

## GO UP NOT HIGH Să vorbim despre marijuana

Vă mulțumim că ați ales să prezentați această lecție elevilor dvs.!

Prin acest material, vom încerca să vă fim alături în pregătirea pentru activitatea de la clasă. Informațiile din acest Suport pentru lecție **nu** trebuie prezentate elevilor dar vă pot ajuta să fiți cât mai pregătit pentru eventualele lor întrebări.

Consumul de droguri nu mai este un subiect tabu pentru elevi iar marijuana este cel mai consumat (și controversat) drog și tocmai de aceea poate fi provocator pentru educatori. Sperăm să găsiți mai jos idei care să vă ajute în demersul de a forma elevilor dvs. o atitudine preventivă sănătoasă față de dependență și abuzul de droguri.

Vă invităm să parcurgeți toate secțiunile sau să treceți direct la cele care vă interesează cel mai tare

### Suportul pentru lecție conține următoarele secțiuni:

*Principii generale de prevenire a comportamentelor adictive*

*Materiale necesare și detalii organizatorice privitoare la desfășurarea lecției*

*Informații adiționale despre marijuana*

*Întrebări frecvente (și dificile) de la elevi, însoțite de răspunsuri constructive (și deștepte) de la facilitator*

*Un moment de auto-reflecție*

## Principii generale de prevenire a comportamentelor adictive

### Regula celor 3H: head, heart, hand (cap, inimă, mână)

Abia când cele 3 dimensiuni se aliniază, putem spera că persoana va alege să practice un anumit comportament sănătos.

Experiența practică în prevenire, precum și studiile de specialitate susțin următoarele principii preventive:

- **Relația primează conținutului** – dacă relația (conectarea) dintre facilitatorul lecției și elevi nu este una deschisă, adolescenții pot avea tendința să se opună conținutului, indiferent cât de adevărat sau bine prezentat este acesta;
- **A educa înseamnă a forma gânditori** – adolescenții învață nu doar memorând, ci învățând să dezbată, să gândească critic și să discearnă diferite informații;
- **Tacticile de înfricoșare nu au efecte pe termen lung** – mai ales când efectele vizibile pe termen scurt sunt atractive;
- **Încercarea de a convinge produce rezistență** – este mai valoros când elevii ajung să se convingă singuri de anumite problematice decât când acestea le sunt impuse.

Prevenirea se referă la activitățile destinate evitării debutului, respectiv amânării acestuia sau reducerii consumului, respectiv a efectelor lui negative pentru anumite grupuri țintă.

A preveni un consum/abuz de substanțe, nu înseamnă doar a informa grupul țintă, a livra informație. Cu toții știm lucruri pe care, din diverse motive, nu le facem (ex. știm beneficiile sportului dar nu îl practicăm suficient).

### Prevenirea este o combinație de 3 elemente la fel de importante:

1. Informare (de ex. transmitere de informații, date, explicații)
2. Formare de atitudini, valori, credințe (de ex. ce părere are, ce crede despre, ce valori are legate de un anumit comportament)
3. Formare de abilități în vederea aplicării în comportament (de ex. ce își propune să facă, ce abilități deține ca să poată aplica în practică)

### Rolul facilitatorului

*Chiar dacă ne dorim foarte mult să îi determinăm pe elevi să nu consume droguri la vârsta adolescenței, aceasta este o decizie pe care doar ei o pot lua. Astfel, ce ne putem propune este să creăm contextul potrivit pentru ca ei să se gândească mai în detaliu la acest subiect, pentru a nu acționa „pe pilot automat”.*

*Vrem să îi ajutăm să gândească critic, să își pună întrebări, să găsească răspunsuri relevante pentru ei și să își dezvolte abilități care să îi ajute să ia cele mai bune decizii!*

*Astfel, rolul facilitatorului este unul de ghidare, ca un antrenor care este aliatul elevilor în acest demers.*

În lecție veți regăsi elementele menționate mai sus.

Astfel, introducerea în temă prin jocul de conectare poate ajuta la stabilirea unei relații deschise și constructive între facilitator și adolescenți. Marijuana este un subiect controversat despre care mulți adolescenți cred că știu tot adevărul. Activitatea 2 este menită să creeze o discrepanță între ceea ce este promovat adolescenților ca fiind adevărat și informațiile corecte, tocmai pentru a-i motiva pe elevi să devină curioși de informațiile transmise în această lecție. Componenta de transmitere de informații (în activitatea nr. 3) a fost gândită sub formă de rebus pentru a fi interactivă și provocatoare pentru elevi. Dezbaterea activității nr. 4 are ca scop formarea de atitudini împotriva consumului de marijuana la vârsta adolescenței. Lecția se încheie cu un exercițiu de reflecție și identificare a celor mai importante motive împotriva consumului și formularea unei intenții comportamentale.

De aceea, vă încurajăm să parcurgeți cu elevii întreaga lecție, așa cum a fost concepută!

## Materiale necesare și detalii organizatorice privitoare la desfășurarea lecției

*Timp necesar: 50 de minute*

- Este nevoie de conectare la internet și de mijloace audio și video
- Elevii vor avea nevoie de un loc în care să noteze și un instrument de scris
- Plan de lecție printat pentru dvs.
- Opțional – puteți imprima materialele adiționale atașate acestei lecții (brățara și angajamentul)

## Informații adiționale despre marijuana

### Ce face ca marijuana să fie drog

Marijuana provine la bază din planta cânepă sau cannabis. Dar asta nu înseamnă că nu este lipsită de riscuri serioase. Există și alte plante sau lucruri naturale care pot fi periculoase. De exemplu ciupercile otrăvitoare. De asemenea cocaina și heroina provin și ele din plante dar sunt recunoscute ca fiind droguri foarte periculoase.

Pe de altă parte, este discutabil despre cât de naturală este de fapt marijuana. Să facem o paralelă cu roșiile. Ceea ce cumpărăm iarna din supermarket-uri este diferit de roșiile bio care cresc în grădinile de legume ale bunicilor noștri. Sunt numite tot "roșii" dar sunt foarte diferite. La fel este și cu cannabisul. Oameni specializați intervin prin diverse procedee asupra lui pentru a obține hibrizi (specii modificate genetic și chimic). Scopul este de a produce plante care cresc mai repede, mai mari și, mai ales, cu o concentrație crescută de THC (tetrahidrocanabinol), substanța cu efect de drog din plantă.

Planta de marijuana sau cannabis-ul conține aproximativ 400 de substanțe chimice diferite dar două dintre ele sunt mai importante, și anume: THC (tetrahidrocanabinol) și CBD (canabidiol). THC-ul este o substanță psihoactivă care face ca marijuana să fie drog. Cu alte cuvinte, THC-ul modifică felul în care creierul funcționează. El interacționează cu anumite structuri ale creierului, numite receptori, care au rolul de a trimite mesaje către diferite celule nervoase. Astfel, afectează zonele creierului care influențează învățarea și memoria, apetitul, coordonarea și plăcerea, astfel încât interferarea cu acești receptori poate avea efecte semnificative asupra felului în care gândim, ne simțim și ne comportăm.

Partea plantei de marijuana care conține concentrația cea mai mare de THC este inflorescența (întâlnită și sub denumirea de mugur). Drogul se găsește mult mai puțin în semințele, frunzele și tulpina plantei. Ea este des numită iarbă, verde, Maria Ioana, hașiș (rășina rezultată din prelucrarea plantei) iar țigările cu marijuana se numesc jointuri, paie sau cuie. Pentru a descrie starea sub efectul drogului, consumatorii spun că sunt high.

Date statistice oferite de cel mai recent raport european **EMCDDA (2020)** arată că marijuana nu este un drog lipsit de riscuri pentru că:

- Numărul persoanelor care solicită tratament medical pentru probleme asociate consumului de marijuana este în continuă creștere;
- În România, pentru prima dată în 2015, numărul persoanelor care au ajuns la spital pentru probleme datorate consumului de marijuana l-a depășit pe cel al consumatorilor de heroină.

*Sursă: Observatorul european pentru droguri și toxicomanie, EMCDDA  
<https://www.emcdda.europa.eu/>*

## Marijuana medicală și efectul ei asupra cancerului

Marijuana medicală este diferită de marijuana recreațională (drog). De fapt termenul de marijuana medicală nu se referă la plantă ci la anumite componente din plantă, la anumite substanțe cu efecte terapeutice. Marijuana medicală nu este drog. Diferențele dintre marijuana medicală și cea recreațională se referă la compoziția chimică și scopul folosirii. Multe studii au demonstrat că în marijuana medicală substanțele numite canabidioli (CBD) sunt eficiente în liniștirea grețurilor, a vărsăturilor, a durerilor și contracturilor musculare sau produc creșterea poftei de mâncare la pacienții care fac tratament pentru cancer, au SIDA sau alte boli grave (ex. scleroza multiplă, epilepsia, glaucomul). Din păcate, CBD NU vindecă cancerul sau celelalte boli, ci doar liniștesc simptomele neplăcute la pacienți. De aceea, unii consideră tratamentul cu marijuana un tratament „din compasiune”.

Noi ne bucurăm că s-au putut descoperi medicamente din marijuana și sperăm să ajute cât mai mulți pacienți care suferă! Totuși, a fuma hibridi de marijuana cu THC crescut când nu ai nici o boală, pe motivul că CBD-ul din altă specie de marijuana îi ajută pe pacienții cu cancer, este o absurditate.

## Statutul de drog tolerat / legal al marijuanaei din anumite țări

Începând cu 1996, mai multe state americane și țări europene au legalizat marijuana pentru uz medicinal. Ulterior, alte câteva state au legalizat și consumul recreațional de marijuana, dar doar pentru persoanele majore (SUA, 21 de ani) și cu anumite restricții clare impuse prin lege. În unele state din Europa, cum ar fi Olanda sau Spania, consumul de marijuana a fost decriminalizat – adică el este tolerat în anumite condiții. Cu alte cuvinte, persoanele adulte au voie să consume cantități mici de marijuana îndeplinind condițiile legii, fără riscul de a fi arestate. Decriminalizarea NU înseamnă că fiecare persoană poate fuma marijuana oricând și oriunde, și sub nici o formă NU este permis consumul de către minori. Unul dintre motivele legalizării este exercitarea unui control crescut asupra pieței drogurilor. Nemaifiind ilegal se știe clar cine, cât, unde și ce consumă dar și cine are nevoie de ajutor.

Un alt motiv care a dus la adoptarea acestei politici de toleranță față de marijuana în unele țări, este cel financiar. Piața drogurilor este una dintre cele mai profitabile industrii din lume. Pentru că se bazează pe clienți dependenți, care devin, de voie, de nevoie, clienți fideli. Fînd vorba despre o piață la negru, guvernele țărilor nu încasează nici un impozit. Prin legalizare statele au găsit o metodă ca profitul să meargă la bugetul de stat și nu în conturile traficantilor.

## Efectele consumului de marijuana

În timpul unui consum, o persoană poate experimenta senzații plăcute, în prima parte a stării de intoxicație (Recunoașterea posibilității apariției efectelor pozitive este importantă). Dar deși uneori s-ar putea să existe astfel de senzații, pot să apară efecte negative imediat după consum: vărsături, amețeli, leșin, confuzie, bătăi puternice ale inimii, afectarea memoriei, concentrării și capacității de învățare, dificultăți în gândire și rezolvarea de probleme, panică, paranoia.

După un consum mai de durată pot să apară insomniile, depresii, o stare de nepăsare generală, apatie, incapacitatea de a se mobiliza să facă diverse activități normale, dar și panică, episoade înfricoșătoare de paranoia sau psihoze și dependența psihică.

Foarte important de reținut este că riscul pentru a dezvolta tulburări psihice din cauza consumului este foarte influențat de vârsta debutului. Cei care consumă marijuana înainte de 18 ani prezintă risc de 4-7 ori mai mare de a dezvolta diverse tulburări de natură psihică și/sau emoțională. Gravitatea efectelor negative pe care le experimentează un consumator de marijuana depinde și de cantitate, durata consumului și de alți factori de risc cum ar fi: probleme emoționale, starea sufletească, factori de risc genetici, factori de risc familiali, etc.

Este posibil că efectul cel mai evident al consumului repetat de marijuana este delăsarea – o nepăsare, o indiferență legată de toate aspectele vieții: de la spălatul și pieptănatul părului, la îmbrăcăminte, învățat, muncă, sport, hobby-uri și tot ce ține de planurile de viitor. Pur și simplu persoana rămâne într-o stare de amortire psihică și emoțională, de demotivare, timp în care potențialul ei se risipește treptat. Ce este cel mai rău este că nici nu îi pasă de asta! După cum spunea un consumator de marijuana: „Canapeaua a devenit cea mai bună prietenă a mea.”

## Puterea dependenței psihice

Consumul repetat de marijuana produce dependență psihică manifestată prin nevoia intensă de a consuma din nou. În lipsa consumului poate apărea nervozitate și agitație, insomnie, depresie.

Dependența psihică apare tocmai pentru că marijuana poate da anumite efecte pozitive (relaxare, râs, detașare, energie etc.), iar în creier se secretă de până la 10 ori mai multă dopamină decât în mod obișnuit. Sunt lucruri care ne fac plăcere în mod obișnuit: să stăm cu familia, prietenii, să ascultăm muzică, poate să facem un sport sau să avem un hobby. Dar aceste lucruri pot deveni banale și neinteresante atunci când creierul va experimenta drogul. De aceea apare nevoia de a căuta din nou și din nou repetarea experienței mai puternice, iar realitatea din jur devine tot mai întunecată și neatractivă. Aceasta este puterea dependenței psihice.

Dependența psihică este cu atât mai puternică și mai frecventă cu cât consumul este mai rapid. Cei care încep să consume înainte de 18 ani au șanse de la 4 până la 7 ori mai mari să dezvolte o dependență în comparație cu adulții. Recuperarea dintr-o dependență psihică este foarte dificilă (uneori imposibilă), pentru că lupta se duce cu sine însuși, cu propria minte, pentru a o reînvăța să se bucure de viață fără iluzia pe care o oferă marijuana.

## Întrebări frecvente (și dificile) de la elevi, însoțite de răspunsuri constructive (și deștepte) de la facilitator

### Î. Există cazuri de deces din cauza marijuanei?

Probabil nu există nici un raport în care cauza decesului este consumul de marijuana, dar marijuana poate cauza indirect decesul. Conducerea unei mașini sub influența consumului de marijuana poate duce la accident. Altă situație ar putea fi experimentarea unei halucinații sau psihoze care să împingă persoana înspre suicid.

În general, marijuana nu te omoară direct ci poate duce la o scădere treptată a potențialului unei persoane, fapt care reprezintă în sine o mare pierdere.

### Î. Este alcoolul mai periculos decât marijuana?

Dacă cineva bea un pahar de vin sau bere la masă, dar nu se îmbată și face asta doar ocazional, practic nu se intoxică. Creierul și ficatul lui fac față în a procesa cantitatea de alcool ingerată iar motivul consumului poate fi legat de gust, cam la fel ca la înghețată.

Dar când cineva consumă marijuana, face acest lucru pentru a obține starea de high (intoxicație), pentru că acea stare este efectul dorit. Poți consuma alcool fără intoxicație și să nu îți dorești să te îmbeți dar în general cei care consumă marijuana fac acest lucru pentru a fi high.

### Î. Este marijuana mai periculoasă în zilele noastre?

Dacă prin 1970 marijuana avea în general o concentrație de THC de 2% în prezent această concentrație este de 15-20%! Pe piața neagră s-au identificat și produse cu THC 65%, cum ar fi rășina, cristalele. O concentrație mai mare de THC înseamnă efecte mai puternice și riscuri mai mari.

## Un moment de auto-reflecție

Înainte de a aborda un subiect cu privire la care există păreri pro și contra (unii spun că este în regulă să încerci marijuana, pe când alții sunt total împotriva consumului ei), este important să ne luăm câteva momente pentru a ne conștientiza propriile convingeri cu privire la acest drog. Ei bine, marijuana are niște particularități, lucru care reiese și prin prisma faptului că este probabil cel mai controversat drog la acest moment.

Înainte de a parcurge împreună cu elevii lecția referitoare la marijuana, vă încurajăm să vă luați câteva minute să vă examinați propria atitudine cu privire la consumul de marijuana.

Gândiți-vă, ce mesaje ați primit din partea familiei, a anturajului, din mass media sau chiar din partea elevilor cu privire la marijuana? Ce credeți dvs. despre asta? Ce credeți despre persoanele consumatoare de marijuana, și despre elevii care consumă marijuana, în particular? Dvs. personal ați încercat vreodată marijuana? Cunoașteți personal pe cineva care a consumat? Ce credeți că îi determină pe adolescenți să consume marijuana? Ce efecte credeți că are această substanță? Sunt ele pozitive sau negative? Apoi, notați pe o foaie de hârtie primele cuvinte care vă vin în minte referitoare la marijuana și la elevii care o consumă. Examinați lista pe care o aveți în față. Ce observați?

Informați-vă cu privire la particularitățile marijuanei și cu privire la efectele sale asupra adolescenților, în particular. Deveniți conștient de propria dvs. părere cu privire la marijuana. În cazul în care aveți o atitudine permisivă în legătură cu marijuana, amintiți-vă că nu toți suntem afectați în același mod de consum. De multe ori părerile cu privire la marijuana se construiesc în urma expunerii la informații trunchiate cu privire la acest subiect. Parte din sarcina dvs. va fi să-i ajutați pe elevi să completeze informațiile pe care le au și în același timp să corecteze niște percepții eronate, pe care și le-au format în urma expunerii la site-uri pro-marijuana.