



ÚTMUTATÓ AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL FÜZETHEZ

RÖVID ÁTTEKINTÉS

Tételezzük fel, hogy egy barátodnak drogproblémája van, te pedig segíteni akarsz neki. Tudnád, hogy mit mondj neki?

Eleget kellene tudnod a drogokról ahhoz, hogy *képes* legyél neki segíteni.

Nagyon sok szó esik a drogokról a világban – az utcákon, az iskolákban, az Interneten és a tévében. Van, ami igaz belőle, és van, ami nem.

Sok olyan dolog, amit az utcán mondanak a drogokról, az árusoktól származik. A jó útra tért drogdílerék* bevallották, hogy bármit mondtak volna másoknak, csak hogy megvegyék tőlük a drogokat.

Ne hagyd magad átvérni. Ismerned kell a tényeket, hogy ne válj függővé, és segíts a barátaidnak távol maradni tőlük. Ezért készítettük el *Az igazság a drogokról* füzetet, és hozzá ezt az útmutatót – a számodra.

A véleményed fontos a számunkra, ezért szívesen hallanánk felőled. Az Interneten megtalálasz minket a **drugfreeworld.org** címen, e-mailt pedig az **info@drugfreeworld.org** címre küldhetsz.

Magyarországi csoportunkat, az Együtt egy drogmentes Magyarorszáგért mozgalmat a **www.drogmentes.hu** oldalon és az **info@drogmentes.hu** címen éred el.

* drogdílerék = drogárusok

CÉL

Ennek az útmutatónak a célja, hogy végigvigyen téged *Az igazság a drogokról* című füzetben. Minden részben elolvasol egy részletet a füzetből, majd egy rövid gyakorlat következik az épp olvasott részlettel kapcsolatban. Például le kell írnod, hogy mit tanultál a részből, rajzolnod kell egy ábrát, vagy meg kell válaszolnod néhány kérdést. A kérdések megválaszolásánál nézd meg a füzetet, ha szükséges. Ez nem egy vizsga. A kérdések célja az, hogy segítsenek megismerni az igazságot a drogokról.

A célunk a füzetekkel nem a megfélemlítés vagy annak elérése, hogy rosszul érezd magad. Olyan tényeket akarunk megmutatni neked, amelyeket te magad fel tudsz használni, vagy amelyekkel segíteni tudsz a barátaidnak.

Kezdjük is el! Mielőtt elolvasnád *Az igazság a drogokról* füzetet, néhány kifejezést meg kell értened.

MEGHATÁROZÁSOK

Azért, hogy jobb megértésed legyen a drogokkal kapcsolatos igazságról, fontos, hogy meghatározzunk néhány kulcsszót. Olvasd el mindegyik szó meghatározását, és használd őket mondatokban, amíg meg nem érted őket. Előfordulhat, hogy egy szótárban utána kell nézned bizonyos szavaknak.

visszaél: törvénytelenül, helytelenül vagy káros módon használ valamit.

függőség: drogokkal kapcsolatos testi vagy gondolkodásbeli kiszolgáltatottság, aminek káros hatásai lehetnek.

sóvárgás: erős vágyakozás valami iránt.

függés: testi vagy lelki „kényszer” drogok vagy más anyagok rendszeres fogyasztására, azok várható káros hatása ellenére.

drog: bármely ételtől, illetve tápláléktól különböző anyag, amely elfogyasztva megváltoztatja a test működési módját vagy a személy gondolkodását, illetve érzelmeit.

illegális kábítószer vagy illegális drog: olyan szer (gyógyszer vagy kábítószer), amelynek a használatát, birtoklását, vásárlását, illetve eladását a törvény tiltja.

narkotikum: a központi idegrendszerre (az agyra és a gerincvelőre) ható drog, amely szédülést, fokozott jókedvet, emlékezetkiesést, a testmozgás összehangoltságának zavarát és öntudatlanságot okozhat. Fájdalomcsillapító-, altató-, illetve kábítószer. Sok narkotikumot a kerti mákból nyernek ki.

méreg: elfogyasztva vagy a test által termelve betegséget, sérülést vagy halált okozó anyag.

tolerancia: drog vagy más anyag hosszabb ideig tartó fogyasztása miatt kialakult ellenálló képesség a drog által okozott hatásokkal szemben, ami a drog szokásos hatásának fokozatos csökkenését eredményezi.

elvonási tünetek: azok a kellemetlen fizikai és érzelmi hatások, amelyeket a személy a drogról történő leszokás során átél – ez a drogtól függően az enyhe kényelmetlenségérezéstől az intenzív fájdalomig és görcsökig terjedhet. Ennek a fájdalomnak az elkerülése az egyik olyan ok, amiért a függők nem tudnak leszokni a drogról, még ha szándékukban is áll.

AZ IGAZSÁG A DROGOKRÓL FÜZET

A füzet első része elmagyarázza, hogy az emberek miért szednek drogokat, és hogy ezek milyen hatással vannak rájuk. Ezek az adatok minden drogra érvényesek.

A DROGKULTÚRA

Olvasás: Olvasd el *Az igazság a drogokról füzet* „A drogkultúra” című részét.

Feladat: Nézz meg egy újságot, magazint vagy az Internetet, és találd öt példát olyan problémákra, amelyet drogok okoznak.

MIÉRT FOGYASZTANAK AZ EMBEREK DROGOKAT?

Olvasás: Olvasd el a „Miért fogyasztanak az emberek drogokat?” című részt.

Feladat: Sorolj fel írásban néhány okot arra, hogy az emberek miért fogyasztanak drogokat. Használj való életbeli példákat annak bemutatására, hogy sok oka lehet annak, amiért az emberek drogokat fogyasztanak, de az összes oknál lényegében arról van szó, hogy valamit meg akarnak változtatni az életükben.

HOGYAN HATNAK A DROGOK?

Olvasás: Olvasd el a „Hogyan hatnak a drogok?” című részt.

Feladat: Írd le, hogy hogyan hatnak a drogok, és milyen hatással lehetnek rád.

A DROGOK AZ ELMÉRE HATNAK

Olvasás: Olvasd el „A drogok az elmére hatnak” című részt.

Feladat: Rajzolj egy példát arra, hogy a drogok hogyan befolyásolják egy személy gondolkodási és emlékezési képességét.

ALAPVETŐ TÉNYEK AZ ÁLTALÁNOSAN HASZNÁLT DROGOKRÓL

Az igazság a drogokról ad egy áttekintést a leggyakrabban használt drogokról. Ebből megismerheted a legalapvetőbb információkat róluk, valamint a rövid és hosszú távú hatásait.

Sok drognak bonyolultan hangzó kémiai neve van. Ezek a nevek a drogot alkotó anyagok neveiből állnak. A neveik meghatározásait megtalálhatod egy jó szótárban. Nem kell profi kémikusnak lenni ahhoz, hogy megértsük, mik a drogok, és mit tesznek.

MARIHUÁNA

Olvasás: Olvasd el a „Marihuána” című részt.

Feladat: Válaszold meg a következő kérdéseket írásban:

- A marihuánát egy növényből készítik. Igaz vagy hamis?
- A marihuána használata hajlamosabbá teszi a tizenéveseket az erőszakra. Igaz vagy hamis?
- Hogyan vezethet a marihuána használata keményebb drogok fogyasztásához?
- Mik a marihuána rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.
- Mik a marihuána hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

További információkat a marihuána hatásairól *Az igazság a marihuánáról* című füzetben olvashatsz, amely elérhető a Drogmentes Világért Alapítvány honlapján:

www.drugfreeworld.org

Vagy az Együtt egy drogmentes Magyarországotért mozgalom honlapján:

www.drogmentes.hu

HEROIN

Olvasás: Olvasd el a „Heroin” című részt.

Feladat: Válaszold meg a következő kérdéseket írásban:

- Hogyan használják a heroint?
- Mit okoz a heroin, amikor bejut az agyba?
- Azokon a veszélyeken felül, amelyet a drog a használójának okozhat, milyen más problémák adódhatnak még a heroin használatából?
- Mik a heroin rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.
- Mik a heroin hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

További információkat a heroin hatásairól Az *igazság a heroinról* című füzetben olvashatsz, amely elérhető a Drogmentes Világért Alapítvány honlapján: **drugfreeworld.org**.

LSD

Olvasás: Olvasd el az „LSD” című részt.

Feladat: Válaszold meg a következő kérdéseket írásban:

- Miből készül az LSD?
- Mennyi ideig tartanak az LSD hatásai?
- Milyen formákban állítják elő az LSD-t?
- Mik az LSD rövid távú hatásai? Sorolj fel néhányat.
- Mik az LSD hosszú távú hatásai? Sorolj fel néhányat.

További információkat az LSD hatásairól *Az igazság az LSD-ről* című füzetben olvashatsz, amely elérhető a Drogmentes Világért Alapítvány honlapján: **drugfreeworld.org**.

VÉNYKÖTELES SZEREKKEL VALÓ VISSZAÉLÉS

Olvasás: Olvasd el a „Vényköteles szerekkel való visszaélés” című részt.

Feladat: Válaszold meg a következő kérdéseket írásban:

- Melyik az a másik drog, amelynek ugyanolyan hatása van a testre, mint az OxyContin nevű fájdalomcsillapítónak?
- Milyen hatásai vannak a depresszánsoknak (nyugtatóknak)? Sorolj fel néhányat.
- Milyen hatásai vannak a fájdalomcsillapítóknak? Sorolj fel néhányat.
- Milyen hatásai vannak az antidepresszánsoknak? Sorolj fel néhányat.
- Milyen hatásai vannak a stimulánsoknak (élénkítőknak)? Sorolj fel néhányat.

További információkat a Vényköteles szerekkel való visszaélésről

*Az igazság a vényköteles szerekkel való visszaélésről, Az igazság a fájdalomcsillapítókról és Az igazság a Ritalinnal való visszaélésről című füzetekben olvashatsz, amelyek elérhetőek a Drogmentes Világért Alapítvány honlapján: **drugfreeworld.org**.*

AMIT A DROGDÍLEREK MONDANAK NEKED

Az igazság a drogokról füzet utolsó része leírja a drogdílererek valódi szándékát.

Olvasás: Olvasd el az „Amit a drogdílererek mondanak neked” című utolsó részt a füzetben.

Feladat: Írd le, hogy mi érdekli a dílereket, akik segítséget ajánlanak fel neked, és azt mondják, hogy a drogoktól menő leszel.

MEGJEGYZENDŐ TÉNYEK

1. Az emberek azért szednek drogokat, mert meg akarnak változtatni valamit az életükben.
2. Az emberek azt gondolják, a drogok megoldást jelentenek. De végül a drogok válnak a problémává.
3. A drogok lényegében mérgek. Ezek hatással vannak a testre és az elmére, és egy idő után minden érzékelést meggátolnak, a kellemeseket és a kellemetleneket egyaránt.
4. A drogok tönkreteszik a kreativitást és a gondolkodási képességet.
5. Az igazi megoldás az, hogy megismerjük a tényeket, és eleve el sem kezdünk drogokat szedni.
6. A drogozról szóló tények felfegyverzik az embert azokkal az információkkal, amelyek révén tájékozottan eldöntheti, hogy drogmentes marad.

TOVÁBBI KIADVÁNYOK ÉS TEVÉKENYSÉGEK

Most, hogy már alapvető megértéssel rendelkezel a leggyakrabban használt drogokról, olvasd el a különálló drogokról szóló füzeteket, hogy többet tudj meg róluk. Oszd meg a füzeteket olyanokkal, akiknek szükségük van ezekre az információkra ahhoz, hogy drogmentesek legyenek.

A Drogmentes Világért Alapítványtól kaphatsz egy tevékenységi kézikönyvet is, amely ellát minden ahhoz szükséges információval, hogy elindíts egy drogmegelőző csoportot, és ezzel segíts másoknak távol maradni a drogtól. Ez a kézikönyv a drogmentes élet népszerűsítése céljából sok hasznos ötletet tartalmaz az iskolákban és a közösségben végezhető tevékenységekhez.

Az Alapítvány készített 16 nagy sikerű társadalmi célú tévéhirdetést is, amelyek lerántják a leplet a drogokkal kapcsolatos hazugságokról. Ezeket a videókat és füzeteket megtekintheted és megrendelheted a **drugfreeworld.org** weboldalon.

TÉNYEK, AMELYEKET TUDNOD KELL

Ez az útmutató *Az igazság a drogokról* füzet kísérője.

Az igazság a drogokról sorozat füzeteiből millió számra osztottak már ki példányokat nemzetközileg 22 nyelven. Ahogy egyre újabb drogok jelennek meg az utcákon, és egyre többet tudunk a hatásairól, a létező füzeteket naprakésszé tesszük, illetve újakat állítunk össze.

A füzeteket a Drogmentes Világért Alapítvány adja ki, egy nonprofit, közhasznú szervezet, amelynek a székhelye a kaliforniai Los Angelesben található.

Az Alapítvány oktatási anyagokkal és tanácsokkal látja el, valamint összehangolja nemzetközi drogmegelőzési hálózatát. Fiatalokkal, szülőkkel, pedagógusokkal, önkéntes szervezetekkel és kormányhivatalokkal dolgozik együtt – bárkivel, aki szeretne segíteni az embereknek abban, hogy drogmentes életet éljenek.

