
insomnie sau somn de calitate scăzută	euforie și afecțiune excesivă
tensiune arterială crescută, bătăi neregulate ale inimii, riscuri de supraîncălzire și deshidratare	pungi mici de plastic cu pastile sau fragmente de pastile

Amfetamine/ Metamfetamine ("Speed")



Riscuri	Semnele consumului
crează dependență	scăderea performanței școlare și absențe frecvente
duc la creșterea cantității de dopamină din creier	comportament agresiv
scade pofta de mâncare – risc de malnutriție	
creșterea ritmului cardiac, hipertensiune arterială și aritmii	
probleme respiratoria și digestive	
depresie, anxietate, izolare social, paranoia	

Ketamina ("K", "Special K")



Riscuri	Semnele consumului
crează dependență	iluzii, pseudohalucinatii
stop cardiovascular	amețeală și vărsături frecvente
incapacitatea de mișcare	dificultăți de vorbire
experiențe halucinatorii intense	scăderea ritmului cardiac și respirator
comă și moarte	
halucinații și confuzie mentală, depresie	

LSD



Riscuri	Semnele consumului
crează dependență	pupile dilatate
halucinații intense, anxietate severă și atacuri de panică	comportament neobișnuit, imprevizibil
memoria, atenția și capacitatea de concentrare pot fi afectate	tremurături și mișcări necontrolate
delir și pierdere a contactului cu realitatea	percepție distorsionată
creșterea tensiunii arteriale, puls accelerat, insomnie și pierderea poftei de mâncare	sinestezie (senzația de a "mirosi/vedea" sunete, de a "auzi/mirosi" culori), toate simțurile sunt afectate, în special văzul (provoacă halucinații).
	scăderea performanței școlare

Cocaină



Riscuri	Semnele consumului
crează dependență	nas înfundat sau sângerând
anxietate, depresie și irascibilitate	pupile dilatate
probleme cardiovasculare și respiratorii	pierdere rapidă în greutate
tulburări comportamentale	euforie și energie crescute

Heroină



Riscuri	Semnele consumului
crează rapid dependență	pupile înguste & evitarea contactului vizual
anxietate, depresie și irascibilitate	seringi, tuburi de plastic, folii de aluminiu sau pungi mici de plastic
infecții grave	performanțe școlare scăzute
probleme cardiace	probleme legale
supradoza poate fi fatală	conflicte în relațiile personale

Ce spune legea

Cultivarea, producerea, fabricarea, experimentarea, extragerea, prepararea, transformarea, oferirea, punerea în vânzare, vânzarea, distribuirea, livrarea, trimiterea, transportul, procurarea, cumpărarea, deținerea sau alte operațiuni privind circulația drogurilor de risc, fără drept, se pedepsesc cu închisoare strictă de la 3 la 15 ani și interzicerea unor drepturi.

Punerea la dispoziție a unei locuințe sau a unui local pentru consumul ilicit de droguri ori tolerarea consumului ilicit în asemenea locuri se pedepsește cu închisoare de la 2 la 7 ani și interzicerea unor drepturi.

Conducerea pe drumurile publice a unui vehicul pentru care legea prevede obligativitatea deținerii permisului de conducere de către o persoană care are o îmbibație alcoolică de peste 0,80 g/l alcool pur în sânge sau de către o persoană aflată sub influența substanțelor psihoactive se pedepsește cu închisoare de la 1 la 5 ani sau cu amendă. Dacă s-a produs un accident care a avut ca urmare moartea victimei, pedeapsa stabilită va fi închisoarea cu executare.



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 medicală, psihologică și socială a persoanelor consumatoare de droguri, indiferent dacă sunt minori sau adulți.

