

# CURAJUL DE A SPUNE NU!

PROIECT EDUCATIV PRIVIND PREVENIREA CONSUMULUI DE DROGURI ȘI A ALTOR SUBSTANȚE PSIHOACTIVE ÎN RÂNDUL ADOLESCENȚILOR

DOMENIUL EDUCAȚIE CIVICĂ, VOLUNTARIAT, PROIECTE CARITABILE

ORGANIZATOR PROIECT



LICEUL UNIVERSITĂȚII  
„ALEXANDRU IOAN CUZA”  
DIN IASI

PARTENERI PROIECT



FACULTATEA de  
BIOLOGIE



FACULTATEA de  
DREPT



ASOCIAȚIA  
"SENIORII"



DIRECTORATUL PENTRU INVESTIGAȚII  
ORGANIZATE CRIMINALE ȘI TERORISTICE



Asociația pentru Sănătate,  
Educație și Familie



**CE TE FACE  
FERICIT?**



**PENTRU  
UNELE  
PERSOANE  
ÎNSEAMNĂ  
ASTA**





DAR PENTRU ALTE PERSOANE  
DE CE FERICIREA REPREZINTĂ ASTA?

Adolescentul are schimbări bruște de *dispoziție*, deoarece este în căutarea unui echilibru interior, este bântuit de o serie de temeri, neliniști, suferințe, frici. Sunt stări conflictuale firești la această vârstă, greu de înțeles de unii părinți.

Adolescenții de astăzi sunt dornici să experimenteze lucruri, situații noi, să cunoască cât mai multe, să nu depindă de ajutorul și controlul parental. Dificultățile de comunicare pe care le întâmpină provin din confuziile care apar la această vârstă, deoarece este o perioadă de reflecție și căutare. Ei încearcă să-și găsească nișa, calea în viață.



Adolescenții caută înțelegere și acceptare în mediile sau grupurile de prieteni cu care interacționează, unde simt că se pot exprima liber și purta firesc.

La această vârstă există pericolul de a deveni prada unor comportamente de risc – fumat, alcool, droguri etc. Adolescența este o perioadă extrem de vulnerabilă și influențabilă, care permite căderea în capcane periculoase – comportamente antisociale, agresiuni fizice, idei suicidale, vicii etc.



SCHIMBĂRILE ADOLESCENȚEI

## PHYSICAL BULLYING



## VERBAL BULLYING



## SOCIAL BULLYING



## CYBER BULLYING



CARE SUNT CELE MAI ÎNTÂLNITE  
COMPORTAMENTE DE RISC?

## Constatare

Copiii care au crescut într-o familie sau într-o comunitate violentă au tendința de a internaliza violența ca pe o metodă de soluționare a disputelor, repetând modelul de abuz și de violență asupra propriilor soți, parteneri și copii. Pe lângă efectele dramatice asupra indivizilor și familiilor, violența împotriva copiilor are un cost important din punct de vedere social și economic – de la ratarea unui potențial la productivitate redusă.

Violența are impact dezastruos nu numai asupra copiilor, dar și asupra altor membri ai familiei (frați/surori, mamă/tată, bunică/bunic ș.a.), afectând nu numai relațiile și sănătatea, dar și bunăstarea întregii familii.

| CONSECINȚE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| asupra sănătății fizice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | asupra stării psihice                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | asupra sănătății reproduc-tive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Comportament autodistruc-tiv (fumat, sex neprotejat);</li><li>• consum de alcool sau de droguri;</li><li>• tulburări gastro-intestinale;</li><li>• astm;</li><li>• migrene și dureri de cap;</li><li>• vătămări corporale;</li><li>• dizabilități parțiale sau per-manente;</li><li>• deces.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Depresie;</li><li>• anxietate, frică;</li><li>• stimă de sine scăzută;</li><li>• tulburări de somn în baza stărilor depresive;</li><li>• tulburări obsesiv-com-pulsive;</li><li>• tulburări de stres post-traumatic;</li><li>• tentative de suicid;</li><li>• suicid.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sarcini nedorite;</li><li>• probleme ginecologice;</li><li>• nașteri premature;</li><li>• greutate mică a copilului la naștere rezultat dintr-o rela-ție abuzivă;</li><li>• disfuncții sexuale;</li><li>• boli inflamatorii pelviene;</li><li>• dureri pelviene cronice;</li><li>• mortalitate și morbiditate ma-ternă și infantilă.</li></ul> |

A photograph of two teenagers drinking from beer bottles outdoors. The teenager in the foreground, on the right, is wearing a white t-shirt with green horizontal stripes and is drinking from a dark beer bottle. The teenager in the background, on the left, is wearing a black t-shirt with blue horizontal stripes and is drinking from a clear beer bottle. They are both looking down at their bottles. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and a wooden fence. The word "ALCOOLUL" is written in white capital letters on a dark rectangular background in the bottom left corner.

ALCOOLUL

## **Mituri despre alcool, tutun și droguri**

Despre alcool, tutun și droguri circulă o mulțime de mituri, care nu au nicio legătură cu realitatea.

### **Mit. Alcoolul în cantități mici nu poate face rău.**

Pentru unele persoane – copii, adolescenți, femei gravide, mame care alăptează, bolnavi, șoferi etc. – alcoolul este periculos în orice cantitate. Singura certitudine științifică este că nu există o măsură „ideală” sau rezonabilă pentru consumul de alcool. Reducerea sau eliminarea completă a acestuia scade riscul de cancer, de boli ale tractului digestiv și cardiovasculare.

### **Mit. Consumul de alcool în cantități mici face parte dintr-un stil de viață sănătos.**

Consumul de alcool crește riscul de boli cardiovasculare, de hepatită, de cancer, provoacă dependență. Conform cercetărilor medicale, alcoolul, indiferent de cantitatea ingerată, poate cauza cel puțin șapte tipuri de cancer: oral, esofagian, faringian și laringian, hepatic, la intestinul gros (colon și rect) și de sân.

### **Mit. Băuturile închise la culoare sunt mai sănătoase.**

Berea brună sau vinul roșu au în componența lor mai mulți antioxidanți decât berea blondă și vinul alb, precum și mai multe substanțe chimice, adăugate pentru îmbunătățirea procesului de fermentare. Prin urmare, șansele să suferi de mahmureală sunt mai mari atunci când consumi băuturi închise la culoare.

**Mit. Alcoolul „merge bine” cu mesele copioase.**

Alcoolul, mai ales în asociere cu mesele consistente, afectează întreg tractul digestiv (esofagul, stomacul, ficatul, pancreasul, colecistul); poate să reactiveze boala de reflux gastroesofagian, să precipite apariția ulcerului, să producă o criză de colecist sau de pancreatită. Mai mult, acesta poate provoca tulburări de ritm cardiac, palpitații sau fibrilații. Alimentele grase însă nu te vor ajuta mult în prevenirea durerilor de cap de a doua zi. În plus, ficatul fiind suprasolicitat, s-ar putea să ai parte de consecințe și mai neplăcute.

**Mit. O băutură înainte de somn funcționează ca un somnifer natural!**

Alcoolul te poate trimite la culcare mai repede, dar prezența lui în organism nu îți va asigura un somn liniștit și de durată. Deci oricum te vei odihni mai puțin.



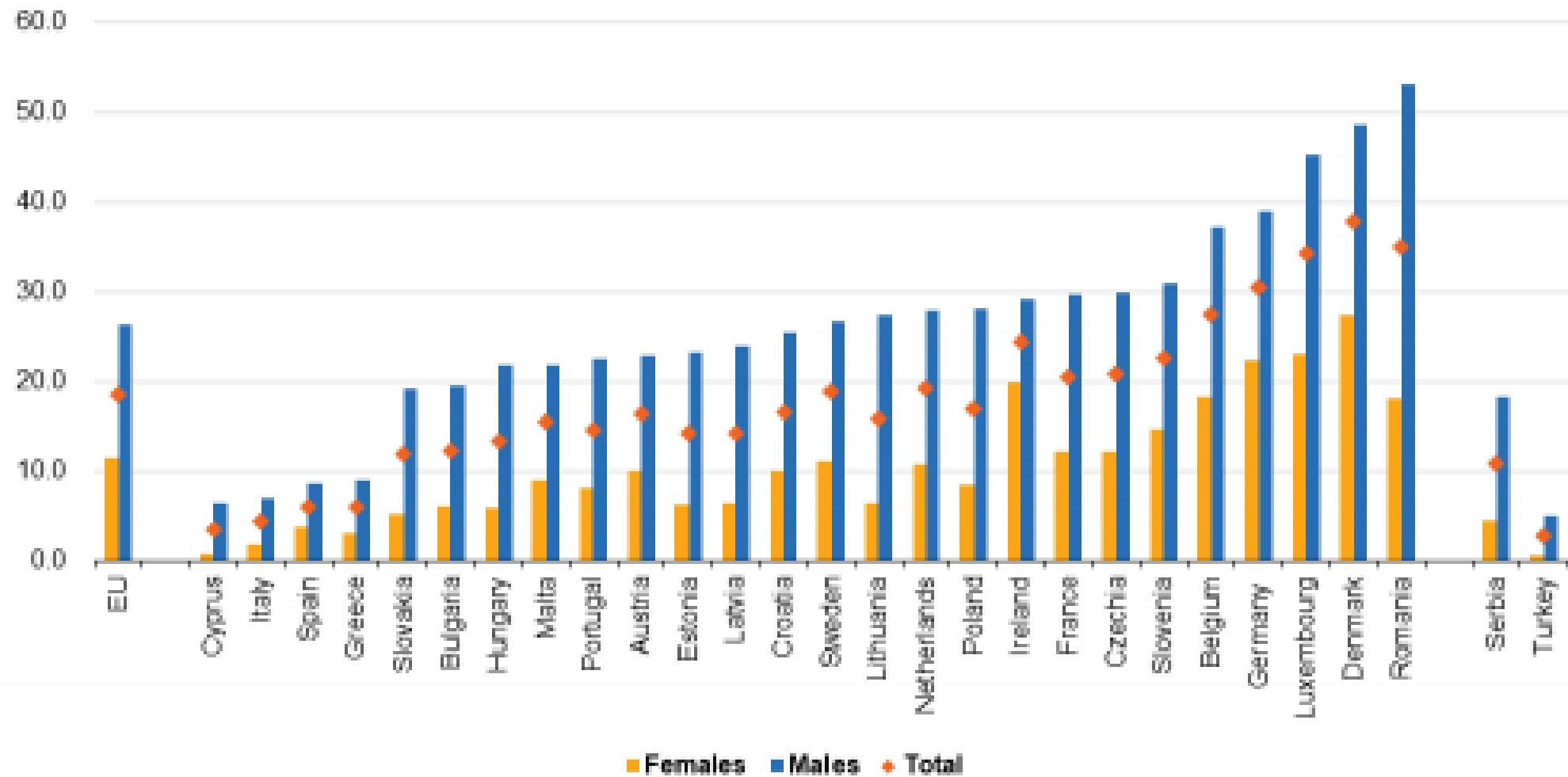
Consumul de tutun este în continuare unul dintre cele mai populare obiceiuri nocive din lume. Organizația Mondială a Sănătății ne asigură că fumatul se numără printre principalii factori care amenință sănătatea publică. Cel mai îngrijorător este faptul că mii de fumători caută să își justifice dependența, minimalizând daunele sau ignorând pericolele.





Prevalence of heavy episodic drinking at least once a month among alcohol drinkers, by sex, 2019

(%)



Note: data not available for Finland and Iceland; ranked on the prevalence of heavy episodic drinking at least once a month among alcohol drinkers.

Source: Eurostat (online data code: hith\_ehis\_a13e)

Apărute în a doua jumătate a secolului trecut, drogurile au început să fie popularizate în anii '60, în Statele Unite, prin mass-media și muzică, invadând treptat toate sferele societății. Astăzi, în lume, milioane de oameni consumă droguri .

**Piața drogurilor ilegale este în continuă evoluție**, în ultimul timp înregistrându-se:

- o creștere a consumului de cannabis în rândul tinerilor;
- o gamă largă de substanțe noi cu proprietăți psihoactive (așa-numitele „etnobotanice”);
- un nou flux de droguri sintetice și de metode de trafic, inclusiv pe piețele online.

**În țara noastră, cel mai des utilizate de către adolescenți și tineri sunt alcoolul și tutunul.** Alcoolul este un depresant chimic ce poate reduce timpul de răspuns al organismului. **Consumul excesiv** poate împiedica funcționarea normală a organelor genitale și a creierului. Cantitatea mare sau consumul constant de alcool poate afecta în mod negativ sănătatea sexual-reproductivă și relația sexuală dintre parteneri.

Unul dintre cei mai mari dușmani ai vieții sexuale, alcoolul, este greu metabolizat de organism – în jur de 10 ml pe oră, în cazul unui tânăr procesul e mai lent – mai mult de o oră. Potrivit experților, consumul lui în exces poate influența în sens negativ sentimentele, senzațiile și comportamentul sexual.



FUMATUL

### **Mit. Este imposibil să te lași de fumat.**

Nu este adevărat! Deși poți să experimentezi simptomele sevrajului, să renunți la țigări nu este un obiectiv imposibil de realizat. Fumătorii care încearcă să scape de acest obicei vor fi nevoiți să depășească o serie de reacții neplăcute, printre care se numără irascibilitatea și anxietatea, deoarece creierul lor tânjește după o doză de nicotină. În ciuda acestor probleme, dacă ai parte de susținere și de sfaturi pe potrivă, vei reuși să te lași de fumat.

### **Mit. Dacă răul a fost făcut, de ce să te lași de fumat?**

Nu este niciodată prea târziu să renunți la acest viciu, chiar dacă fumezi de mult timp. Orice persoană cu suficientă voință poate profita de beneficiile renunțării la tutun:

- reducerea riscului de cancer și de tulburări pulmonare;
- îmbunătățirea sănătății;
- îmbunătățirea activității cardiace;
- echilibrarea tensiunii arteriale;
- însănătoșirea pielii;
- creșterea bunăstării generale.



Renunțarea la tutun aduce multiple beneficii, indiferent de momentul în care se produce, iar efectele se resimt chiar din primele momente. Abilitatea corpului de a se reface este extraordinară!

### **Dacă renunți la fumat ACUM, iată ce se întâmplă!**

După **20 de minute** – tensiunea arterială scade, ajungând la un nivel apropiat de cel dinainte de ultima țigară, iar temperatura extremităților ajunge la normal.

După **8 ore** – nivelul de monoxid de carbon din sânge scade, normalizându-se, iar nivelul de oxigen din sânge crește, ajungând la normal.



După **24 de ore** – riscul de accident vascular și de moarte subită scade.

După **48 de ore** – se îmbunătățesc gustul și mirosul.

După **72 de ore** – respirația devine mai ușoară, iar capacitatea pulmonară crește.

După **1-9 luni** – tusea, oboseala și respirația grea se reduc, iar organismul dispune de mai multă energie.

După **1 an** – riscul de boli cardiovasculare se reduce cu 50%, iar riscul unui accident vascular cerebral este la fel de mic ca în cazul unui nefumător.

După **5 ani** – riscul de cancer bucal, laringian sau de esofag se reduce cu 50%.

După **10 ani** – riscul de cancer pulmonar se reduce cu 30-50%.

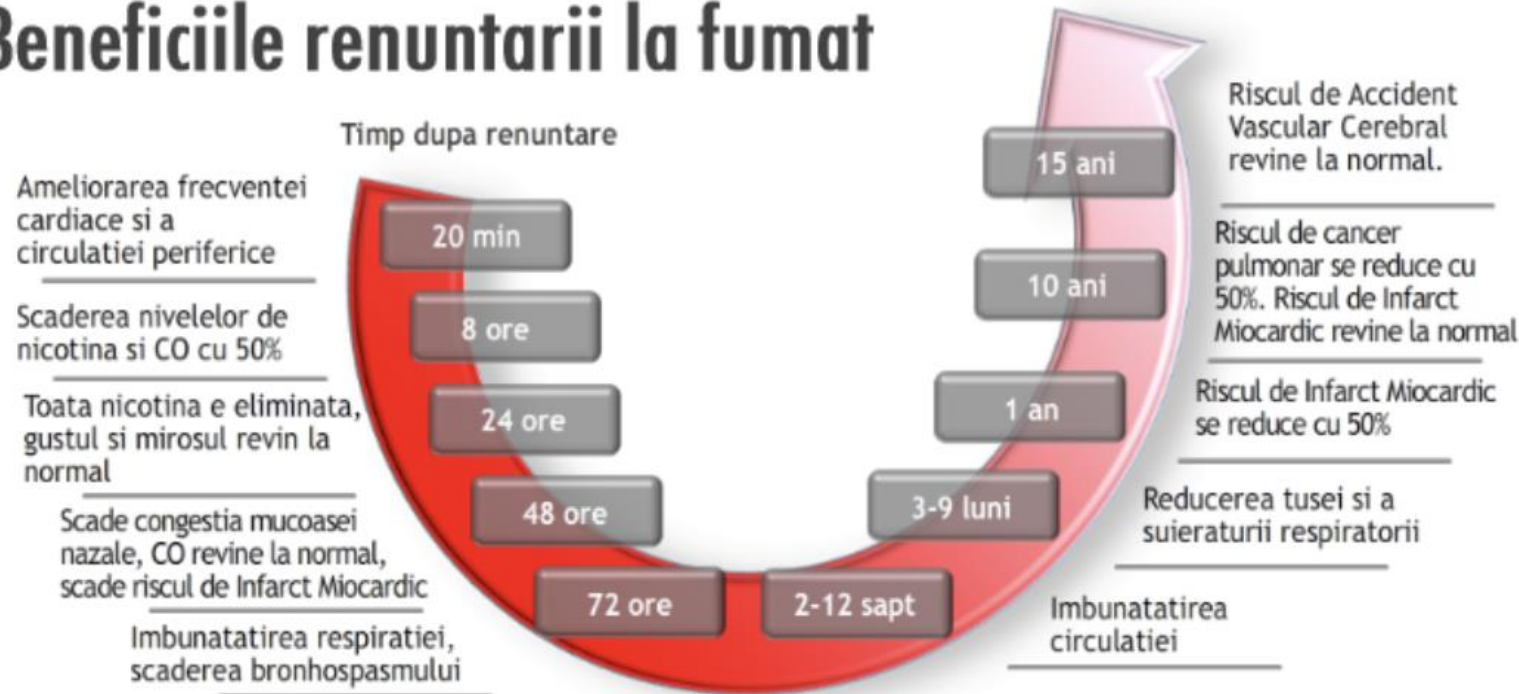
După **15 ani** – riscul de a face cancer este același ca și în cazul unei persoane care nu a fumat niciodată.



# Riscurile fumatului

Aflati mai multe pe: [www.edumedical.ro/fumat](http://www.edumedical.ro/fumat)

## Beneficiile renuntarii la fumat



Beneficiile renuntarii la fumat sunt evidente, cu toate acestea, conform datelor statistice, dependenta de nicotina este la fel de mare ca dependenta de cocaina sau heroina. Astfel ca desi mai mult de jumatate dintre fumatori doresc sa se lase de fumat, doar 3% dintre acestia reusesc sa o faca fara suport medical.

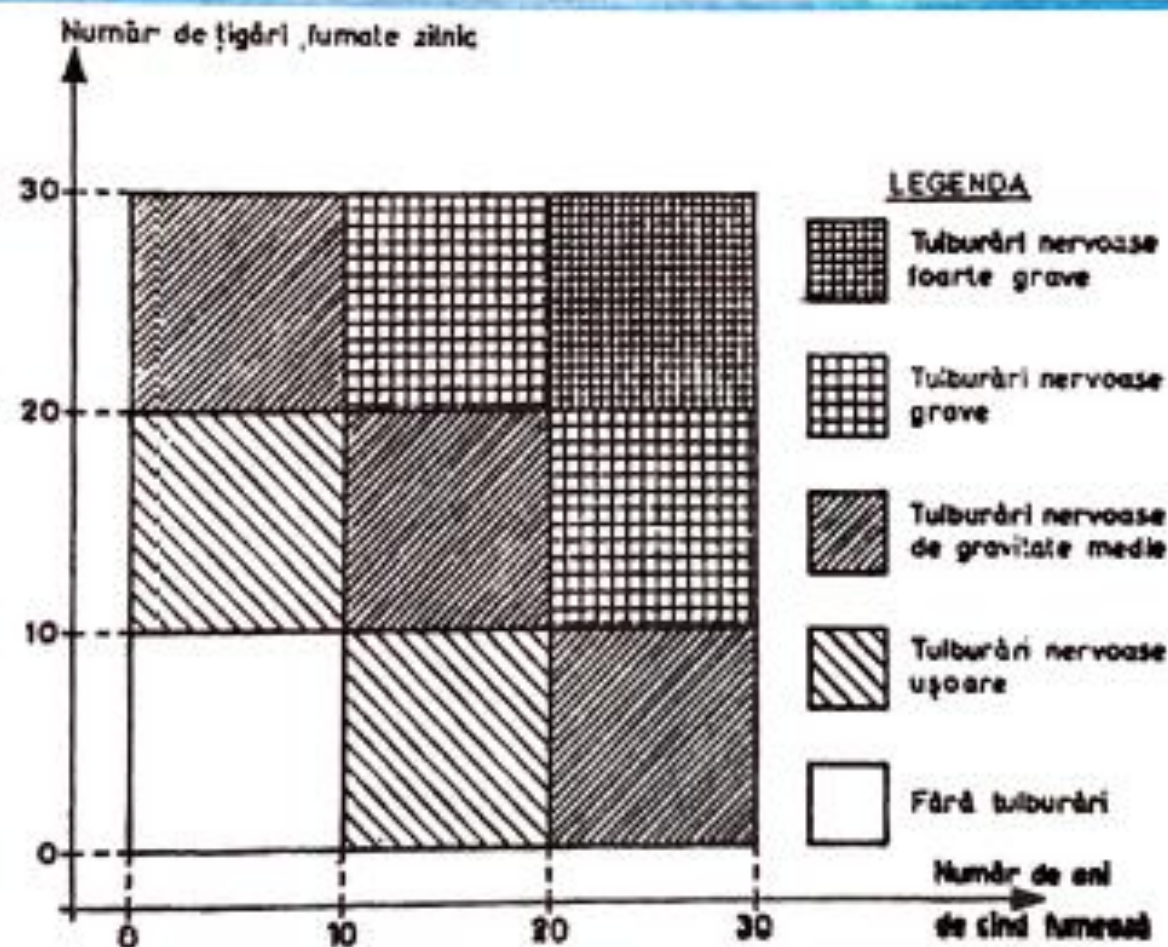
<https://www.edumedical.ro/infografic-riscurile-fumatului/>

### 3.1.4.1. Măsuri privind factorii cu potențial vătămător

✓ Stabilește scopul acestor măsuri folosind graficul din figura 3.5., în care se prezintă gravitatea tulburărilor nervoase ce apar la fumători, în raport cu numărul mediu de țigări fumate zilnic și numărul de ani în care s-a fumat.

Grafice asemănătoare se pot alcătui și pentru efectele consumului de alcool, ale unor activități în mediu zgomotos, ale pătrunderii lente în organism a substanțelor toxice ș.a.

*Fig. 3.5. Tulburări nervoase apărute la fumători, în funcție de numărul mediu de țigări fumate zilnic și numărul de ani în care s-au fumat.*





ȘI TOTUȘI DE CE  
ÎN CONTINUARE SE COMERCIALIZEAZĂ?



**Fumatul cauzează  
9 din 10 cancere  
pulmonare**



**Fumatul cauzează  
cancer al gurii și  
al gâtului**



**Fumatul dăunează  
plămânilor**



**Fumatul cauzează  
atacuri de inimă**



**Fumatul cauzează  
accidente vasculare  
cerebrale și infirmitate**



**Fumatul  
blochează arterele**

# CE SE INTAMPLA CAND RENUNTI LA FUMAT?

## **20 de minute** **dupa ce te-ai lasat**

Efectele renuntarii la fumat se simt imediat. In mai putin de 20 de minute e la ultima ta tigara, pulsul tau va scadea catre un nivel normal.

## **2-3 saptamani** **fara tigari**

Dupa doua sau trei săptămâni, fără fumat, plamanii pot începe să se simtă curati, și veți începe sa respirati mai usor.

## **1 an** **fara tigari**

Dupa un an fara fumat, riscul de boala scade cu 50%, fata de fumatori. Un alt fel de a privi lucrurile este ca un fumator are de doua ori mai multe sanse decat tine sa faca o boala de inima.

## **10 ani** **dupa ce te-ai lasat**

La 10 ani dupa ce renunti la fumat scade si riscul de cancer la gat, gura, esofag, vezica, rinichi, si pancreas.



## **12 ore** **dupa ce te-ai lasat**

În doar 12 de ore de la momentul in care renunti la fumat, monoxidul de carbon în corpul tau scade la niveluri mai mici, și nivelurile de oxigen din sange creste la normal

## **1-9 luni** **dupa ce ai renuntat**

Incepand cu prima luna dupa ce renunti la fumat, plamanii incep sa se repare si creste capacitatea pulmonara. In plamani, cili, niste perisori care scot mucusul din plamani se repara, si incep sa functioneze mai bine.

## **5 ani** **fara tigari**

Cateva din substantele eliberate atunci cand arde tutunul cauzeaza ingrosarea vaselor de sange, ceea ce creste riscul de infarct. Dupa 5 ani de viata fara fumat sansele tale de a face un atac de cord sunt aceleasi ca ale unui nefumator.

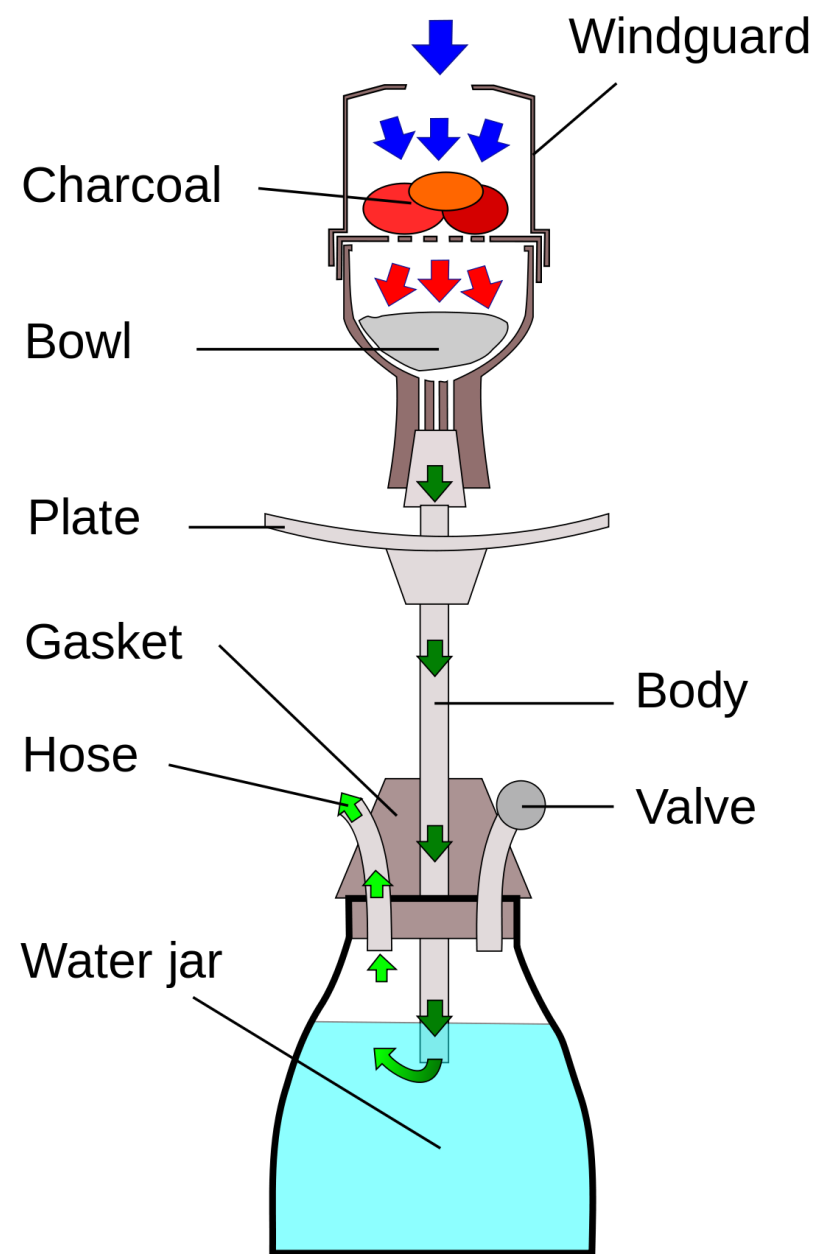
## **15 ani** **dupa ce ai renuntat**

Dupa 15 ani in care ai reusit sa nu mai fumezi, riscul de boli de inima scad la acelasi nivel ca al unui nefumator. Nu vei mai avea risc crescut pentru un numar crescut de boli cardiovasculare precum infarct, aritmie, angina, infectii sau boli care afecteaza bataile inimii.



VAPING ?







DROGURILE

📰 Cele mai populare subiecte :

Știri despre Risc



 Libertatea :

Metoda folosită de doi tineri pentru a introduce droguri de mare risc din Olanda ...

acum 5 ore

 Adevarul :

Doi adolescenți au reușit să aducă în țară droguri de mare risc, prin plasarea unor...



acum 7 ore

 Realitatea.NET :

Tineri de 16 si 18 ani, cercetati pentru trafic de droguri de mare risc. Cum ...



acum 6 ore

Știri despre Timpuri Noi

 Antena 3 CNN :

Kilograme de droguri în fostul liceu Timpuri Noi din București, care a ars de...



acum 14 ore

 Stiri pe surse :

Rețea uriașă de dealeri de droguri în București: Traficanții vindeau nonstop ...



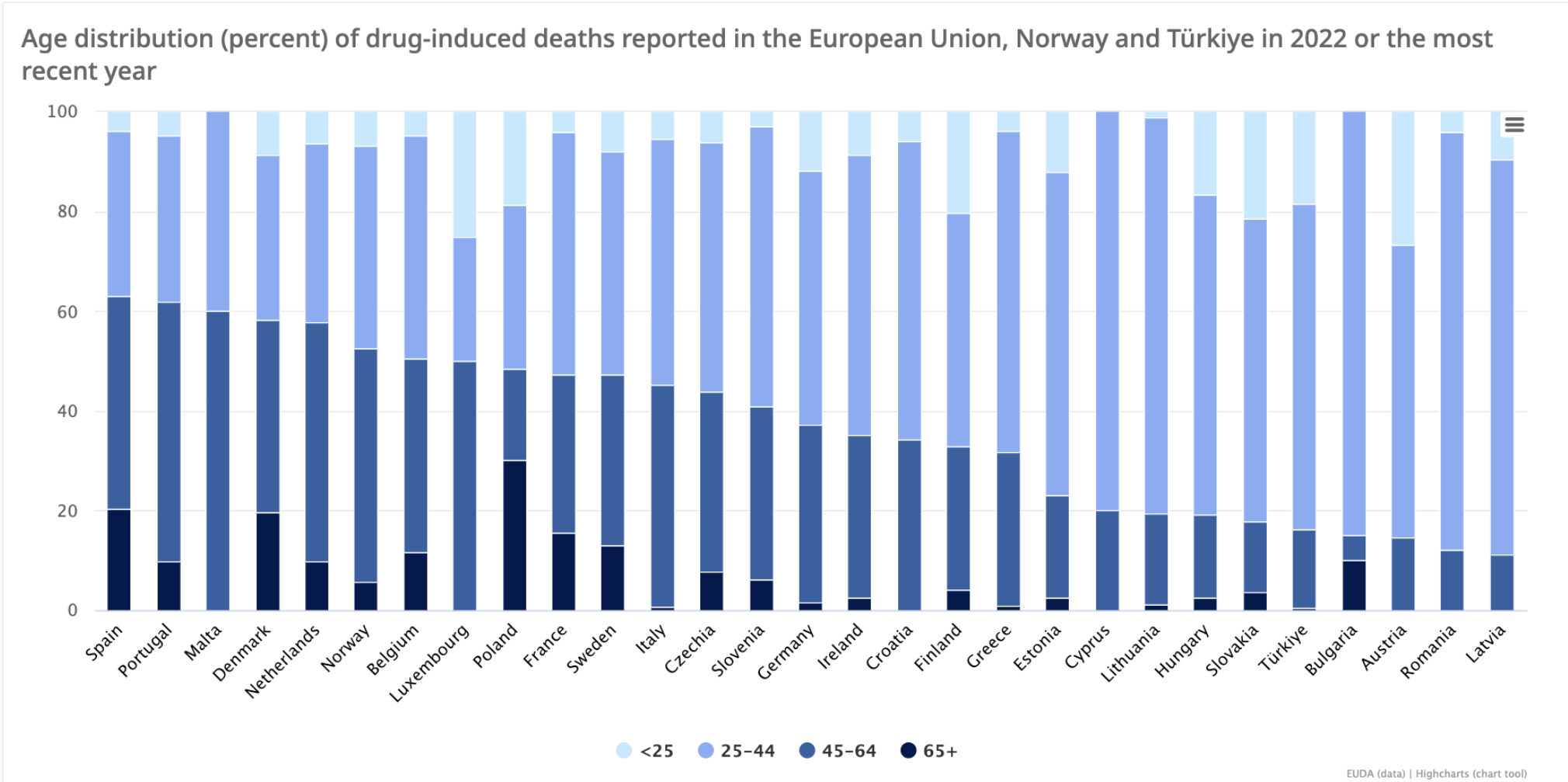
acum 16 ore

Din păcate, astfel de știri în care adolescenți sau tineri sunt implicați în consumul și distribuirea de droguri în societate sunt **din ce în ce mai răspândite.**

# Age distribution (percent) of drug-induced deaths reported in the European Union, Norway and Türkiye in 2022 or the most recent year (updated June 2024)

📅 18.06.2024

This chart is part of the [European Drug Report 2024](#), the EMCDDA's annual overview of the drug situation in Europe.



[https://www.euda.europa.eu/media-library/edr24/age-distribution-of-drug-induced-deaths-in-europe\\_en](https://www.euda.europa.eu/media-library/edr24/age-distribution-of-drug-induced-deaths-in-europe_en)

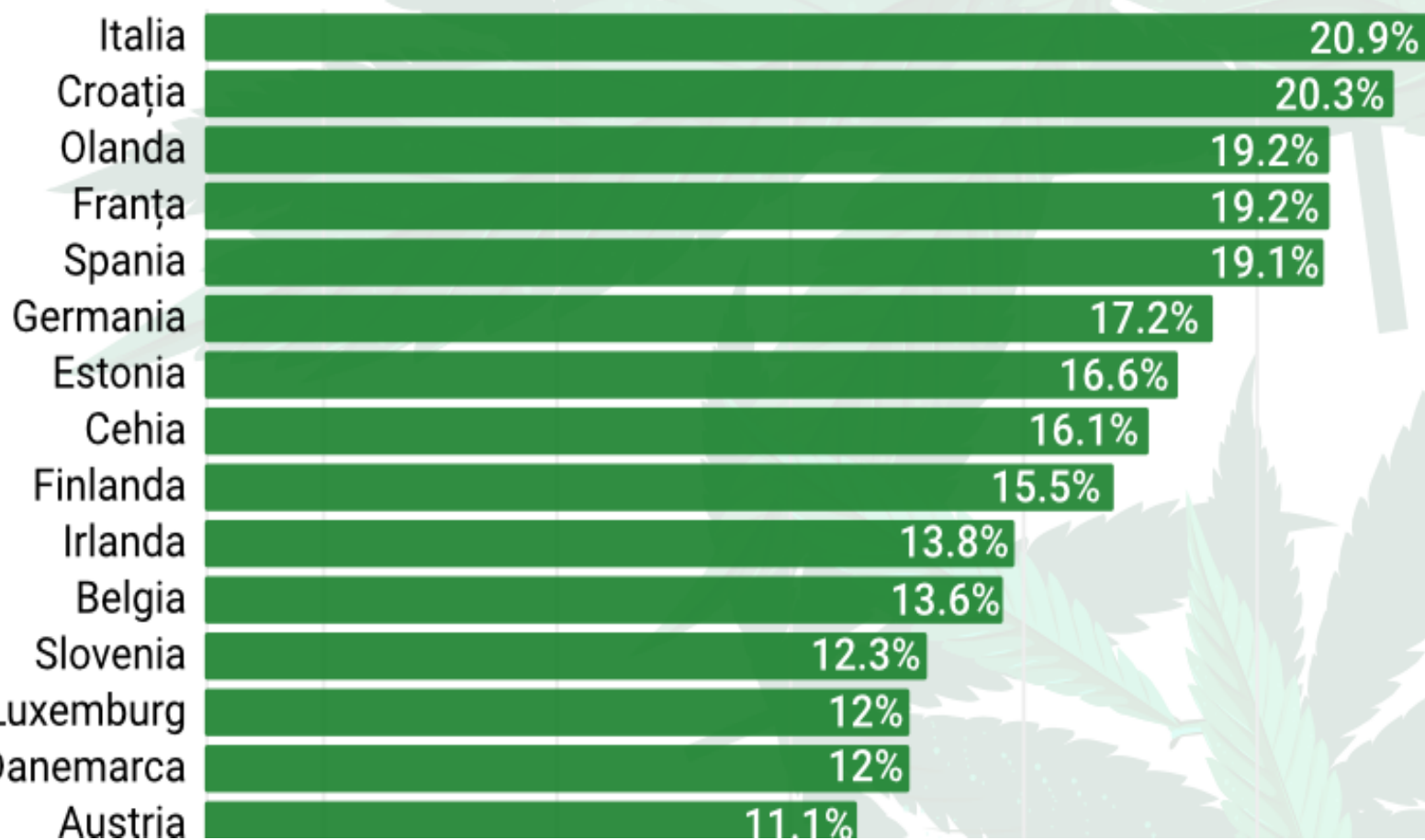
# CONSUMUL DE DRUGURI

**ÎN RÂNDUL TINERILOR DIN EUROPA**

Datele provin de la Observatorul European pentru Droguri și Toxicomanie (EMCDDA) și sunt publicate în anul 2023. Datele sunt colectate prin intermediul chestionarelor, aplicate unor eșantioane reprezentative și pot să conțină limitări. Metodologia este disponibilă pe site-ul EMCDDA.



Prevalența consumului de **canabis**, în ultimul an, în rândul populației cu vârsta cuprinsă între 15-34 ani (exprimat în %)



# Canabis

## Riscuri

Euforie, timp de reacție încetinit, percepție senzorială distorsionată, echilibru și coordonare deficitare, anxietate, atacuri de panică, psihoză, infecții respiratorii, memorie afectată.

În ultimii ani, traficul, consumul și fabricarea drogurilor au devenit o problemă care transcende dincolo de limitele înguste ale gândirii individuale și colective. Drogurile sunt substanțe create artificial, atât prin extracție, cât și prin sinteză chimică, efectele lor fiind mult mai puternice decât cele ale plantelor din care provin.

Datorită structurii chimice, drogurile pot "amprenta" corpul uman în diferite moduri. De fapt, unele pot afecta creierul, organismul în general, astfel încât procesul durează mult după încetarea consumării acestora, sau pot avea efecte permanente evidente.

Drogul poate pătrunde în organismul uman prin: *injectare*, *inhalare* sau *ingerare*. Metoda de introducere influențează felul în care acesta va afecta persoana. Spre exemplu: injectarea duce drogul direct în fluxul sanguin, având efecte rapide, în timp ce prin ingerare acesta trece prin sistemul digestiv, întârziind efectele.



**DECEP**

*„Drogurile ne aduc la porțile Paradisului și  
apoi ne împiedică să intrăm.”*





## *Fii informat!*

*Drogul este o  
substanță solidă,  
lichidă/gazoasă  
care creează  
dependență fizică  
sau psihică.*

*Ce sunt  
drogurile?*

*Drogurile intră  
în circuitul sangvin.  
Efectele lor variază,  
te pot face să te  
simți bine la  
început, mai târziu  
ele provoacă daune  
mari creierului.*

*Cum  
funcționează  
drogurile?*

*Cocaina,  
Heroina,  
Opiacee,  
Cannabis sau  
alte substanțe  
nocive  
(inclusiv  
alcool, tutun).*

*Tipurile de  
droguri*

## Substanțele psihoactive și efectele lor

| <i>Substanța</i>   | <i>Efecte pe termen scurt</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <i>Efecte pe termen lung</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>a) Alcool</b>   | Efectele pe termen scurt includ desfășurarea unor activități pe care altfel individul și le-ar reprima, posibila pierdere a coordonării fizice, vedere neclară, vorbire neclară și tulburări ale memoriei. Utilizarea în exces, într-un interval scurt de timp poate determina cefalee, greață, vărsături, comă și deces. | Utilizarea în mod regulat a unor cantități mari de alcool poate determina pierderea apetitului, deficiențe vitaminice, afecțiuni tegumentare, pierderea apetitului sexual și a memoriei și afecțiunile ficatului și ale sistemului nervos central. Utilizarea alcoolului în timpul sarcinii poate determina Sindromul alcoolic fetal. Se pot dezvolta toleranța și dependența. |
| <b>b) Nicotină</b> | Efectele pe termen scurt sunt: senzația de creștere a vigilenței imediat după utilizare și de relaxare ulterioară; creșterea frecvenței cardiace și o creștere temporară a tensiunii arteriale. Pot apare de asemenea senzație de amețeală, greață și reducerea apetitului.                                               | Utilizarea pe termen lung a nicotinei poate determina afecțiuni pulmonare și cardiace, obstrucții vasculare (afecțiuni vasculare periferice), hipertensiune, bronșită, cancer pulmonar sau al cavității bucale (la fumătorii de pipă și cei care mestecă tutun)                                                                                                                |



Categorii de substanțe psihoactive și efectele lor asupra organismului

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>c) Canabis</b>    | <p>Canabisul poate determina individul să se simtă euforic într-o primă fază, iar ulterior să devină relaxat și calm. Senzația de stare de bine și relaxare, scăderea inhibițiilor, a coordonării musculare și a concentrării pot fi, de asemenea, prezente. Se poate produce o creștere a frecvenței cardiace, hiperemie conjunctivală și creșterea apetitului. Cantitățile mari pot determina panică, halucinații, neliniște, și stare confuzională.</p> | <p>Utilizarea regulată pentru o perioadă îndelungată crește șansele de apariție a dependenței, determină o diminuare a funcțiilor cognitive și poate agrava problemele mintale deja existente.</p> |
| <b>d) Stimulenți</b> | <p>Efectele pe termen scurt includ creșterea sau întărirea activității sistemului nervos central; experimentarea unor senzații intense de intoxicație și exagerarea sentimentului de încredere în sine. Curând după aceasta se produce schimbarea dispoziției prin diminuarea senzațiilor, ceea ce poate determina indivizii să repete doza. Supradoza este mai comună la crack decât la alte forme de cocaină.</p>                                        | <p>Efectele pe termen lung includ iritabilitate, probleme de sănătate mintală, creșterea gradului de suspiciune și interferarea în viața cotidiană a celor din jur (paranoia)</p>                  |



Categorii de substanțe psihoactive și efectele lor asupra organismului

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| e) Opioide    | Acestea produc detașare și senzația de visare, somnolență și contractarea pupilelor, greață, vărsături și constipație. Supradoza determină pierderea cunoștinței, stop respirator și deces.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Toleranța și dependența fizică și psihică se pot dezvolta rapid. Întreruperea utilizării poate determina sindromul de sevraj.                                                  |
| f) Depresante | Efectele sunt similare cu cele ale alcoolului. Acestea încetinesc gândirea și scad capacitatea de concentrare. Aceste substanțe pot determina vorbire neclară, somnolență, probleme de coordonare; pot cauza mahmureală. Dozele mici pot reduce senzația de anxietate, în timp ce dozele mari determină somnolență. Consumul de alcool (în același timp) mărește efectul acestora, iar dozele repetate pot fi toxice, deoarece substanța nu se metabolizează rapid. Accidentele și sinuciderile sunt comune. | Substanțele din această categorie pot determina dependența, incapacitatea de a învăța și probleme de coordonare. Convulsiile pot apărea la întreruperea utilizării substanței. |



Categorii de substanțe psihoactive și efectele lor asupra organismului

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>g)<br/><b>Halucinogene</b></p>   | <p>Halucinogenele pot altera dispoziția emoțională a individului, modul în care o persoană percepe mediul înconjurător ca și modul în care o persoană își percepe propriul corp. Văzul, mirosul, auzul, gustul pot fi alterate; unii indivizi pot vedea, mirosi, gusta, simți lucruri care nu există; sau poate fi alterată conștiința lucrurilor care se întâmplă în interiorul sau exteriorul propriului corp. Alte efecte pe termen scurt sunt panica, frica sau anxietatea. 'Bad trip' se referă de obicei, la un status emoțional/mental perturbat cauzat de halucinogene. Accidente și sinuciderile sunt comune.</p> | <p>Se poate dezvolta toleranță. Mulți indivizi care utilizează halucinogene raportează efectul senzațiilor produse de substanță zile sau chiar luni după ce au utilizat ultima dată substanța. Aceste reluări ale efectelor din trecut sunt denumite adesea "flash-back". Utilizarea regulată a halucinogenelor poate scădea capacitatea de memorare și concentrarea. Flash-backurile pot determina dezorientare, anxietate și tulburare.</p> |
| <p>h) <b>Inhalanți volatili</b></p> | <p>Individul se simte inițial dezinhibat și ulterior somnolent. În cazul inhalării continue pot apărea halucinații. Alte senzații includ senzația de fericire, relaxare, somnolență, vorbire neclară, iritabilitate și anxietate. Pericolul imediat este ca individul să moară prin asfixiere spontană.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>În ciuda faptului că substanțele volatile sunt puțin cunoscute, utilizarea regulată pe termen lung poate determina sângerări nazale, pierderea apetitului, lipsa motivației. Unii dintre solvenți sunt toxici pentru rinichi, ficat, inimă; iar unii pot determina afectarea creierului. Sunt puține date legate de utilizarea regulată pe termen lung.</p>                                                                                |



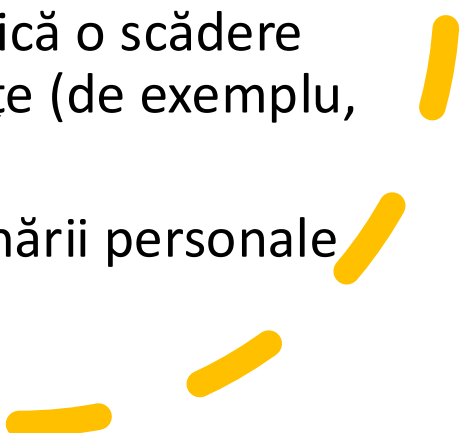
Categorii de substanțe psihoactive și efectele lor asupra organismului



**CE REPREZINTĂ UN ABUZ?**



Abuzul este definit de către *Colegiul Regal de Psihiatrie Britanic* ca "orice consum de droguri care dăunează sau amenință cu deteriorarea sănătății fizice sau mentale sau a bunăstării sociale a individului sau a societății în general".

- **-consum dezaprobat** – atunci când consumul este sancționat din punct de vedere legal sau când nu este aprobat de către societate sau de o anumită parte din aceasta
  - **-consum periculos** – semnalează consumul de substanțe în situații de risc (ex. consum de alcool înainte de a conduce un autovehicul sau la o persoană cu probleme hepatice) – comportament de risc
  - **-consum dăunător** – se referă la consumul de către persoane care se află în situații vitale ce implică o scădere importantă sau totală a toleranței la substanțe (de exemplu, vârstnici, copii, femei însărcinate etc.)
  - **-consum disfuncțional** – alterare a funcționării personale (psihologic sau social).
- 

# Drugs of Abuse



**Dependența** de droguri a fost definită, ca atare, pentru prima dată de către OMS în anul 1964, ca fiind starea de intoxicare periodică sau cronică produsă prin consumul repetat al unui drog natural sau sintetic și caracterizată prin:

- 1) dorința dominantă de a continua consumul de droguri și de a-l obține prin orice mijloace;
- 2) tendința de a crește doza;
- 3) dependența fizică și, în general, psihologică cu sindrom de abstenență la întreruperea consumului;
- 4) efecte nocive pentru individ și pentru societate.

Mai târziu, în 1969, OMS a catalogat dependența de droguri ca pe o boală malignă, progresivă și transmisibilă.

În 1982, OMS definește dependența ca „sindromul caracterizat printr-o schemă de comportament în care consumul de una sau mai multe substanțe psihoactive are o mai mare prioritate față de alte comportamente considerate de obicei ca fiind mai importante”. Clasificarea acestuia ca sindrom ne conduce la ideea unui cadru determinat clinic printr-un grup de fenomene care nu trebuie să fie prezente în totalitate în același



Dependența de droguri este un fenomen de anvergură prin caracterul său dinamic și schimbător, care afectează populația de toate vârstele, predominant adolescenții și tinerii. Folosirea drogurilor a devenit un fenomen de grup, atingând toate categoriile socio-culturale, fără excepție.

Conform studiului *Comportamentele de sănătate ale copiilor de vârstă școlară*, efectuat în Republica Moldova în 2014, fiecare al V-lea adolescent a încercat să fumeze, iar fiecare al X-lea fumează; 5% din respondenți au consumat cannabis. Au consumat alcool cel puțin o dată 28% din copiii de 11 ani, 43% – de 13 ani, 73% – de 15 ani și 82% – de 17 ani. În topul preferințelor se află vinul de casă, probabil din cauza prezenței acestuia în multe gospodării. La vârsta de 11 ani consumă alcool fiecare al X-lea copil, următoarea vârstă critică este 14-15 ani, aici fiind vizat fiecare al VI-lea adolescent.



EFECTELE CONSUMULUI DE DROGURI

## Probleme de sănătate

Impactul abuzului/dependenței de droguri poate fi pe termen lung, afectând aproape toate organele corpului uman. Folosirea acestora poate duce la:

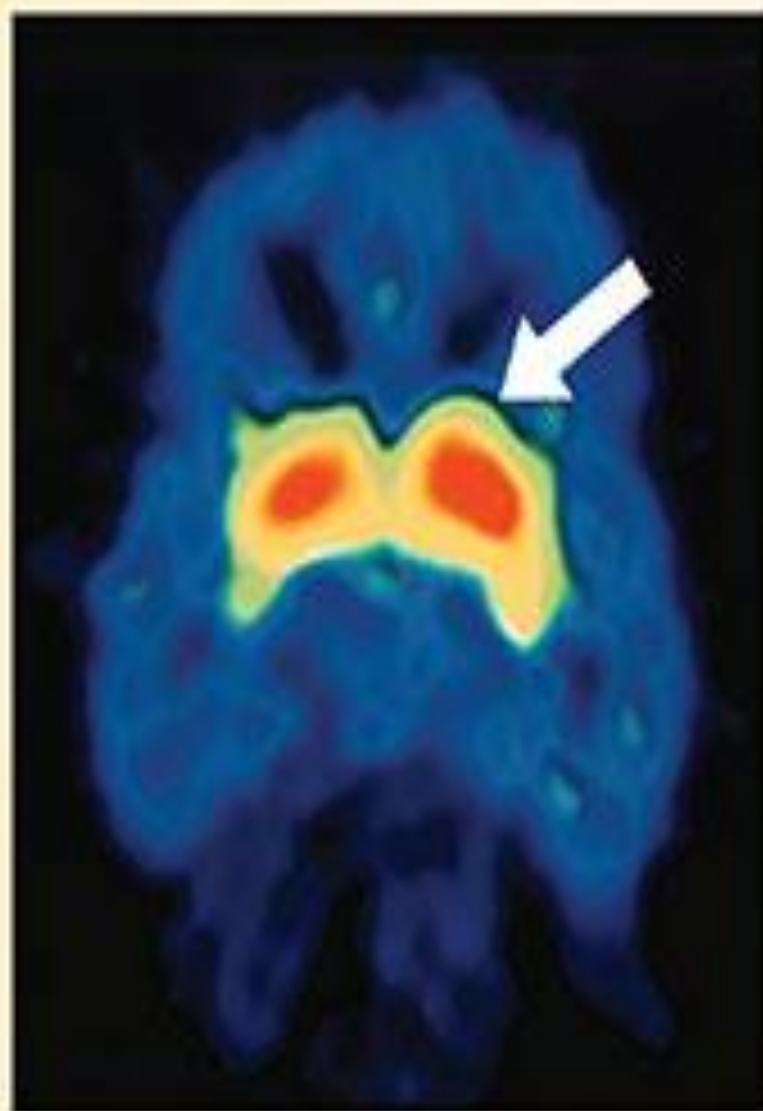
- slăbirea sistemului imunitar, creșterea riscului unor infecții;
- probleme cardiovasculare (tulburări ale ritmului cardiac, atacuri de cord etc.);
- distrugerea venelor, infecții ale sistemului vascular și ale valvelor inimii (în cazul drogurilor injectabile);
- stări generale de rău, vomă și dureri abdominale;
- afectarea ficatului, deteriorarea semnificativă sau pierderea funcțiilor acestuia;
- crize, atacuri cerebrale și deteriorare cerebrală extinsă – pot afecta toate aspectele vieții, cauzând probleme de memorie, de atenție și de natură decizională, confuzie mintală și afecțiuni permanente ale creierului.

**Substanțele halucinogene** induc halucinații; generează depersonalizarea, distorsionarea percepției binomului spațiu-timp, determinând manifestări de intensitate psihotică asemănătoare schizofreniei.

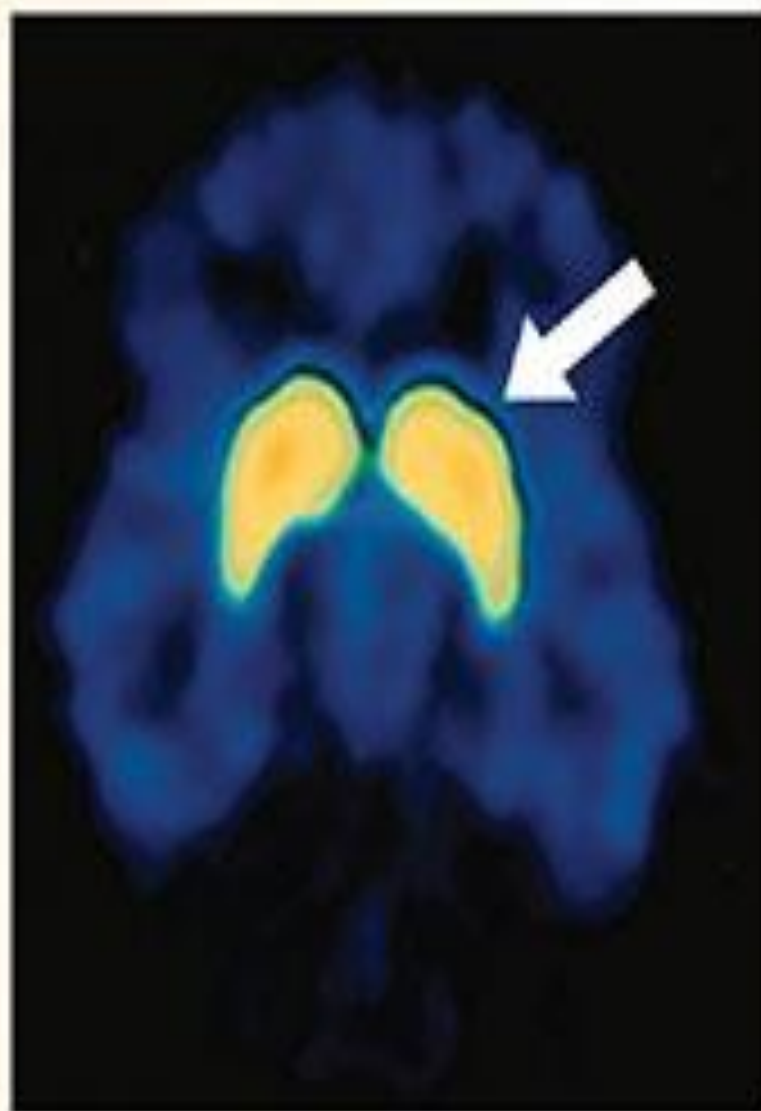
Toate drogurile – nicotina, cocaina, marijuana etc. – **afectează sistemul de recompensare al creierului, care este parte a sistemului limbic (paleocortex).** Ele atacă acest sistem, generând cantități **neobișnuit de mari de dopamină, ceea ce provoacă euforie, plăcere.**



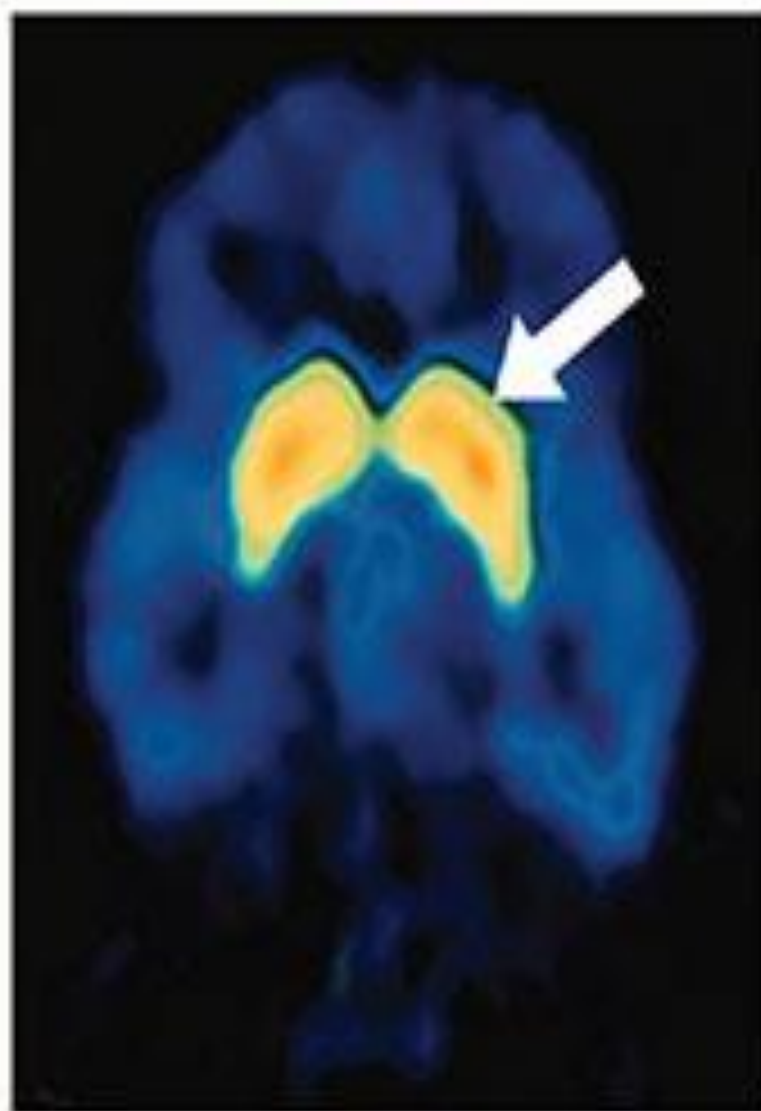
Comparison Subject



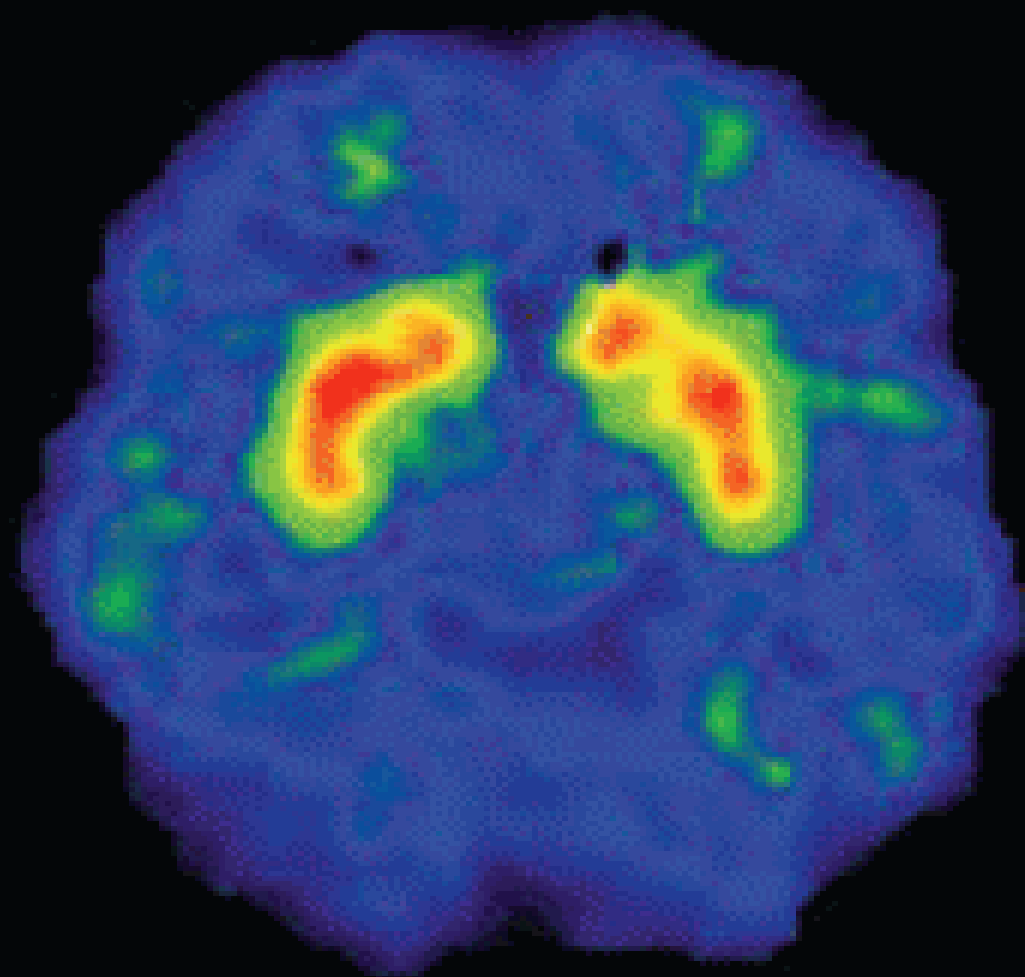
1 Month After Cocaine Use



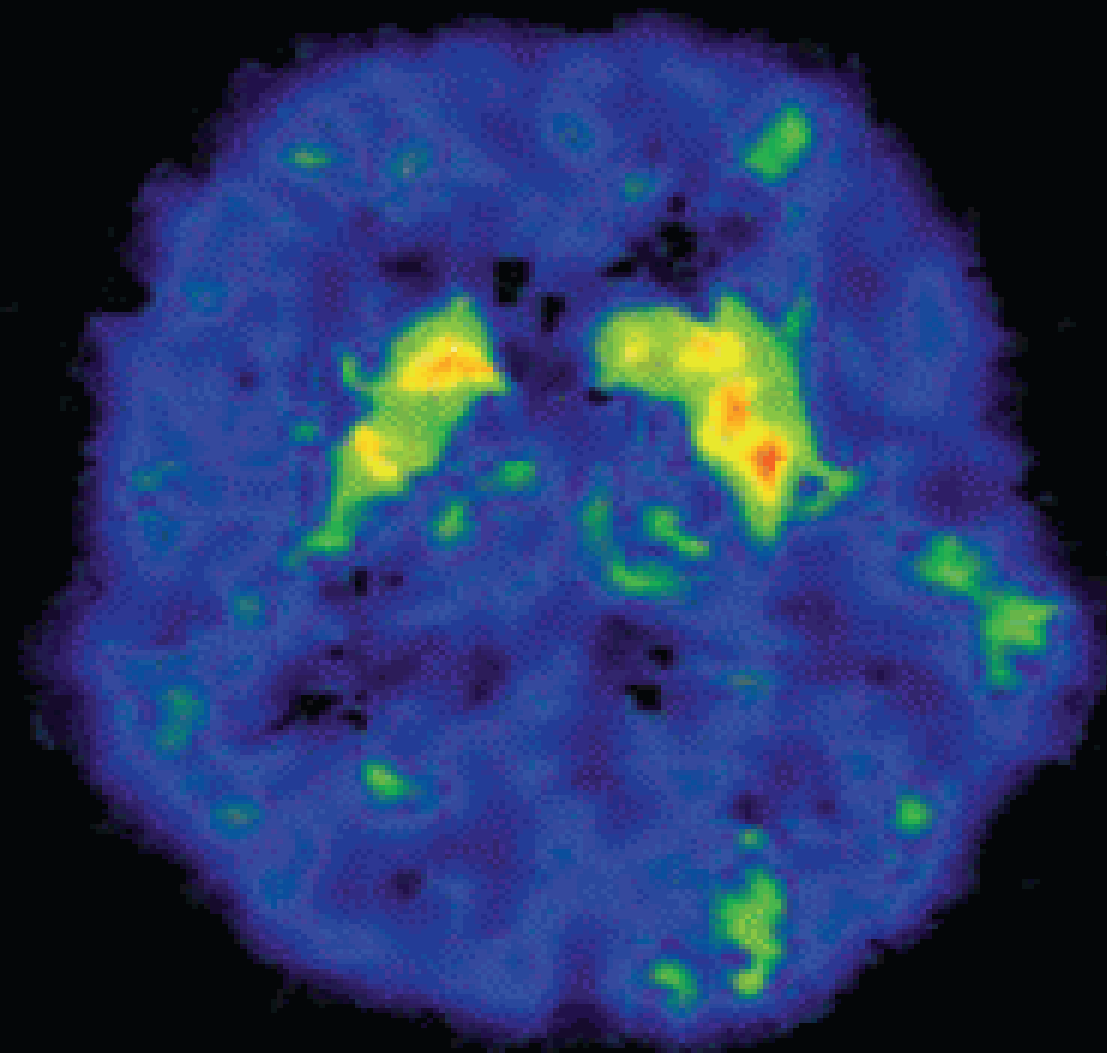
4 Months After Cocaine Use



Low dopamine D2 receptors may contribute to the loss of control in cocaine users.



**Healthy Control**



**Drug Abuser**

# Common Withdrawal Symptoms

Irritability

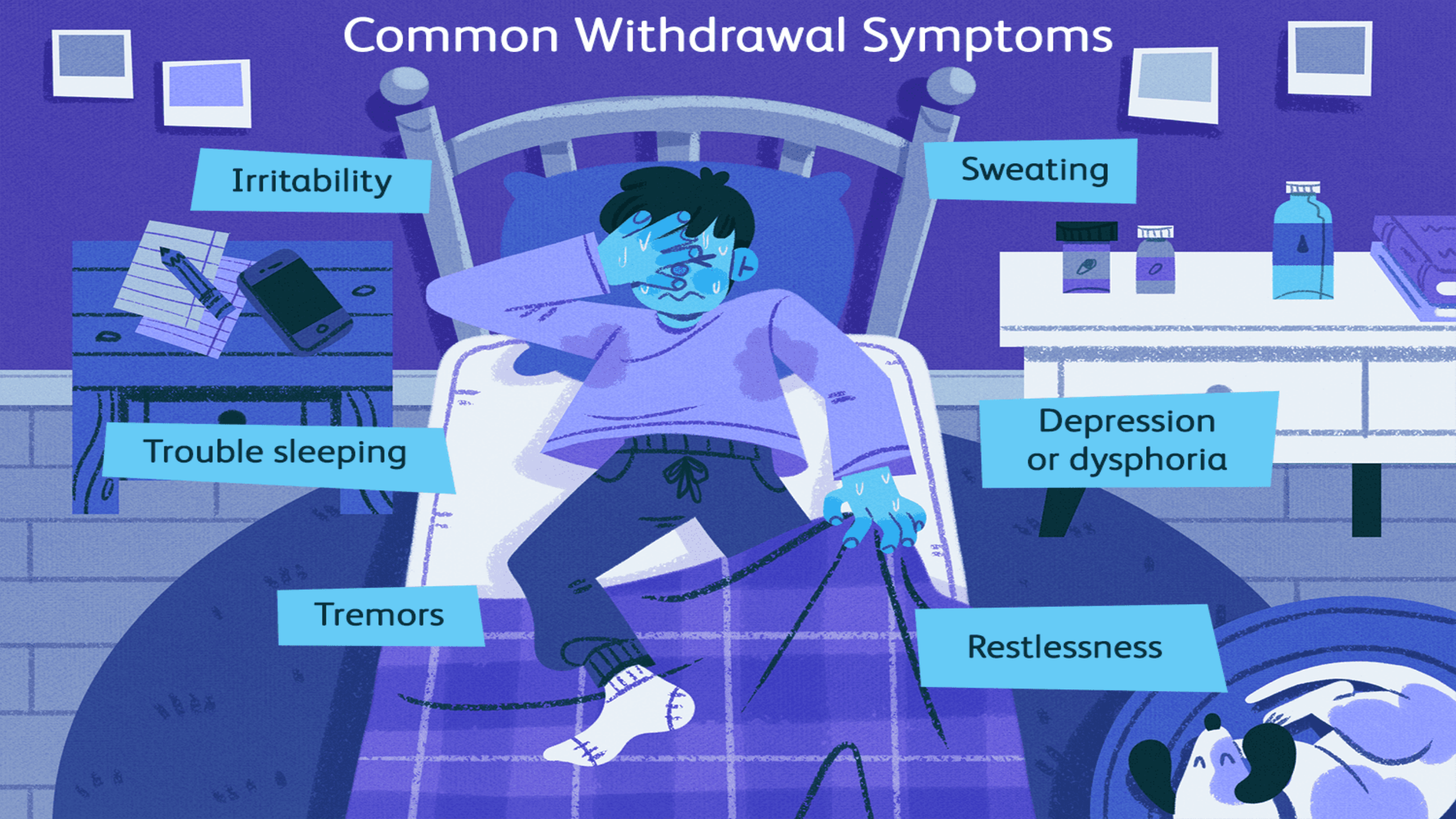
Sweating

Trouble sleeping

Depression  
or dysphoria

Tremors

Restlessness



# *Simptome ale consumului de droguri*

*pleoape căzute, ochi roșii*

*ten anormal de palid*

*ținuta  
neglijentă,  
igiena  
personală  
deficitară*

*indiferență*



*schimbarea sistemului  
de valori*



*pierderea puterii de  
concentrare*

*scădere în  
greutate*

*schimbări  
ale  
dispoziției*



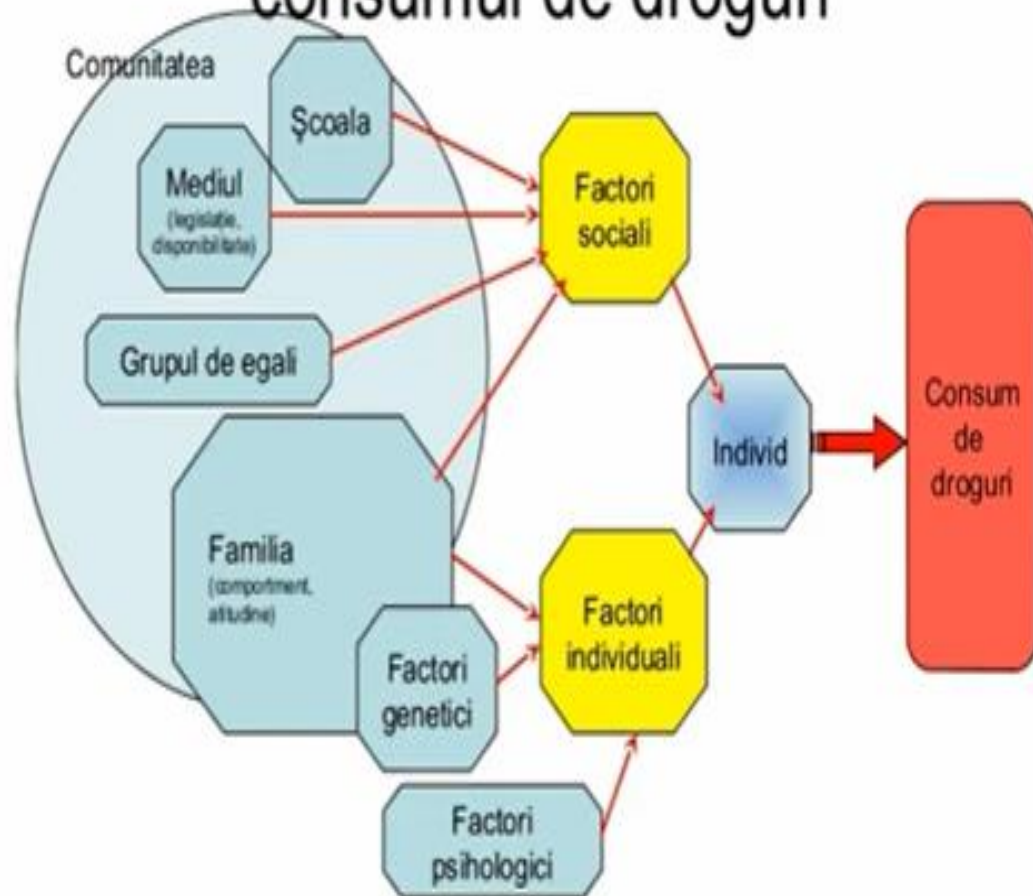
### 3.1.4.3. Măsuri pentru creșterea disponibilității de activitate a sistemului nervos

#### Măsuri pentru disponibilitatea sistemului nervos

- 1. **Sporirea capacității de răspuns a sistemului nervos la cele mai felurite solicitări întâlnite în activitățile pe care le practică omul se realizează prin dobândirea unei bune pregătiri pentru muncă și viață, realizată prin instruirea în școli.**
- 2. **Orientarea școlară și profesională corectă a tinerilor în raport cu realele lor aptitudini.**
- 3. **Asigurarea unei ambianțe adaptate la cerințele organismului pentru menținerea între limite igienice a zgomotului, luminii, căldurii etc.**
- 4. **Asigurarea unei stări psihice cât mai corespunzătoare efortului respectiv: un om frământat de griji, conflicte la locul de muncă desfășoară o muncă de proastă calitate datorită disponibilității reduse de activitate a sistemului nervos.**
- 5. **Prevenirea surmenajului nervos prin asigurarea odihnei necesare: celula nervoasă se poate reface prin: somn, odihnă activă (fig. 3.7.).**
- 6. **Asigurarea unei bune nutriții a celulei nervoase în special ca oxigen, glucoză, vitamina B.**



## Factori ce pot influența consumul de droguri



## MITURI

**1. Colegul spune că fumatul îl relaxează.**

*Fumatul poate da iluzia că relaxează, dar în realitate crește pulsul și uneori poate accentua stări de neliniște.*

**2. Tata spune că țuica ajută să treacă răceala.**

*În realitate, alcoolul deshidratează și accentuează simptomele unei răceli.*

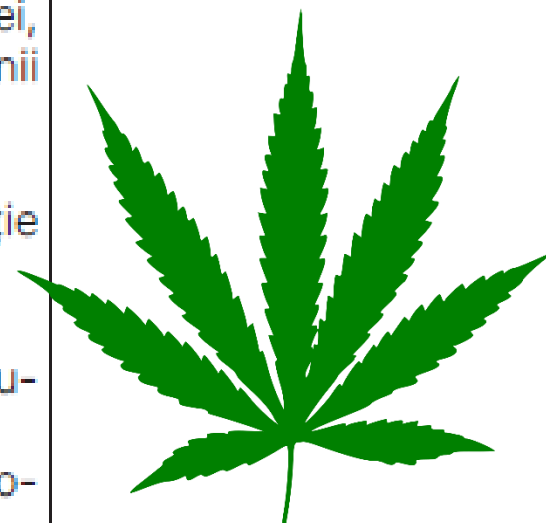
**3. Când fumezi, pari mai matur.**

*Când fumezi, singurul lucru care se „maturizează”, adică îmbătrânește este aspectul feței/tenului.*

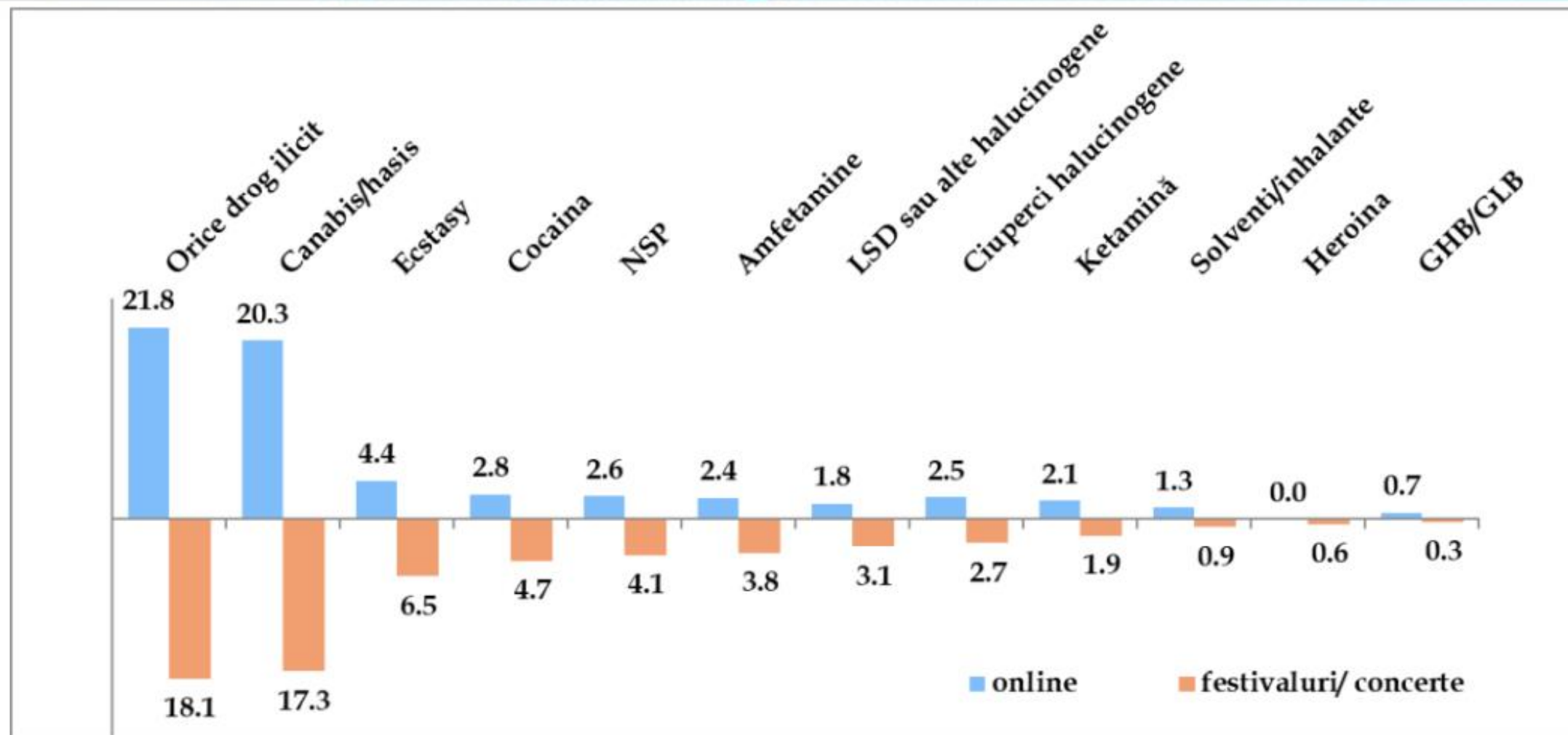
**4. Bunicul meu a fumat toată viața și a trăit 97 de ani.**

*Dacă o persoană devine o excepție de la consecințele negative ale fumatului, nu înseamnă că este valabil și pentru majoritatea fumătorilor.*

| Factori individuali, care se referă la caracteristici biologice, psihologice și de experiență personală ale părinților și/sau copiilor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Factori interpersonali, reieșiți din relațiile de familie, cu îngrijitorii, prietenii, vecinii ș.a., care pot influența factorii individuali                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Factori comunitari/societali, care exprimă normele, valorile promovate și capacitatea instituțiilor de a preveni și a reacționa la abuz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nivel scăzut al stimei de sine;</li> <li>➤ dificultăți de concentrare a atenției și hiperactivitate;</li> <li>➤ posibilități limitate de auto-control;</li> <li>➤ cunoștințe, atitudini și abilități necesare unei relaționări nonviolente insuficiente;</li> <li>➤ lipsa comunicării, a sentimentului de apartenență la comunitate;</li> <li>➤ retard mintal;</li> <li>➤ consum de alcool și droguri;</li> <li>➤ experiență de victimă sau de martor al abuzului în relații interpersonale.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comportament autoritar față de copii;</li> <li>➤ expunerea copilului la conflicte și la acte de violență în familie;</li> <li>➤ reguli de disciplină dure sau prea permissive;</li> <li>➤ experiența pedepsei fizice și a altor forme de abuz;</li> <li>➤ lipsă de implicare în viața copiilor, slaba supraveghere a acestora;</li> <li>➤ lipsă sau insuficiență de afecțiune și suport – părinți sau frați cu comportament delicvent;</li> <li>➤ divorțul sau separarea părinților;</li> <li>➤ discriminarea familiei pe motive etnice, religioase etc.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Norme sociale care tolerează comportamentele violente (de ex., pedepsirea copiilor de către părinți);</li> <li>➤ discriminare și dezechilibre ale puterii dintre diverse grupuri sociale (bărbați și femei, părinți și copii, diferite etnii etc.);</li> <li>➤ cadru legal permisiv;</li> <li>➤ lipsa serviciilor de protecție a copilului și familiei;</li> <li>➤ sărăcia, urbanizarea;</li> <li>➤ participare comunitară redusă;</li> <li>➤ vecinătăți dezorganizate social – influența mass-media;</li> <li>➤ accesibilitatea drogurilor, armelor.</li> </ul> |



# Prevalența de-a lungul vieții a consumului de droguri ilicite, pe tipuri de droguri



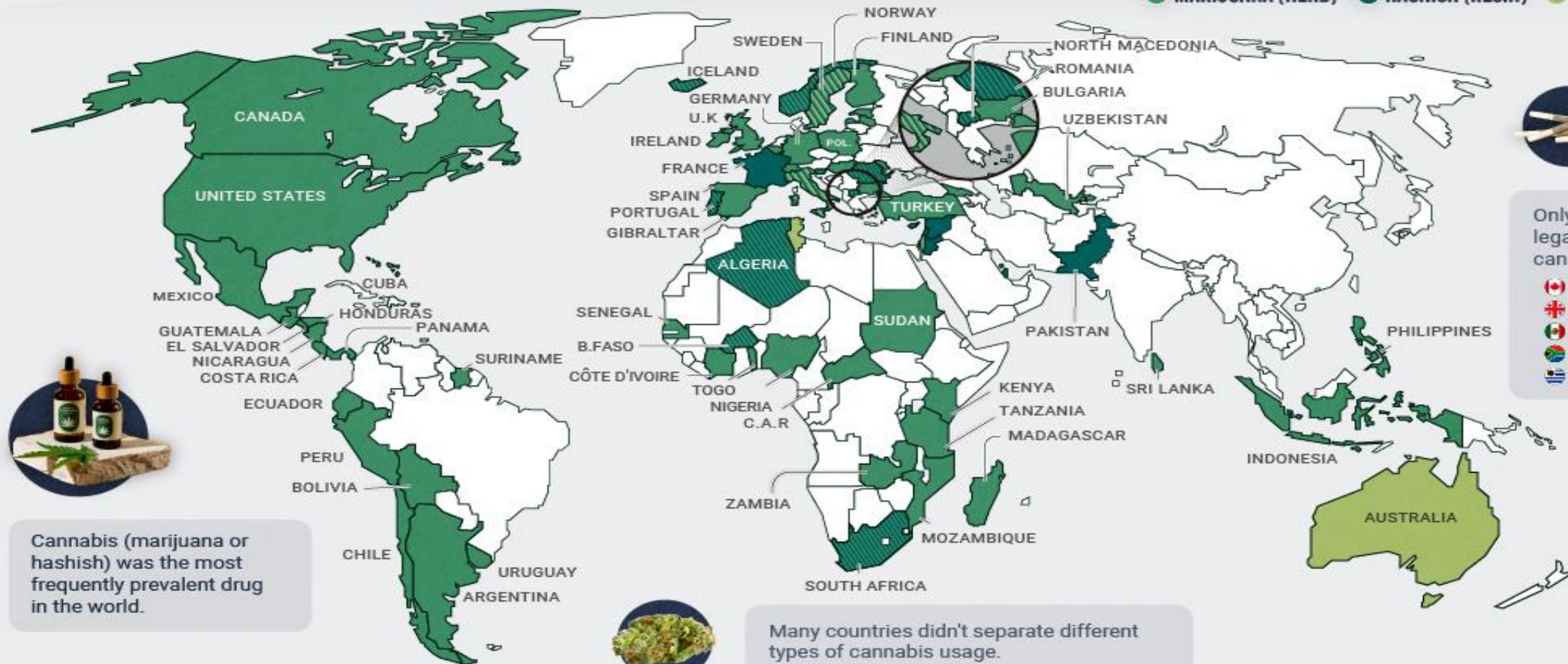
# THE MOST USED DRUG IN EVERY COUNTRY IN THE WORLD 2021



## CANNABIS TYPE

Drugs like cannabis and derived products have been used throughout history, and modern prevalence is spread around the world.

● MARIJUANA (HERB) ● HASHISH (RESIN) ● OTHER CANNABIS TYPE



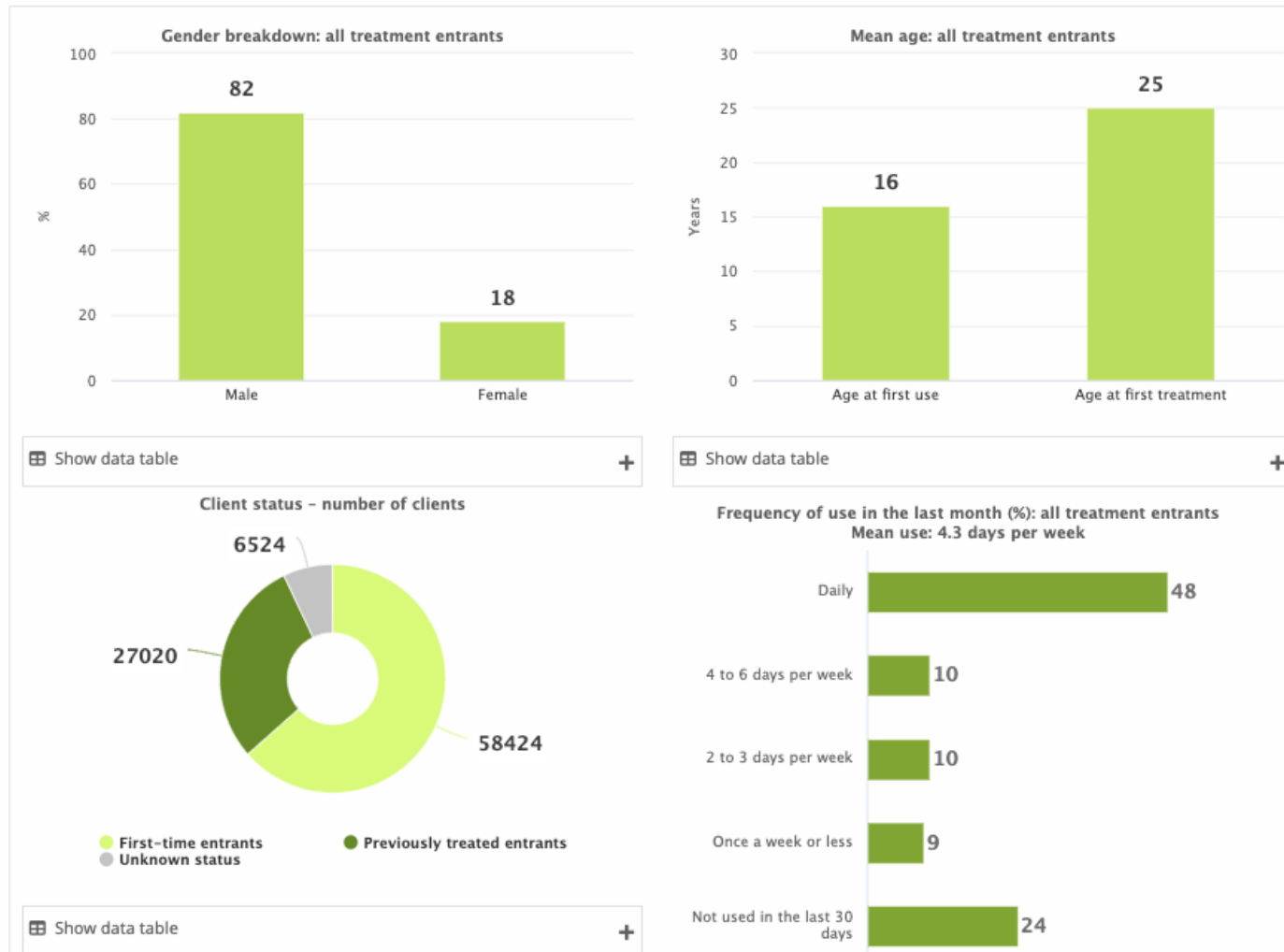
Cannabis (marijuana or hashish) was the most frequently prevalent drug in the world.

# Infographic. Users entering treatment for cannabis in Europe (updated June 2024)

17.06.2024

This resource is part of the [European Drug Report 2024](#), the EMCDDA's annual overview of the drug situation in Europe.

## Users entering treatment for cannabis in Europe



[https://www.euda.europa.eu/media-library/edr24/dashboard-cocaine-market-europe-price-purity-seizures\\_en](https://www.euda.europa.eu/media-library/edr24/dashboard-cocaine-market-europe-price-purity-seizures_en)

# Dashboard. Cocaine market in Europe, price, purity, seizures (updated June 2024)

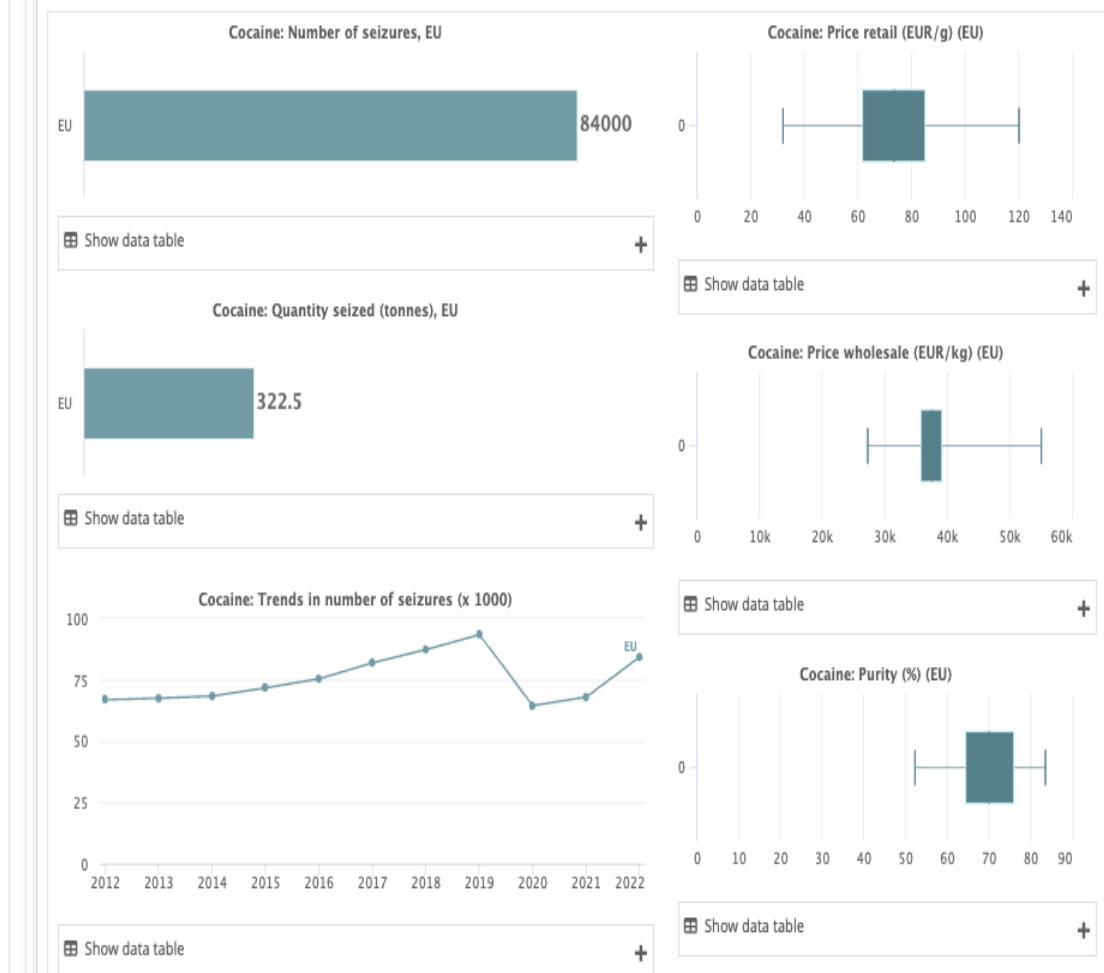
14.06.2024

This resource is part of the [European Drug Report 2024](#), the EMCDDA's annual overview of the drug situation in Europe.

## Cocaine market in Europe

Geographical coverage (selected graphs)

EU EU+2



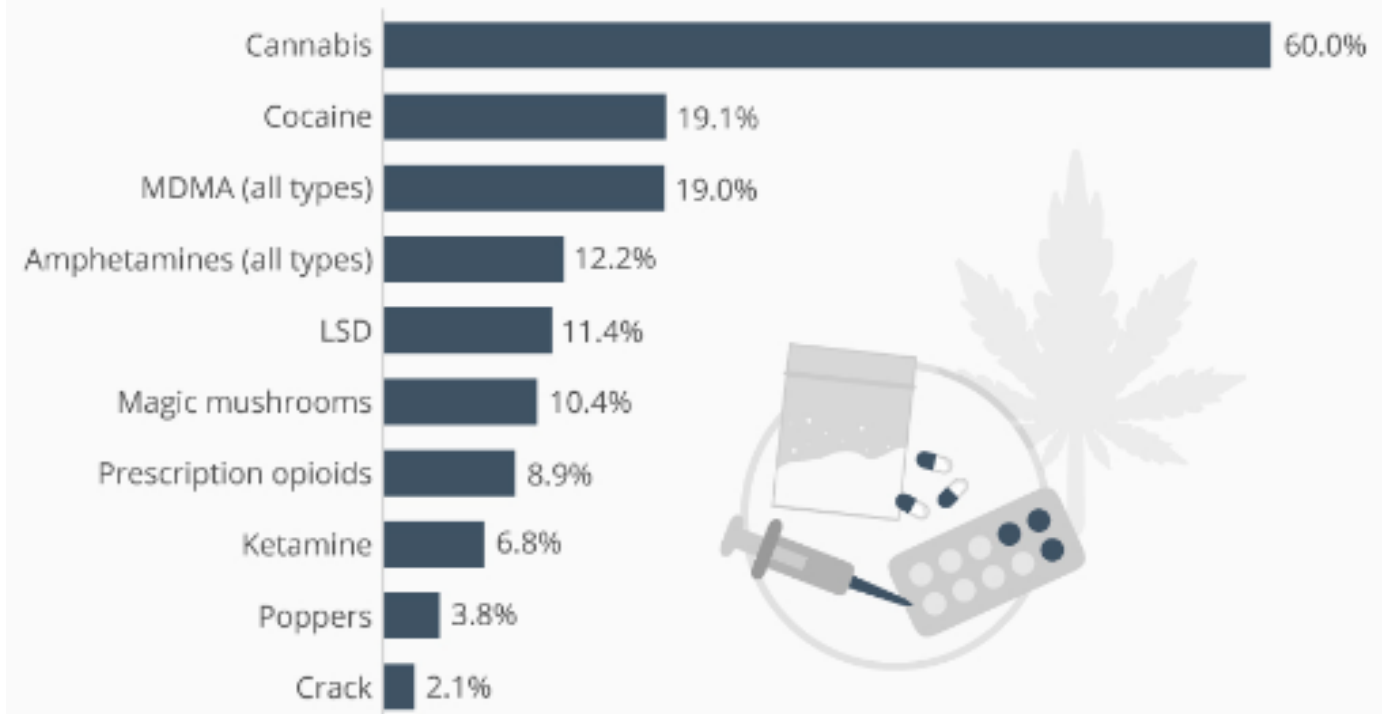
Japonia este prima țară care a interzis, în 1900, vânzarea produselor din tutun persoanelor sub 20 de ani. Pentru a reduce fumatul în rândul tinerilor, autoritățile nipone au introdus cardul «taspo» (tobacco card), eliberat persoanelor cu vârsta de peste 20 de ani și fără de care nu se pot cumpăra țigări de la automate.

În SUA, vânzătorii de alcool și de tutun au dreptul să îi ceară tânărului actele de identitate, pentru a verifica dacă acesta are 21 de ani (limita pentru alcool) sau 18 ani (limita pentru tutun). Dacă încalcă legislația, comercianții suportă amenzi între 200 și 6.000 de dolari, iar copiii pot fi pedepsiți cu ore de muncă în folosul comunității și cu amenzi.

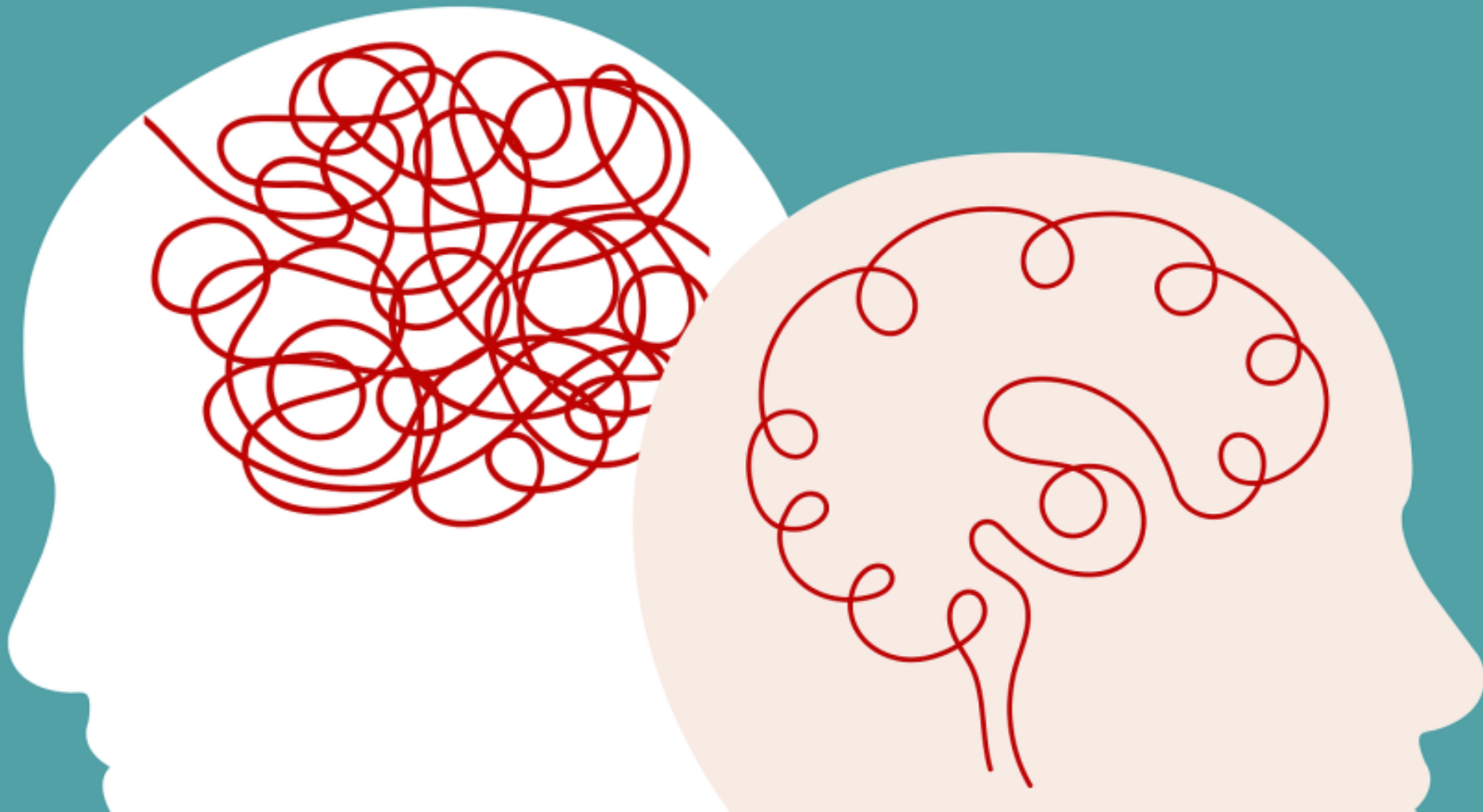


### Global Drug Use

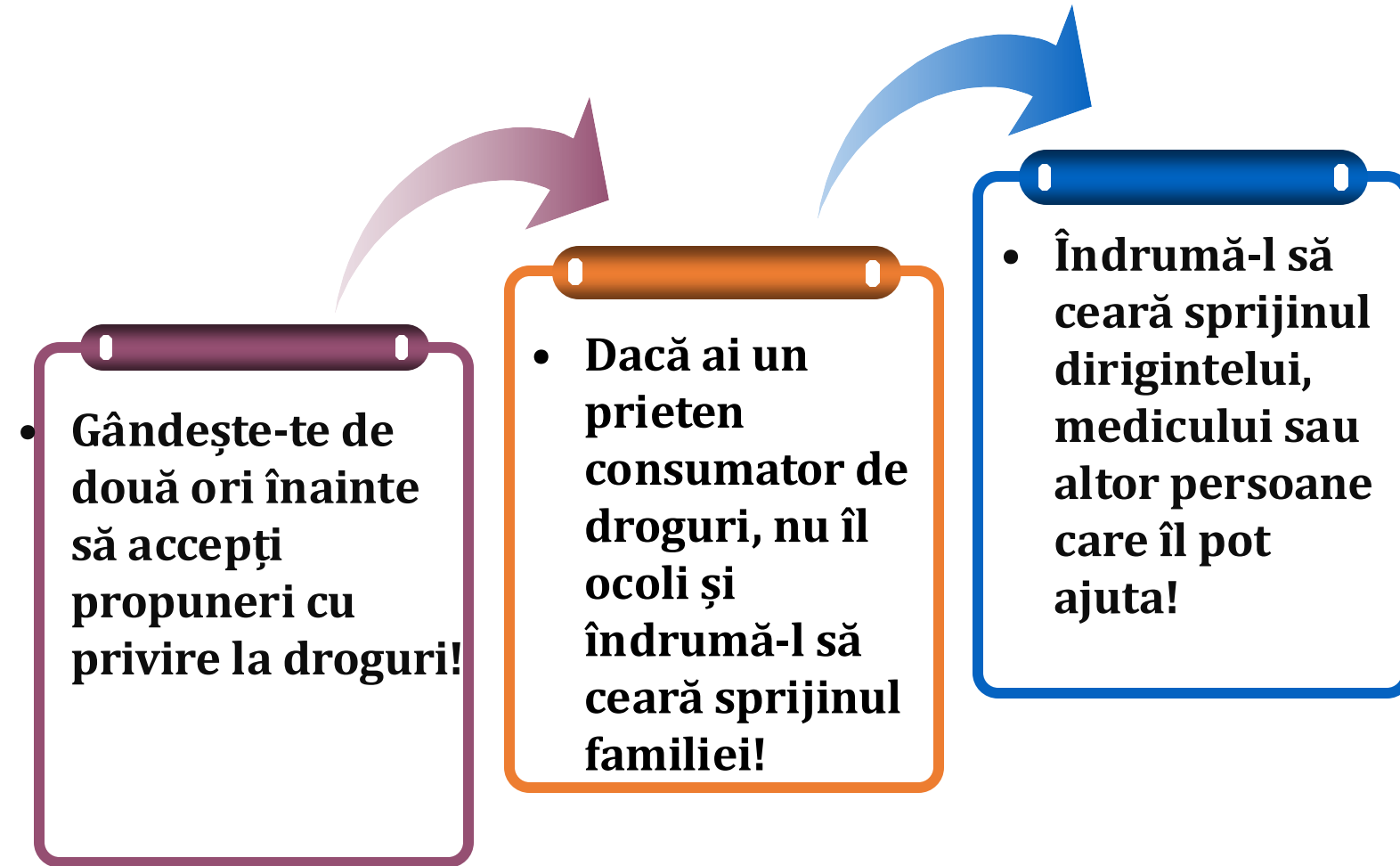
Percentage of respondents who used following drugs in 2016



# CE PUTEM FACE PENTRU A PREVENI ACESTE COMPORTAMENTE RISCANTE?



# Prevenirea consumului de droguri



**SPUNEM**  
**NU**  
CONSUMULUI DE DROGURI

Dacă ar fi să sintetizăm efectele consumului de droguri asupra societății, situația s-ar prezenta astfel:

- scăderea alarmantă a randamentului muncii;
- deturnarea unor sume imense de bani din circuitul economic normal;
- costuri tot mai ridicate pentru tratamentele medicale de dezintoxicare;
- cheltuieli din ce în ce mai mari pentru întreținerea și dotarea structurilor abilitate să combată fenomenul;
- creșterea numărului de boli transmisibile grave, inclusiv HIV;
- numărul în creștere de sinucideri.

### **Stop drogurilor!**

- Numărul persoanelor care utilizează diverse tipuri de droguri este în continuă creștere.
- Astăzi, în toată lumea, sunt în jur de 190 de milioane de consumatori de droguri!
- Utilizarea drogurilor ia amploare în rândul tinerilor.
- Majoritatea consumatorilor au vârsta cuprinsă între 14 și 50 de ani.
- Printre consumatorii de droguri se identifică un număr mare de purtători de HIV.
- Canabisul este cel mai utilizat drog.
- Costul total al abuzului de droguri în lume se estimează la aproximativ 200 de miliarde de dolari anual, dar cifra este în creștere.
- Anual, mor peste 10 milioane de persoane căzute în patima drogurilor.
- În țările în curs de dezvoltare nu există legi bine puse la punct împotriva traficului ilicit de stupefiante și substanțe psihotrope.
- Fiecare dintre noi poate să spună "Stop drogurilor!".

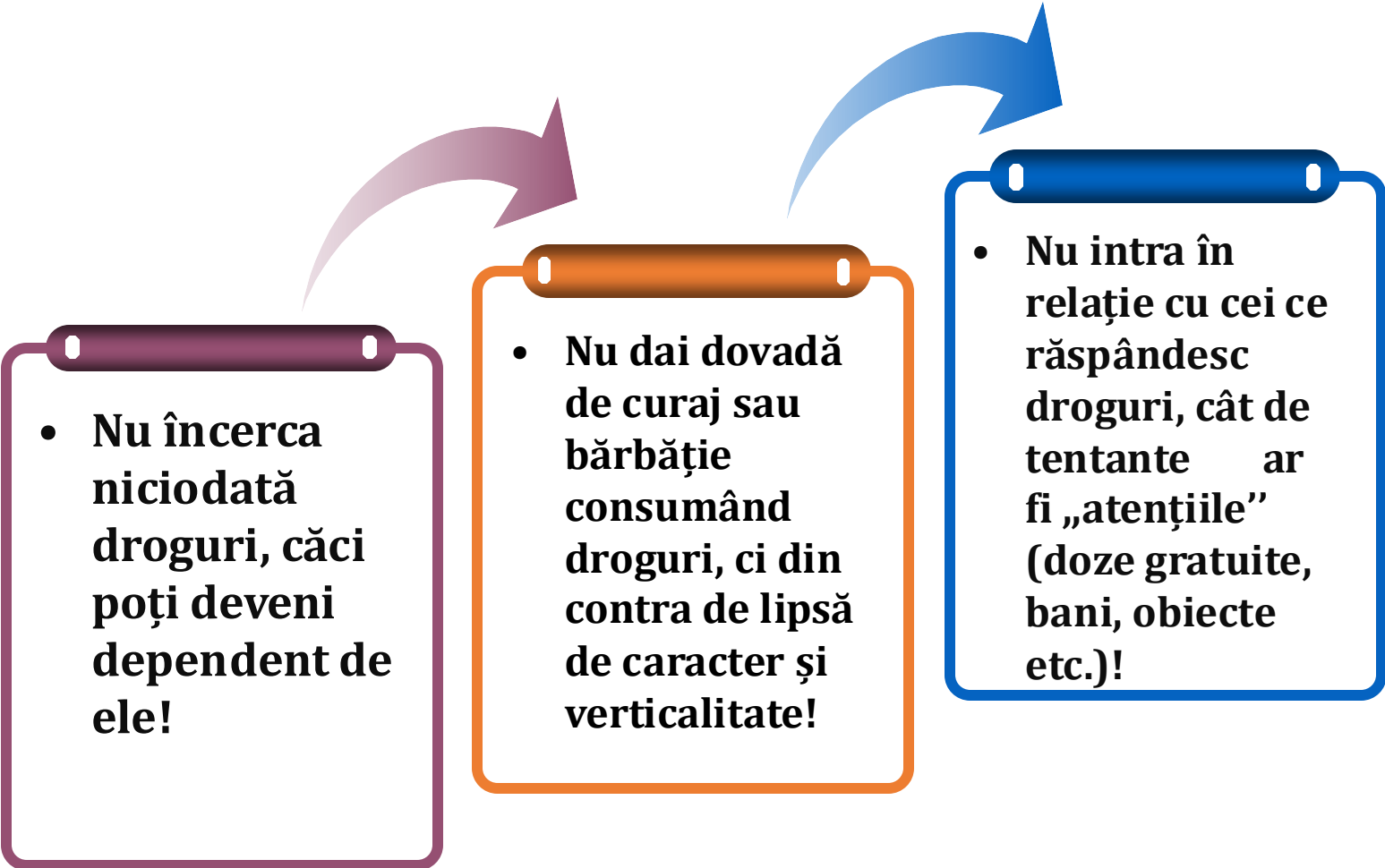


## *De ce trebuie să spunem Nu drogurilor?*

| ordin medical                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | plan psihologic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | sfera socială                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> hepatită;</li><li><input type="checkbox"/> tuberculoză;</li><li><input type="checkbox"/> infecții ale pielii;</li><li><input type="checkbox"/> halucinații;</li><li><input type="checkbox"/> percepția alterată a timpului și a distanței;</li><li><input type="checkbox"/> HIV/SIDA;</li><li><input type="checkbox"/> supradoza poate cauza decesul.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> panică;</li><li><input type="checkbox"/> anxietate;</li><li><input type="checkbox"/> depresie;</li><li><input type="checkbox"/> tendințe paranoice;</li><li><input type="checkbox"/> agresivitate;</li><li><input type="checkbox"/> tulburări de comportament;</li><li><input type="checkbox"/> suicid sau omor;</li><li><input type="checkbox"/> scăderea performanțelor intelectuale.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> creșterea riscului de excludere socială;</li><li><input type="checkbox"/> suferința familiei și prietenilor;</li><li><input type="checkbox"/> dezinteres în relaționarea cu ceilalți;</li><li><input type="checkbox"/> implicarea în activități infracționale.</li></ul> |



# Prevenirea consumului de droguri:

- 
- Nu încerca niciodată droguri, căci poți deveni dependent de ele!

- Nu dai dovadă de curaj sau bărbăție consumând droguri, ci din contra de lipsă de caracter și verticalitate!

- Nu intra în relație cu cei ce răspândesc droguri, cât de tentante ar fi „atențiile” (doze gratuite, bani, obiecte etc.)!

**SPUNEM**  
**NU**  
CONSUMULUI DE DROGURI

# Studiu de caz

Mihai are 17 ani. Consumă droguri de la vârsta de 15 ani, de când s-a certat cu părinții și ca să-l consoleze, prietenii săi de cartier i-au dat ceva la o petrecere. Ceva...mai neobișnuit.

*„Din două fumuri nu mă mai țineam pe picioare, nu mai raționez! Dacă știam din ce erau făcute acele țigări nu mă atingeam de ele. Medicamente pisate, îngrășămintele pentru plante și tot felul de prostii.... Arătam ca un zombie. Un corp care mergea inert înaintea, iar în mintea lui era un coșmar... Paranoia foarte gravă, toată lumea are ceva cu mine, toată lumea vrea să-mi facă rău. M-am îndepărtat de familie, doar ca să pot fuma liniștit. Deci, o luasem, practic, razna.”*

- Recunoști semnele consumului de droguri?
- Ce sfaturi poți oferi unui astfel de adolescent? Ți-ar putea fi chiar prieten.
- Cum ai reacționa dacă în jurul tău ai vedea consumatori de droguri?



# CURAJUL DE A SPUNE NU!

PROIECT EDUCATIV PRIVIND PREVENIREA CONSUMULUI DE DROGURI ȘI A ALTOR SUBSTANȚE PSIHOACTIVE ÎN RÂNDUL ADOLESCENȚILOR

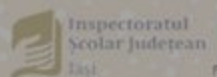
DOMENIUL EDUCAȚIE CIVICĂ, VOLUNTARIAT, PROIECTE CARITABILE

ORGANIZATOR PROIECT



VIAȚA E PREA FRUMOASĂ PENTRU A FI TRANSFORMATĂ ÎN COȘMAR CONSUMÂND DROGURI! ALEGE SĂ SPUI NU!

PARTENERI PROIECT



FACULTATEA  
BIOLOGIE



FACULTATEA  
DREPT



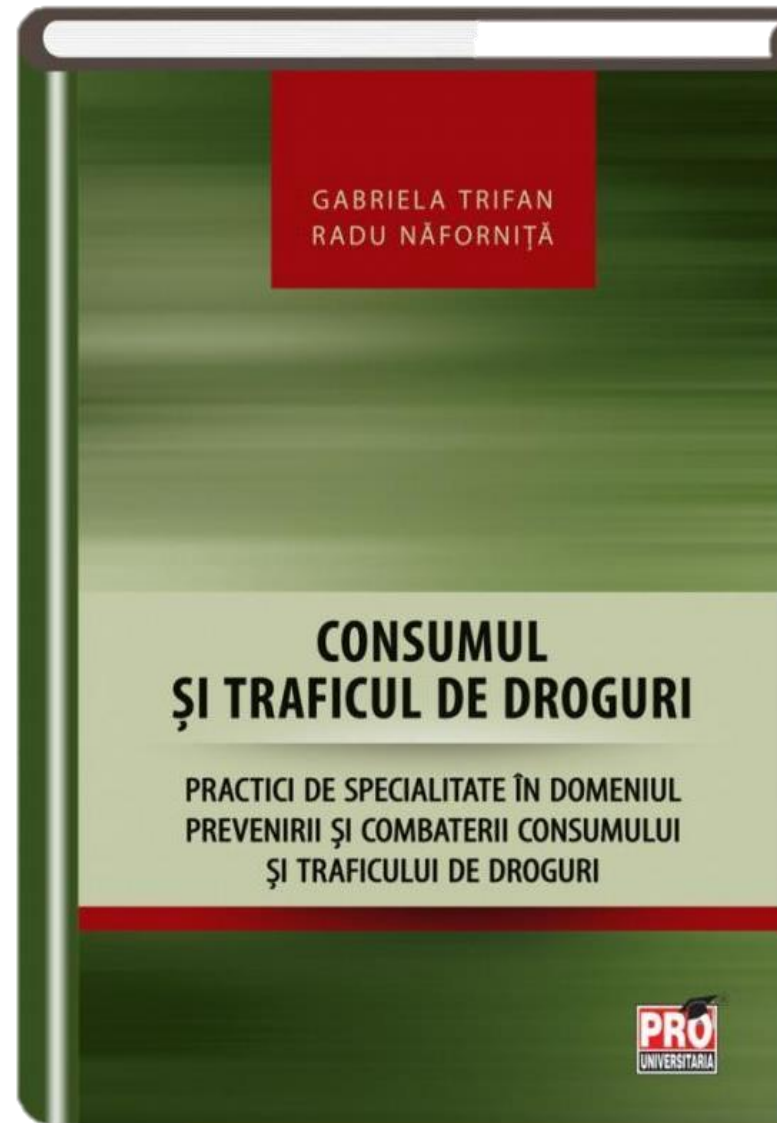
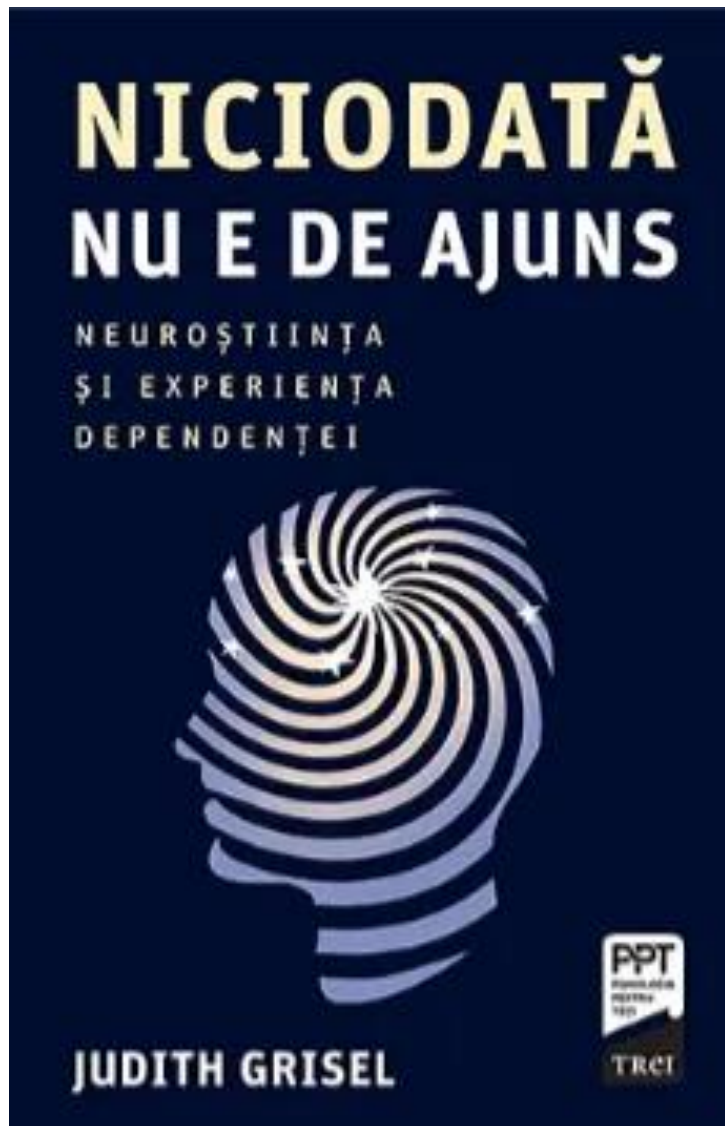
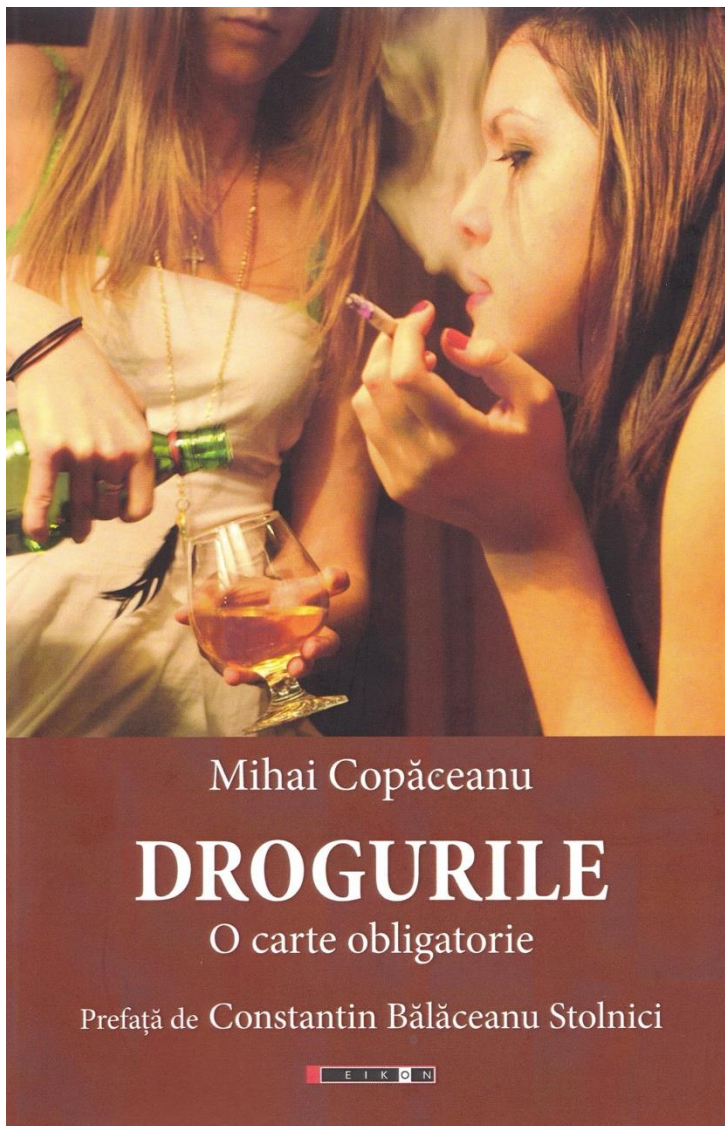
ROMÂNIA



Asociația pentru Sănătate,  
Educație și Familie



Pentru mai multe informații validate, îți recomandăm:



**SPUNEM**

**NU**

**CONSUMULUI DE DROGURI**

Material oferit cu sprijinul



*DIRECTORATE FOR INVESTIGATING  
ORGANIZED CRIME AND TERRORISM*

---

*ROMANIA*