

MITURI ȘI REALITĂȚI DESPRE DROGURI

Ghid pentru adolescenți – Proiectul SAVE

INTRODUCERE

Într-o lume în care informația circulă rapid și peste tot, este tot mai greu să faci diferența între ce e adevărat și ce e doar un mit. Când vine vorba de droguri și alte substanțe interzise, mulți adolescenți se lasă influențați de ceea ce aud „de la prieteni”, de pe internet sau din filme.

Adevărul este că cele mai periculoase substanțe nu sunt cele pe care le iei – ci cele despre care NU știi adevărul. Acest ghid își propune să demonteze cele mai răspândite mituri despre droguri și să îți ofere fapte reale, verificate științific.

MIT 1: „Marijuana nu este periculoasă, e naturală și nu dă dependență.”

✓ **REALITATE:** Faptul că e „naturală” nu o face inofensivă.

Efecte reale: probleme de memorie, atenție scăzută, scăderea motivației, anxietate și chiar psihoză.

Ce spun studiile: Marijuana afectează în mod direct cortexul prefrontal – responsabil cu luarea deciziilor – mai ales la adolescenți.

Dependența: 1 din 6 adolescenți care încep să fumeze marijuana ajung dependenți.

MIT 2: „Pot încerca o dată, doar din curiozitate. Nu se întâmplă nimic.”

✓ **REALITATE:** De multe ori, prima dată este și ultima dată când mai ești tu.

Unele droguri au efecte devastatoare chiar de la prima doză (ex: ecstasy – hipertermie fatală).

După prima experiență, mulți simt nevoia de a repeta.

Ți se schimbă prioritățile, percepția, grupul de prieteni – chiar dacă „n-ai vrut asta”.

MIT 3: „Toți marii artiști au consumat droguri – și au fost geniali.”

✓ **REALITATE:** Cei mai mulți au avut vieți distruse sau au murit devreme.

Jim Morrison, Amy Winehouse, Kurt Cobain, Mac Miller, Whitney Houston – doar câteva exemple de talente pierdute din cauza drogurilor.

Drogurile nu stimulează creativitatea – o distorsionează. **Poți crea fără ele.**

Munca, disciplina și echilibrul mental sunt cheia reușitei, nu substanțele.

MIT 4: „Dacă iau droguri o perioadă scurtă, pot renunța oricând.”

✓ REALITATE: Dependența se instalează adesea înainte să îți dai seama.

Dependența psihologică începe cu dorința de a retrăi „senzația”.

Corpul dezvoltă toleranță, ceea ce înseamnă că ai nevoie de doze tot mai mari.

Oprirea bruscă duce la sevraj: insomnie, iritabilitate, dureri, depresie profundă.

MIT 5: „Dacă nu injectezi drogul, nu e periculos.”

✓ REALITATE: Toate formele de consum sunt periculoase.

Fumatul, prizarea sau ingerarea au efecte diferite, dar NU mai sigure.

Cocaina prizată poate provoca hemoragii nazale și leziuni cerebrale.

Marijuana fumată afectează plămânii mai grav decât tutunul (conține de 3-5 ori mai mult gudron).

Ecstasy sau LSD înghițite pot provoca crize de panică severe și moarte subită.

MIT 6: „Alcoolul e legal, deci nu e drog.”

✓ REALITATE: Alcoolul este un drog și este extrem de periculos în adolescență.

Este responsabil pentru mii de decese în rândul tinerilor în fiecare an (accidente, comă alcoolică, agresiuni).

Afectează dezvoltarea cerebrală în adolescență.

Creează dependență psihologică și fizică.

Faptul că e vândut legal nu înseamnă că e sigur – e doar tolerat de lege pentru adulți.

MIT 7: „Dacă nu am probleme, nu am de ce să mă feresc de droguri.”

✓ REALITATE: Nimeni nu e imun. Oricine poate deveni dependent.

Drogurile nu aleg în funcție de „probleme”.

Sunt mulți tineri care provin din familii iubitoare, cu note bune la școală – și care au căzut în capcana consumului.

Riscul de dependență este legat de biologia creierului adolescent, nu de „probleme personale”.

MIT 8: „Dacă iau doar la petreceri, e inofensiv.”

✓ REALITATE: Consum ocazional = risc permanent.

Nu există „consum sigur”. La petreceri, drogurile sunt adesea combinate cu alcool, ceea ce amplifică pericolul.

Nu știi niciodată ce e în pastilă – uneori sunt combinații letale (ex: MDMA cu fentanil).

Efectele pot apărea în 10 minute și pot fi ireversibile.

MIT 9: „Dacă iau ceva ușor, pot controla situația.”

✓ REALITATE: Nu există droguri „ușoare”.

Toate drogurile afectează sistemul nervos central.

Orice consum, chiar și „ușor”, afectează judecata, emoțiile și reflexele.

Consumul de marijuana poate deschide poarta către droguri mai puternice („gateway drug”).

Controlul este o iluzie – substanța controlează, nu tu.

MIT 10: „Dacă cineva drag consumă, nu pot face nimic.”

✓ REALITATE: Poți face multe – cu empatie și răbdare.

Nu e suficient să critici. Oferă sprijin, ascultare și îndrumare către un specialist.

Poți apela la psihologul școlii, CPECA sau linii telefonice anonime.

Cu ajutor și intervenție la timp, dependența poate fi tratată.

Nu renunța la cei care au nevoie – dar nu accepta consumul lor.

MIT 11: „Internetul știe mai bine – acolo toți spun că nu e așa grav.”

✓ REALITATE: Online există multă dezinformare.

Influenceri care promovează consumul o fac din interes financiar sau din ignoranță.

Multe videoclipuri minimizează riscurile – dar nu arată realitatea din spitale, închisori sau centre de reabilitare.

Caută surse oficiale, nu trenduri de pe TikTok.

Știința bate opinia – de fiecare dată.

CE SPUNE ȘTIINȚA DESPRE ADOLESCENȚĂ ȘI DROGURI

Creierul adolescent nu este complet dezvoltat (mai ales cortexul prefrontal, responsabil cu deciziile și autocontrolul).

Drogurile consumate în adolescență au efecte mult mai puternice și mai durabile decât în cazul adulților.

Riscul de depresie, schizofrenie și alte tulburări psihice este crescut în cazul tinerilor care consumă droguri înainte de 20 de ani.

CUM SĂ RĂSPUNZI CÂND AUZI UN MIT

Ce spune cineva — Cum poți răspunde

„Toată lumea o face” — „Nu toată lumea. Eu nu, și sunt ok cu asta.”

„Nu e mare lucru, e doar o iarbă.” — „Și tutunul e doar o plantă, dar omoară milioane.”

„Hai, e distractiv!” — „Distracția nu ar trebui să vină cu riscuri.”

„E doar o dată.” — „De la o dată începe totul.”

RESURSE DE ÎNCREDERE

TelVerde Antidrog – 0800 870 070

www.ana.gov.ro – Agenția Națională Antidrog

Psihologii școlari – gratuit, confidențial

Centre CPECA – disponibile în toate județele

Programe educaționale și workshopuri antidrog

CONCLUZIE

Miturile despre droguri sunt ca niște capcane bine ascunse. Dacă le crezi, te pot duce pe un drum fără întoarcere. Nu te lăsa păcălit de aparențe, de „ce spun alții” sau de presiunea momentului.

Alege să știi. Alege să fii liber. Alege să spui NU.