



# ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS



**Salvați Copiii**  
Save the Children România



## Despre drogurile ilegale

---

Această broșură a fost realizată în proiectul de Educație pentru Sănătate „Alegeri Sănătoase”, implementat de Organizația Salvați Copiii și se adresează elevilor din clasele V-VIII.



Adolescența este o perioadă în care cei mai mulți dintre tineri sunt tentați să experimenteze comportamente de risc, inclusiv consumul diferitelor substanțe.

### **De ce consumă adolescenții droguri ilegale?**

Motivele menționate de cei care o fac sunt aceleași ca la alcool și tutun: pentru a se relaxa, pentru a se simți mai bine, pentru a scăpa de depresie, pentru a scăpa de probleme, pentru a se integra într-un grup, pentru a se simți mai siguri pe ei.

Studiile arată că adolescenții pot cădea foarte ușor victimă dependenței de droguri. Ei se confruntă adesea cu presiunea grupului, iar odată ce experimentează starea de plăcere asociată consumului, alegerea de a se opri devine extrem de dificilă. Este important de știut că pentru dependența de droguri nu există medicamente. Drogurile provoacă dependență psihologică și fiziologică.

## SEMNE ALE DEPENDENȚEI

- renunțarea la hobby-uri și sporturi;
- acordarea unei atenții scăzute activității școlare;
- scăderea interesului pentru prieteni și alte activități de socializare;
- apariția comportamentelor agresive;
- furtul sau munca excesivă peste program pentru a cumpăra mai multe droguri;
- înmulțirea stărilor de euforie.

Dacă observi mai multe dintre aceste semne la tine sau la un prieten, este posibil să fie vorba de dependență.  
**Găsește un consilier care să te ajute.**



## ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS

---



Sevrajul este un sindrom de abținere, manifestat printr-o puternică suferință fizică și psihică a persoanei consumatoare, specifică perioadei de încetare a consumului.

Toleranța este fenomenul de adaptare a organismului consumatorului, la prezența drogului. Toleranța este cea care determină creșterea consumului de substanțe pentru a obține aceeași stare indusă de consumul de droguri.



## RECUPERAREA

Recuperarea este un proces invers celui de dependență. Necesită mult timp și multă hotărâre. Durata diferă în funcție de personalitatea fiecăruia și de modalitatea de abordare a problemei. Există câteva trăsături comune ale procesului de recuperare:

- mai întâi trebuie să recunoști că ai o problemă și trebuie să decizi să renunți. Poți face acest lucru supravegheat de un medic. Dependența nu poate fi „vindecată”, ea poate fi doar oprită din evoluție cu ajutorul tău.
- experții recomandă abținerea totală în timpul procesului de recuperare.
- dezintoxicarea este un alt pas important în procesul de recuperare, presupunând eliminarea substanțelor toxice din corp. Aceasta se poate realiza numai cu ajutor medical.
- majoritatea persoanelor ce parcurg procesul de recuperare reușesc să stea departe de droguri tot restul vieții.

Fiecare dintre noi, pe măsură ce creștem, devenim responsabili pentru sănătatea și viața noastră. A cere ajutor este atitudinea cheie când ne confruntăm cu dificultățile consumului de substanțe. Cere ajutorul părinților, profesorilor, consilierilor școlari. Caută un consilier specializat în dependența de droguri. Intră într-un grup de suport. Vei observa că mai există și alții care luptă să scape de dependență și, mai presus de toate, nu renunța.

**CERE AJUTORUL PĂRINȚILOR,  
PROFESORILOR, CONSILIERILOR ȘCOLARI!**







### Despre cannabis (marijuana)

Marijuana și hașișul se obțin dintr-o plantă numită cannabis sau cânepă indiană. Marijuana se obține din frunzele și florile uscate de cannabis, iar hașișul din rășina rezultată.

Frunzele și florile de cannabis sunt uscate și fumate, mâncate sau băute pentru a produce efecte halucinogene. Marijuana dizolvă grăsimea și, de aceea, se va depozita în țesuturile grase. Acesta este un lucru foarte dăunător întrucât concentrația cea mai mare de celule grase din corpul uman se află în creier, plămâni, ficat și organele reproducătoare.

În toate aceste organe marijuana acționează ca o toxină distrugând celulele vitale. Ingredientul activ din marijuana care provoacă majoritatea efectelor acestora este Delta-9-tetrahidrocannabinol. Marijuana este un drog halucinogen dar acționează și ca antidepresiv sau ca stimulent.

#### Efectele sale sunt:

- tulburarea percepțiilor vizuale, tactile și auditive,
- tulburarea percepției timpului - timpul pare să treacă mai încet sau apare o percepție distorsionată a timpului,
- impresia că ideile tale sunt mai multe și mai interesante,
- scăderea temperaturii corpului,
- creșterea ritmului cardiac și a tensiunii arteriale,
- stimularea apetitului alimentar,
- pierderea voinței și motivației,
- scăderea energiei și apariția stării de paranoia,
- crize de panică.

#### Alte efecte negative asociate sunt:

- scăderea capacității școlare
- dependență de marijuana
- scăderea concentrării atenției
- incapacitatea de a acționa fără marijuana
- pierderea interesului pentru hobby-uri

## Atenție!

Legea nr. 143/2000 privind prevenirea și combaterea traficului ilicit de droguri clasifică substanțele supuse controlului național în droguri de risc și droguri de mare risc, în funcție de criteriul pericolului pe care îl prezintă consumul ilicit al acestora pentru sănătatea persoanei și sănătatea publică.

- **„Cultivarea, producerea, fabricarea, experimentarea, extragerea, prepararea, transformarea, oferirea, punerea în vânzare, vânzarea, distribuirea, livrarea cu orice titlu, trimiterea, transportul, procurarea, cumpărarea, deținerea** ori alte operațiuni privind circulația drogurilor de risc, fără drept, se pedepsesc cu închisoare de la 2 la 7 ani și interzicerea unor drepturi.”
- **„Introducerea sau scoaterea din țară**, precum și importul ori exportul de droguri de risc, fără drept, se pedepsesc cu închisoare de la 10 la 12 de ani și interzicerea unor drepturi. Dacă faptele prevăzute mai sus privesc droguri de mare risc, pedeapsa este închisoarea de la 15 la 25 de ani și interzicerea unor drepturi.”
- **„Cultivarea, producerea, fabricarea, experimentarea, extragerea, prepararea, transformarea, cumpărarea sau deținerea** de droguri de risc pentru consum propriu, fără drept, se pedepsește cu închisoare de la 3 luni la 2 ani sau amendă.”
- **„Punerea la dispoziție**, cu știință, cu orice titlu, a unui local, a unei locuințe sau a oricărui alt loc amenajat, în care are acces publicul, pentru consumul ilicit de droguri ori tolerarea consumului ilicit în asemenea locuri se pedepsește cu închisoare de la 3 la 10 ani și interzicerea unor drepturi.”
- **„Furnizarea**, în vederea consumului, de inhalanți chimici toxici unui minor se pedepsește cu închisoare de la 6 luni la 3 ani.”
- **„Îndemnul la consumul ilicit de droguri**, prin orice mijloace, dacă este urmat de executare, se pedepsește cu închisoare de la 6 luni la 5 ani. Dacă îndemnul nu este urmat de executare, pedeapsa este de la 6 luni la 2 ani sau amendă. Dacă faptele prevăzute mai sus au avut ca urmare moartea victimei, pedeapsa este închisoarea de la 10 la 20 de ani și interzicerea unor drepturi.”



- „**Consumul de droguri aflate sub control național, fără prescripție medicală, este interzis pe teritoriul României.**“
- „Persoana care consumă ilicit droguri aflate sub control național poate fi inclusă, cu acordul său, într-un **program integrat de asistență a persoanelor consumatoare de droguri.**“
- „Cultivarea, producerea, fabricarea, experimentarea, extragerea, prepararea, transformarea, oferirea, punerea în vânzare, vânzarea, distribuirea, livrarea cu orice titlu, trimiterea, transportul, procurarea, cumpărarea, deținerea ori alte operațiuni privind circulația **drogurilor de mare risc**, fără drept, se pedepesc cu închisoare de la 10 la 20 de ani și interzicerea unor drepturi.”
- „Cultivarea, producerea, fabricarea, experimentarea, extragerea, prepararea, transformarea, cumpărarea sau deținerea de droguri de mare risc pentru **consum propriu**, fără drept, se pedepsește cu închisoare de la 2 la 5 ani.”

### Limitele răspunderii penale

- Minorul care nu a împlinit vârsta de 14 ani nu răspunde penal.
- Minorul care are vârsta între 14 și 16 ani răspunde penal numai dacă se dovedește că a săvârșit fapta cu discernământ.
- Minorul care a împlinit vârsta de 16 ani răspunde penal potrivit legii.



## DROGURILE ÎNTRE MIT ȘI ADEVĂR!



**MIT:** Marijuana nu este dăunătoare deoarece este „naturală” și vine dintr-o plantă.



**ADEVĂR:** Fumul de marijuana conține compuși similari celor care cauzează cancer pulmonar, asemeni tutunului, uneori chiar în concentrații mai mari.

**MIT:** Este bine să utilizați marijuana, atâta timp cât nu sunteți un utilizator cronic.

**ADEVĂR:** Utilizare ocazională poate duce la utilizarea frecventă – dependentă în anumite situații.

**MIT:** Deoarece la prizarea heroinei nu ai nevoie de ace, nu este foarte riscantă.

**ADEVĂR:** Heroina este periculoasă indiferent de modul în care este administrată. O persoană dependentă de heroină poate trece în cele din urmă la injectarea de droguri deoarece este mai ieftin, cu efect mai puternic și mai rapid.

**MIT:** Drogurile nu sunt chiar atât de periculoase și mă pot descurca.

**ADEVĂR:** Decizia inițială de a consuma droguri este strict voluntară. Cu toate acestea, în momentul instalării dependenței, capacitatea persoanei de a controla consumul este mult diminuată.

**MIT:** Toată lumea o face.

**ADEVĂR:** Statistic este improbabil ca majoritatea populației să folosească droguri. Din păcate, în România, 12% dintre adolescenți se luptă cu efectele negative ale consumului de substanțe.

Rareori găsim soluțiile corecte și sănătoase pe cont propriu. Este foarte important să discutăm orice problemă am avea cu un prieten sau un adult de încredere. Aceștia ne pot prezenta alternative la care noi nu ne-am gândit.



De 32 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copilului din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul superior al copilului.

În trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente.

Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg.

În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. În cei 32 de ani de activitate, peste 2.920.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii.



**Salvați Copiii**  
Save the Children România

### **Secretariatul General**

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, sector 1,  
010899, București, România

**telefon:** +40 21 316 61 76

**e-mail:** [secretariat@salvaticopiii.ro](mailto:secretariat@salvaticopiii.ro)

**web:** [www.salvaticopiii.ro](http://www.salvaticopiii.ro)