



NU

TUTUN, ALCOOL, DROGURI

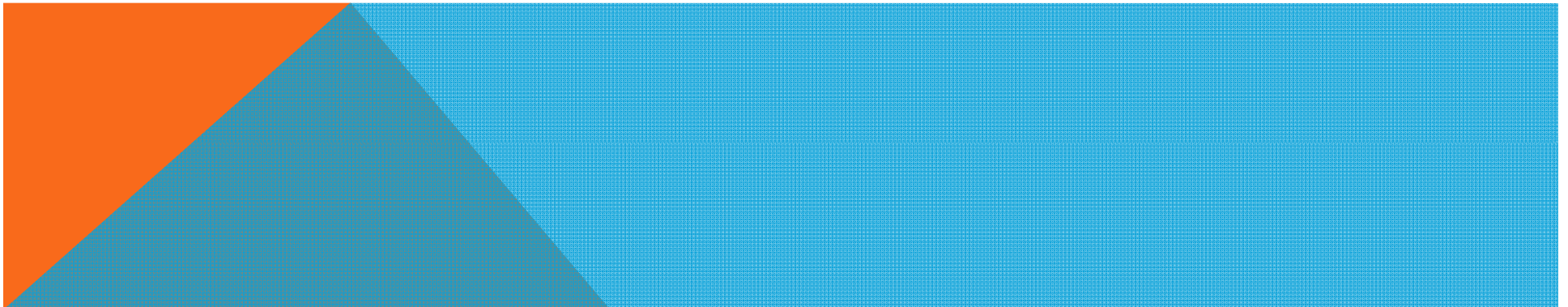
Profesor consilier școlar,

VOICA MAGDALENA

C.J.R.A.E. OLT

FUMATUL

- **Tabagismul** – Problemă majoră de sănătate publică
- **Speranța de viață scade:**
 - cu 5-8 ani la cei care nu se îmbolnăvesc și
 - 18-22 ani la cei care se îmbolnăvesc!
- **Argumente economice: costul îngrijirilor medicale ale bolilor cauzate de fumat**
- **Mortalitatea :**
 - 1 deces din 9 este datorat fumatului
 - fumat = cea mai importantă cauză evitabilă în țările dezvoltate (1/3 din decesele bărbaților de vârstă medie)

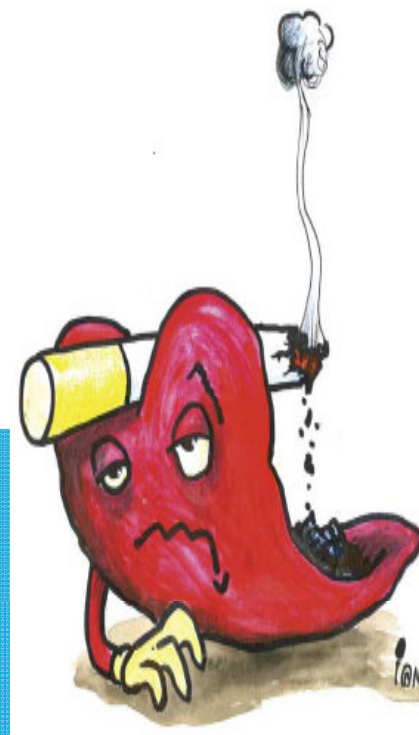


Compoziția fumului de țigară

NICOTINA- provine din frunzele de tutun-(arome, savori diferite)-lichid incolor, solubil in apa, ușor absorbit în piele și mucoase.

Efecte cardio-vasculare:HTA, efect constrictiv asupra vascularizației

Efecte cerebrale: stimularea SNC



EFECTE NEGATIVE DE SCURTĂ DURATĂ

Accelerarea ritmului inimii
(cu 20-30 batai/min)

Creșterea tensiunii arteriale

Iritarea laringelui și apariția tusei



Reducerea rezistenței la infecțiile respiratorii

Iritarea ochilor

Creșterea sensibilității la boli

EFECTE NEGATIVE DE LUNGĂ DURATĂ

Apariția "SINDROMULUI RESPIRATOR al fumătorului" (tuse, expectorație, greutate la respirație, ventilație pulmonară scăzută)

Bronșite cronice

Emfizem pulmonar

Boli cardiovasculare:

- hipertensiune arterială,
- infarct miocardic,
- accidente vasculare cerebrale

Gastrita, ulcer gastric sau duodenal
(datorită hiperacidității gastrice)



FUMATUL PASIV

Fumatul pasiv reprezintă inhalarea fumului de țigară de către nefumători, într-un mediu în care se fumează și este la fel de dăunător pentru sănătate ca și fumatul propriu-zis.

Efecte:

Dificultăți în respirație

Iritația ochilor (ochi roșii și lăcrimare)

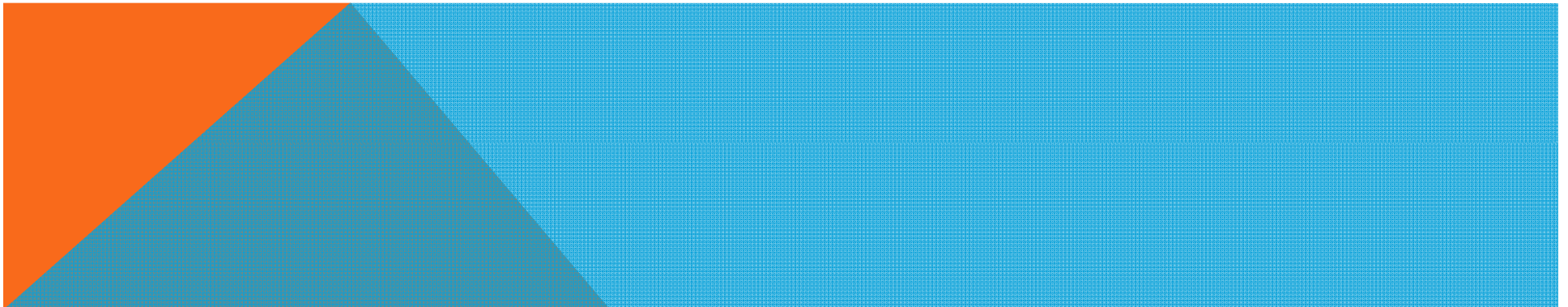
Dureri de cap, amețeli

Iritații ale nasului, gâtului și pieptului

Tulburări de concentrare

Greață

Tuse (Răceli)



Sfaturi pentru adolescenti

1. Ai încredere în tine!

Un prieten adevărat nu se câștigă fumând!

2. Fii independent !

Ai încredere în tine și vei reuși în ceea ce întreprizi fără să fumezi!

3. Fă-ți prieteni adevărați !

Un prieten adevărat te acceptă și dacă nu fumezi!

4. Rezistă presiunilor celor din jur !

Nu fuma doar ca să intri în cercul lor!

5. Fumatul ucide!

Nu te lăsa înșelat!

6. Spune adio risipei pe țigări!

Fiecare secundă din viața ta contează!

CONSUMUL DE ALCOOL

Este ilegal consumul de alcool – la noi în țară, la persoanele sub 18 ani

De ce 18?

Organismul continuă să se dezvolte și să se maturizeze, mai ales creierul, maturizare care se termină în jurul vârstei de 18- 21 de ani.

S-au înregistrat creșteri semnificative ale numărului de decese datorate accidentelor rutiere în rândul tinerilor



ALCOOLUL ÎN CREIER

Acționând pe sistemele chimice care stimulează sau inhibă funcțiile creierului și corpului, alcoolul înclină echilibrul într-un sens sau altul.





Odată cu
sângele,
alcoolul
ajunge la
creier

Poate duce la
distrugerea
neuronilor, apa-
riția leziunilor
cerebrale
irreversibile
sau atrofie
cerebrală



**Alcoolul te
distruge....**

DROGURILE STRICĂ TOT!



... familia,
c a r i e r a,
f e r i c i r e a,
s ă n ă t a t e a,
f r u m u s e țe a,
v o i n țe a,
r a ție n e a,
c i n s t e a,
î n c r e d e r e a,
o m e n i a,
d r a g o s t e a,
p r i e t e n i a,
c r e d i n țe a,
r e s p e c ție l,
s p e r a n țe a,
i d e a l u r i l e,
l i b e r t a t e a...



www.politiacapitalei.ro



SEMNE SPECIFICE CONSUMATORULUI DE DROGURI

SEMNE FIZICE



- Pierderea/creșterea poftei de mâncare
- Slabă coordonare a mișcărilor
- Insomnie, trezirea la ore neobișnuite
- Ochi roșii și înlăcrimați, pupile mărite sau micșorate
- Palme umede și reci, mâini tremurătoare
- Fața prea îmbujorată sau prea palidă
- Secreții nazale ca la răceală
- Mâini și picioare reci
- Urme de înțepături pe brațe sau de pe picioare
- Grețuri și vome frecvente, transpirații excesive

SEMNE COMPORTAMENTALE

- Schimbarea de atitudine, comportament sau personalitate, fără o cauză aparentă
- Schimbarea prietenilor și evitarea celor vechi
- Evitarea discuțiilor despre noii prieteni
- Scăderea performanțelor școlare, în muncă, abandon școlar
- Pierderea interesului pentru familie și activitățile realizate împreună cu aceasta
- Dificultăți de concentrare, pierderi de memorie
- Lipsa de interes pentru viitor, dezorientat, secretos, minte adesea
- Certăreț, nu îi poate intra nimeni în voie
- Fură din casă obiecte și bani
- În bagaje se găsesc adeseori pudre, pastile, bețe, staniol, seringi.



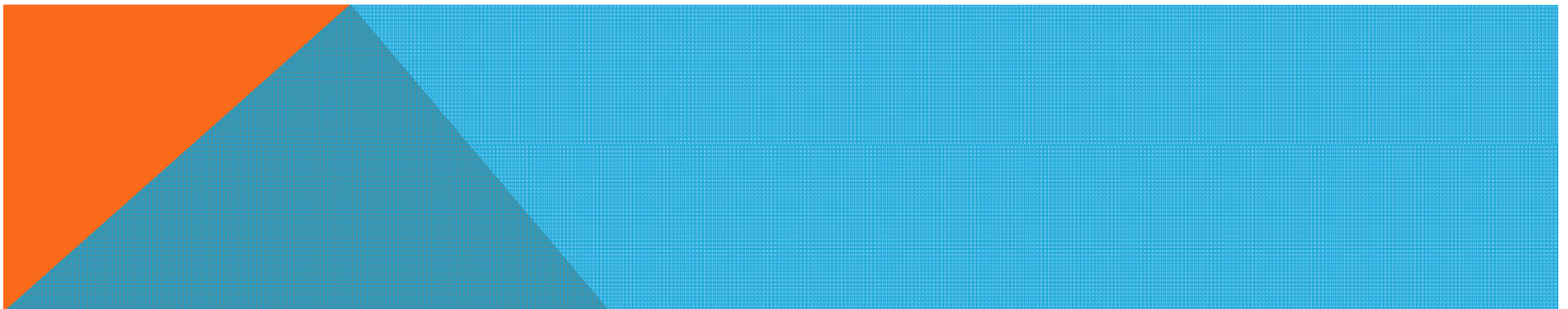
CUM TE POȚI FERI DE PERICOLUL “MORȚII ALBE”?

Fii informat !(caută să afli informația de la surse sigure, corecte, obiective)

Alege în cunoștință de cauză!(când iei decizii importante pentru viața ta gândește-te la alternative și la consecințe)

Fii capabil să spui NU când ți se solicită să faci lucruri periculoase pentru tine!

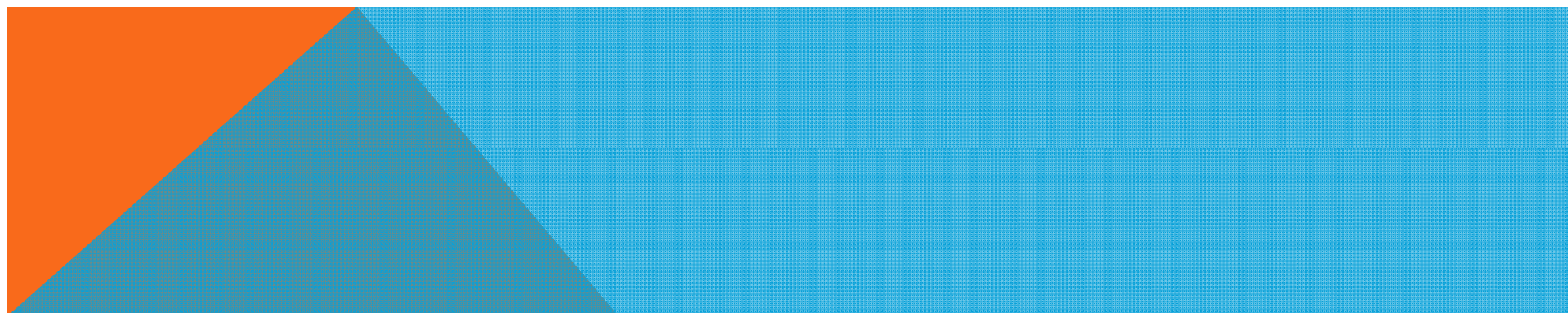
Implică-te în activități care să-ți facă plăcere și să te mențină sănătos!



CE SPUNE LEGEA?

Posesia de droguri este pedepsită, la fel și traficul (vânzare, transport, îndemn la consum)

Legea **permite** persoanelor consumatoare să se adreseze pentru tratament fără să pedepsească persoana.



BILIOGRAFIE

<http://www.dependenta.ro/despredep.htm>

<http://www.politiaromana.ro/Drogurile.htm>

<http://www.sanatatea.com/baza/category/droguri>

