



nde obter mais informação

Se

pretendes aprofundar os teus conhecimentos, obter algum tipo de ajuda, receber mais informação sobre toxicod dependência,

- ▶ **Dirige-te** à entidade governamental para a área da toxicod dependência
- ▶ **Procura** um Centro de apoio à juventude
- ▶ **Contacta** o Desafio Jovem na morada abaixo indicada.



PUBLIÁFRICA

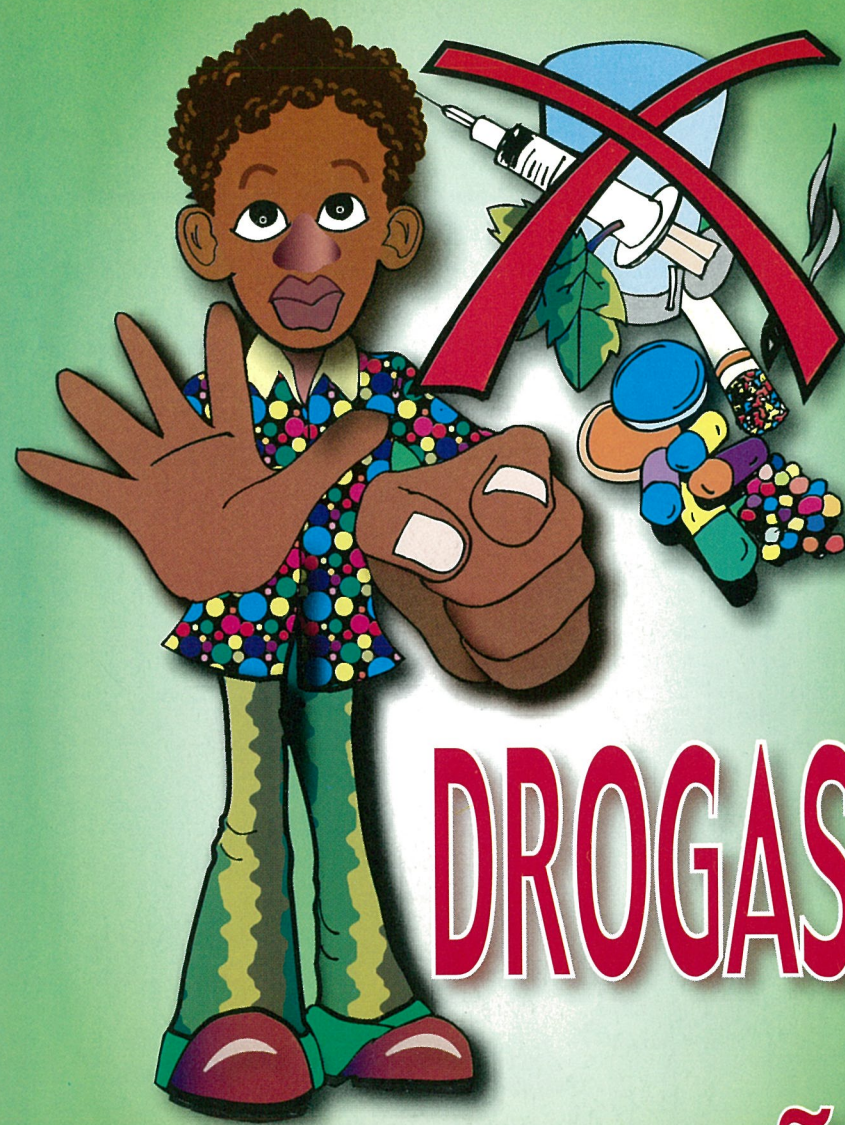
Ficha Técnica
"DROGAS"
Tu podes dizer não!
é uma edição de Publiáfrica.

Autores
Bertina Torné e Iolanda Melo
Ilustrações
Oseias Melo
Design e Paginação
Osvaldo Castanheira

Impressão:
Desafio Jovem
2ª Edição
Tiragem: 2.000 exemplares
ISBN 198 747/03
Distribuição Gratuita
Agosto 2003
Patrocínio:
Foundation for Evangelism
and Discipleship (EUA)

carimbo

PubliÁfrica - Edição e Distribuição
de Publicações para os PALOP
Apartado 8129 1802-001 Lisboa - Portugal
Tel. 218429190 - **Fax:** 218409361-
Telem. 917339610 - **E-mail:** luzafrika@clix.pt



DROGAS

TU PODES DIZER NÃO

Porquê falar de drogas?

É essencial falar sobre drogas com os jovens porque eles terão, inevitavelmente, algum conhecimento sobre elas. Mesmo aqueles que não têm um conhecimento pessoal, nalguma ocasião terão ouvido falar sobre drogas.

É importante, pois, que os jovens recebam informação correcta sobre o uso das drogas, seus efeitos e consequências, podendo assim obter as razões válidas para escolher dizer **NÃO às Drogas.**



Mantém-te
informado!
Não corras
riscos
desnecessários.



Alvos para o futuro... Alvos para o futuro... Alvos para o futuro...

O que é que desejas ser quando fores adulto? Em que área profissional gostarias de ser realmente bom? Quais são as actividades de tempo livre que gostarias de aprender? Se fores determinado(a) poderás alcançar esses alvos. Ao estabeleceres objectivos para ti próprio e procurares alcançá-los, sentir-te-ás bem contigo próprio. Experimenta um novo desporto, participa em actividades musicais ou teatrais, desenvolve a tua criatividade, procura aprender mais sobre a carreira em que estás interessado. A tua auto-estima melhora quando tens um alvo pelo qual lutar.

CONCLUSÃO



Construir um projecto de vida, fazer amizades, realizar sonhos são experiências aliciantes a não perder. Não as desperdices com o consumo inútil das drogas. Desfruta a vida a cem por cento!

Como ajudar um amigo?

Tens um amigo que está envolvido com drogas? Desejas fazer alguma coisa para o ajudar? Mas o quê? O teu amigo talvez se sinta um pouco desconfortável ou embaraçado em falar sobre o assunto, mas tu podes continuar a ser um bom amigo.



► **Sê um ouvinte atento.** O teu amigo pode estar a precisar de alguém com quem falar. Escuta-o, informa-o de recursos de apoio que existam na tua região e sugere-lhe que ele(a) fale com um adulto em quem confies, que poderá ser

um professor, um técnico de saúde, um vizinho, um familiar, um pastor — alguém que o ouça, que o apoie, que não o magoe nem o desanime.

► **Não espalhes a notícia.**

Está certo contares aos teus pais ou a outro adulto em quem confies, mas deves respeitar a privacidade do teu amigo, não contando a outros colegas teus.

► **Não acompanhes o teu amigo** a locais que não conheces ou que sabes que estão relacionados com os consumos.

► **Compreende que,** por muito que desejês ajudá-lo, não está na tua mão a solução para o seu problema. Deixar as drogas é um processo difícil e é natural que ele venha a precisar da ajuda de pessoas preparadas para tal.

► **Ser amigo não significa,** necessariamente, estar próximo. Se notas

que os seus hábitos começam a influenciar-te ou, de algum modo, te sentes pressionado(a) a imitá-lo, afasta-te. Isso não significa que deixou de haver amizade entre vós, mas que entendeste a necessidade de te protegeres, pelo respeito que deves ter pelo teu corpo e por ti próprio.

Quem é afectado pelas drogas?

A sociedade em geral e muitas famílias são afectadas por este problema. Contudo, as vítimas mais directas são sobretudo os jovens.



A Família

A relação de proximidade e confiança que deve caracterizar uma família é muito afectada por este problema. O diálogo reduz-se e passa a organizar-se em torno do conflito. A família vive em grande sofrimento e o seu equilíbrio fica em risco. Quer ajudar mas não sabe como. As tentativas de ajuda falhadas trazem desânimo e, por vezes, o afastamento ou a ruptura da relação.

O Toxicodependente

Os projectos que tinha vão sendo abandonados gradualmente, afastados por um objectivo diário e imperioso: o consumo. Os seus valores e princípios são subjugados por esse hábito. Ser toxicodependente nunca fez parte dos seus sonhos. Olha para si mesmo com a sensação de decepção, vazio, sem liberdade para ser ele próprio. A vida tornou-se uma rotina dolorosa e sem sentido.

A Sociedade

Uma vez que alguns dos seus elementos vivem em sofrimento, incapazes de dar à sua vida um sentido útil e de realização pessoal, chegando a incorrer em condutas desviantes para sustentar o seu hábito, a sociedade vê a sua estabilidade e o seu desenvolvimento verdadeiramente comprometidos.

Porque é que os jovens usam drogas?

Apontar a causa ou as causas que levam uma pessoa a envolver-se com drogas não é fácil. Existe, sim, um conjunto de factores que contribuem para o seu uso.

Dois dos mais referidos pelos jovens são:

1. CURIOSIDADE

A curiosidade ou o desejo de obter uma nova experiência aparece como uma importante causa que leva os jovens a usarem drogas. Quase todas as pessoas que experimentam drogas o fazem na adolescência, a fase do desenvolvimento em que a curiosidade está mais activada. É natural ter-se curiosidade, partir à aventura, correr-se riscos, procurar ter prazer, mas esta não é uma razão que justifique o uso de drogas.

2. PRESSÃO DO GRUPO

Os jovens são particularmente vulneráveis à pressão do grupo, pois desejam ter amigos, ser como eles, ser populares. Temem ser rejeitados, ser ridicularizados, serem postos à margem.

Há muitos outros factores que poderão influenciar os jovens a usar drogas, tais como: sentimento de rejeição, conflitos interiores, baixa auto-estima, influência dos amigos, pais que não dialogam, os seus ídolos sobre quem se diz consumir drogas, músicas ou filmes em que usar drogas aparece como algo "normal" e engraçado.

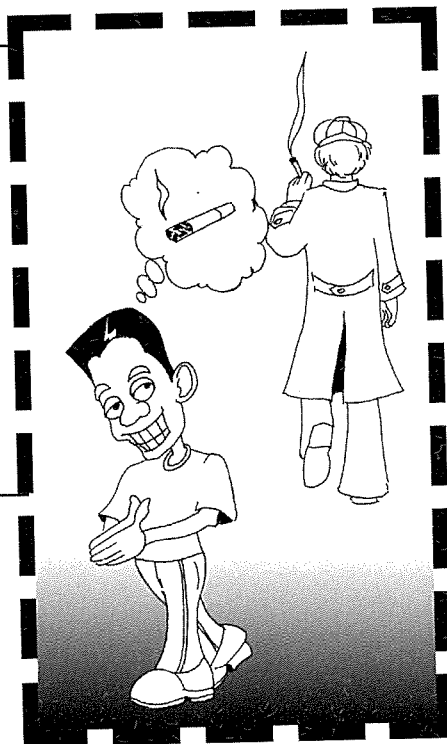


Imagem do Corpo

Pensa em todas as coisas que o teu corpo é capaz de fazer: respirar, correr, dançar, rir, pensar, observar, etc. À medida que te desenvolves, reparas que cada vez és mais hábil.

O corpo de uma pessoa pode ser de diferentes formatos, tamanhos e tonalidades. O teu corpo é unicamente teu, mas os teus genes familiares contribuíram para a sua forma e aparência. Aprende a gostar do teu corpo e a respeitá-lo tal como ele é. Trabalha a favor do teu corpo, não contra ele.

Auto-estima

Bem dentro de ti há uma coisa chamada auto-estima. É a confiança ou a satisfação que tens em ti mesmo(a). É o respeito por ti próprio. É aquela voz dentro de ti que te diz que és especial e que podes alcançar alvos.

É verdade que nem todos os dias são iguais e, em alguns momentos, podes sentir mais ânimo e alegria do que noutros. Mas o teu valor como pessoa não se altera, é sempre o mesmo. És singular, modelo único no mundo, com capacidades e potencialidades para desenvolver. És uma pessoa que vale a pena conhecer.

OS ADULTOS

Às vezes os adultos ficam tão ocupados que pode acontecer que sintas que nem reparam em ti. Não é isso que eles realmente desejam que sintas. Às vezes as pressões da vida adulta tornam difícil aos pais tirar o tempo que gostariam para te ouvir e ajudar.

Se sentires que os teus pais estão demasiado ocupados, conversa com uma irmã ou um irmão mais velho, um professor

ou outra pessoa adulta que respeites e em quem confies. Pergunta aos teus pais quando seria uma boa altura para conversarem e faz uma lista das coisas que gostarias de partilhar com eles.



Vida Saudável

Hoje ser jovem é extraordinário! No passado os jovens não tinham tantas oportunidades como há hoje. Tens muitas possibilidades e escolhas. Podes estabelecer alvos para ti próprio e desenvolver os teus talentos. Ter muitas oportunidades

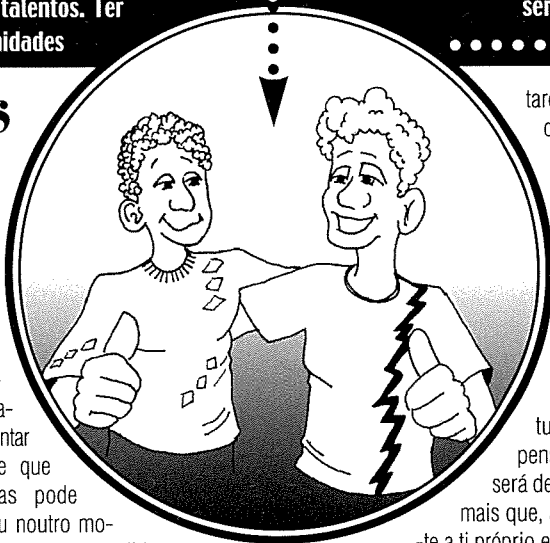
pode ser excitante mas pode vir a tornar-se também um tanto confuso. Como fazer as escolhas certas? Como ter o tipo de vida que queres? Continua a ler e encontrarás algumas sugestões que te serão muito úteis.

Amigos

Eles constituem um elemento importante na nossa vida. Com eles rimos, brincamos, partilhamos os bons e maus momentos por que passamos, podemos contar com eles sempre que precisarmos. Mas pode acontecer, num ou noutro momento, não sermos compreendidos por eles e até marginalizados. Isso produz em nós mal estar, por vezes sofrimento.

É bom e saudável ter amigos

Mas já não é saudável quando isso significa ceder a pressões só para pertencer ao grupo. Se sabes o que é o melhor para ti, não deixes que sejam os amigos a tomar decisões no teu lugar. Não te deixes levar pela sua insistência em fazer aquilo que não é saudável, perigoso e que, mais



tarde, desejarias nunca ter feito.

Se tens

feito ou te sentes em risco de fazer alguma coisa que sabes que não está certa só para não desiludir os teus amigos, é altura de parares para pensar. Pior que tudo será descobrires tarde demais que, afinal, desiludiste-te a ti próprio e entraste num sofrimento que eles não terão meios de resolver.

Procura amigos certos, verdadeiros, que te aceitem como tu és, que respeitem as tuas opiniões e valores, que apreciem a tua companhia mesmo que os gostos não coincidam, que não te pressionem a fazer ou a dizer aquilo com que não concordas.

**ESSES, SIM,
SERÃO AMIGOS DE VERDADE!**



Será que alguma destas razões justifica o uso de drogas?

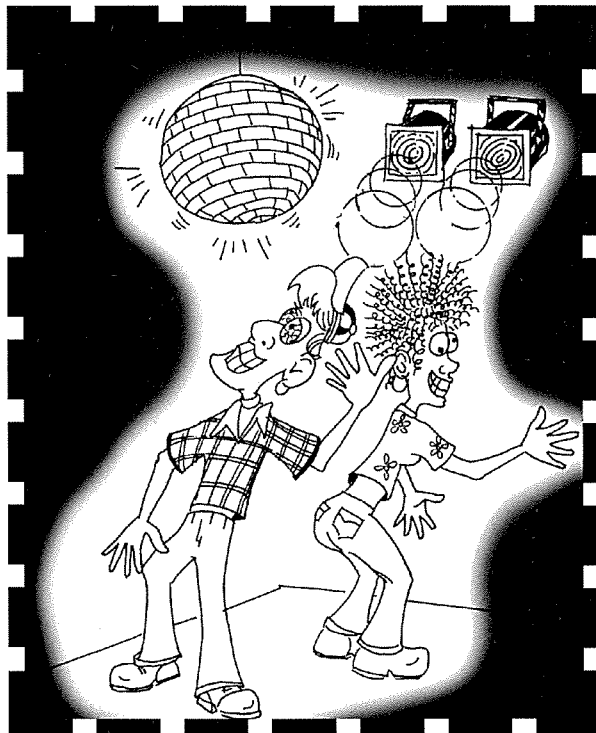
A ilusão das drogas

As drogas são substâncias psico-ativas que provocam sensações diversas, previsíveis ou não, desejadas ou não. Dependendo das drogas que se tome pode-se ficar com:

- ▶ Grande energia, actividade e perspicácia.
- ▶ Calma, descontração, alheamento do mundo que nos rodeia.
- ▶ Desinibição, megalomania, extroversão.
- ▶ Sonolência, anestesia, quase a dormir mas ainda acordado.

Mas estes efeitos são artificiais, falsos. Nunca poderão ajudar-te a desenvolver o teu potencial nem a alcançar os teus sonhos. São drogas que alteram o comportamento, fazem-nos mentir a nós próprios e aos outros sobre aquilo que realmente somos. A vontade de repetir o seu uso constitui uma grande armadilha que conduz subtil e rapidamente à dependência, de onde é muito difícil sair.

Mesmo que as sensações provocadas pelas drogas pareçam agradáveis, esse quadro é muito breve. Em pouco tudo se transforma e começa o grande pesadelo.



Substâncias

Efeitos

Perigos

Depressoras
Barbitúricos, Tranquilizantes, Alcool.

São substâncias que diminuem o funcionamento do cérebro, provocando sensações de relaxamento, diminuição da ansiedade e dos reflexos.

Dependência física e psicológica. Quando tomados sem supervisão médica adequada trazem sérios riscos à saúde. Para além dos problemas de saúde, o consumo do álcool afecta igualmente as relações familiares e sociais, sendo uma das principais causas da violência doméstica e de acidentes rodoviários.

Inalantes ou solventes
Colas, tintas, gasolina, etc.

Estes produtos químicos, quando inalados, provocam alucinações, tonturas, relaxamento, dificuldades de respiração, sangramento do nariz, náuseas e vômitos, perda do apetite. A sua abstinência provoca muita ansiedade, agitação e comportamentos anti-sociais.

O seu uso ao longo do tempo provoca grandes lesões ao nível das células nervosas, do fígado e rins e uma dose alta (overdose) pode provocar coma e morte.

Estimulantes
Anfetaminas, nicotina, cocaína, crack, cafeína.

Os estimulantes são substâncias que aceleram, (estimulam) o funcionamento mental e do corpo. As pessoas que usam estas drogas acreditam que possuem mais força e capacidade.

Quanto mais usadas maior é o desejo de as usar, aumentando o risco para o corpo e para a mente.

Haxixe, Marijuana, Erva

Normalmente fumados em charros, provocam alterações de humor, risos sem grandes motivos, sensação de aumento da imaginação e de sensibilidade aos estímulos exteriores. Os jovens que as consomem acabam por se tornar apáticos, desmotivados, pouco imaginativos e sensíveis, com falhas de memória.

Estas drogas não são inofensivas, podendo causar sérios prejuízos à saúde física e psicológica dos seus usuários.

Alucinogéneas
Ecstasy, LSD.

Estas substâncias alteram a percepção da realidade, do perigo e da consciência. A pessoa que consome estas drogas percebe as coisas de forma distorcida - deformadas, coloridas, bizarras, esquisitas.

O ecstasy não é inocente. Causa danos cerebrais irreversíveis, envelhecimento precoce das faculdades mentais e habitação que pode conduzir a progressiva destruição.

Narcóticos
Codeína, morfina, ópio, heroína.

Estas substâncias podem causar depressão do sistema nervoso central. Os derivados do ópio provocam alta dependência física e psicológica.

O consumo da heroína, por exemplo, quando feito por via endovenosa, aumenta os riscos para a saúde, nomeadamente crescem as hipóteses de se contrair SIDA, Hepatites, entre outras.