

ПОИСК риска НАРКОТИКОВ



Поиск риска наркотиков

Де Слютел

Де слютел -это самая большая организация в Бельгии, которая помогает, заботится и предлагает профилактику в связи с проблематой наркотиков. Это брошюра дает вам информацию о легальных и нелегальных наркотиках в Бельгии. Вы можете найти больше информации в организациях, которые работают в связи с наркотиками через Интернет. Но первый и очень важный шаг: ГОВОРИТЕ об этом с друзьями, с семьей, с учителями и здравыми работниками.

Ясная и точная информация

Проинформацию это первое требование кого-то, который хочет что-то знать о наркотиках и пристрастие к ним. Цель этой брошюры не оповестить громко как надо относиться к наркотикам или как надо об этом думать.

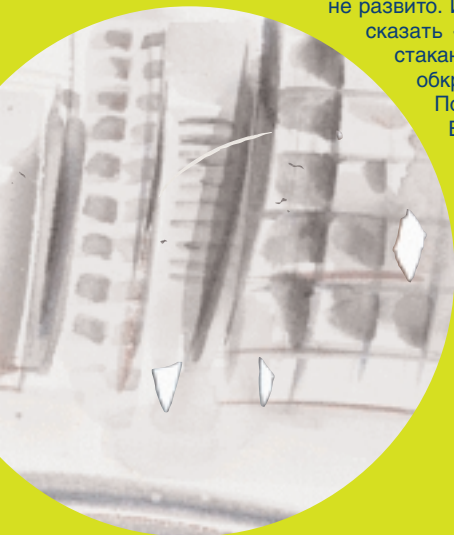
Мы предоставляем вам обзор разных сортов и их эффект, который может быть иногда положительный. Но тоже рассматриваются и опасности.

Может быть вы переживаете период полный со стрессом, чувствуете, что вы сидите в яме, или вы неуверенны в будущем ? В этот момент часто риск остается в стороне, потому что это только в длинный период замечается. Но если вы сейчас с большим стремлением хотите что-то сделать с вашей жизнью, не уничтожайте тогда ваши усилия с принятием разных опасностей для здоровья.

Воспитание

Молодежь очень уязвима для зависимости от наркотиков. Их тело еще не развито. Им трудно принимать решения, быть осторожными и сказать «нет». Они еще не эволюировали полностью. Выпить стаканчик, курить или принимать таблетки это смотрится в окружение. Иногда они воспринимают эти привычки. Поэтому надо осознать свою функцию как модель.

Вместе с этой брошюрой мы публикуем одну маленькую книжку с рассказами, чтобы вы её прочитали вместе с вашими детьми. Слово «наркотик» не встречается в этой книге. Но с этим вы можете узнать социальное отношение к курению, к алкоголю и употреблению наркотиков. Начало одного диалога ...



ПОИСК риска ТАБАКА

Что ты чувствуешь табаком?

Сигареты содержит никотин. Он заботится, что курящий остается бодрый и обостренный. Дает чувство веселости. Но для многих людей в тоже самое время дает успокоение. Иногда утолять немножко голод. Если вы вдохнете дым, то никотин за несколько секунд доходит до мозга. Он заботится о том, чтобы у вас повысилась больше адреналина. Адреналин увеличивает сердечный пульс, делает ваши кровеносные сосуды узкие и увеличивает ваше кровяное давление. Это действует приблизительно 30 минут.

Где риск?

Сужение кровеносных сосудов и повышение вашего кровяного давления увеличивается возможность, попозже имет болезнеое дыхание, инсульт (кровоизлияние в мозг) или инфаркт.

Смола, которая тоже содержится в сигарете оформляет риск для вашего дыхания. Из-за смолы будут самые микроскопические волосы в слизистой ткани меньше работать. Поэтому надо выкашлить очень маленькие грязные кусочки. Если вы это делаете будет очень много пузырей в легких поврежденные. У вас возможность на бронхит и рак легких увеличивается.

Воспитание

Ваше прямое окружение тоже курит.

Многие курящие имеют на 20% больше шансов заболеть от рака легких. Дети, которые вместе с вами в одной комнате, играют или спят.

Пассивное курение - это тоже самое, как обычное курение, вредно для нерожденного ребенка. Он подрастает медленно и средний вес рожденного низкий.

Пристрастен?

К курению можно очень быстро прирастаться. Это прежде всего так, потому что ваше тело очень быстро привыкает к этому. Тогда вам необходимо еще быстрее, чем вы думаете, больше курить, чтобы получить тоже самое чувство.

Если вы этого не делаете, тогда у вас будут симптомы недостатка. Вы себя чувствуете неспокойными, потому что у вас нету этого возбудительного действия от сигареты.

Успокоительное действие сигареты, которые у многих людей есть, это ничего другого, как это чувство недостатка, которое получилось ровно из-за этого курения.



ПОИСК риска от АЛКОГОЛЯ

Что вы чувствуете с алкоголем?

С одним или двумя стаканами вы чувствуете себя бодрым, спокойным, веселым. Ваш сердечный пульс и дыхание ускоряется. Если вы больше будете пить, тогда вы станете беззатным. Вы будете трудно оценивать какая-нибудь ситуацию, вы реагируете медленно, координация ваши мускулы идет не хорошо. Еще больше пить доводит до неконтрольные движения. Смотреть,идти(шагать) и разговаривать идет очень трудно. Некоторые люди падают духом. Алкоголь влияет быстрее женщинам, потому что у них среднее телесная влажность меньше. Алкоголь добивается быстро до высокого промилля. У молодежи тоже самое.

Где риски?

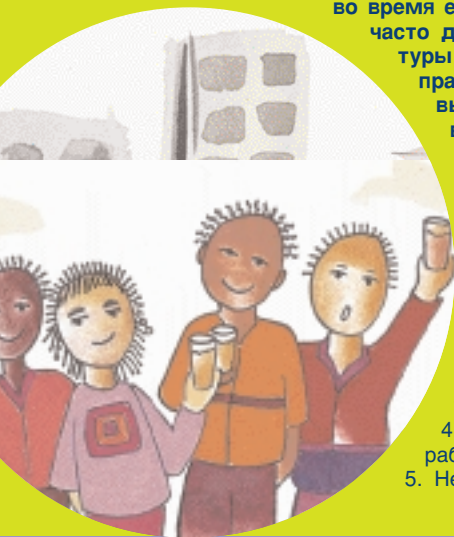
Ваша печень носит тяжесть из-за алкоголя и при чрезмерном употреблении алкоголя вы можете ее непоправимо повредить. Также ваш головной мозг и нервная система в риске от повреждения от алкоголя. Может быть так, что события которые равно произошли, вы их уже забываете. Дальше будете забыть целые периоды и будете придумывать, чтобы заполнить эту «дырку». Это уменьшение памяти из-за большого употребления алкоголя может усложниться до Корсикового синдрома и преждевременная дименсия. Есть очень четкая связь между алкоголем и раком рта, горла и проглатательной трубы.

Воспитание

В Бельгии очень часто люди пьют в кафе, когда они выезжают, во время еды. Семья, у которой другое поведение, имеет часто другие алкогольных привычки. Некоторые культуры не пьют часто, но очень много. Во время одного праздника вы можете выпить столько, как другой выпивает за неделю. Это приносит другие риски: вы пьяны, вы чувствуете себя очень плохо, вашему телу надо неожиданно переработать очень высокое количество алкоголя и выгнать его. Для молодежи, которые воспринимают ваши привычки, это очень трудно комбинировать семейные привычки с Бельгийскими.

5 «алкогольных» советов

1. Пейте максимум 15 до 20 стакана в неделю
2. Не пейте минимум 2 дня никакого алкоголя
3. Пей только для вашего удовольствия, но не для того что надо что-то выпить
4. Пей только в свободное время и не во время работы или в школе
5. Не пейте если вы беременная или хотите забеременеть



ПОИСК риска от КАНАБИС

Что за эффект дает КАНАБИС?

Хашиш расслабляет и делает вас беззаботным. Способ по которому вы воспринимаете мир изменяется. Краски становятся интенсивнее, музыка станет красивее. Ваше чувство для времени и пространства изменяется. Ваша фантазия станет чувствительной. Концентрация по делам, которые вас не так быстро интересуют, идет трудно. Также самое с логическим мышлением. Забываете прошлые события. У вас большой аппетит, прежде всего что-то сладкое. ТНС (действующий элемент у каннабиса) расслабляет ваши мышцы. Поэтому у вас ног и рук чувство тяжести. Рот сухой, глаза красные и пульс частый.

Какие риски?

Вам не необходимо всегда много хашиш употреблять, чтобы почувствовать его эффект. Человек, который регулярно пользуется, может иметь меньшую потребность. Но получается так, что люди будут больше употреблять, потому что они хотят более быть под его влиянием. После употребления большого количества они могут быть раздражительными и беспокойными и спать хуже. Самый главный риск от употребления каннабиса, это его употреблять, чтобы убежать от своих проблем (чтобы их выкурить). Вам кажется, что у вас хороший способ, чтобы себя чувствовать хорошо. Но после времени (например несколько лет иногда) вы видите, что за это время ничего не изменилось. Очень часто именно с этого момента начинается увеличенное употребление и пристрастие.

Курить хашиш и марихуана очень опасно для вашего здоровья. Способ по которому это курится - глубоко вдыхать и дым долго задерживается в легких - производить о больше повреждении.

Иногда эффекты не те которые вы ожидаете, из-за непредусмотренных обстоятельств. Тогда можете себя чувствовать больной и боязливой. Хашиш влияет на память, на концентрацию и ваше логическое мышление.

Курить, работать или учиться не идет вместе. Также самое с управлением машины.

Воспитание

Много молодежи в средней школе пробуют каннабис. Большая часть останавливается быстро. Иногда после года. Употребляют много (почти каждый день) или редко принимают (раз в неделю или раз в месяц), обычно оказываются открытой дверью для употреблению повреждающих наркотиков. Молодежь из других стран обычно очень осторожна когда у них контакт с Бельгийским обществом. Они не хотят их отношениях с школой взрывать. Но если есть проблемы в школе, каннабис приманивает. И в них уязвимая ситуация - тоже и другие наркотики.



ПОИСК риска от ЛЕКАРСТВА

Какие эффекты от лекарства?

Лекарство имеет эффект, который вы знаете перед его употреблением. Они предназначены помочь от чего-то, которое идет с ошибкой. Некоторые лекарства психоактивные. Они оказывают эффект на вашей душе. Лекарства для сна, для успокоения боли. Или ровно на оборот: стимулировать и поддерживать будным, бодрым. Транквилянты влияют успокаивающе и уменьшают чувства страха или беспокойства. Они делают вас усталыми и ваши мышцы расслабленными. Ваше тело привыкает быстро к этому сорту лекарств, после двух недель вам необходима большая доза для того же самого эффекта.

Какие риски?

Эффекты - положительные и отрицательные написаны на белом, тоненьком листочке, которым находится в коробке вместе с лекарством. Язык, если даже вы хорошо по нидерландски понимаете, часто трудный для понимания. Когда вы почувствуете хорошо и вы не все лекарство приняли, вы его полагаете в медицинском шкафу дома. Если кто-нибудь другой из семьи себя чувствует больным, вы ему часто даете остальную часть от этого лекарства в шкафу. Это может оказать одно неизвестное влияние по вашему члену семьи. Это так, если это относится к психоактивным лекарствам. Отрицательные эффекты от продолжительного употребления могут быть: сильная головная боль, чувствовать себя усталым и депрессивным, не смотреть так остро. Успоительные лекарства могут тоже повлиять притупительно на чувствах как счастье, любовь, радость. На длинный период они заботятся о психической зависимости: не ваше тело в них нуждается, но ваша душа.

Воспитанием

Бельгия имеет сомнительную честь в Европе быть в главе пелотона где легко назначаются психоактивные лекарства. Если у вас привычка жить в государстве, где это делается не так легко, будьте осторожны. Спросите у врача для чего это лекарство предназначено. Если вы это лекарство получите или купите, спросите тогда бяснительная записка переводом и пояснением. Не давайте никогда никому психоактивные лекарства. Не давайте их членам семьи без ясного совета врача.



ПОИСК риска от АМФЕТАМИНЕН (стимулирующие средства)

Какой эффект от стимулирующего средства?

Ускоряющие или другие стимулирующие средства делают вас веселым, активным, бодрым и уверенным. Вы можете спокойно и уверенно разговаривать. Ваши возможности выносливости увеличатся, вы можете долго остаться бодрым, чувство голода и усталости исчезает. Кажется, что ваши физические и духовные достижения идут лучше. Ваш пульс и температура увеличиваются. Ваши зрачки становятся большими и ваши мышцы напряженными. У вас будут тики на вашем лице, крепкие щеки и иногда скрежетать зубами. Эффект начинается через 20 минут после его принятия и чувствуется 4-8 часов.

Какие риски?

Стимулирующие средства - это духовное пристрастие: вам всегда больше необходимы для того же самого эффекта, и если вы остановитесь, или будете меньше употреблять, вы чувствуете себя больным. Подальше вы не можете хорошо забавляться на какой-то праздник без употребления стимулирующих наркотиков.

Если вы регулярно употребляете стимулянты, можете получить проблемы со сном, питанием, иметь головокружение или беспокойство, головную боль, частый пульс, быть потным.

Стимулирующие средства увеличивают телесную температуру. Ровно как с ХТС это может довести до перегревания вашего тела: очень опасная и трудно контролируемая ситуация. Часто бывает, после бурных увеселения, когда много людей поступают в скорую помощь из-за перегревания. Принимать стимулирующие средства значит еще больше обременять сердце.

Воспитание

У ХТС и стимулирующих средств один из самых больших рисков, это - что есть очень много и разных таблеток на «рынке». Так вы не можете знать, что они содержат. Иногда таблетки выглядят приблизительно как же прежде, но доза высокая, или низкая, чтобы вы взяли еще одну таблетку. Со старшими тинейджерами надо поговорить о приеме стимулирующих и ХТС на дискотеках или на праздниках. Какое у вас воспитание, культура, прошлое, это никогда не будет обычный разговор. Наркотики употребляют обычно для удовольствия. Вы не можете объяснить просто как надо переживать наслаждение. Современное общество открыто для контактов, разговоров. Вопрос - это, найти равновесие между эффектом и риском.



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



Adres

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