

EȘTI MAI PUTERNIC DECÂT CREZI!

Ghid elaborat pentru adolescenții care se confruntă cu consumul de droguri

Dreptul la sănătate este un drept fundamental. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea este „o stare de bine fizică, mentală și socială și nu doar absența bolii sau a infirmității”. Din această perspectivă, consumul de droguri nu doar că dăunează corpului, ci afectează mintea, relațiile și viitorul.

Acest ghid, inspirat din Programă Națională „Educație pentru sănătate în școala românească”, își propune să ofere informații clare, sprijin și direcții reale pentru tinerii care se confruntă cu dependența.



Ce se întâmplă în corpul și mintea ta când consumi droguri?

Consumul de substanțe toxice afectează în mod direct creierul, sistemul nervos și sistemul imunitar. Apare riscul crescut de boli, inclusiv HIV/SIDA, hepatite, infecții respiratorii, dar și tulburări mentale precum depresia, anxietatea sau psihozele.

Drogurile modifică felul în care percepi lumea, te izolează, distrug relațiile și pot provoca dependență fizică și psihologică. Mulți tineri încep cu „doar o dată” și ajung prizonieri ai unei realități pe care nu o mai pot controla fără ajutor.

În timp, toleranța crește – ai nevoie de tot mai mult pentru același efect. Apoi apare sevrajul – corpul și mintea cer substanța, iar lipsa ei produce dureri, iritabilitate, crize de panică și chiar halucinații.



De ce ajutorul e important?

Un adolescent nu trebuie să ducă această luptă singur. Este dovedit științific că șansele de recuperare cresc enorm atunci când există sprijin – fie el familial, medical sau educațional.

Școala, prin programe ca „Educația pentru sănătate”, oferă cadrul perfect pentru a învăța despre prevenire, riscuri, autocunoaștere și luarea deciziilor sănătoase. Profesorii, consilierii, colegii pot deveni aliați valoroși. Este esențial ca tinerii să aibă acces la informație corectă și consiliere.

Educația pentru sănătate te ajută să înțelegi cum funcționează corpul tău, ce este

sănătatea mintală, cum se construiesc relații sănătoase, cum spui „NU” presiunii grupului și cum să-ți construiești un viitor fără dependențe.

 Ai voie să ceri ajutor!

Fiecare are dreptul la a doua șansă. Nu ești slab dacă recunoști că ai o problemă – ești curajos! Nu te teme să vorbești cu:

- un psiholog școlar
- un consilier antidrog
- un profesor în care ai încredere
- familia ta (chiar dacă ți-e teamă)
- un coleg care îți vrea binele

Există centre de prevenire și consiliere antidrog în fiecare județ. Caută-le! Există linii telefonice gratuite, ONG-uri, grupuri de sprijin. Trebuie doar să faci primul pas.

 Cum arată o viață fără droguri?

- Dormi liniștit, te trezești cu chef de viață.
- Ai energie pentru ce îți place.
- Ești liber – tu iei deciziile.
- Îți reconstruiești relațiile cu cei care contează.
- Îți descoperi pasiunile, talentul, direcția.

Este greu la început, dar cu fiecare zi câștigată, devii mai puternic. O viață fără droguri e o viață în care TU conduci.