

RISCURILE ASCUNSE – Ghid pentru Adolescenți

Proiectul SAVE – Prevenirea consumului de substanțe interzise în rândul tinerilor

INTRODUCERE

Adolescența este una dintre cele mai frumoase, dar și cele mai fragile perioade din viață. Este momentul în care se formează identitatea, se caută validarea socială, se testează limitele și se iau decizii care pot influența tot restul vieții. Tocmai din această cauză, este și o etapă în care mulți adolescenți sunt expuși la riscuri majore, printre care se numără consumul de substanțe interzise.

Substanțele interzise nu vin cu etichete de „pericol iminent”. Ele sunt adesea prezentate ca soluții rapide pentru probleme emoționale, ca „modalități de distracție” sau ca dovezi de „curaj”. Dar în spatele acestor aparente beneficii se ascund riscuri grave, reale, adesea fatale.

Acest ghid este scris pentru tine. Nu pentru a te speria, ci pentru a te informa. Pentru ca, atunci când vei fi pus în fața unei alegeri dificile, să știi exact ce riști, ce pierzi, dar și ce poți face în loc.

1. CE SUNT SUBSTANȚELE INTERZISE? CATEGORII ȘI EFECTE

Substanțele interzise sunt droguri sau alte substanțe chimice care acționează asupra creierului, modificând funcționarea acestuia. Acestea pot afecta percepția, emoțiile, gândirea, comportamentul și chiar funcțiile vitale ale corpului.

Clasificarea principalelor substanțe:

1.1. Cannabis (marijuana, hașis)

Ce este: Derivat din planta Cannabis sativa.

Efecte: Relaxare aparentă, euforie, modificări ale percepției timpului, tulburări de memorie și concentrare, gură uscată, puls crescut.

Riscuri: Dependență psihică, scăderea capacității de învățare, episoade psihotice (la consum îndelungat), anxietate, paranoia.

1.2. Ecstasy (MDMA)

Ce este: Un drog sintetic psihoactiv.

Efecte: Sentiment de energie crescută, empatie exagerată, percepții distorsionate.

Riscuri: Deshidratare severă, creștere extremă a temperaturii corpului, afectarea ficatului, inimii și rinichilor. Pe termen lung: depresie severă, anxietate, insomnie.

1.3. Cocaină

Ce este: Stimulant puternic derivat din frunza de coca.

Efecte: Euforie intensă, energie, scăderea apetitului, creșterea încrederii în sine.

Riscuri: Dependență puternică, halucinații, agresivitate, paranoia, infarct miocardic, convulsii, moarte subită.

1.4. LSD (acid lisergic)

- Ce este: Halucinogen sintetic foarte puternic.

- Efecte: Halucinații vizuale și auditive, schimbarea percepției realității, iluzii.

- Riscuri: „Bad trips” – episoade terifiante de anxietate, gânduri suicidare, tulburări psihice de durată, psihoze.

1.5. Amfetamine și metamfetamine

- Ce sunt: Stimulente sintetice care cresc activitatea sistemului nervos.

- Efecte: Vigilență, energie, scăderea apetitului, insomnie.

- Riscuri: Dependență rapidă, paranoia, halucinații, distrugerea țesutului cerebral, tulburări de comportament.

1.6. Inhalanți (aurolac, diluanți, benzină)

- Ce sunt: Substanțe chimice inhalate pentru efectul euforic.
- Efecte: Euforie de scurtă durată, amețeli, halucinații.
- Riscuri: Afectarea iremediabilă a creierului, moarte subită prin stop cardiac, pierderi cognitive severe.

1.7. Alcool și tutun

- Ce sunt: Substanțe legale, dar cu riscuri majore.
- Efecte alcool: Scăderea inhibițiilor, euforie, afectarea coordonării.
- Riscuri: Dependență, boli hepatice, accidente rutiere, comportamente agresive sau riscante.
- Efecte tutun: Relaxare temporară.
- Riscuri: Cancer pulmonar, boli cardiovasculare, dependență severă de nicotină.

2. DE CE AJUNG ADOLESCENȚII SĂ CONSUME? MECANISME PSIHICE ȘI SOCIALE

Mulți adolescenți nu consumă droguri pentru că „vor”, ci pentru că se simt forțați de context. E important să înțelegem cauzele reale din spatele deciziilor.

Motive frecvente:

a) Presiunea grupului

Prietenii consumă, se distrează, par cool. Simți că dacă refuzi, vei fi exclus. Această presiune este una dintre cele mai mari cauze ale consumului la adolescenți.

b) Curiozitatea

„O singură dată, doar să văd cum e.” Aceasta este una dintre cele mai periculoase idei. De multe ori, „o dată” devine „încă o dată”, iar dependența începe pe nesimțite.

c) Probleme emoționale

Stresul de la școală, certurile cu părinții, depresia sau anxietatea îi determină pe unii adolescenți să caute „evadare” într-o substanță care promite alinare – dar oferă doar iluzii.

d) Nevoia de apartenență

Dorința de a fi acceptat și de a face parte dintr-un grup este foarte puternică. Uneori, tinerii preferă să riște decât să rămână singuri.

e) Influenceri și mass-media

Internetul este plin de imagini „glamour” cu petreceri, alcool, substanțe. Dar nimeni nu arată partea urâtă – sevrăjul, depresia, problemele medicale și legale.

3. EFECTELE ASUPRA CREIERULUI ȘI CORPULUI

CREIER:

- Distrugerea neuronilor
- Tulburări de învățare și memorie
- Scăderea capacității de concentrare
- Apariția sau agravarea tulburărilor psihice (anxietate, depresie, psihoză)
- Schimbări de personalitate – de la amabil la agresiv, impulsiv, apatic

CORP:

- Ficat: deteriorare ireversibilă (mai ales în cazul alcoolului și ecstasy)
- Inimă: hipertensiune, infarct
- Sistem nervos: convulsii, tremurături, pierderi de coordonare
- Imunitate scăzută
- Tulburări digestive și alimentare

4. DEPENDENȚA – CUM SE INSTALĂ, CUM DISTRUGE CUM ÎNCEPE?

Consumul ocazional → plăcere → consum repetat → nevoie fizică/emoțională → DEPENDENȚĂ

CE DISTRUGE?

- ! Stima de sine
- ! Relațiile cu familia și prietenii
- ! Performanța școlară
- ! Planurile de viitor
- ! Sănătatea mintală și fizică

5. CONSECINȚE LEGALE ȘI SOCIALE

Legale:

- Deținerea de droguri (chiar și în cantități mici) = infracțiune.
- Traficul sau distribuția = pedeapsă cu închisoarea între 2 și 10 ani.
- Consumul în școli = sancțiuni severe (exmatriculare, sesizarea autorităților).
- Cazierul judiciar = poate distruge șansele tale la o facultate, la job, la obținerea vizei.

Sociale:

- Ești etichetat
- Te îndepărtezi de prietenii „curați”
- Ai conflicte constante cu părinții
- Ești exclus din grupuri sau activități
- Poți ajunge să pierzi complet încrederea celor apropiați

6. CUM SĂ SPUI „NU” FĂRĂ RUȘINE

Strategii:

- Fii sincer: „Nu mă interesează.”
- Folosește umorul: „Asta e pentru amatori.”
- Dă vina pe o autoritate: „Dacă află tata, mă omoară.”
- Pleacă din situație: „Am treabă, mă așteaptă cineva.”
- Invită la o alternativă: „Hai mai bine la un meci/fotbal/film.”

Important este să: Ai încredere în tine, Nu-ți fie frică să fii diferit, Pui pe primul loc siguranța ta

7. CE POT FACE ADULȚII ȘI PRIETENII PENTRU TINE

Părinții:

- Comunicare deschisă, fără critică
- Susținere în perioade dificile
- Exemple personale pozitive

Profesorii:

- Observarea semnelor de risc (absențe, schimbări bruște de comportament)
- Oferirea de sprijin și îndrumare
- Colaborare cu familia și psihologul școlii

Prietenii:

- Să fie sprijin, nu influență negativă
- Să dea semnal de alarmă când ceva nu e în regulă
- Să își încurajeze prietenii să ceară ajutor

8. RESURSE UTILE

- ♦ TelVerde Antidrog – 0800 870 070 (gratuit, anonim)
- ♦ Consilieri școlari
- ♦ Psihologi specializați
- ♦ CPECA – Centrele de prevenire din fiecare județ
- ♦ Programe online gratuite de educație antidrog
- ♦ Organizații non-guvernamentale (ALIAT, ARAS etc.)

9. O VIAȚĂ FĂRĂ DEPENDENȚE – CE POȚI FACE ÎN LOC?

Idei:

- Practică sport
- Cântă, pictează, creează
- Fă voluntariat
- Călătorește sau explorează locuri noi
- Alătură-te unui club (fotografie, dezbateri, robotică etc.)
- Stai cu oameni care te inspiră

Distracția adevărată nu vine din substanțe – vine din experiențe reale, prieteni sinceri și pasiuni autentice.