

PROIECTUL unității de învățare**Unitatea de învățământ:** Colegiul Național "Petru Rareș" Suceava**Clasa:** liceu**Profesor:** Gabriela Cîmpan**Discipline școlare integrate:**

- discipline integrate vertical: biologie, chimie, matematică

Abordare curriculară: transdisciplinară**Tema unității de învățare:** "Drogurile sau jocul cu moartea albă"**Scopul unității de învățare:**

- Promovarea sănătății și a stării de bine a elevului, prin formarea unui stil de viață sănătos;
- Dezvoltarea personală prin autocunoașterea și construirea unei imagini pozitive despre sine;
- Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate.
- Cunoașterea substanțelor care dau dependență,

Număr de ore: 3**Obiective operaționale:** elevul trebuie să fie capabil:

O1. să enumere substanțe și produse cunoscute sub denumirea de droguri

O2. să facă distincția "droguri legale" / "ilegale" prin existența sau nu a restricțiilor privind consumul, cumpărarea / vânzarea acestora, etc.,

O3. să prezinte aspecte privind efectele unor droguri, în plan social, fizic și psihic, pe termen scurt și lung;

O4. să exemplifice cauze ale consumului de droguri în cazul tinerilor și mai ales în cazul copiilor;

O5. să relateze momente în care cunoscuți, prieteni sau rude s-au aflat într-o situație de risc din cele enumerate, cu accent pe decizia de a consuma sau nu, scurtă descriere a modului în care a fost depășit momentul sau urmările deciziei de a consuma;

O6. să prezinte modalități pozitive în care pot fi abordate următoarele situații de risc: fumatul/ consumul de băuturi alcoolice / droguri ca influență venită din partea părinților, a prietenilor, ori din teribilism, curiozitate, sau ca modalitate de răspuns la o situație dificilă de tipul eșecului școlar

Forma de organizare: frontal, individual, pe grupe**Metode și procedee:** conversația, explicația, observația, exercițiul, tehnica ciorchinelui.**Mijloace de învățământ:** coli flipchart, markere, claculator, fișe de lucru,**COMPETENȚE competențe – cheie (recomandate de Comisia Europeană-notate C.E.C.)****1. Comunicare în limba maternă**

Cunoștințe	Deprinderi / aptitudini	Atitudini
<ul style="list-style-type: none"> • vocabular • gramatică funcțională, funcții ale limbii (acte de vorbire) • conștientizarea principalelor tipuri de interacțiune verbală • un registru de texte literare și nonliterare • principalele caracteristici ale diferitelor stiluri și registre de limbă • variabilitatea limbii și a comunicării în diferite contexte 	<ul style="list-style-type: none"> • a comunica oral și scris într-o varietate de situații • a monitoriza și adapta propria comunicare la cerințele situației • a distinge și a folosi diferite tipuri de texte • a căuta, a colecta și a procesa informația • a folosi resurse • a formula și a exprima argumente orale și scrise. 	<ul style="list-style-type: none"> • atitudine pozitivă pentru dialog constructiv • aprecierea calităților estetice și dorința de a le promova • interesul de a comunica (interacționa) cu alții • conștientizarea impactului limbajului asupra celorlalți • nevoia de a înțelege și de a utiliza limbajul într-un mod pozitiv și responsabil.

3. Competențe matematice (3.1.) și competențe de bază în științe și tehnologii (3.2.)**3.1. Competențe matematice**

Cunoștințe	Deprinderi / aptitudini	Atitudini
<ul style="list-style-type: none"> • numere, măsuri și structuri • operații fundamentale și prezentări matematice de bază • sensibilizarea față de problemele cărora matematica le poate aduce o soluție 	<ul style="list-style-type: none"> • a aplica principii și procese matematice de bază în viața cotidiană, acasă și la locul de muncă • a urmări și a evalua diferite etape ale unei argumentații 	<ul style="list-style-type: none"> • respectul pentru adevăr • perseverența de a găsi argumente • evaluarea validității argumentelor

3.2. Competențe de bază în științe și tehnologii

Cunoștințe	Deprinderi / aptitudini	Atitudini
<ul style="list-style-type: none"> • principii de bază ale lumii naturale • concepte, principii și metode științifice fundamentale • tehnologie, produse și procese tehnologice • înțelegerea impactului științei și tehnologiei asupra lumii naturale • înțelegerea progreselor, a limitelor și a riscurilor teoriilor științifice, a aplicațiilor și tehnologiei în ansamblul societății. 	<ul style="list-style-type: none"> • abilitatea de a folosi și a mânui instrumente și utilaje tehnologice • a folosi date științifice pentru atingerea unui scop sau pentru a ajunge la o decizie sau concluzie • a recunoaște caracteristicile esențiale ale unei investigații științifice, • abilitatea de a comunica concluziile. 	<ul style="list-style-type: none"> • apreciere critică și curiozitate • interes pentru probleme etice • respect pentru securitate cât și pentru dezvoltare durabilă din perspectiva progreselor științifice și tehnologice în legătură cu sine însuși, familia, comunitatea și problemele mondiale

4. Competența digitală (TSI – Tehnologia Societății Informaționale)

Cunoștințe	Deprinderi / aptitudini	Atitudini
<ul style="list-style-type: none"> • înțelegerea și cunoașterea naturii, a rolului și a posibilităților TSI în viața cotidiană: în viața personală, în societate și la locul de muncă • înțelegerea modului prin care TSI pot constitui un suport pentru creativitate și inovație 	<ul style="list-style-type: none"> • a căuta, a colecta și a procesa informația • a folosi informația într-un mod critic și sistematic, apreciind relevanța acesteia și diferențiind informația reală de cea virtuală prin identificarea legăturilor dintre acestea • a folosi tehnici pentru producerea, prezentarea sau înțelegerea unei informații complexe • a accesa, a explora și a utiliza serviciile de pe Internet • a folosi TSI pentru a sprijini o gândire critică, creativitatea și inovația 	<ul style="list-style-type: none"> • atitudine critică și reflexivă față de informația disponibilă • utilizarea responsabilă a mijloacelor interactive • interes de implicare în comunități și în rețele cu scopuri culturale, sociale și/ sau profesionale.

5. Competența socială și competențe civice

Cunoștințe	Deprinderi / aptitudini	Atitudini
<ul style="list-style-type: none"> • înțelegerea modului în care indivizii pot să-și asigure o stare optimă fizică și mentală • înțelegea codurilor de conduită (comportament) • cunoașterea noțiunilor fundamentale de bază referitoare la indivizi, grup și organizații de muncă • înțelegerea dimensiunilor multiculturale și socioeconomice ale societății • înțelegerea modului în care identitatea culturală națională interacționează cu identitatea europeană 	<ul style="list-style-type: none"> • abilitatea de a comunica într-un mod constructiv, în diferite contexte, pentru a manifesta toleranță • a exprima și a înțelege puncte de vedere diferite • a negocia inspirând încredere și manifestând empatie • a fi capabil de a gestiona stress-ul și frustrația, exprimându-le într-un fel constructiv • a stabili o distincție între sferele profesionale și cele private (personale) 	<ul style="list-style-type: none"> • colaborarea • încrederea în sine • integritatea • interes pentru dezvoltări socio-economice • interes pentru comunicarea interculturală • valorizarea diversității și a respectului pentru alții • disponibilitatea de a învinge prejudecățile prin acceptarea de compromisuri

5.1. Competența socială

5.2. Competențe civice

Cunoștințe	Deprinderi / aptitudini	Atitudini
<ul style="list-style-type: none"> cunoașterea evenimentelor contemporane precum și a principalelor tendințe ale istoriei naționale, europene și mondiale cunoașterea procesul de integrare europeană, a structurilor U.E. și a principalelor obiective și a valorilor Uniunii Europene 	<ul style="list-style-type: none"> a se angaja în mod concret, împreună cu alte persoane, în activități publice a da dovadă de solidaritate și de interes pentru căutarea de soluții la probleme care se referă la comunitate a manifesta o reflecție critică și creativă prin participare constructivă la activități locale 	<ul style="list-style-type: none"> respectul absolut pentru drepturile omului aprecierea și înțelegerea diferențelor între sistemele de valori manifestarea voinței de a participa la luarea de decizii democratice manifestarea unui simț al responsabilităților implicarea în activități civice

6. A învăța să înveți

Cunoștințe	Deprinderi / aptitudini	Atitudini
<ul style="list-style-type: none"> competențele, cunoștințele, deprinderile și calificările solicitate de o anumită activitate sau carieră cunoașterea și înțelegerea strategiilor de învățare preferate cunoașterea și înțelegerea punctelor tari și slabe privind aptitudinile și calificările personale capacitatea de a căuta oportunități de formare și de consiliere pentru carieră și educație 	<ul style="list-style-type: none"> accesarea, procesarea și asimilarea de noi cunoștințe și aptitudini (deprinderi) a avea o gestiune eficientă proprie a învățării a persevera în învățare a atribui un timp pentru învățarea autonomă, dovedind autodisciplină a organiza propria sa învățare a evalua propria sa muncă, iar în caz de eșec, a căuta sfaturi, informații și ajutor 	<ul style="list-style-type: none"> motivația și încrederea pentru a continua și a reuși în învățarea pe parcursul întregii vieți atitudinea centrată pe rezolvarea de probleme pentru a sprijini procesul propriu de învățare și capacitatea individului de a înlătura obstacolele și de a gestiona schimbarea manifestarea dorinței de a exploata experiențele de învățare și experiențele de viață exploatarea oportunităților pentru învățare și pentru a aplica achizițiile în diverse situații de viață

7. Inițiativă și antreprenoriat

Cunoștințe	Deprinderi / aptitudini	Atitudini
<ul style="list-style-type: none"> conștientizarea poziției etice a întreprinderilor 	<ul style="list-style-type: none"> a gestiona un proiect anticipativ (incluzând, de exemplu, abilitatea de planificare, de organizare, de gestiune a grupurilor, de conducere, de delegare, de analiză, de comunicare, de raportare, de evaluare, de înregistrarea a rezultatelor) abilitatea de a lucra individual și în colaborare și în echipe abilitatea de a aprecia și a identifica puncte tari și puncte slabe a evalua și a asuma riscuri 	<ul style="list-style-type: none"> disponibilitate de a avea inițiative disponibilitate de a fi independent și inovator în viața personală, în societate și la muncă motivația și hotărârea de a realiza obiectivele propuse (fie că acestea sunt obiective personale sau scopuri colective, inclusiv la locul de muncă)

8. Sensibilizare și exprimare culturală

Cunoștințe	Deprinderi / aptitudini	Atitudini
<ul style="list-style-type: none"> înțelegerea importanței factorilor estetici în viața zilnică 	<ul style="list-style-type: none"> a compara propriile puncte de vedere și opinii cu ale altora 	<ul style="list-style-type: none"> creativitate și voință de a dezvolta propriul sens estetic prin practica personală a exprimării artistice și prin participarea la viața culturală

Competențe cheie (generale/specifice) aparținând diferitelor arii curriculare / discipline școlare:

Chimie:

- Investigarea comportării unor substanțe sau sisteme chimice
- Evaluarea consecințelor proceselor și acțiunii produselor chimice asupra propriei persoane și asupra mediului
- Explicarea unor fenomene, procese, procedee întâlnite în viața de zi cu zi .

Matematica:

- Modelarea matematică a unor contexte problematice variate, prin integrarea cunoștințelor din diferite domenii
- Utilizarea algoritmilor și a conceptelor matematice pentru caracterizarea locală sau globală a unei situații concrete

Biologie:

- Receptarea informațiilor despre lumea vie
- Comunicarea adecvată în diferite contexte științifice și sociale
- Explorarea sistemelor biologice
- Transferarea și integrarea cunoștințelor și metodelor de lucru specifice biologiei în contexte noi
- Manifestarea unui stil de viață sănătos într-un mediu natural propice vieții

fizică

- Cunoașterea și înțelegerea fenomenelor fizice, a terminologiei, a conceptelor, a legilor și a metodelor specifice domeniului; explicarea funcționării și utilizării unor produse ale tehnicii
- întâlnite în viața de zi cu zi
- Investigarea științifică experimentală și teoretică
- Comunicarea folosind limbajul științific
- Protecția propriei persoane, a celorlalți și a mediului înconjurător

Competențe crosscurriculare

C1 – Formularea de judecăți evaluative referitoare la aplicabilitatea practică a teoriilor și a legilor naturii și ale societății

C2 - Exprimarea opiniilor critice și pertinente în raport cu fenomenele și procesele studiate

C3 - Evidențierea relațiilor de cauzalitate dintre fenomene, procese, obiecte ale lumii reale

C4 - Valorificarea experiențelor dobândite în asigurarea calității vieții

C5 - Gestionarea optimă a timpului de studiu

	Conținuturi (detalii)	Obiectivele lecției	Activități de învățare	Obiective	C.E.C	CC	timp	Resurse	Modalități de evaluare
1	tipuri de droguri Fișa 1	-să definească terminologia	Prezentare PP a tipurilor de droguri	1	1,4,5	C1 C2	1h	Calculator	
2	Reflectare în muzică.	folosită pentru caracterizarea drogurilor;	Ascultarea unui cântec înregistrat pe CD, cu caracter descurajator		1,8	C3 C4	3 min	Calculator cu placa de sunet.	
3	Tipuri de droguri și derivați. Fișa 2	-să cunoască substanțele care potrivit convențiilor internaționale constituie droguri;	Conversații profesor-elev, în vederea definirii unor mărimi ce caracterizează drogurile (definiție, dependența, servajul, toxicomania, toxicoman, abuzul de droguri, etc.).	1,3,4	1		20 min	Fie de lucru Prezentare PP	Oral individual pe grupe de elevi
4	Efectele fiecărui drog și a derivaților asupra organismului uman.	-să cunoască efectele negative produse de droguri asupra sănătății;	Folosind ordinea de prezentare a drogurilor de pe CD, profesorul prezintă fotografii cu aspectul drogurilor și al derivaților acestora.	2,3,	4,6,8	C2 C3	15 min	Soft educațional Elaborat de MEC.	
		-să cunoască legislația în vigoare referitoare la droguri.	Elevii având spre studiu materiale bibliografice selecționate, răspund la întrebările puse de profesor cu privire la: -descrierea fiecărui drog; -descrierea efectelor negative produse la nivelul organismului uman (imediat și pe termen lung);	1,2,3,4,5,6	1,3,4,5,6	C1 C2	12 min	Fișe de lucru Prezentări power-point	
5	Prezentare PP Fișa 3	să descopere acțiunea drogurilor	Conversații profesor-elev, în vederea explicării acțiunii drogurilor folosind imagini (dependența, servajul, toxicomania, toxicoman, abuzul de droguri, etc.).	1,2,3,4,5,6	1,3,4,5,6,8	C3	18 min		

6	Statistici Interviuri cu toxicoma-ni		Se continuă discuțiile cu privire la statistici: (frecvența tipurilor de droguri, descrieri statistice ale drogurilor în liceele bucureștene) Se poartă discuții cu elevii de tipul: -de ce tinerii consumă droguri ? -în loc să consumi droguri poți să.....			C1 C3 C4 C5	15 min	Discuții pe grupe elev-profesor și profesor elev Notițe selectate de elevi pe caiete	oral
7	Droguri produse de organismul uman		Se prezintă elevilor interviuri cu toxicomani, evidențiind cauzele care au dus la dependențe și probleme legate de legislația în vigoare.		5,6,7,8		10 min	Filmulețe expuse cu ajutorul PC-ului	
8	Clasificări		Un elev face o schemă de clasificare a drogurilor pe tablă.	1,2	3		3 min	Fișe de lucru Tablă cretă	
9.	Test de evaluare		Activitate pe grupe: -se repartizează elevilor fișe de lucru (una la fiecare masă); -se completează fișele timp de 5 minute; -se citesc listele și se face o clasificare pentru locurile I, II, III și IV a grupelor de elevi formate în funcție de calitatea răspunsurilor.	1,2,6	1,3,4,5,6,8	C2 C3 C4 C5	10 min	Test de evaluare	Oral Observarea sistematică a elevilor Raportarea activităților testului pe grupe.

Desfășurarea activităților

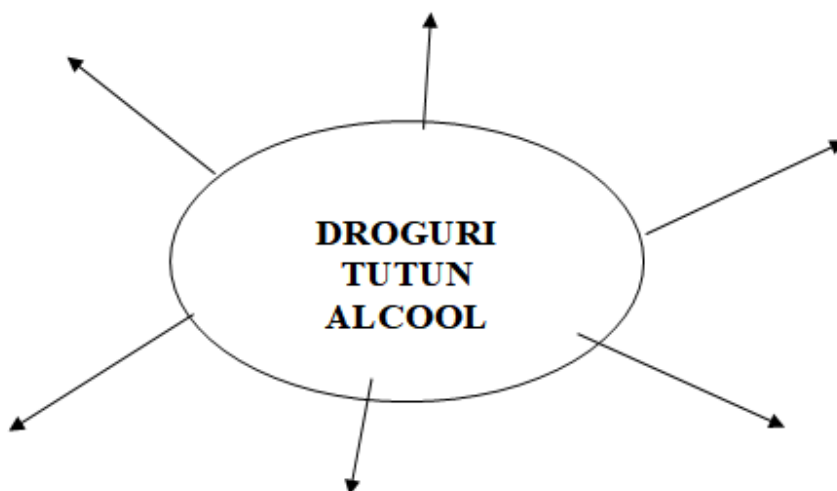
Activitate 1

1. Moment organizatoric:

- Asigurarea climatului de ordine și disciplină necesar desfășurării lecției.

2. Captarea atenției

- Se așează la tablă o coală flipchart pe care este scris în centru: DROGURI. TUTUN. ALCOOL



Elevii primesc o minge care va fi aruncată din mână în mână, cel care primește mingea trebuie să spună un cuvânt/ o propoziție scurtă în legătură cu ceea ce se află scris pe tablă. Termeni

posibili:

„dependență”,

„inconștiență”,

„iluzie”, „durere”,

„boală”, „moarte”,

„familie”, etc.

- definirea cuvântului

„droguri” pe baza termenului „dependență”, caracteristica comună tuturor substanțelor incluse în această categorie;

- explicarea și ordonarea termenilor găsiți de către elevi în „cauze” – „inconștiență”, „familie”, etc – „efecte” – „boală”, „moarte”, „iluzie”, etc.

- exemple de substanțe sau produse cunoscute sub denumirea de „droguri”;

- explicarea distincției „droguri legale” – „droguri ilegale”, exemple;

„Prin acest joc am aflat câteva lucruri referitoare la droguri – ce sunt, care sunt acestea, la ce poate duce consumul de droguri, luând în considerare faptul că și tutunul și alcoolul sunt droguri, iar efectele lor sunt la fel de nocive ca ale celor ilegale.”

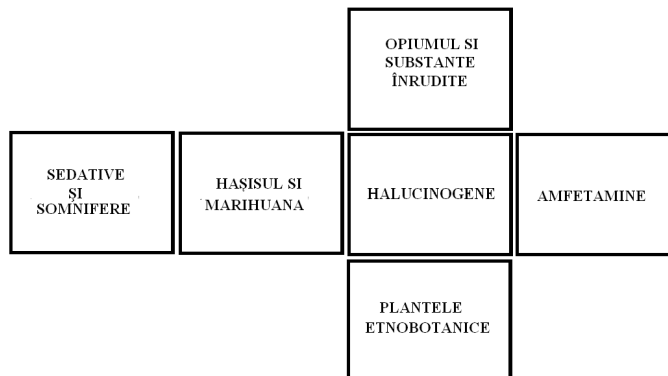
3. Anunțarea subiectului lecției

„Astăzi vom discuta despre motivele care îi fac pe unii oameni să consume droguri, mai ales tinerii și copiii, și vom încerca să vedem cum am putea face față unor astfel de situații periculoase.”

4. Dirijarea învățării

- Poster: „De ce se consumă droguri?” – Elevii răspund, detaliind cu situații concrete din experiența lor și cu precizări suplimentare. Se notează răspunsurile găsite.

- Răspunsuri posibile: lipsa de informații, modelele parentale, curiozitatea, anturajul (grupul de prieteni), probleme școlare, probleme familiale (lipsa unuia sau a ambilor părinți, dezinteresul părinților față de copii, etc.), teribilism, distracție, etc.



6. Obținerea performanței:

Fiecare grupă utilizând calculatorul, cu foderul anume creat citește informațiile din fișier (Anexa 1) . alege câte o numită grupă de droguri, folosin **metoda cubului**, și extrage principalele concluzii. elevii trebuie să găsească aspecte negative în legătură cu situația respectivă, soluții în ceea ce privește modul de a trece peste acestea.

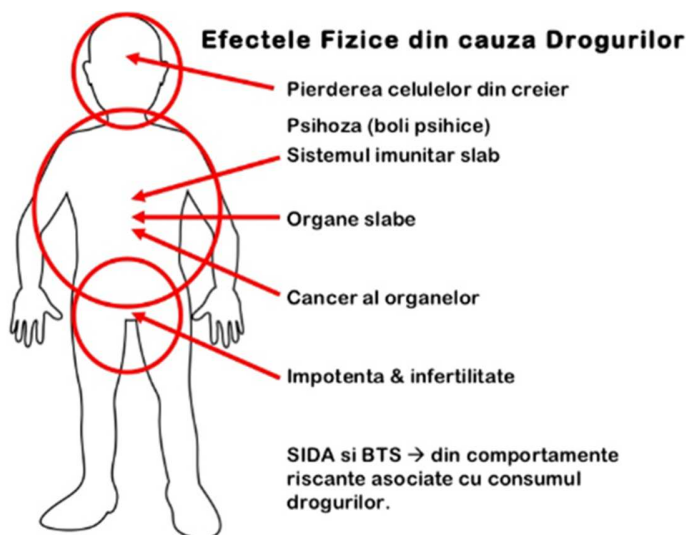
7. Evaluare: aprecieri privind activitatea grupelor, aprecieri individuale, rezultatele activității.

ANEXA 1

DROGURI

drogul este substanța care, fiind absorbită de un organism viu, îi modifică una sau mai multe funcții¹ ; în sens farmacologic, drogul este o substanță utilizată sau nu în medicină, a cărei folosire abuzivă poate crea dependență fizică și psihică sau tulburări grave ale activității mintale, ale percepției și ale comportamentului.

Substanțele sau clasele de substanțe psihoactive (drogurile) care produc asemenea modificări și generează dependența, sunt următoarele: alcoolul, opiaceele, derivatele cannabisului, sedativele și hipnoticele, cocaina, halucinogenele, tutunul, solvenții volatili, alte substanțe psihoactive și substanțe din diferite clase, utilizate în asociere.



Psihotrope sunt considerate toate substanțele de origine naturală (vegetală, animală ori minerală) sau de sinteză, susceptibile să modifice într-un mod oarecare activitatea psihicului și comportamentului uman. „Ele acționează direct asupra sistemului nervos central, influențând inegal, selectiv sau global, atât funcțiile psihice instinctive cât și procesele mintale și emoționale.”

În fabricarea anumitor droguri sunt folosite unele substanțe chimice, denumite precursori.

Precursorii sunt „substanțe chimice folosite în fabricarea ilicită a drogurilor, sărurile acestora precum și amestecurile ce conțin astfel de substanțe”.

Drogurile practic sunt simple substanțe care și-au găsit receptori în organismul nostru, care acționează prin grăbirea, încetinirea, sau modificarea proceselor unui anumit organ. Dependența este o noțiune generalizată, există persoane dependente de internet, de fast food asta deoarece orice substanță care îți induce o stare mai mult sau mai puțin falsă de bine îți activează un sistem de recompensare al creierului care eliberează anumite substanțe precum dopamina sau serotonina responsabile pentru starea ta de spirit. Acest tip de dependență se numește dependență psihică, dependența fizică implică sevrajul care intervine odată cu retragerea substanței, acest tip de dependență îl întâlnim în rândul drogurilor grele (heroina, amfetamina, metadona, nicotina, alcool, cocaina).

Termenul drog are mai multe accepțiuni. În sens larg desemnează orice substanță (naturală sau artificială) care prin natura sa chimică determină alterarea funcționării unui organ. În sens restrâns se referă la substanțe care provoacă toleranță și dependență. În limbaj uzual, acest termen se referă la substanțe psihoactive, mai ales cele ilegale.

Cu alte cuvinte, drogul este o substanță solidă, lichidă sau gazoasă, a cărei folosință se transformă în obicei și care afectează direct creierul și sistemul nervos, schimbă sentimentele, dispoziția și gândirea, percepția și/sau starea de conștiință, modificând imaginea asupra realității înconjurătoare.[1

Cele mai populare droguri pentru utilizarea de agrement din întreaga lume sunt:

¹ definiție conform OMS – Organizația Mondială a Sănătății

- cofeina (din cafea, ceai, și alte surse de plante) – legală în toate părțile lumii, dar care nu sunt consumate de către membrii unor religii.
- cannabis (cunoscut sub numele de marijuana, conține canabinoizi, chimic tetrahidrocanabinol (THC)) - ilegal în cele mai multe părți ale lumii și consumate de către membrii unor religii.
- etanol (denumit în mod obișnuit (etil) alcool, produs prin fermentare de drojdie în băuturi alcoolice, cum ar fi vinul și berea) - legal dar reglementat în cele mai multe părți ale lumii, și ilegal în multe țări musulmane, cum ar fi Libia, Sudan și Arabia Saudită, care nu sunt consumate de către membrii unor religii.
- tutun (conține peste 4700 de chimicale printre care alcaloizi și nicotină) legal, dar reglementat în cele mai multe părți ale lumii și care nu sunt consumate de către membrii unor religii.
- opiacee și opioide – legal în general numai prin prescripție medicală, pentru alinarea durerii. Aceste droguri includ hidrocodonă, oxycodonă, morfină, și altele; anumite opiacee sunt ilegale în unele țări, dar folosite în scopuri medicale în altele, cum ar fi diacetilmorfina (heroina).
- cocaina - un stimulent derivat din planta de coca în America de Sud. Utilizarea frunzei de coca pentru stimulare, dar nu cocaina, este legală în Peru și Bolivia. Cocaina este ilegală în cele mai multe părți ale lumii, dar derivate cum ar fi lidocaina și novacaina, utilizate în medicină și stomatologie pentru anestezie locală.

Clasificarea drogurilor

- A. efectul asupra SNC,
1. stimulente sau psihoanaleptice;
 - stimulente ale veghii
 - În doze moderate acestea întrețin starea de veghe, cresc activitatea mentală și crează o senzație de bine.
 - stimulente ale umorii –
 - substanțe ce îndepărtează starea depresivă.

{ amfetamina,
cofeina,
cocaina,
cathina.

frunzele arbustului de coca, crack-ul, khat-ul, amfetaminele, anorexigenele psihostimulenții.

2. depresoare sau psiholeptice;

Depresoarele - încetinesc activitatea SNC { efecte analgezice
sedative.

opiul și derivații săi (morfină și heroina), medicamente pe bază de opiu sau derivații ai acestuia, morfina de sinteză, barbiturice, tranchilizante și hipnoticele.

3. Halucinogenele

substanțe care perturbă activitatea SNC și provoacă alterări ale percepției, temporale și spațiale. În fapt ele „deformează senzațiile și percepțiile celui care le utilizează”.

{ cannabisul,
LSD 25,
mescalina

În funcție de dependența generată

(clasificare de ordin medical):

droguri ce creează 1. dependență fizică;

2. dependență psihică;

3. dependență mixtă din această ultimă categorie fac parte cele mai multe stupefiante.

clasificarea statală în dreptul internațional pe tipuri de acțiune :

1. psiholeptice :	2. psihoanaleptice :	3. psihodisleptice :
<ul style="list-style-type: none"> • hipnotice, • tranchilizante și sedative, • nemoleptice, • regulatoarele umorului 	<ul style="list-style-type: none"> • stimulentele stării de veghe, • antidepresoare stimulente ale umorului, • alte stimulente (droguri cafeinice, cafea, ceai, cola, khat, tutun, camfor etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • halucinogene și onirogene (mescalina), • stupefiantele (cocaine și heroina), • alcoolul și derivații săi.

I. Hașișul și marihuana

Marihuana este un amestec din frunze, tulpini și inflorescențe mărunțite ale aceleași plante, ce are aspect de tutun verzui tăiat foarte fin.

Droguri din această categorie de substanțe:

Cannabis-ul - din cânepa de cultură (*cannabis sativa*) plantă ce conține substanțe halucinogene (compusul psihoactiv principal este delta-9-tetrahidrocannabinol – THC). Astăzi cannabis-ul este produsul stupefiant cel mai utilizat în lume.

ce este rășina secretată de glandele situate la nivelul frunzelor de cânepă (*Cannabis*). Hașișul se comercializează în "bulgări" solizi sau plăci presate și se prezintă în funcție de țara de origine - în nuanțe de culoare roșie, maron, verde sau negru.



Marihuana este un amestec din frunze, tulpini și inflorescențe mărunțite ale aceleași plante, ce are aspect de tutun verzui tăiat foarte fin. Forme de consum:

În cazul consumului de fursecuri cu hașiș, ceai sau produse de cofetărie cu conținut de hașiș, efectul se instalează mai târziu (după 1 - 2 ore).

Hașișul și marihuana **se fumează** în formă pură sau în amestec cu tutun. Inhalate profund cu fumul, substanțele active sunt absorbite de organism prin capilarele pulmonare. Tetrahidrocannabinoidul (THC) sunt substanțele psihoactive ale acestor produse vegetale. Efectul se instalează după circa 10-20 de minute după începerea fumatului.

II. Opiumul și substanțe înrudite:

se obține din macului (din care se extrage opiumul) .După o maturare de circa 10 zile, capsulele se incizează și se recoltează un latex alb, lăptos.



Opiul brut așa cum este extras din teaca macului opiaceu



Opiul brut uscat



Prin uscare, acesta se colorează spre maron și se întărește, dobândind o consistență asemănătoare cauciucului. Această formă brută a opiumului se modelează în bulgări, sau așa-numite "pâini". Culoarea oscilează între maron și negru.

După prelucrare, opiul brut poate fi mâncat, băut, injectat sau fumat. Opiumul conține aproximativ 40 de substanțe active diferite, numite **alcaloizi**.

Alcaloidul principal este morfina Morfina se extrage direct din macul alb sau din produsul intermediar. Se prezintă sub forma unei pulberi albe, bej sau maronii cu gust amar, solubilă la umiditate. Este găsită sub formă de comprimate, soluție (în doze injectabile) sau supozitoare.

Heroina se extrage prin transformarea morfinei obținute din opiumul brut, Heroina pură, "neîntinsă" ajunge foarte rar pe piață.

Heroina "întinsă" poate fi formată prin adăugare de: **stricnină, cafeina** - Consumatorul ar putea, astfel, conștientiza mai bine trăirile din timpul stării de euforie. Traficantul "întinde" adesea marfa cu glucoză, lactoză, acid citric sau substanțe farmaceutice (de ex. paracetamol - substanța activă: acetaminophen).

Forme de consum: Opiaceele pot fi înghițite, injectate, prizate, inhalate, fumate sau administrate ca supozitoare. Heroina fie se prizează, se inhalează (metodă numită "hailing" sau "blowing"), ori se injectează intramuscular, subcutant (în țesutul adipos) sau intravenos, ultima variantă fiind constatată cel mai frecvent.

III. HALUCINOGENE

1. LSD - dietilamida acidului lisergic - este cel mai puternic drog halucinogen cunoscut, acțiunea sa apărând la doze extrem de mici (3-6 mg). LSD-ul în stare pură se prezintă sub forma unui lichid incolor,

inodor și insipid. Se găsește în natură în cantități mici în unele plante sau se poate prepara în laborator prin semisinteză. În traficul ilicit LSD-ul se prezintă sub forma unei pulberi de culoare alb-murdar, tablete sau capsule aperculate, de diferite mărimi și culori.



Forme de consum: Se administrează în mod obișnuit pe cale orală prin îmbibarea țesăturilor, hârtiei, dulciurilor (cel mai adesea bucaților de zahăr), sub formă de pilule sau prin injectare.

2. Dom (STP) - a fost elaborată de către firma americană DOW-Chemical - aceeași companie care produce Napalm-ul. Dom sau STP este o amfetamină modificată chimic. În doză redusă produce efecte de genul "Speed"ului, în timp în ce doze mai mari, efectul este mai degrabă de "speed-trip". "Speed-trip"ul oferă tocmai contrariul experienței căutate în cazul abuzului de LSD. Se caracterizează printr-o neliniștită

chinuitoare, însoțită de agitație fizică, stări intense de anxietate și o durată lungă (72 de ore!).

3. PCP sau Angel Dust - Principalele caracteristici: drogul este mai ieftin decât heroina sau LSD, efectul se instalează la fel de rapid ca la heroină și mai rapid ca la LSD, acțiunea este mult mai intensă decât la marihuana, hașiș sau alcool, durata efectului este mai lungă decât la heroină (până la 48 de ore), vine în întâmpinarea celor care sunt, în mod evident, dornici de trăiri terifiante (horror) și autolitice.

Forma de administrare:

Se prizează, dacă se prezintă sub formă de pulbere. Formulată în comprimate (tic-tac) se înghite. Aplicat dintr-un tub spray pe marihuana sau chiar pătrunjel simplu, PCP-ul poate fi fumat. Administrarea rectală se face prin supozitoare. În fine, efectul dorit se instalează cel mai repede, dacă se diluează și se administrează injectabil.

4. Ciuperci cu substanțe stupefiante (de ex. Psilocibina) Efectul psilocibinei este asemănător cu cel al LSD-ului. Se caracterizează în special prin halucinații vizuale, modificări ale percepției culorilor, dar și prin modificări ale stării psihice și emoționale.. Din punct de vedere farmacologic, psilocibina are ca efect, asemănător LSD-ului, dilatarea pupilelor, creșterea temperaturii ș.a.m.d.

IV. AMFETAMINE

Amfetaminele: aceste substanțe simpatomimetice sunt derivați ai adrenalinei (epinefrinei) la care predomină efectele excitatoare centrale. De aceea sunt numite și "amine de trezire" sau "amine tonifiante".



Preparate înregistrate de amfetamine sunt: Fenetylilin (Captagon), Pemolin (Tradon), Piracetam (Nootrop, Normabrain), precum și substanțele cu acțiune mai slabă: Meclofenoxat (Helfergin) și Pyritinol (Encephabol).

Forme de consum:

"Speed" este de găsit sub formă de pulbere, ambalat în capsule sau comprimate. În consecință, speed poate fi prizat, înghițit, injectat sau fumat (ice).

SEDATIVE ȘI SOMNIFERE

1. TRANCHILIZANTE

Printre medicamentele psihotrope Valium (diazepam), urmat

de Adumbran și Praxiten (oxazepam).

Acțiune: Tranchilizantele au în primul rând o acțiune calmantă, antiagresivă, anxiolitică și un oarecare efect tonic-antidepresiv și o acțiune de relaxare a musculaturii voluntare. Diazepamul poate fi utilizat, în afară de aceste indicații, și la tratamentul imediat al crizelor epileptice. Apoi, tranchilizantele au un efect de distanțare față de durere și de inducere a somnului, fără a suprima însă fazele de vis (somnul paradoxal - n.tr.), așa cum o fac barbituricele. Tranchilizantele au devenit - după alcool - drogul națiunii nr. 2, probabil, pentru că "ajută" la depășirea situațiilor de stres neplăcute de la locul de muncă sau din mediul familial, pentru că ameliorează senzațiile de frică, neliniștea și frustrarea și permit relaxarea fizică și psihică. Mediul

înconjurător este văzut ca prin niște "ochelari roz", sunt "dilate" contradicțiile, conflictele chinuitoare din trecut își pierd semnificația, totul devine mult mai plăcut și prietenos, iar viața este mai ușor de trăit.



2. **SOMNIFERE** Sumar al principalelor clase de somnifere:

a) **Barbiturice**, de ex.: Luminal (Fenobarbital) induc un somn asemănător narcozei (suprimă fazele de vis/somn paradoxal).

b) **Bromuri**, de ex. Adalin (bromuree)

c) **Cloralhidrat/Paraldehid**, de ex. Chloraldura

d) **Preparate combinate periculoase**, de ex. Mandrax (metaqualona)

3. **COCAINA** Cocaina (pudră, zăpadă, "Albă ca zăpada", gheață, cristale, pietre) este un alcaloid extras din frunzele arbustului de coca (Erythroxylon coca) originar din America de Sud. Ea devine cunoscută în Europa în cursul anului 1857. Se găsește sub formă cristalină, albă, inodoră, având un gust amar, greu

solubilă în apă dar solubilă în alcool, eter, cloroform și uleiuri grase.

Ca stupefiant poate fi consumată sub diverse forme: frunzele de coca pot fi masticate sau atunci când se găsește sub formă de pudră ea poate fi inhalată, prizată sau injectată. Când cocaina este prizată pe nas, senzația de maximă intensitate apare la 15-30 de minute și apoi scade rapid în intensitate, ceea ce înseamnă că, pentru menținerea efectului, la fiecare 20 de minute trebuie administrată o nouă doză.

Cocaina este căutată în special pentru efectul său excitant care înlătură simptomele oboselei și creează foarte rapid o stare de euforie. Mai apar dorința de comunicare verbală sporită, creșterea încrederii în forța fizică și intelectuală.

4. **CRACK-UL** Numele este derivat de la sunetul specific de foșnitură (engl. to crackle - a foșni) produs de substanță în timpul fumatului. Materia primă este cocaina. Mai exact, este vorba de o cocaină "întinsă", amestecată cu adaosuri. Baza de cocaină se fierbe cu praf de copt și apă; În doar câțiva ani, crack a devenit poate cel mai devastator drog al prezentului. Se prezintă sub formă de firimituri solide, alb-gălbui. Substanța seamănă cu bucăți mici de sare gemă, de culoare beige.

Forme de consum: De cele mai multe ori, crack se fumează. Poate fi înșă și ingerat sau injectat.

5. **DROGURI SINTETICE** (designer drugs) - **Ecstasy** Inițial, numele de Ecstasy a fost atribuit drogului MDMA (3,4-metilen-dioxid-metilamfetamina), o substanță sintetică pură. Sunt comercializate, sub același nume de "Ecstasy", și amestecuri ce conțin adaosuri de cafeină, amfetamină sau LSD.

Consum: Ecstasy a apărut pe piață în diverse formulări: fie în capsule de diferite mărimi, fie - în cele mai multe cazuri - sub forma unor tablete (comprimate) rotunde și plate, cu variate semne ștanțate. Majoritatea tabletelor comercializate sub numele de Ecstasy conțin o substanță activă derivată din MDMA în conc. de 20 - 120 mg.

Cum acționează Ecstasy? Din punct de vedere biochimic, XTC acționează asupra eliberării așa-numiților neurotransmițători. MDMA pură are efect mai ales asupra neurotransmițătorului serotonină. Acesta influențează emoțiile, activitatea noastră, impresiile senzoriale, activitățile motorii, asocierile (de la nivel cerebral - n.tr.), precum și senzațiile acustice și optice. Alți neurotransmițători influențați de Ecstasy sunt: dopamina (emoții, motricitate, funcții cognitive) și noradrenalina (stres, stimulează circulația sanguină și respirația omului).



6. DROGURI DE PETRECERE (PARTY DRUGS)



a. "Poppers" Substanța: Amilnitrit, butilnitrit, aditivi, de ex. solvenți organici

Formă de consum: Poppers se inhalează și în nici un caz nu se ingerează (beau). Efectul stupefiant se instalează după 3 - 5 minute. Acțiune: dezinhibare puternică, creșterea apetitului sexual, sentiment sporit de intimitate, percepere redusă a durerii, relaxare musculară, creșterea sensibilității tactile.

b. "GHB, Fantasy, Liquid E, Liquid X (multe denumiri și variante ortografice)" Substanța GHB (gama-hidroxi-butaratul) este o substanță naturală, produsă și de organismul uman. **GHB** începe să acționeze la circa 15 minute după administrarea orală și efectul durează - în funcție de doză - până la 3 ore. Prin administrarea unei doze noi, durata acțiunii se poate prelungi. Efectul seamănă cu cel al Ecstasy, dar este mult mai slab. De asemenea,

nu apar efectele adverse și sechelele de durată ale consumului de Ecstasy.

7. METADONA Metadona este un opioid produs pe cale sintetică, cu efect similar morfinei. Metadona a fost utilizată (mai întâi în SUA) ca substanță împotriva sindromului de abinență fizică în cadrul dezintoxicării de heroină

Ca substituent, metadona este adecvată din mai multe motive:

- Poate fi produsă pe cale sintetică. Astfel, se combate cultivarea opiului și traficul de produse opiacee.
- Poate fi administrată, fără afectarea semnificativă a eficienței, și sub formă de comprimate sau picături.
- Are efect mai îndelungat decât heroina, deci nu trebuie administrată decât o dată pe zi.
- Datorită instalării insidioase a efectului în cazul administrării orale nu se produce așa-numitul kick (senzație puternică de euforie, instalată brusc, la scurt timp după administrare). Astfel, lipsește sentimentul euforic care duce la agravarea adicției. Dacă însă metadona se administrează intravenos, efectul este similar unei doze de heroină injectată.

Mod de administrare

Levometadona poate fi administrată sub formă de comprimate, intravenos și intramuscular, precum și ca soluție neinjectabilă de picături. În medicină, se administrează și ca analgezic forte, sărac în efecte adverse, de exemplu în cazul infarctului miocardic și al durerilor tumorale.

8. INHALAREA Substanțele care se pretează la inhalare (adulmecare) sunt solvenții chimici din industrie, bricolaj și domeniul casnic, precum: cleiuri, diluanți pentru adezivi, vopsele și lacuri, benzina, acetona, butilacetatul, diclorometanul, hexanul, xilolul, tetraclorura de carbon ("Tetra") și hidrocarburi fluorurate alifatică. Diluantul utilizat de pictori pentru culorile lor conține, de exemplu, toluol. Cloroformul, sau triclorometanul, este un solvent cu proprietăți narcotizante care produce vapori neinflamabili.

În comparație cu toate celelalte droguri, acestea cauzează distrugerii organice și moartea chiar de la prima încercare. Consumatorii sunt și foarte greu de tratat, deoarece suferă schimbări de personalitate care îi fac greu de îndrumat.

Forma de consum: Inhalarea acestor substanțe provoacă distrugerea membranei celulare. Efectul se instalează în câteva secunde și durează câteva minute, dar, prin repetări, poate dura ore în șir. Periculoasă este mai ales varianta ce utilizează pungi de plastic, deoarece - trase prea mult peste cap - pot duce la moarte, în cazul instalării rapide a efectului stupefiant și a intoxicației necontrolabile de către consumator.

9. PLANTELE ETNOBOTANICE

Plantele psihogene sau plantele psihotrope sunt acele plante care produc schimbări în ceea ce privește modul de gândire, de a percepe lucrurile din jur sau dispoziția persoanelor care le utilizează. Plante etnobotanice au efecte similare drogurilor, inhibă emisfera cerebrală stângă unde se găsesc funcțiile ce țin de raționalitate și activează emisfera cerebrală dreaptă a cărei funcție este intuiția.

Plantele halucinogene induc efecte fiziologice și mentale care cuprind în special perturbări ale comportamentului, ale funcțiilor cognitive și ale percepției, care se pot perturba până la instalarea halucinațiilor, adică la modificarea realității.

Aproape 98% din produsele etnobotanice, vândute în magazinele de profil, prezintă pericol pentru sănătate, fiind vorba de plante cu efect halucinogen, dar și de plante obișnuite, stropite cu substanțe interzise.

Folosirea plantelor psihotrope produc degradarea fizică și psihică în trei luni de la începerea consumului. Centrul European pentru Monitorizarea Drogurilor și Dependenței de Droguri (EMCDDA) a analizat componența celei mai des întâlnite game de produse, vândute sub numele de „Spice”. În urma unor cercetări care au decodificat structura moleculară și biochimică a ierburilor, cercetătorii au descoperit că



efectele halucinogene descrise de consumatori sunt cauzate de niște substanțe sintetice, adăugate de către producători, care poartă numele de canabinoide. Cei mai întâlniți compuși chimici sunt JWC-018, HU-210 și CP 47, 497. Aceștia sunt receptori canabinoizi care se fixează pe o celulă și declanșează activitatea acesteia, generând un efect psihoactiv. Substanțele pot fi de sute de ori mai puternice decât THC, elementul psihoactiv din cannabis. Pentru a masca adăugarea componentelor chimici sintetici, producătorii completează amestecul cu o cantitate mare de substanțe care nu prezintă niciun risc, precum vitamina E, cafeină sau mentol. De asemenea, unele dintre amestecuri pot avea chiar reziduuri de metale grele, periculoase pentru organism.

Aceste produse se comercializează în special sub formă de țigări, comprimate, pulberi, fragmente vegetale ambalate în plicuri, sub denumiri ca: Spice Gold, Genie, Pulse, Spice Diamond, Wild Opium Mix, Mojo, Shunk, Smoke, Hummer, Fly Agaric Mushroom, sau plante celebre ca zorele, salvia, cornul secarei, mitragina, keraton, etc.

Consumul de etnobotanice este mai periculos decât cel de droguri, pentru că nu sunt cunoscute efectele pe care aceste produse îl pot avea și, prin urmare, medicii nu știu ce tratamente pot aplica.

Plantele etnobotanice halucinogene **pot acționa** asupra organismului în diverse moduri.

Pe termen scurt, persoana care a utilizat acest produs poate resimți diverse efecte fizice:

· Dureri puternice de cap; Amețeli, senzație de greață și vărsături; Creșterea frecvenței cardiace; Creșterea tensiunii arteriale; Transpirație excesivă; Dilatarea pupilelor; Tremurături ale corpului.

Efectele psihice produse de folosirea plantelor psihotrope sunt: Stări confuzionale – pierderea identității; Dispoziții schimbătoare; Atacuri severe de panică, senzație de moarte iminentă; Râs fără motiv, euforie, relaxare; Imposibilitatea de a se concentra și memora, diminuarea atenției; Probleme de raționament logic, clarviziuni; Iluzii senzoriale și distorsiuni spațio-temporale; Halucinații, senzația decorporalizării (ieșirii-expulzării din corp); Senzație de omnisciență (persoana se crede atotcunoscătoare); Frică, anxietate, angoasă, tristețe, iritabilitate, paranoia, etc.

Ceea ce este deosebit de important de specificat este că anumite persoane pot manifesta halucinații deosebit de grave care pot deveni extrem de periculoase atât pentru ele, cât și pentru cei din jur.

Plantele și substanțele etnobotanice interzise în România

Printr-o Ordonanță de Urgență adoptată în data de 10 februarie de Guvernul României, au fost interzise 36 de plante și substanțe etnobotanice cu caracter halucinogen. Persoanele care comercializează sau consumă una dintre aceste plante psihotrope riscă să fie pedepsite cu închisoarea.

Plante interzise:

Anumite specii de salvie (*Salvia divinorum* Epling & Játiva). Planta produce halucinații – se pedepsește cu închisoarea de la 3-15 ani.

Anumite specii de mitragina (*Mitragyna speciosa* Korth (Kratom)). Planta are efecte similare cocainei, care creează dependență - se pedepsește cu închisoarea de la 3-15 ani.

Ciuperci interzise: *Amanita muscaria* - se pedepsește cu închisoarea de la 3-15 ani. (**Denumiri populare:** burete de găze, burete șerpesc, bureți pestriți, muscarin, pălăria șarpelui.)

Amanita pantherina - se pedepsește cu închisoarea de la 3-15 ani.

Toate speciile din genul *Psilocybe* - planta care produce halucinații, cu efecte similare LSD (*Acidul Lisergic*) - se pedepsește cu închisoarea de la 10-20 ani.



Amanita muscaria

Amanita pantherina

genul Psilocybe

Substanțe interzise:

LSA (amida acidului lisergic) - se pedepsește cu închisoarea de la 3-15 ani.

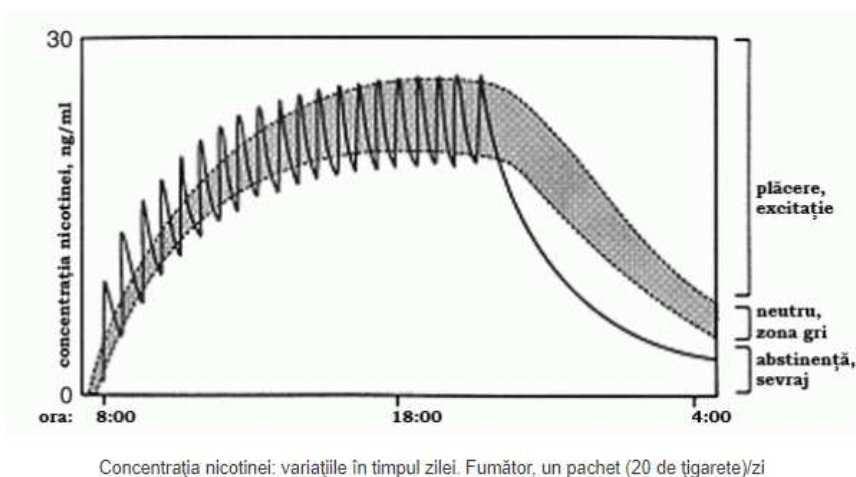
Ketamina - creează dependență și poate provoca chiar și deces - se pedepsește cu închisoarea de la 3-15 ani.

Derivați din piperazina - produce halucinații - se pedepsește cu închisoarea de la 10-20 ani.

Sare de baie (Mefedrona) - au fost înregistrate cazuri de deces - se pedepsește cu închisoare de la 10-20 ani.

LECTIA 2 TUTUNUL**ANEXA 2 TUTUNUL-FIȘĂ DE LUCRU**

Fumatul, ca orice dependență, este un obicei care se auto-întreține. Cu fiecare țigară, crești concentrația nicotinei din organism. Nicotină care, recunosc, are unele efecte relativ plăcute – altfel nu ar crea dependență. Și, după cum vezi în grafic, de la prima oră a dimineții, fiecare țigară fumată nu face altceva decât să crească ușor concentrația de nicotină din sânge, într-un efort disperat de a oferi creierului cât mai multă



plăcere. Cât timp fumezi efectiv ești în „zona gri”: nu îți place, nu îți displace, dar creierul anticipează acele câteva secunde de satisfacție în care concentrația va depăși zona hașurată, zona cu care este obișnuit.

Apare astfel fiecare dintre „spike”-urile, dintre vârfulurile care fac hașura. Dar stai... creierul tău se obișnuiește. Așa cum cea mai bună îmbucătură dintr-o prăjitură este prima, după care gustul se obișnuiește... După cum te obișnuiești chiar și cu cel mai scump (înțelegând prin asta fie costisitor, fie drag) parfum după câteva minute... La fel și creierul se obișnuiește. Motiv pentru care „zona gri”, pe parcursul unei zile, înseamnă concentrații tot mai mari și mai mari. Revine peste noapte la valorile inițiale, dar explică de ce, în timp, fumătorii ajung să consume din ce în ce mai multe țigări pe zi.

După gratificarea reprezentată de fiecare maximum de concentrație de după țigara respectivă (fiecare din vârfulurile de sus, de deasupra zonei gri), chimismul creierului țipă: „mai vreau, de ce scade?”

Mai VREAU!”

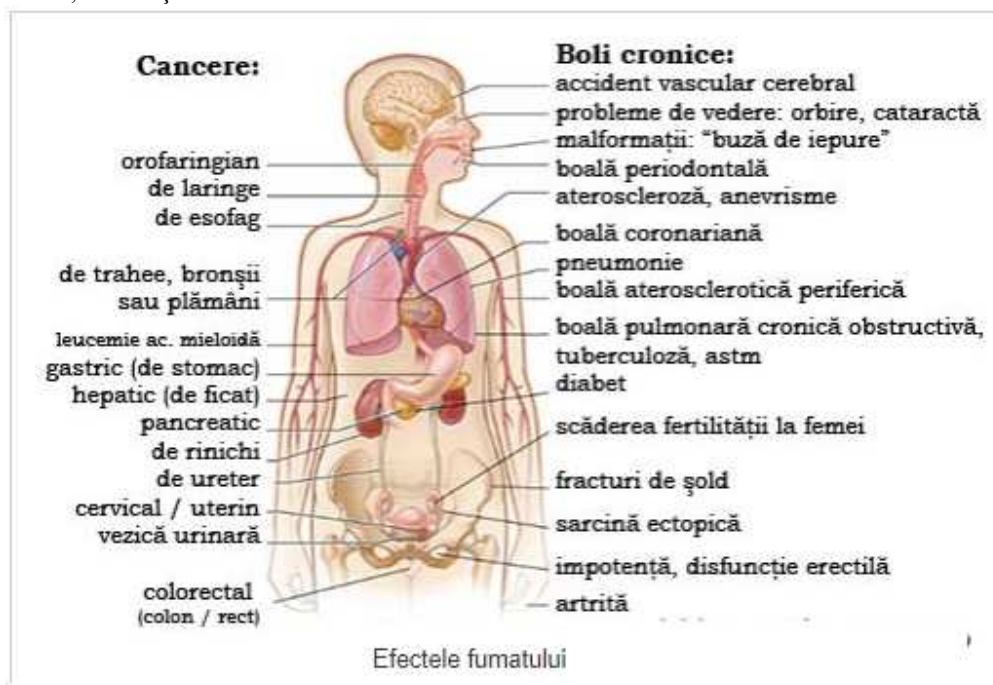
Apare teama pe care ai observat-o la fiecare fumător (sper că nu la tine), teama că „nu mai sunt suficiente țigări” sau „nu o sa pot fuma pe toată durata filmului/concertului/zborului”.

Hai însă să vedem, dincolo de efectele „pozitive” ale nicotinei, dincolo de plăcerea care creează și întreține dependența de fumat, care sunt efectele nicotinei (pentru că nicotina este o substanță farmacologic activă). Și hai să vedem și de ce este nociv fumatul: pentru că un fumător inhalează nu doar nicotină, ci și alte substanțe (alcooli, fenoli, monoxid de carbon, metale grele, gudron, etc).



efectiv, ce se întâmplă când renunți la fumat?

în 20 de minute, frecvența cu care îți bate inima scade. Zic unii că numărul de bătăi ale inimii este finit, că fiecare are „dat” și codificat genetic un anumit număr de bătăi ale inimii – ar fi deci un câștig, nu?
 în 12h, monoxidul de carbon din sânge revine la normal: organele tale se vor oxigena mai bine!
 în 24h, începe să scadă riscul de a face un infarct
 în 48h, terminațiile nervoase s



regrupează: gustul și mirosul, simțurile care ți-au fost „prăjite” de țigări, încep să revină la normal. Crede-mă: am fost (și sunt) gurmand; în săptămânile de după ce am renunțat la fumat, un bun prieten bucătar (pe care l-ai cunoscut deja pe blog) a fost uimit că nu mai recunoșteam ingrediente, componente, arome și

gusturi din ceea ce mâncam! După ce mi-am recăpătat simțurile, am redescoperit noi arome și gusturi pierdute în anii în care am fumat...

în 2 săptămâni, circulația își revine la normal: până la 3 luni, mersul devine mai sprinten iar tușitul se rărește, plămânii funcționând mult mai bine

în o lună, deja vei observa că scade congestia nazală, oboseala și nu mai respiri așa greoi; până spre 9 luni, ciliile pulmonari („perișorii” care îți curăță plămânii din interior) revin la funcționarea normală după un an, riscul de boli de inimă și infarct scade la jumătate față de când fumai!

în 5 ani, riscul de accident vascular cerebral („damba”) devine același ca pentru un nefumător;

în 10 ani, probabilitatea de a suferi de cancer ca urmare a fumatului scade serios: ai aceeași probabilitate de a face cancer ca un nefumător (50% din probabilitatea unui fumător);

în 15 ani, riscul de boală coronariană și infarct ajunge să fie același cu al unui nefumător!

Anexa 3

ALCOOLUL

alcoolul este într-adevar un drog, iar folosirea lui abuzivă a crescut, până la a deveni, cu certitudine, o serioasă problemă socială. El deprimă activitatea sistemului nervos central și periferic. Măsurile obișnuite cu care se consumă băuturile alcoolice (halba, paharul) conțin circa 16 grame alcool pur și necesită mai mult de o oră pentru metabolizarea prin oxidare, el nefiind un aliment, ci un drog; acesta străbate rapid orice mucoasă sau membrană și difuzează rapid în tot organismul, în torentul sangvin și în creier. Corpul îl tratează ca pe un toxic eliminându-l cu o viteză constantă și maximă, recunoscându-l ca indezirabil. O zecime se elimină prin rinichi, transpirație și respirație.

Este un drog mai periculos decât heroina, cocaina sau amfetaminele la un loc. După cum se știe, reacția dintre alcool și creier este, practic, identică cu reacția dintre un drog și creier. Ca și în cazul lor, și alcool prezintă o dependență care progresează în timp: din ce bei mai mult, parcă ai mai bea. Cantitățile mici de alcool cer cu timpul cantități din ce în ce mai mari. O treime din toate cazurile evitabile de moarte sunt datorate consumului de alcool.

Datorită efectelor sale inițiale, euforizante, dezinhibante și relaxante, alcoolul este folosit pe scară largă, individual în familie și în societate. Oamenii caută tot felul de motive ca să bea: când este cald, ca să se răcorească, când este frig, ca să se încălzească, când sunt fericiți, ca să sărbătorească, când sunt supărați, ca să își înece amarul, etc. Realitatea crudă este că alcoolul nu rezolvă nici una dintre aceste probleme reale, ci oferă doar iluzia rezolvării lor. El are proprietatea de a afecta creierul și astfel riscul dependenței și al abuzului pândeste în orice moment.

Alcoolul interferează cu percepția realității și cu abilitatea de a lua decizii bune. Aproximativ 7 adulți din 10 sunt băutori și cel puțin unul dintre ei devine alcoolic. Alcoolismul este o boală; această boală este primară, progresivă, incurabilă - deși alcoolicul poate fi recuperat prin eforturi complexe, profesionale cu o singură condiție majoră: să nu se mai atingă de băutura, și fatală dacă abținerea totală nu este realizată.

Cauzele acestei boli sunt în parte necunoscute; este o boală multifactorială, în care ereditatea joacă un rol major: un părinte alcoolic crește șansa ca descendenții săi să devină alcoolici, de patru ori. Sunt însă și multiple cauze dobândite: sărăcia, lipsurile, singurătatea, depresia, ostilitatea sau respingerea de către apropiați, condițiile grele de muncă și lipsa educației, tulburările de caracter și personalitate, cresc riscul alcoolismului. Cu siguranță că un rol deloc neglijabil îl joacă și caracterul de drog, adictiv al alcoolului.

Dependența fizică cât și psihică pe care o dă, ca și nevoia de a mări doza, pentru a evita consecințele sevrajului și a funcționa într-o normalitate tot mai precară, au un cuvânt greu de spus. De ce se întâmplă numai cu unii, însă, nu se știe.

Efectele de scurtă durată ale consumului de alcool: distorsionarea vederii, auzului și a coordonării mișcărilor, alterarea percepțiilor și emoțiilor, judecată defectuoasă, ce poate conduce la accidente, înec sau alte comportamente riscante cum ar fi sexul neprotejat sau consumul de droguri; respirație urât mirositoare, mahmureală.

Efectele de lungă durată ale consumului de alcool: ciroza sau cancer al ficatului, pierderea poftei de mâncare, deficiențe serioase de vitamine, dureri de stomac, vătămări ale inimii și ale sistemului nervos central, pierderea memoriei, risc crescut de impotență, risc mare de supradozaj.

Ce este dependența de alcool/alcoolismul?



Alcoolul este un drog în stare lichidă, al cărui consum conduce în timp la dependența fizică și psihică. Alcoolismul este manifestarea conștientă sau nu, prin care individul caută satisfacerea nevoii de a consuma alcool indiferent de mijloace sau consecințe, pentru evitarea sevrajului sau a stărilor psihice neplăcute. Consumul este determinat de dependența fizică și dependența psihică. vezi mai multe informații despre dependența aici

- **Boala primară:** Nu este un simptom secundar al altei afecțiuni.
- **Boala progresivă:** Se înrăutățește progresiv. Victima devine bolnavă din punct de vedere psihic, spiritual, emoțional și fizic.
- **Boala cronică:** Nu există vindecare. Recuperarea trebuie să fie bazată pe abținerea de la substanțele chimice care afectează dispoziția.
- **Boala fatală:** boala poate fi doar oprită. Dacă nu, persoana va muri din cauza ei.

Alcoolismul este o boală primară, cronică, influențată în dezvoltarea și manifestările ei de factori genetici, psiho-sociali și de mediu. Boala este deseori progresivă și fatală. Se caracterizează prin pierderea controlului asupra consumului de alcool, constant sau periodic, preocuparea față de alcool, consumul de alcool în ciuda consecințelor nefaste și dereglări ale gândirii, cea mai importantă fiind negarea. Primară, se referă la natura alcoolismului ca entitate a bolii, în completarea acesteia și separat de celelalte stări pato-fiziologice care pot fi asociate cu aceasta. Primară înseamnă că alcoolismul, ca dependență, nu este un simptom al unei stări de boală evidențiate.

Boala înseamnă un dezechilibru involuntar. Reprezintă suma fenomenelor anormale manifestate de un grup de indivizi. Aceste fenomene sunt asociate cu un set comun specific de caracteristici prin care acești indivizi diferă de normal și care îi pune în dezavantaj.

Deseori progresiva și fatală înseamnă că această boală persistă în timp și că schimbările fizice, emoționale și sociale sunt deseori cumulative și pot progresa pe măsură ce consumul continuă. Alcoolismul cauzează moartea prematură prin supradoză, complicații organice asupra creierului, ficatului, inimii și multor alte organe, contribuind la sinucidere, omucidere, accidente de mașină și alte evenimente traumatice.

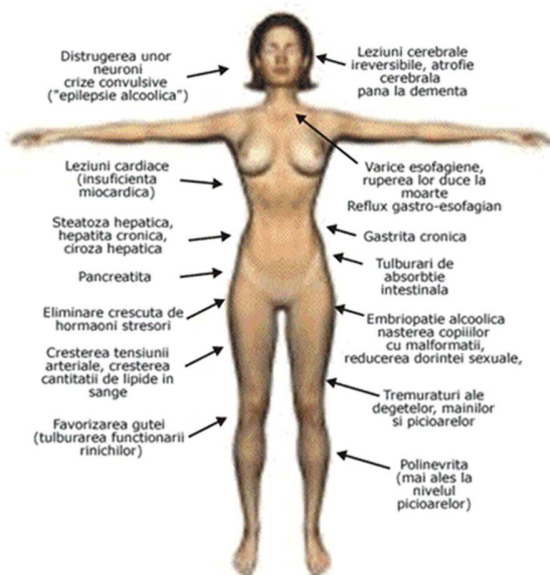
Pierderea controlului înseamnă incapacitate de limitare a consumului de alcool sau de limitare a duratei consumului de alcool cu orice ocazie, a cantității consumate și/sau a altor consecințe ale alcoolului privind comportamentul.

Preocuparea asociată cu consumul de alcool indică o atenție excesivă, concentrată pe alcool / drog, efectele

și/sau consumul acestuia. Valoarea relativă atribuită astfel de către individ alcoolului, duce deseori la o direcționare a energiei departe de problemele importante ale vieții.

- Consecințele nefaste sunt problemele legate de alcool sau pierderile suferite în diferite domenii cum ar fi sănătatea fizică (ex., sindromul retragerii, boli de ficat, gastrită, anemie, disfuncții neurologice); activitatea psihologică (ex. pierderea cunoștinței, modificări de comportament și dispoziție); activitatea relațională (ex. probleme în casnic și abuz asupra copilului, afectarea relațiilor sociale); activitatea ocupațională (ex. probleme legate de școală sau serviciu); și probleme legale, financiare sau spirituale.

Negarea este folosită aici nu doar în sensul psihanalitic al unui mecanism unic de apărare și de negare a semnificației evenimentelor, ci într-un sens largit ce include o serie de manevre create pentru a reduce conștiința faptului că mai degrabă consumul de alcool constituie cauza



Efectele alcoolismului asupra organismului.

problemelor unui individ, și nu rezolvarea acestor probleme. Negarea devine parte integrantă a bolii și un obstacol major în calea recuperării.

• Cine este dependent de alcool?

Este dependent de alcool cel care consumă alcool în mod repetat și nu se poate opri din consum fără a suferi stări fizice sau psihice neplăcute.

• Diverse motive ale consumului de alcool:

Consumul de alcool este o metoda rapida si placuta de a modifica emotiile, sentimentele, starile de dispozitie in general. In general se apeleaza la consumul de alcool cand apare teama fata de ceva, in asteptarea unui lucru placut (celebrare, sarbatorire), in asteptarea unui lucru neplacut, temator.

Alte motive des invocate de consumatori sunt: supararea, bucuria, agresivitatea, povara singuratatii sau povara psihologica a responsabilitatilor, bucuria, imbunatatirea relatiilor cu ceilalti, socializare, alungarea temporara a stresului, apararea impotriva sentimentelor neplacute, curajul de a spune ceva, stimularea sexuală temporara, dorinta de recompensare, placere.

• Alcoolul – un altfel de drog

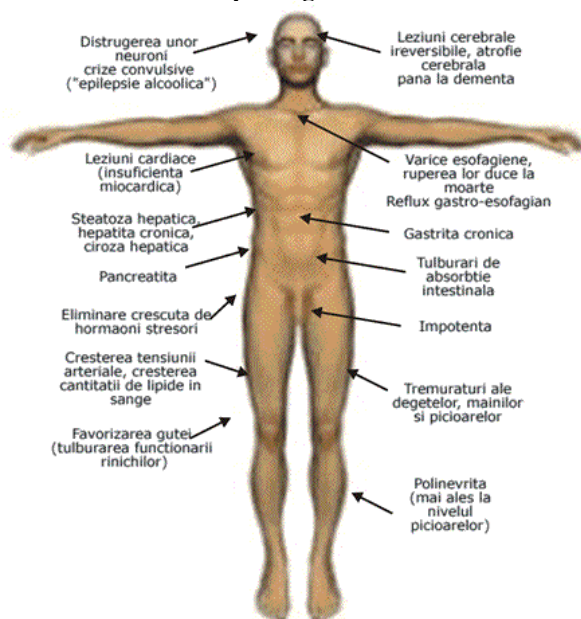
Alcoolul este un alt tip de drog, o substanta psihoactiva si un toxic celular cu efect tranchilizant asupra sistemului nervos central. Actiunea sa consta in inhibarea transmiterii impulsurilor nervoase. De exemplu se inregistreaza cresterea vitezei de reactie si slabirea atentiei, Efectele psihologice le consumului de alcool pot crea impresia depasirii starilor de teama si inhibare, poate sa faca singuratatea mai suportabila, poate diminua sentimentele de inferioritate.

Pentru sistemul nervos central alcoolul actioneaza in functie de cantitatea consumata: in doze mici, pana la 200 ml de bere sau 1 pahar de 100ml de vin, se produce un efect stimulator (creste debitul verbal, dispar inhibitiile, creste gradul de iritabilitate nervoasa), dar consumat in doze mai mari are efect inhibitor (reactii slabe la stimulii durerosi, capacitate de discernamant slaba, atentie si memorie alterate).

Efecte daunatoare asupra organismului sunt de asteptat in timp cu mare probabilitate, daca doza medie zilnica depaseste aproximativ 40 de grame de alcool pur.

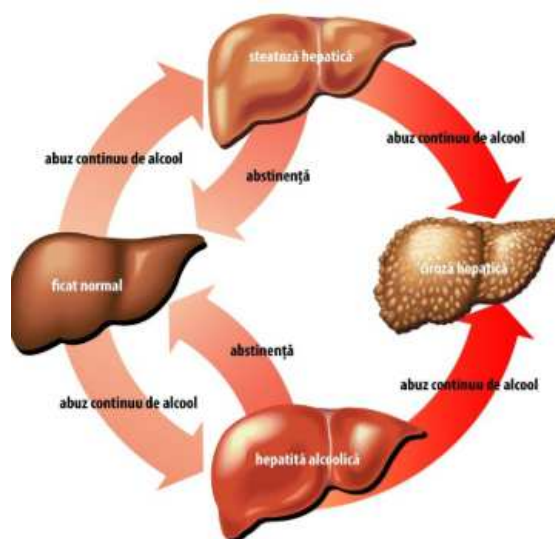
Ca aliment 1 kg de alcool are o putere calorica de 29 kJ, dar nu contine vitamine, saruri minerale etc). Un litru de bere contine 2000 kJ, acopera 20% din necesarul de energie al unui barbat ce presteaza o activitate cu eforturi fizice medii.

• Efectele alcoolismului asupra organismului.



Efectele alcoolismului asupra organismului.

alcoolului la nivelul ficatului, "fura" 80% din oxigenul necesar funcționării acestui organ. Astfel alcoolul



Seneca (4.i.Hr. – 65 după Hr.) descria alcoolismul ca fiind nebunie liber consimțita care permite să iasă la iveală orice slăbiciune. Betia se transformă în cruzime aproape nemijlocit, căci sănătatea minții se degradează iar cel atins de betie devine dezinteresat, indiferent și superficial.

Prezentăm aici unele dintre efectele alcoolismului asupra organismului:

Alcoolul este un toxic celular. Ajuns în organism se răspândește și afectează aproape fiecare celulă.

Cele mai afectate sunt celulele nervoase.

I. Alcoolul acționează în organism ca factor de stres: crește tensiunea arterială, sunt eliberate în sânge, mai multe substanțe ca: lipide, zaharuri, cortizon.

II. Organismul folosește energie pentru înlăturarea alcoolului din organism, energie care ar fi fost necesară pentru buna lor funcționare. Metabolizarea

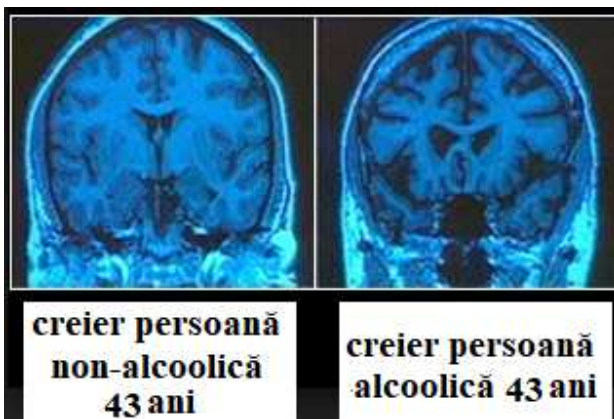
devine un "parazit metabolic". Celulele cardiace și cele nervoase, au cel mai ridicat consum de oxigen și suferă cel mai mult sub influența alcoolului.

III. Abuzul de alcool, consumul matinal "pe stomacul gol", duce la malnutriție. Organismul este lipsit de proteine, substanțe minerale și vitamine. Pe lângă reducerea aportului acestor elemente importante din hrană, excesul de etanol are ca efect reducerea progresivă a capacității intestinului subțire de a resorbi substanțe importante ca: vitamina B1, acidul folic, iar mai târziu sodiu și apă.

IV. Produsii de înaltă toxicitate rezultati din descompunerea alcoolului (de ex. acetaldehida) afectează celulele nervoase.

Incapacitatea progresivă a intestinului subțire de a absorbi substanțe vitale bunei funcționări a organismului (vitamine în special A și C, saruri minerale), cauzează în timp tulburări nervoase și tulburări cu origine somatică. Pierderea calciului, a fosfaților și a vitaminei D ca urmare a consumului de alcool, duce la pierderea masei osoase și la creșterea pericolului de fracturare. Inflamațiile mucoaselor gastrice și duodenale, precum și fisurile la nivelul inferior al esofagului duc la sangerări grave. Consumul permanent de alcool crește de zece ori mai mult riscul de îmbolnăvire de cancer esofagian.

Sub incidența suferinței intra și mușchiul cardiac. Îmbolnăvirea acestui mușchi se numește cardiomiopatie. De patru ori mai mulți alcoolici mor din cauza tulburărilor cardiace decât de ciroza.



• Efectele alcoolului asupra creierului și sistemului nervos și psihicului.

Celulele nervoase nu se regenerează. La fiecare consum de alcool sunt distruse mii de celule nervoase. Distrugerea treptată a neuronilor se observă în timp, mai ales de către persoanele apropiate alcoolului. Această reducere a numărului neuronilor cauzează și reducerea performanțelor creierului, vizibile în scăderea capacității de memorizare (apar lacune de memorie), a capacității de gândire, de înțelegere, pierderea simțului critic și a discernământului. Consumul abuziv poate cauza în timp deteriorări și leziuni organice la nivelul

creierului, ajungându-se la psihosindromul organic, la convulsii, delirium tremens sau la demență.

Din punct de vedere psihic, dependentul de alcool manifestă o răceală emoțională, o alterare treptată a sentimentelor, indispoziții frecvente și schimbări bruște a opiniilor.

Mai pot să apară:

- neliniște interioară, agresivitate, iritabilitate
- tulburări de somn, cosmaruri,
- lacune de memorie (nu-și mai aduce aminte ce a făcut în urmă cu două ore sau două zile)
- depresie, frică, complexe de inferioritate ascunse uneori în spatele unei fațade de grandomanie
- lipsa de voință, promite dar nu-și ține promisiunea
- izolarea și reducerea sferelor de interes
- lipsa de igienă, decadere fizică și psihică

Mai multe informații despre acest subiect puteți cere pe forum. Puteți pune întrebări legate de alcoolism.

• Efectele alcoolului asupra vieții sociale

Dependența de alcool cauzează în timp tulburarea relațiilor interpersonale, reducerea sentimentelor de responsabilitate, neglijarea educației copiilor, întârzierea și absența de la locul de muncă, accidente de muncă și de circulație, delincvență, divorț, pierderea locuinței și a locului de muncă

FIȘE DE LUCRU PE GRUP

GRUPA 1:

MUȚI TINERI ÎNCEP SĂ FUMEZE PENTRU CĂ ȘI PĂRINȚII LOR FUMEAZĂ. ORI ÎNCEP SĂ BEA PENTRU CĂ VĂD CA UNEORI TATA ÎNTRECE MĂSURA ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ.

DACA VREM SĂ FIM CA EI EXISTĂ MULTE ALTE PRIVIŢE ÎN CARE I-AM PUTEA COPIA.
IATĂ CÂTEVA EXEMPLE DE ASTFEL DE LUCRURI BUNE PE CARE LE PUTEM „COPIA” DE LA
PĂRINŢII NOŞTRI:

.....
.....
.....
.....
.....

GRUPA 2:

MULŢI COPII ÎNCEP SĂ FUMEZE ORI SĂ CONSUME BĂUTURI ALCOOLICE DEOARECE CRED
CĂ ACESTA ESTE UN MOD DE A TE DISTRA CU PRIETENII.

IATĂ CUM TE POŢI DISTRA CU PRIETENII, FĂRĂ SĂ FUMEZI SAU SĂ CONSUMI BĂUTURI
ALCOOLICE:

.....
.....
.....
.....
.....

GRUPA 3:

DE MULTE ORI, UN „PRIETEN” ESTE CEL CARE TE CONVINDE CĂ NU ŢI SE ÎNTÂMPLĂ
NIMIC RĂU DACĂ FUMEZI ŞI TU, ŞI CĂ DACĂ NU O FACI, CEILALŢI VOR CONSIDERA CĂ
ESTI UN FRICOS.

DE FAPT O ASTFEL DE PERSOANĂ NU ÎŢI ESTE PRIETEN.

IATĂ CUM ARATĂ UN PRIETEN ADEVĂRAT:

.....
.....
.....
.....
.....

GRUPA 4:

CURIOZITATEA ESTE DORINŢA FIREASCĂ DE A AFLA/ VEDEA/ ÎNCERCA NOI LUCRURI , DE
A CUNOAŞTE NOI EVENIMENTE, FENOMENE.

CURIOZITATEA ESTE UN LUCRU BUN, DIN CURIOZITATE DESCOPERIM LUMEA, ÎNVĂŢĂM
MEREU LUCRURI NOI.

ESTE BINE SĂ FII CURIOS, DOAR CĂ UNII SUNT CURIOSI ÎN CEEA CE PRIVEŞTE ȚIGĂRILE,
ALCOOLUL SAU DROGURILE.

IATĂ CÂTEVA LUCRURI „BUNE” PE CARE, DIN CURIOZITATE, AM DORI SĂ LE AFLĂM ORI
SĂ LE VEDEM:

.....
.....
.....
.....
.....

GRUPA 5

DE MULTE ORI DIVERSE PROBLEME ÎI POT FACE PE OAMENI SĂ RECURGĂ LA LUMEA ILUZORIE A DROGURILOR. O ASTFEL DE PROBLEMĂ POT FI NOTELE PROASTE DE LA ȘCOALĂ, O SITUAȚIE DE CORIGENȚĂ, ETC.

IATĂ CUM S-AR PUTEA REZOLVA O ASTEFL DE PROBLEMĂ CU ȘCOALA:

.....
.....
.....
.....
.....

TEST DE EVALUARE
(5 minute)

1. De ce consumă tinerii droguri ?
2. Enumerați 5 droguri, pe care din punctul vostru de vedere le considerați deosebit de periculoase ?
3. Enumerați câteva dintre cele mai periculoase afecțiuni produse de droguri asupra organismului ?