

# ÎNTOARCE CARDUL!

## Să vorbim despre drogurile stimulente

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 drogurile stimulente sunt din ce în ce mai cunoscute în rândul acestora și tocmai de aceea abordarea acestui subiect 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 dependența și consumul de droguri stimulente.

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 drogurile stimulente*

*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 conținutul** – 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.

Lecția începe printr-un joc care are dublu rol, pe de-o parte este un joc de conectare iar pe altă parte este un joc antrenant care ne introduce în subiectul discuției atingând unele dintre cele mai atractive efecte când vine vorba de droguri stimulente: distracția și energizarea. Pe lângă faptul că jocul de conectare și energizare introduce tema, acesta ajută și la stabilirea unei relații deschise și constructive între facilitator și adolescenți.

Drogurile stimulente sunt un subiect intrigant pentru mulți adolescenți care, de fapt, știu doar o parte de adevăr. Componenta de transmitere de informații este prezentă în activitățile nr. 2 și 3 când sunt introduse informații despre ce sunt drogurile stimulente, care sunt principalele tipuri, cum arată și care sunt efectele. Procesarea activității nr. 3 aduce pe lângă componenta de transmitere de informație o parte de formare de atitudini vizavi de drogurile stimulente și o conștientizare a faptului că posibilele efecte pozitive și riscurile ale acestor droguri nu pot fi separate.

Procesarea activității nr. 4 are ca scop formarea de abilități în refuzarea ofertei de consum și rezistență la presiunea anturajului. Lecția se încheie cu un exercițiu de reflecție și conștientizare a celor mai importante motive împotriva consumului de droguri stimulente 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

### Iată ce va trebui să pregătiți înainte de desfășurarea lecției:

*Timp necesar: 50 de minute*

- Este nevoie de mijloace video
- Plan de lecție printat pentru dvs.
- Angajamentul în formă printată
- Opțional - puteți imprima materialul adițional atașat acestei lecții (brățara)

## Informații adiționale despre drogurile stimulente

În funcție de efectul pe care îl au asupra sistemului nervos central, drogurile se pot clasifica astfel:

- **Droguri care accelerează activitatea sistemului nervos central și funcțiile corpului (stimulente):** amfetamina, metamfetamina, cocaina, ecstasy (sau MDMA = metilen-dioxid-metilamfetamina), inhalanții (aurolac, lipici, vopsele) și o parte dintre etnobotanice. Cofeina și nicotina, în ciuda faptului că sunt substanțe stimulente și pot da dependență, nu sunt considerate ca fiind droguri deoarece nu schimbă modul în care persoana gândește, simte și se comportă, spre deosebire de substanțele considerate ca fiind droguri.
- **Droguri care inhibă activitatea sistemului nervos central și funcțiile corpului (depresante):** alcoolul, benzodiazepinele, barbituricele, Xanax, Valium. Opioidele sunt considerate ca fiind analgezice: heroina, morfina, metadona, codeina și opiu.
- **Droguri care perturbă activitatea sistemului nervos central alterând percepția asupra realității a unei persoanei (halucinogene/ psihedelice):** LSD (dietilamida acidului lisergic), ciupercile halucinogene și ecstasy (MDMA).
- **Sunt substanțe care au dublu efect cum ar fi:** nicotina este atât stimulent cât și depresant, cannabisul este atât halucinogen cât și depresant, ecstasy este atât stimulent cât și halucinogen.

**Drogurile stimulente** sunt o clasă de droguri, foarte adictive. Consumatorul poate experimenta imediat după administrare bună dispoziție, stări de euforie și fericire. Ca urmare, drogurile stimulente sunt uneori folosite pentru distracție, energizare sau la petreceri. Dacă acestea ar fi singurele efecte pe care le produc, consumul de stimulente ar fi legal (permis), inofensiv și foarte de dorit pentru mulți oameni. Dar drogurile stimulente sunt ilegale pentru că produc și efecte periculoase, deosebit de riscante pentru sănătate, iar prin repetarea consumului se instalează dependența. Aceste tipuri de droguri se găsesc sub formă de pudră fină, prafuri, cristale capsule sau pastile care variază în dimensiune. Modalitatea de consum diferă în funcție de tipul substanței, astfel că acestea pot fi înghițite, inhalate (prizate), injectate sau fumate.

**Amfetaminele** sunt unele din cele mai cunoscute droguri stimulente. Majoritatea amfetaminelor folosite ca droguri (ex. speed) sunt produse în laboratoare clandestine din Europa și vândute ilegal. Amfetaminele pot conține un mix de droguri, agenți de legătură, cafeină și zahăr. De asemenea, în compoziția acestora pot fi adăugate noi substanțe psihoactive (cunoscute ca și etnobotanice).

**Metamfetamina** este un drog ilegal din clasa amfetaminelor cu putere adictivă foarte mare. Este similară din punct de vedere chimic cu amfetamina și prescrisă, în unele cazuri, de către medici pentru tratarea ADHD, narcolepsiei și obezității (ca și în cazul medicamentelor pe bază de amfetamină). Datorită faptului că are potență mai mare ca și amfetaminele (se absoarbe mai repede în organism, are efecte stimulante mai puternice și pe perioade mai lungi de timp), consumul de metamfetamine este crescut. Metamfetaminei i se mai spune albastru, cristal (crystal), gheață (ice) sau speed.

**Cocaina** (cunoscută și sub denumirea de cox) este unul dintre cele mai periculoase droguri cunoscute. O dată ce o persoană începe să consume cocaină, efectele fizice și psihice sunt atât de puternice încât revenirea la normalitate este aproape imposibilă. Din punct de vedere biologic acest drog stimulează receptori cheie ai creierului și creează o stare de euforie în urma căreia se instalează foarte rapid toleranța. Numai dozele mai mari și mai frecvente ajung să producă același efect simțit în cadrul experienței anterioare de consum. După încetarea efectului consumatorul rămâne într-o stare de anxietate, depresie și irascibilitate care, adesea îl încurajează să mai ia o doză. Din acest motiv prizarea cocainei poate duce foarte ușor la dependență. Cocaina poate fi fumată, injectată sau trasă pe nas și se găsește sub formă de pudră sau cristale. Tipurile de cocaină care de obicei se fumează sunt denumite freebase sau crack.

**Crack-ul** este un stimulent puternic care conține cocaină și bicarbonat de sodiu. Când cocaina este zdrobită, amestecată cu amoniac și bicarbonat de sodiu și încălzită, substanța evoluează într-un amestec întărit, mai puternic, care poate fi fumat pentru a produce efecte intense. Numele „crack”, conform Centrului pentru Cercetarea Abuzului de Substanțe, este dat substanței din cauza zgomotului care se aude atunci când este fumată.

**Ecstasy (MDMA = metilen-dioxid-metilamfetamina)** este un drog stimulent și se întâlnește des sub denumirea de „pastila dragostei” deoarece accentuează percepția asupra culorilor și sunetelor și amplifică senzațiile de atingere a consumatorului. Mulți utilizatori declară că sub influența ecstasy-ului lumea pare mai bună iar cei care sunt timizi devin mai comunicativi și sentimentele de frică sau neliniște se atenuază de aceea este foarte des folosit la petreceri. La pachet cu stările de bine, ecstasy aduce distrugere emoțională, iar consumatorii suferă de cele mai multe ori de depresie severă, stări de confuzie, anxietate, paranoia, tulburări psihotice și multe alte probleme de natură fizică sau psihologică. Ceea ce astăzi numim Ecstasy poate conține o gamă foarte variată de substanțe – de la LSD, cocaină, heroină, amfetamină și metamfetamină, la otravă pentru șobolani, cafeină, și tot felul de substanțe necunoscute. Ecstasy se găsește sub formă de pastile colorate care au inscripționate logo-uri foarte atractive.

**Etnobotanicele** care imită drogurile stimulene, cunoscute și sub denumirea de “droguri sintetice” sau „noi substanțe psihoactive”, sunt droguri create în laboratoare folosind substanțe toxice în locul așa-ziselor ingrediente naturale. Un drog sintetic este o versiune chimică a unui drog ilegal, a cărui compoziție a fost modificată pentru a nu mai fi clasificat ca fiind ilegal. Datorită faptului că numărul drogurilor sintetice este în continuă creștere, consumatorilor de etnobotanice le este imposibil să știe ce anume conțin drogurile pe care le folosesc, efectele diferite care pot să apară și impactul acestora asupra sănătății.

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

**Î. Cunosc persoane care consumă stimulente doar la câte o petrecere sau un festival și nu pățesc nimic. Eu de ce nu aș încerca?**

Atunci când vorbim despre consumul de droguri e important să știm că nu există o rețetă clară, valabilă pentru toți și cu ajutorul căreia să putem spune când e „sigur” să consumăm sau când este „prea mult”. Fiecare reacționează diferit la aceste tipuri de substanțe tocmai de aceea e important să avem grijă de noi și să amânăm/ evităm consumul de stimulente, chiar dacă pare tentant și distractiv, până la încheierea maturizării creierului nostru, când capacitatea de auto-control și discernământ este mult crescută.

Mai mult, consumul de droguri, chiar și ocazional, nu este lipsit de riscuri. Efectele negative pot fi experimentate uneori imediat după consum iar alteori le putem observa doar după o perioadă mai îndelungată de consum. Este puțin probabil ca persoanele consumatoare să recunoască că drogurile îi afectează într-un mod negativ, de aceea, uneori, efectele negative ale drogurilor pot fi observate doar după o perioadă mai îndelungată de timp când acestea sunt prea greu de ascuns și mascat sau când altcineva le scoate în evidență.

Tocmai pentru a evita aceste riscuri care vin la pachet cu un consum, regulat sau ocazional, de droguri e important să căutăm acele modalități sănătoase de a ne relaxa, distra, energiza și bucura de viață.

### Î. Cunosce persoane care consumă amfetamine pentru a se trata de anumite afecțiuni. Ei fac un lucru ilegal?

Există **substanțe stimulente legale**, cum ar fi medicamentele pe bază de amfetamină. Acestea sunt folosite pentru ameliorarea simptomelor anumitor tulburări: Tulburarea hiperkinetică cu deficit de atenție - ADHD, narcolepsia și obezitatea.

Administrarea amfetaminelor sub formă de medicamente se face în urma unei evaluări și prescripții medicale. Administrarea acestora se face într-un mod controlat: gramajul, puritatea, precum și ritmul și durata administrării se fac sub supravegherea medicului specialist. Supravegherea atentă a administrării medicamentelor pe bază de amfetamine este necesară datorită riscurilor implicate și a dependenței care poate să apară în cazul unui abuz de consum.

Este important să reținem ideea că atunci când sunt folosite, conform unui diagnostic și prescripții corecte, ele ajută pacientul, însă atunci când vorbim despre o persoană cu un creier sănătos, aceste substanțe pot produce dezechilibre chimice periculoase. De exemplu, când insulina este administrată unei persoane care suferă de diabet, îl ajută, însă dacă administrăm insulină unei persoane sănătoase, îi putem face mai mult rău, afectându-i sănătatea.

Pe lângă medicamentele pe bază de amfetamină, cele mai frecvente stimulente legale, utilizate pe scară largă atât de tineri, cât și de vârstnici, sunt cafeina și nicotina. Ambele tipuri de stimulente sunt vândute în magazine și disponibile pentru utilizare cu un control minim. În timp ce nicotina necesită cumpărătorilor vârsta de cel puțin 18 ani, cafeina, cum ar fi cea găsită în sifon și băuturi răcoritoare, nu are limită legală de vârstă.

La polul opus, se află substanțele stimulente ilegale (droguri stimulente) care nu au o utilizare medicală și nu sunt considerate sigure pentru consum.

### Î. Pe lângă efectele pe termen lung, consumul de droguri stimulente are efecte și pe termen scurt?

Drogurile stimulente, pe lângă efectele pozitive pe care le dau (energie, stare de vigilență sporită și bucurie), prezintă un risc crescut, sunt foarte adictive și au efecte negative pe termen scurt și lung.

Efectele pot dura câteva minute, câteva ore sau mai mult, în funcție de tipul și cantitatea de drog stimulent administrat, dar și alți factori. Chiar dacă efectele pe termen lung ne sperie mai tare, efectele pe termen scurt nu trebuie neglijate.

**Efectele pe termen scurt:** imediat după administrarea acestor tipuri de droguri, poate apărea: ritm cardiac crescut, creșterea temperaturii, creșterea tensiunii arteriale, pot apărea stări de greață, vedere neclară, pupile dilatate, apare confuzia și spasmele musculare. Ritmul cardiac crescut pe o perioadă mai îndelungată de timp poate duce la un risc crescut de atac de cord sau accident vascular cerebral (adică moarte).

**Efectele pe termen lung:** pe termen lung pot apărea efecte negative atât la nivel fizic cât și psihic: anorexie sau scădere în greutate, probleme dentare, sângerări nazale, infecții ale sinusurilor sau pierderea simțului mirosului, infecții în locul

injectării, infectarea cu HIV, pierderea funcțiilor sexuale, probleme grave ale inimii care pot duce la infarct și accident vascular (atac de cord, insuficiență cardiacă, tahicardie, tensiune arterială crescută, bătăi rapide ale inimii și ritm cardiac anormal), halucinații, dificultate de concentrare, paranoia, psihoză, anxietate, atacuri de panică, depresie și dependență.

## 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 consumi droguri stimulente, cel puțin ocazional, pe când alții sunt total împotriva consumului lor), este important să ne luăm câteva momente pentru a ne conștientiza propriile convingeri cu privire la acest tip de droguri.

Cu toții avem propriile noastre păreri cu privire la droguri. Marea majoritate a adulților au în general o atitudine împotriva consumului. Cu privire la consumul de droguri de către copii și adolescenți, suntem cu toții de acord că este nu doar ilegal, ci și dăunător creșterii și dezvoltării lor. Înainte de a parcurge împreună cu elevii lecția referitoare la drogurile stimulente, vă încurajăm să vă luați câteva momente să vă examinați propria atitudine cu privire la consumul lor, și la consumatori, în particular.

Gândiți-vă, ce mesaje ați primit cu privire la consumul de droguri stimulente? Ce credeți dvs. despre asta? Ce credeți despre adolescenții care consumă droguri sau droguri stimulente? Ce efecte credeți că au aceste substanțe stimulente?

Cu toții avem stereotipuri cu privire la diferite categorii de persoane, inclusiv la consumatorii de droguri stimulente. Primul pas spre a le schimba (dacă este necesar) este să devenim conștienți de ele. Apoi, este necesar să înțelegem câteva lucruri legate de fenomenul drogurilor stimulente. Există mai multe motive pentru care adolescenții consumă droguri stimulente și unele dintre acestea au de-a face cu căutarea unor stări de energie, bucurie, senzații plăcute sau distracție, mai ales în cadrul petrecerilor. Atunci când adolescenții apelează la droguri pentru a se distra, e important să înțelegem că aceștia o fac pentru că nu realizează amploarea impactului negativ pe care drogurile stimulente îl pot avea în viețile lor comparativ cu acea clipă de plăcere și distracție. Adolescenții au nevoie să se distreze și este în regulă ca aceștia să o facă și în același timp e important să fim atenți la modurile prin care caută să se distreze fără a-și pune viața și sănătatea în pericol.

Informați-vă cu privire la subiectul drogurilor stimulente, motivele pentru care adolescenții le consumă, care sunt efectele pozitive dar și cele negative pe termen scurt și lung, și căutați să îi ajutați pe adolescenți să găsească soluțiile potrivite și sănătoase pentru a se distra. Parte din sarcina dvs. va fi să-i ajutați pe elevi să completeze informațiile pe care le au legate de drogurile stimulente și în același timp să corecteze niște percepții eronate, pe care și le-au format în urma expunerii la informații din anturajele lor.