



# 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 IX-XII.



Adolescența este adesea o perioadă stresantă și confuză, caracterizată de efortul tinerilor de a înțelege cine sunt, de nevoia lor de a fi acceptați, înțeleși și iubiți.

Dificultățile în acceptarea propriei persoane, îndoielile legate de corpul propriu, statutul în grup, simpatia așteptată din partea celor din jur, lipsa de încredere în valoarea personală, îi fac adesea pe adolescenți confuzi, neliniștiți și în permanență în căutarea unor soluții pentru problemele cu care se confruntă.



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.

Astfel, vom descoperi că:

- Sunt multe persoane care au probleme identice sau similare.
- Niciodată problemele nu se vor rezolva dacă consumăm substanțe toxice, ci se întâmplă exact opusul!
- Dacă am o problemă sau dacă un prieten de-al meu are o problemă, pot apela la persoane pregătite care mă vor ajuta!
- Problemele pot fi rezolvate pas cu pas, după o definiție corectă și o analiză a alternativelor posibile, urmate de alegerea celei mai potrivite și mai benefice variante!





## Drogurile nu rezolvă probleme, ci creează probleme:

- Ne afectează imaginea socială și înfățișarea, făcându-ne să părem neîngrijiți.
- Ne afectează abilitățile emoționale și sociale care, de regulă, se dobândesc în adolescență.
- Ne împiedică în atingerea potențialului intelectual, diminuând șansele de reușită profesională, în viitor.
- Aduc conflict și tensiune în relațiile cu cei dragi, ne îndepărtează de rude și de prieteni.
- Afectează negativ funcționarea creierului: creativitatea este diminuată, atenția este instabilă, memoria lucrează cu dificultate, informațiile din mintea noastră sunt complet dezorganizate.
- Drogurile ne induc un fals sentiment de bună dispoziție, ca apoi, după ce a trecut efectul lor, să ne lase „secați” de energie și de dorința de a mai face lucrurile care în trecut ne făceau plăcere.



## DEPENDENȚA PSIHIcĂ

(sinonim cu PSIHODEPENDENȚA) constă în starea psihică particulară, manifestată prin dorința imperioasă și irezistibilă a persoanei de a continua utilizarea drogului pentru a înlătura disconfortul psihic. Se întâlnește în toate cazurile de dependență, cu anumite particularități, putând fi sau nu însoțită de dependența fizică și toleranță.

## DEPENDENȚA FIZICĂ

(sinonim: ADICȚIE) se manifestă odată cu reducerea dozelor sau întreruperea completă a administrării acestora, situație ce va genera o serie de tulburări fizice care, în ansamblul lor, îmbracă aspectul sindromului specific consumatorilor de droguri, cunoscut sub numele de SINDROM DE ABSTINENȚĂ.

### **Consumul de droguri este un comportament voluntar?**

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. Imagini ale creierului persoanelor dependente demonstrează modificări fizice și funcționale importante ale creierului în zone responsabile cu judecata critică, luarea deciziilor, învățarea, memoria și autocontrolul impulsurilor.



## 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!**

## CATEGORII DE DROGURI

### Droguri Stimulante

**(stimulează activitatea Sistemului Nervos Central)**

Drogurile stimulante sunt substanțe care duc la accelerarea funcționării creierului, provocând o stare de excitație ce poate merge de la insomnie până la hiperactivitate.

Stimulentele majore sunt amfetaminele și cocaina.

Stimulentele minore sunt nicotina, cofeina și antidepresivele.

### Droguri Halucinogene

**(perturbă activitatea Sistemului Nervos Central)**

Substanțele care perturbă funcționarea normală a creierului dând naștere la percepții distorsionate și halucinații sunt:

- LSD-ul,
- Derivați - hașiș, marijuana,
- Drogurile de sinteză: ecstasy.

### Droguri Depresive sau sedative

**(inhibă activitatea Sistemului Nervos Central)**

Drogurile depresive/ sedative sunt substanțe care duc la diminuarea capacității de funcționare normală a creierului provocând reacții de adormire cerebrală. Cele mai importante droguri din această grupă sunt:

- Alcoolul,
- Substanțele opiacee: heroina, morfina, metadona.





**Cele mai frecvent utilizate droguri ilegale sunt:**

## 1. Marijuana



Consumatorul de marijuana: poate avea în buzunare sau în cameră foi de țigară, pipe, brichetă, țigări; este somnoros și fără vlagă; are pupilele mărite și ochii foarte roșii; râde fără motiv; are un mers nesigur și este amețit; îi este foame tot timpul și mănâncă multe dulciuri; îi este sete în permanență; nu își amintește ceea ce tocmai s-a întâmplat; are un miros specific de frunze arse.

Pe termen lung, marijuana poate determina: diferite tipuri de cancer; tulburări ale sistemului respirator (tuse, strănut, sunt mereu răciți), probleme ale sistemului imunitar și ale organelor de reproducere; tulburări ale memoriei; dificultăți de învățare. În cazul unui consum compulsiv pot apărea gânduri și idei de urmărire, persecuție, teamă, panică.

## 2. Heroina



Consumatorul de heroină: este foarte palid; nu mai are poftă de mâncare; are pupilele contractate, ca „vârful de ac”; fumează foarte mult; e detașat, indiferent față de cei din jur; are un miros specific de oțet; poți găsi la el sau în camera lui un adevărat arsenal: pliculețe cu pudră albă, galbenă sau maro, cu gust amar, pipe, ace, seringi, garou, folie de aluminiu, brichete, lingurițe, fiole cu apă distilată, suc concentrat de lămâie sau sare de lămâie.

Pe termen lung, consumul de heroină determină: dependență fizică și psihică; boli contagioase (SIDA, hepatita de tip B și C); sclerizarea vaselor de sânge; infecții bacteriene; infecția țesuturilor inimii și a valvelor; artrita și alte probleme reumatologice.



### 3. Cocaina

Consumatorul de cocaină: poate avea asupra lui pliculețe cu pudră albă cristalină, cu gust amar, cu miros slab de benzină; are ochii injectați și îi lăcrimează în permanență; are pupilele dilatate; este foarte comunicativ, vorbăreț; are o atitudine superioară; are un sentiment de fericire și energie; este foarte sensibil la lumină și la sunet.

Pe termen lung, consumul de cocaină determină: iritabilitate, dispoziție schimbătoare, neliniște; tulburări psihice (halucinații, paranoia); tulburări fiziologice (perforarea septului nazal, afectarea auzului); dependență fizică și psihică.

### 4. Amfetamina



Consumatorul de amfetamină are pupilele dilatate; are un comportament agresiv; este mai vorbăreț, confuz; nu mai are poftă de mâncare; poate să aibă asupra lui tablete, capsule cu diferite înscrisuri și de diferite culori, pliculețe cu pudră fină sau mai puțin fină de culoare albicioasă sau gălbuie; febră, transpirație, tremurături, dureri de cap, vedere dublă și amețeli; are sentimentul că este puternic; respirație accelerată.

Pe termen lung, consumul de amfetamine determină: scăderea imunității organismului; scădere în greutate; tulburări psihice; comportament necontrolat, violent și irațional; febră foarte ridicată, stop cardiac sau deces datorită spargerii unor vase de sânge din creier (anevrism).

### 5. MDMA (Ecstasy)



Consumatorul de Ecstasy este confuz; are insomnii sau somn agitat; are sentimente de frică nejustificate; are sentimentul că este urmărit; scrâșnește din dinți; are senzația de greutate; are privirea tulbură; tremură; transpiră abundent; are tensiunea arterială crescută.

Pe termen lung, consumul de Ecstasy determină: afecțiuni ale ficatului; dependență; tulburări ale memoriei; tulburări ale gândirii.



## 6. Benzodiazepine

Consumatorul de benzodiazepine (calmante, somnifere) este apatic; are amețeli; își controlează cu greutate musculatura; este mai inhibat; nu se mai poate concentra; îi scade pofta de mâncare; transpiră, tremură.

Pe termen lung, consumul de benzodiazepine determină: tulburări ale memoriei și alterarea capacității de a asimila informații noi; insomnie, probleme digestive; sentimente de frică; modificarea acuității senzitive (insensibilitate și modificarea sensibilității la lumină, sunet și mirosuri); psihoze și convulsii; dependență fizică și psihică; în combinație cu alcoolul, poate să aibă consecințe fatale.



## 7. Inhalantele

Consumatorul de inhalante este amețit (ca și când ar fi consumat alcool); vorbește nearticulat; are dificultăți în a-și controla musculatura; are iluzii și halucinații; își poate pierde conștiința; este somnolent; are dureri de cap; este nervos, agresiv, apatic; are capacitate redusă de a judeca; nu are poftă de mâncare; are reflexe încetinite, își poate pierde echilibrul; este dezorientat; are capacitate slabă de concentrare a atenției.

Pe termen lung, consumul de inhalante determină: tulburări de creștere; tulburări ale aparatului genital; scăderea imunității, anemie accentuată; boli ale aparatului respirator; comportamente deviate; dependență fizică și psihică.

## 8. Noile substanțe psihoactive

### Ce sunt noile substanțe psihoactive?

Noile substanțe psihoactive (NSP), denumite pentru a induce în eroare: „etnobotanice”, „legale”, „săruri de baie”, „îngrășământ de plante”, „odorizant de camere” etc. au apărut în România prin anii 2008-2009, fiind vândute în trecut în așa numitele „magazine de vise” sau „spice shop”, dovedindu-se ulterior că erau droguri deghizate în pliculețe pe care scria „îngrășământ de plante” și „nu sunt destinate consumului uman”.



Aceste substanțe au fost create pentru a putea înlocui efectele drogurilor care deja erau interzise prin lege în majoritatea țărilor, precum cannabis, ecstasy, cocaină, LSD. Astfel, substanțele nou create au formule chimice diferite de drogurile interzise și, pe măsură ce erau identificate și interzise, apăreau altele, structura chimică schimbându-se continuu pentru a putea fi cu un pas înaintea legii. Aceste substanțe au fost create într-un ritm fără precedent, fiind identificate și înregistrate, până în 2015, 643 de noi substanțe, dintre care 75 au fost raportate pentru prima dată; dintre acestea, 21 nu au putut fi clasificate în nicio categorie.



- Efectele negative sau supradoza pot apărea oricând, la orice doză sau în combinație cu alcool sau alte droguri.
- Este foarte greu să fie identificate toate efectele negative întrucât structura chimică se schimbă constant.
- Ambalajele acestor substanțe induc în eroare, nespecificând cantitățile sau efectele periculoase pentru sănătate și cel mai adesea sunt prezentate într-o formă atractivă sau incitantă.
- Multe NSP conțin și alte substanțe toxice care reprezintă un risc pentru sănătate (pudră de talc, detergenți etc.).
- Unele substanțe conțin și cofeină, care, împreună cu substanța de bază pot induce supradoză.
- Multe decese ale persoanelor consumatoare de NSP s-au produs ca urmare a unor accidente sau comportamente psihotice și suicidare datorate consumului acestor substanțe.



**Nu există niciun fel de siguranță  
în consumul acestor substanțe!**

## 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.





## Site-uri web importante și informative

### Despre substanțe în general

- <http://www.jellinek.nl/>
- <http://www.drugnet.bizland.com>

### Alcool

- <http://www.niaaa.nih.gov/>
- <http://www.alcoholmedicalsolars.org/>
- <http://www.alcoholconcern.org.uk/>

### Alte substanțe decât alcoolul

- [http://www.who.int/substance\\_abuse/en/](http://www.who.int/substance_abuse/en/)
- <http://www.nida.nih.gov/>
- <http://www.ccsa.ca/index.asp>

### Formare și adunare de date

- <http://www.ana.gov.ro>
- <http://www.asam.org>
- <http://www.atod.org/english/home.asp>

### Subiecte specifice

- <http://www.emcdda.org>
- <http://eddra.emcdda.eu.int/>
- <http://www.q4q.nl/methwork/home2.htm>



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)