



**UNODC**  
Biroul Națiunilor Unite pentru  
Droguri și Criminalitate



Ministerul Sănătății



Institutul Național de  
Sănătate Publică



Centrul Național de Evaluare și  
Promovare a Stării de Sănătate

Multiplicat de  
Direcția de Sănătate Publică Argeș -  
Compartimentul de  
Promovarea Sănătății



ACȚIUNE GLOBALĂ PENTRU  
COMUNITĂȚI  
SĂNĂTOASE  
FĂRĂ DROGURI

## VIATA FĂRĂ DROGURI INFORMAȚII PENTRU PĂRINȚI

Începeți prin a construi o relație de bună calitate părinte-copil. Aratați-le că vă pasă de ei și că sunteți interesați de ceea ce fac. Vorbiți cu copilul dumneavoastră, nu țipați la el și păstrați deschise căile de comunicare. Fiți atent la ceea ce vă spune. Poate nu aveți întotdeauna răspunsurile. Nu le vorbiți de sus — s-ar putea să vă surprindă cât de mult știu copiii despre viața și despre droguri.

### Comunicați, comunicați, comunicați

Fiți în alertă. Fiți atent la limbajul corpului. Un copil relaxat zâmbește, vă va privi în ochi atunci când vorbește și nu va prezenta semne evidente de nervozitate. Aceste semne pot include tremur și batut din picioare, pocnit din degete și inclinarea capului când vorbește. Vorbiți cu dirigintele la școală, dacă simțiți vreo problemă.

### Faceți copiii să se simtă responsabili

Copiii nu sunt niciodată prea mici pentru a învăța responsabilitatea. Dați copiilor acasă sarcini adecvate vârstei și capacităților de înțelegere și creșteți gradul de responsabilitate pe măsură ce aceștia cresc.

Oferiți-le un bun exemplu comportamental prin neutilizarea drogurilor ilegale. Copiii pierd respectul pentru adulții al căror comportament sugerează "Fă cum spun eu, nu cum fac eu".

### Nu abuzați de medicamente sau droguri ilegale

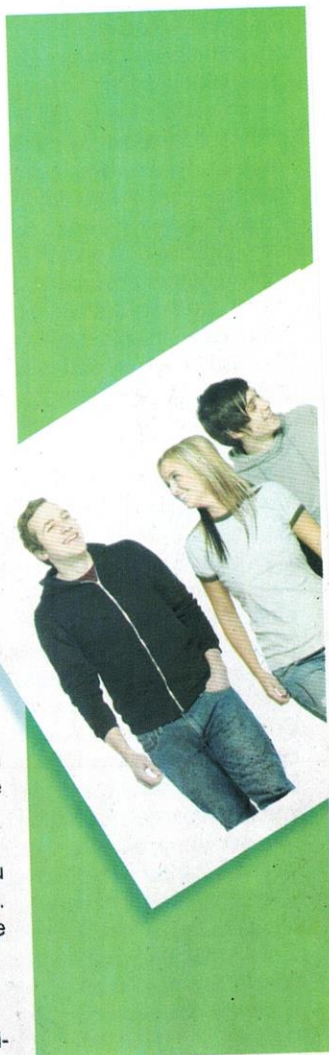
Suferiți constant de stress, tensiune nervoasă și dureri de cap? Vă grabiți să găsiți alinare în medicamente? Este ușor să devii dependent de medicamente sau alcool.

Nici drogurile ilegale nu reprezintă răspunsul.

Faceți alegerile corecte. Amintiți-vă, dacă utilizați alcool, tranchilizante sau droguri ilegale când sunteți stresat, dați un exemplu rău copiilor dumneavoastră. Mențineți o dietă alimentară echilibrată și fiți activ fizic. Sportul este o activitate sănătoasă care vă poate ajuta să vă simțiți mai bine atât fizic, cât și mental.

### Fiți informat

Aflați care droguri și derivate ale acestora sunt ilegale—cocaina, crack, marijuana, opium, heroina și amfetaminele. Aflați despre pericolele și efectele drogurilor asupra oamenilor. Puteți apoi să vă ajutați copiii să facă alegeri în cunoștință de cauză. Asigurați-vă ca ei, copiii, realizează că utilizarea drogurilor este ilegală. Dacă sunt prinși, aceasta va însemna să aibă de-a face cu poliția, cu săli de judecată, posibil condamnări la închisoare și rușine publică.



**CAMPANIA MONDIALĂ  
ANTIDROG**

[www.unoac.org/arugs](http://www.unoac.org/arugs)  
[www.facebook.com/worlddrugcampaign](http://www.facebook.com/worlddrugcampaign)



**UNODC**  
Biroul Națiunilor Unite pentru  
Droguri și Criminalitate



Ministerul Sănătății



Institutul Național de  
Sănătate Publică

**CNEPSS**

Centrul Național de Evaluare și  
Promovare a Stării de Sănătate

Multiplicat de  
Direcția de Sănătate Publică Argeș -  
Compartimentul de  
Promovarea Sănătății



ACTIUNE GLOBALĂ PENTRU  
COMUNITĂȚI  
**SĂNĂTOASE**  
FĂRĂ DROGURI

## Ce trebuie să știe adolescenții despre droguri?

Drogurile sunt substanțe chimice care alterează sau afectează funcționarea organismului. În consecință, medicamentele sunt droguri, așa cum sunt și țigările, cafeaua și alcoolul. Oricum, aici ne canalizăm atenția pe drogurile care nu pot fi cumpărate în magazin, deci, drogurile ilegale.

Există o mulțime de motive ca răspuns la întrebarea de ce oamenii iau droguri ilegale. Unii, pentru a scăpa de probleme, în timp ce alții sunt plictisiți, curioși sau doar vor să se simtă bine. Oamenii pot fi presăși să consume droguri pentru "a se potrivi" cu un anumit anturaj, pentru a fi rebeli sau pentru a fi în centrul atenției.

Consumatorii de droguri aparțin tuturor categoriilor. Ei sunt bărbați sau femei, tineri și vârstnici, bogați și săraci, angajați sau șomeri, de la oraș și de la sat – nu contează.

Consumul de droguri poate afecta pe oricine. Marijuana („chef”, iarbă, buruiună, ganja) este de obicei fumată în țigaretă și poate fi vândută în prăjiturele maronii (cookies). Amfetaminele și ecstasy sunt de obicei vândute ca pilule, dar și ca un praf ce se poate amesteca într-o băutură. Consumatorii înghit pilula sau băutura.

Cocaina, o pudră albă sau maronie, este de obicei inspirată pe nas, în timp ce heroina este, în general, injectată cu o seringă.

Diferitele droguri au efecte diferite asupra organismului. În timp ce efectele variază de la o persoană la alta, în general, marijuana dă consumatorilor o stare inițială de "high", sau o senzație de confuzie, de „cap-ușor”, urmată de o senzație mult mai relaxată.

Amfetaminele energizează, astfel consumatorii pot rămâne energici mai mult timp și muncesc sau dansează mai mult.

Cocaina poate da o senzație foarte euforică la primul consum, și îi poate determina pe consumatori să uite de foame sau de oboseală.

Deși toate aceste efecte pot suna bine, ele nu durează mult. Mulți oameni intră în depresie și senzație de singurătate după, și încep să se simtă rău. De asemenea, este frecvent pentru cei care consumă droguri să pară confuzi, să aibă ochii roșii, să transpire mult și să nu le pese de aspectul fizic. Și, desigur, există riscul să devină dependenți.

Drogurile au și alte efecte adverse. De exemplu, o țigaretă marijuana conține mult mai mult gudron decât o țigaretă normală, ceea ce determină o creștere a riscului de apariție a cancerului pulmonar și altor boli respiratorii, pentru consumatori. Cei care prizează cocaină riscă alterarea țesutului fragil din nas (mucoasei nazale).

Drogurile injectabile pot expune consumatorii la diverse boli infecțioase, inclusiv HIV/SIDA. Iar consumul de droguri în general poate determina probleme de sănătate, cum ar fi malnutriția, apatia, dereglarea ciclului menstrual și ritm cardiac neregulat.

Studiile au dovedit că, e mult mai probabil ca oamenii care încep să fumeze și/sau să bea alcool la o vârstă tânără, să experimenteze droguri ilegale, comparativ cu tinerii care nu fumează și nu beau alcool.



**CAMPANIA MONDIALĂ  
ANTIDROG**

[www.unoac.org/argus](http://www.unoac.org/argus)  
[www.facebook.com/worlddrugcampaign](http://www.facebook.com/worlddrugcampaign)