

PONAJ riziká DROG



POZNAJ riziká DROG

Organizácia »De Sleutel«

»De Sleutel« (Kľúč) je najväčšia organizácia v Belgicku, ktorá sa zaoberá drogovou problematikou a jej prevenciou a ktorá ponúka podporu, starostlivosť a asistenciu pri drogovej závislosti. Účelom tejto brožúry je poskytnutie informácií o zákonom povolených drogách a o drogách, ktoré sú v Belgicku nelegálne. Konkrétnejšie informácie je možné vyhľadať na internetových stránkach ďalších rôznych organizácií, ktoré sú aktívne v oblasti drogovej prevencie. Je ale potrebné si uvedomiť už v tomto okamihu, že prvým a zároveň najdôležitejším krokom je, aby ste o drogovej problematike HOVORILI s priateľmi, rodičmi, príbuznými, učiteľmi alebo pracovníkmi v zdravotníctve.

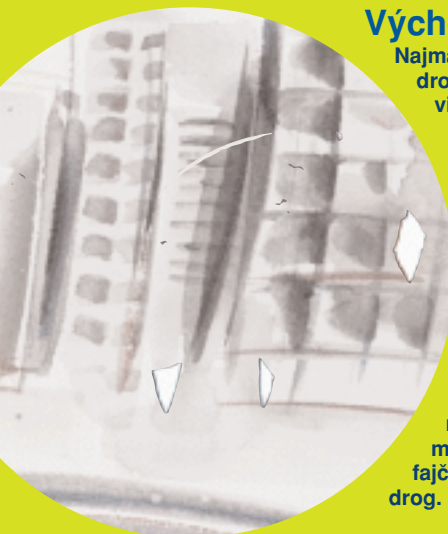
Jasné a správne informácie

Osveta je základnou požiadavkou pre každého, kto sa chce niečo konkrétneho dozvedieť o drogách a drogovej závislosti. Úlohou tejto brožúry určite nie je nabádať Vás verejne a hlasito ako máte alebo nemáte zmysľať o drogách alebo ako sa máte stavať k drogovej problematike. Chceme Vám iba poskytnúť prehľad rôznych druhov drog a ich účinkov, ktoré nemusia byť vždy iba negatívne.

Je ale taktiež potrebné poukázať na riziká, ktoré sú s drogami spojené. Je možné, že práve prechádzate obdobím plným stresu, že sa necítite dobre vo svojej koži alebo že máte pochybnosti o svojej budúcnosti. A práve v takýchto okamihoch sa jednoduchšie a rýchlejšie zabúda na riziká, ktoré so sebou drogy prinášajú a ktoré sa prejavujú až po dlhú dobu. Ale ak sa budete teraz naozaj snažiť, aby ste si zo života niečo urobili a aby ste niečo dosiahli, nezničte si túto snahu experimentovaním s rizikami, ktoré poškodzujú zdravie.

Výchova

Najmä mládež a mladí ľudia sú veľmi zraniteľní čo sa týka drogovej závislosti. Ich organizmus nie je ešte úplne vyvinutý ako u dospelých. Ale tiež kompetencia zvládať ťažké rozhodnutia, byť opatrný a obozretný, alebo umenie povedať »nie« nie sú vždy naplno rozvinuté. V súčasnom svete sú deti často konfrontované so skutočnosťami ako je vypiť si pohárik alkoholu, zafajčiť si cigaretu alebo vziať si tabletku liekov. Často sa stáva, že deti tieto zvyky jednoducho prevzmu od rodičov. Preto je veľmi dôležité, aby si rodičia plne uvedomili svoju funkciu vo výchove detí, ktoré ich považujú za vzor. Ako prílohu tejto brožúry publikujeme aj malú knižku s príbehmi, ktoré by ste si mali prečítať spoločne so svojimi rodičmi/deťmi. Slovo »drogy« v tejto knižke nenájdete, ale zato sa môžete spoločne dozvedieť, čo majú schopnosti sociálneho kontaktu spoločné s fajčením, požívaním alkoholických nápojov a užívaním drog. A to je možno vhodná chvíľa pre začiatok dialógu....



POZNAJ riziká FAJČENIA

Aké sú pocity pri fajčení?

Cigarety obsahujú nikotín, ktorý spôsobuje, že fajčiar sa cíti čulý a neospalý. Nikotín totiž človeku dodáva pocit živosti a veselosti a na veľa ľudí pôsobí tiež ukludňujúcim účinkom. Dá sa tiež povedať, že nikotín aj nezanedbateľne zaháňa pocit hladu. Pri vdychovaní dymu z cigariet stačí niekoľko sekúnd, aby sa nikotín dostal do mozgu, kde vyvoláva chemickú reakciu, ktorá spôsobuje vylučovanie zvýšeného množstva adrenalínu. Tento hormón má na svedomí zrýchlenie tepu srdca, zúženie ciev a zvýšenie krvného tlaku. Tento účinok trvá asi tak 30 minút.

Aké sú riziká spojené s fajčením?

Zužovanie ciev a zvýšený krvný tlak predstavujú v pokročilejšom veku nábeh na bolesti v končatinách, zvyšujú riziko na krvácanie do mozgu alebo na srdcový infarkt. Decht, ktorý je tiež obsiahnutý v cigaretách, tvorí veľké nebezpečenstvo pre dýchacie cesty. Pri vdychovaní cigaretového dymu stráca ochranná pokrývka sliznice svoju funkciu. Preto musí fajčiar vykašľávať sám - bez prirodzenej ochrany organizmu- drobné častice prachu a hlienu. Stále silnejší kašeľ poškodzuje pľúcne skliepky a tým nastáva zvýšené riziko pre vznik zápalu priedušiek a rakoviny

Konštatovanie

Pri fajčení cigariet núti fajčiar svoje blízke okolie fajčiť s ním. Riziko vzniku rakoviny u pasívnych fajčiarov je až o 20 % väčšie ako u nefajčiarov.

To platí aj pre deti, ktoré sa hrajú alebo spia v miestnosti, kde sa fajčí.

Pasívne fajčenie je pre nenarodené dieťa rovnako nebezpečné ako vlastné fajčenie. Plod rastie pomalšie a dosahuje tiež nižšiu pôrodnú hmotnosť.

Závislosť na tabaku?

Fajčenie vyvoláva závislosť na tabaku už vo veľmi krátkom čase, pretože organizmus si na tabak zvyká takmer okamžite. Bez toho, aby ste si to uvedomovali, začínate viac a častejšie fajčiť, aby ste dostali ten istý pocit. Ak nepodľahnete a nezačnete viac a častejšie fajčiť, dostavia sa abstinénčné príznaky akými je napr. nepokoj, pretože povzbudzujúci účinok cigarety sa nedostaví. Ukludňujúci pocit, ktorý cigarety väčšine fajčiarov poskytujú, nie je nič iné ako zmiznutie abstinénčných príznakov, ktoré boli vyvolané práve fajčením.



POZNAJ riziká ALKOHOLU

Aké sú pocity pri požití alkoholických nápojov?

Po požití jedného alebo dvoch pohárikov alkoholických nápojov sa cítite povzbudení, uvoľnení a bujarí. Telo reaguje na alkohol zrýchleným pulzom srdca a dychom. Ak pokračujete ďalej v požívaní alkoholických nápojov, cítite ešte väčšiu bezstarostnosť. Ťažko odhadujete situácie, máte pomalšie reakcie, koordinácie pohybov a ovládanie svalov neprebiehajú ako by mali. Veľké množstvo alkoholu v krvi spôsobuje nekontrolovateľné pohyby a tiež pozorovanie okolitého sveta, chôdza a rozprávanie prebiehajú veľmi obtiažne. U niektorých ľudí alkohol vyvoláva pocity sklúčenosti. Alkohol pracuje rýchlejšie u žien, pretože ženský organizmus obsahuje menej tekutín a alkohol dosahuje vyššie promile. Rovnaký efekt má alkohol na mladých ľudí.

Aké sú riziká spojené s požívaním alkoholu?

Požívanie alkoholu má negatívny účinok na pečeň a pri častej konzumácii alkoholických nápojov dochádza k nenapraviteľným poškodeniam. Tiež mozog a celý nervový systém trpí pod vplyvom alkoholu. Môže sa stať, že si vôbec nepamätáte veci, ktoré sa prihodili pred niekoľkými minútami. Postupom času si nepamätáte celé časové obdobia a vymýšľate si výhovorky, ktoré by vyplňovali »diery« v pamäti. Pokiaľ ani vtedy neprestanete s pitím alkoholických nápojov, pamäť sa Vám bude neustále zhoršovať a celá situácia môže viesť k predčasnej demencii alebo k ochoreniu Korsakovým syndrómom. Bola taktiež preukázaná súvislosť medzi požívaním alkoholu a rakovinou ústnej dutiny, hrdla alebo pažeráka.

V Belgicku ľudia požívajú alkoholické nápoje v krčmách, pri slávnostiach, pri zábave.

Rodiny s rôznym zázemím majú aj rôzne zvyky týkajúce sa požívania alkoholických nápojov. Tieto rozdiely sú dané aj v rôznych kultúrach: v niektorých krajinách ľudia nepijú často, ale veľa.

Na slávnosti niektorí ľudia vypijú viac alkoholu ako niekto iný za celý týždeň. Aj s takýmto správaním sú spojené riziká: taký človek je opitý, na druhý deň má stav poopilosti a organizmus musí v krátkej dobe zneutralizovať a spracovať veľkú dávku alkoholu. Pre mladých ľudí, ktorí prevzali zvyky od rodičov, je veľmi ťažké nájsť rovnováhu v kombinácii vlastnej a belgickej kultúry.

5 rád pri požívaní alkoholu

1. pite maximálne 15 až 20 pohárikov za týždeň
2. aspoň 2 dni v týždni nepite žiadnen alkohol
3. pite alkohol iba pre pôžitok a nie pre »zapíjanie problémov«
4. pite iba vo svojom voľnom čase a nie počas pracovnej doby
5. nepite ak ste tehotná alebo sa pokúšate otehotniť.



POZNAJ riziká MARIHUANY

Aké sú účinky marihuany?

Hašíš uvoľňuje napätie, prináša pocit bezstarostnosti a mení u človeka pohľad na veci okolo seba; to znamená, že farby sa stávajú intenzívnejšími, hudba sa zdá byť krajšia. Tiež sa mení uvedomenie si času a priestoru. Hašíš povzbudzuje fantáziu. Nemôžete sa dobre sústrediť na veci, ktoré Vás veľmi nezaujímajú a rovnaké je to aj s logickým myslením. Udalosti, ktoré sa stali pred pár minútami, ľahko zabúdate. Pociťujete väčšiu chuť k jedlu, najmä na sladké. THC, omamná látka v marihuane, pôsobí na svaly, ktoré ochabujú, a preto pociťujete ťažkosť v nohách a pažiach. Tento stav je sprevádzaný suchom v ústach, začervenaním očí a zrýchljeným dychom.

Aké sú riziká spojené s užívaním marihuany?

Užívateľ marihuany dobre vie, že na rozdiel od iných drog nie je nutné zvyšovať dávky pre dosiahnutie rovnakého účinku. Pravidelní užívatelia hašíša potrebujú dokonca časom menšie dávky. Je ale viac ako bežné, že užívatelia marihuany častejšie a viac berú drogu, pretože chcú byť takmer bez prestania pod vplyvom. Po silnej dávke sa cítite popudliví, nepokojní a zle spíte. Najzávažnejším nebezpečenstvom marihuany je, že ju mládež berie, pretože si myslí, že jej pomôže zabudnúť na problémy. Môže sa zdať, že marihuana je ľahko dostupná látka, ktorá človeku pomáha, aby sa cítil lepšie. Ale po určitom čase (niekedy až po niekoľkých rokoch) spozorujete, že sa vlastne vôbec nič nezmenilo, naopak je viac než pravdepodobné, že ste v tom okamihu už vážne závislí na droge.

Fajčenie hašíša alebo marihuany má negatívne účinky na pľúca a hlavne spôsob fajčenia (hlboké vdychovanie a podržanie dymu v pľúcach) spôsobuje vážne poškodenie dýchacích orgánov. Často sú účinky celkom iné, ako by ste očakávali a to vďaka nepredvídateľným okolnostiam. Môžete sa cítiť zle a môžete pociťovať aj strach. Omamná látka tiež ovplyvňuje krátkodobú pamäť, koncentráciu a schopnosť logického myslenia. Fajčenie marihuany nejde dohromady so zamestnaním alebo štúdiom. To platí aj pre riadenie motorových vozidiel.

Aj keď je pomerne bežné, že študenti na stredných školách občas experimentujú s marihuanou, väčšina z nich s fajčením marihuany po čase (aj po rokoch) prestane. Silné (každý deň) alebo pravidelné užívanie (každý týždeň alebo niekoľkokrát za mesiac) často otvára dvere k prechodu na užívanie iných, nebezpečnejších drog. Mládež z iných krajín je obvyčajne veľmi opatrná, keď sa dostane do styku s belgickým spoločenským súžitím, pretože nechcú uškodiť svojmu vzťahu so školou. Ale v okamihu, kedy sa v škole vyskytnú problémy, sa marihuana stáva silným lákadlom. A vo svojej zraniteľnej pozícii je cesta k iným drogám veľmi krátka.



POZNAJ riziká LIEKOV

Aké účinky majú lieky na organizmus?

Účinky liekov znáte vlastne už predtým než ich začnete užívať. Lieky slúžia ako pomoc pri liečení nemoci či ochorenia. Niektoré lieky majú ale psychoaktívne účinky, to znamená, že pôsobia na ľudský nervový systém. Takými liekmi sú napr. tabletky na spanie, utlmujúce lieky alebo lieky proti bolesti. Alebo práve naopak – také lieky povzbudzujú organizmus a spôsobujú, že nie ste ospalí. Lieky na upokojenie, ako už názov napovedá, ukludňujú organizmus a zmiernujú pocity strachu a nepokoja. Na druhej strane sa cítite unavení a ochabujú Vám svaly. Organizmus si na tieto omamné látky zvyká veľmi rýchlo, už po 2 týždňoch telo potrebuje vyššiu dávku k dosiahnutiu rovnakého účinku.

Aké sú riziká spojené s užívaním liekov?

Účinky a vedľajšie účinky liekov si môžete prečítať v návode na použitie. Tento tenký biely letáčik nájdete v balení od lieku. Návod na použitie je často napísaný zložitým jazykom, ktorému nie vždy porozumíte, aj kedy dobre hovoríte po holandsky. Keď sa za niekoľko dní/týždňov cítite lepšie, zvyšok lieku odložíte do domácej lekárnice. Stáva sa, že ochore aj niekto iný z rodiny a doberie zostatok lieku, ktorý Vám tak pomohol. Toto skrýva pre dotýčaného člena rodiny veľké nebezpečenstvo, pretože liek môže mať neznáme účinky, hlavne pokiaľ ide o psychoaktívny liek. Vedľajšie účinky dlhodobého užívania môžu viesť k silnej bolesti hlavy, únave, depresívnym pocitom a poruchám zraku. Omamné prostriedky ovplyvňujú tiež city a pocity ako je radosť, láska a spokojnosť. Pri dlhodobom užívaní dochádza k psychickej závislosti – telo vlastne liek nepotrebuje, ale duša áno.

Belgicko má spochybnené prvenstvo v Európe čo sa týka ľahkého obdržania psychoaktívnych liekov na predpis. Ak ste boli zvyknutí žiť v krajine, kde nebolo možné podobné lieky užívať, potom musíte byť veľmi opatrní. Vždy sa poraďte s lekárom, na čo presne liek pôsobí a prečo ho máte užívať. Keď lieky voľne kupujete alebo ich dostanete, vždy sa pýtajte, aby Vám niekto pomohol preložiť návod na použitie alebo aby Vám všetko dobre vysvetlil. Nikdy nepodávajte psychoaktívne lieky niekomu inému bez podrobného vysvetlenia lekára, ani členovi rodiny.



POZNAJ RIZIKÁ AMFETAMÍNOV

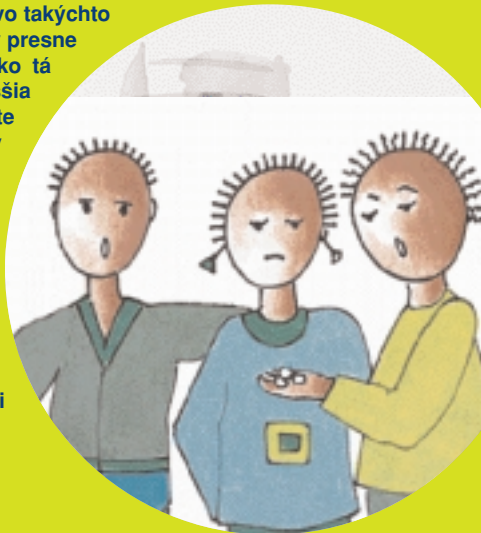
Aké majú amfetamíny účinky?

Speed alebo iné amfetamíny spôsobujú, že sa cítite veselí, aktívni, pohotoví a sebavedomí. Lahko sa Vám hovorí a nachádzate tie správne slová a tému rozhovoru. Máte dlhšiu výdrž, takže nepotrebuje ísť skoro spať, pocity hladu a únavy miznú. Môže sa Vám zdať, že sa Vám všetko lepšie darí, po telesnej aj po duševnej stránke. Dochádza k zrýchleniu tepu srdca a k zvýšeniu telesnej teploty, máte rozšírené očné zornice a cítite napätie vo svaloch. Z tohoto dôvodu môžete pociťovať strnulé čeluste, šklbanie nervov v obličkách a niekedy Vám aj škripu zuby. Účinky amfetamínov sa začínajú prejavovať asi po 20 minútach po prehĺtnutí tabletky a trvajú 4 až 8 hodín.

Aké sú riziká spojené s užívaním amfetamínov?

Amfetamíny sú látky, ktoré vyvolávajú závislosť: potrebujete stále väčšiu dávku k dosiahnutiu rovnakého efektu. Typické je to, že ak chcete skončiť alebo znížiť dávku, cítite sa zle. Na začiatku sa Vám dobre nedarí baviť sa na zábave alebo párty bez užívania drog. Ak začnete pravidelne užívať speed, problémy so spánkom a jedlom sú nevyhnutné; máte bolesti hlavy, zvýšený tep, nadmerne sa potíte, cítite sa nekludní a máte závraty. Amfetamíny tiež zvyšujú telesnú teplotu. Rovnako ako pri užívaní tabliet XTC môže požívanie amfetamínov viesť k prehriatiu organizmu; tento problém je veľmi vážny a veľmi ťažko sa ho človek zbavuje. Nie je žiadnou výnimkou, že pri veľkých techno alebo ravepartý musí byť niekoľko mladých ľudí privezených na pohotovosť kvôli silnému prehriatiu organizmu. Okrem toho predstavujú amfetamíny tiež nadmernú záťaž pre srdce.

Najväčšie nebezpečenstvo v súvislosti s tabletami XTC a amfetamínami je, že sa na trhu vyskytuje nepreberné množstvo takýchto druhov tabletiiek a že si užívateľ nie je istý, aké látky presne aká tabletká obsahuje. Niektorá tabletká vyzerá ako tá predchádzajúca, ale dávka môže byť oveľa vyššia alebo nižšia, takže aby ste pociťovali účinok, musíte si vziať ešte jednu tabletku. Je veľmi dôležité, aby rodičia a deti spolu hovorili o užívaní amfetamínov a tabletiiek XTC, s ktorými sa zaručene mládež na diskotékach alebo oslavách stretne. Každopádne sa nejedná o jednoduchý dialóg, nech už pochádzate z inej krajiny alebo nie. Drogy sa začali užívať pre zábavu a pôžitok. Nie je tiež možné, aby ste niekomu prikázali ako sa má baviť. Preto je veľmi dôležité si uvedomiť, že v našej spoločnosti otvorenej komunikácie je postoj k drogám záležitosťou hľadania rovnováhy medzi účinkami drog, rizikami a následkami ich užívania.



De Sleutel

De Sleutel is de grootste organisatie in Vlaanderen voor hulpverlening, preventie, tewerkstelling en onderzoek om drugproblemen te vermijden. De Sleutel bestaat sinds 1973, er werken 230 personeelsleden.

In Vlaanderen is er een algemene druglijn van de VAD waar je terecht kunt met allerlei vragen:
078 – 15 10 20

Gespecialiseerde hulp vind je op deze adressen van De Sleutel

Dagcentrum Antwerpen:

Dambruggestraat 78, 2060 Antwerpen, 03-233 99 14

Lange van Sterbeekstraat 28, 2060 Antwerpen 03-470 22 40

Dagcentrum Brugge:

Barrièrestraat 4, 8200 Brugge, 050-40 77 70

Dagcentrum Mechelen:

F. De Merodestraat 20, 2800 Mechelen, 015-20 09 64

Dagcentrum Brussel:

Aanbeeldstraat 14, 1210 Sint-Joost-ten-Node, 02-230 26 16

Dagcentrum Gent:

Meerhem 30, 9000 Gent, 09-234 38 33

Crisisinterventiecentrum:

Botestraat 102, 9032 Wondelgem, 09-231 54 45

Therapeutische Gemeenschap:

Hundelgemsesteenweg 1; 9820 Merelbeke, 09-253 44 40

Therapeutische Gemeenschap:

Sint-Kruis-Winkeldorp 112, 9042 Sint-Kruis-Winkel,
09-342 88 01

Residentieel Kortdurend Jongerenprogramma,

Zuidmoerstraat 165, 9900 Eeklo, 09-377 25 26

Jongeren Oriëntatie Centrum,

Kerkhoflei 41, 2800 Mechelen, 015-26 04 53

Sociale Werkplaatsen,

Mahatma Ghandistraat 2A, 9000 Gent, 09-232 58 08



Adresa našej organizácie

De Sleutel - Hundelgemsesteenweg 1, Merelbeke, 09-231 82 91
preventie.de.sleutel@fracarita.org - www.desleutel.be