

1

Sadrži li limenka piva drogu?

A. Da

B. Ne



Imam stav

Droge mogu utjecati na tvoje osjećaje, ponašanje i percepciju

Sve droge utječu na naš psihički život, tj. mogu promijeniti naše osjećaje, razmišljanja i percepciju jer utječu na mozak. Kad je čovjek pod utjecajem droge, onda je naše stanje svijesti drukčije i neuobičajeno: ono što vidiš, osjećaš ili misliš novo je i nepoznato. U tom stanju sve se može činiti novim, šarenijim, tamnijim, sretnijim, tužnijim, intenzivnijim ili samo nepoznatim i strašnijim.

TOČAN ODGOVOR: A

Imam stav

2

Ako uzmeš samo jednu tabletu za spavanje, je li sigurno voziti bicikl?

A. Da

B. Ne



Opasnosti ili rizici uzimanja droge

Sve droge imaju niz štetnih posljedica na naše tijelo i duh. Zato je svaki put kad se uzme droga (čak i ako je to samo da se proba) to rizično za zdravlje (npr. možeš doživjeti alergijsku reakciju). Jedan od najvažnijih rizika od droge jest da možeš postati ovisan o drogi.

TOČAN ODGOVOR: B

Imam stav

3

**Ako se ne zabavljam dobro nakon
jednog piva, da li bih trebao
popiti još jedno da postignem
željeni učinak?**

A. Da

B. Ne



Imam stav

Učinak droge se pojačava ako uzmeš više droge

Ali to ne znači da ćeš se od veće doze osjećati bolje. Ako ti je sve smiješno i zabavno nakon, primjerice, dvije čaše piva, to ne znači da će ti stvari biti smješnije i zabavnije nakon pet čaša piva. Obično ti od takve količine bude zlo. Isto vrijedi i za sve ostale droge.

TOČAN ODGOVOR: B

Imam stav

4

**Tužan/tužna si. Bi li se osjećao/
osjećala bolje da uzmeš tabletu
ecstasyja?**

A. Da

B. Ne



Droge ne utječu na sve ljude na isti način

Postoje ogromne razlike u tome kako droga djeluje. Hoćeš li se od neke party droge osjećati dobro i euforično ili loše ovisi o mnogim okolnostima. Na primjer, to može ovisiti o tome kako je droga unesena, o tome kako se osoba osjećala prije uzimanja droge, o ljudima s kojima je osoba, o fizičkom stanju u vrijeme uzimanja droge, itd.

TOČAN ODGOVOR: B

Imam stav

5

Jedna od sljedećih tvrdnji nije točna: koja?

- A. Djevojčice se mogu napiti manjom količinom alkohola od dječaka
- B. Dječaci obično piju više od djevojčica
- C. Dječaci smiju piti više od djevojčica



Droge su opasnije za djevojčice nego za dječake

5

Općenito su droge rizičnije za mlade ljude, jer se njihovo tijelo i mozak još uvijek razvijaju, pa su osjetljiviji. Droga može jače utjecati na djevojčice zbog njihove tjelesne građe (djevojčice obično imaju nižu tjelesnu masu i manji postotak vode u tijelu od dječaka), pa djevojčice mogu osjećati intenzivnije negativne učinke droga: ista količina alkohola dovodi do 20% veće razine alkohola u krvi kod žena u usporedbi s muškarcima. Djevojčice se zato prema alkoholu odnose pažljivije, te mogu uživati i dobro se zabavljati i bez alkohola.

TOČAN ODGOVOR: C

Imam stav

6

Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?

- A. Budući da moja mama uzima tablete za spavanje i ja ih smijem uzimati
- B. Moja bi mama trebala uzimati tablete za spavanje samo uz strog liječnički nadzor
- C. Ako mi se mama dobro osjeća nakon što uzme tabletu za spavanje, to znači da tablete za spavanje ne mogu imati negativnih posljedica

Imam stav

I lijekovi za liječenje bolesti također su droge

Mnoge su se droge koristile i još se uvijek koriste za liječenje bolesti. Zbog snažnih i opasnih nuspojava, liječnici ih propisuju samo kod određenih bolesti, uz mnogo pažnje, a uzimanje lijekova i recept su pod strogim nadzorom.

TOČAN ODGOVOR: B

Imam stav

7

Ako pušiš cigarete, prsti su ti topliji

- A. Da
- B. Ne

unplugged

Nikotin dovodi do sužavanja vena, što ima mnoge neugodne posljedice.

Nikotin koji se nalazi u svim cigaretama i drugim proizvodima od duhana dosta brzo dovodi do sužavanja krvnih žila. Nikotin na početku dovodi do vrlo malog povećanja u broju otkucaja srca, što nekim pušačima daje dojam da se osjećaju bolje. Ipak, iz istog razloga su udovi hladniji: prsti i stopala brže se ohlade jer su u njima krvne žile već ionako dosta uske.

TOČAN ODGOVOR: B

8

Mnogi pušači puše cijeli život

- A. Da
- B. Ne

Imam stav

Gotovo svi pušači prestanu pušiti nakon nekog vremena.

Mnogi mladi ljudi puše samo kratko, a onda prestanu jer to nije toliko cool koliko su mislili i ne donosi velike željene učinke. Drugi su razlozi za prestanak pušenja veliki troškovi, negativne posljedice na sportske rezultate, ljepota i izgled te, naravno, zdravlje. Odrasli koji puše, čak i ako su nekoliko puta počinjali pušiti, na kraju prestanu pušiti jer im ovisnost preraste u bolest.

TOČAN ODGOVOR: B

9

**Da li pušači od cigareta
mršave?**

- A. Da
- B. Ne

Imam stav

Pušenje dovodi do debljanja.

Nikotin u duhanu, kao i druge droge, utječe na nekoliko dijelova našeg mozga. Moždane stanice koje su zadužene za glad i osjet okusa i mirisa malo se promijene pod utjecajem nikotina. Ali kad se prestane pušiti, negativni je učinak još i veći, pa osoba počinje jesti više što dovodi do debljanja, a ne mršavljenja.

TOČAN ODGOVOR: B

Imam stav

10

Cigarete uzrokuju da koža postane bljeđa, te da ima veće pore i onečišćenja: točno ili netočno?

- A. Točno
- B. Netočno

Imam stav

Pušenje definitivno štetno djeluje na glatkoću kože.

Smanjenje cirkulacije razlog je degenerativnih promjena kože. Koža pušača je u usporedbi s nepušačima siva i blijeda. Ranije dolazi do pojave bora.

TOČAN ODGOVOR: A

11

U Brazilu klinike za plastičnu kirurgiju odbijaju uzeti pušaće kao pacijente, jer pušačima rane lošije zacjeljuju zbog uzimanja duhana: točno ili netočno?

- A. Točno
- B. Netočno

Imam stav

Od pušenja rane sporije zacjeljuju.

Na slabije zacjeljivanje rana utječe nikotin, što uključuje i nikotinske tablete i nikotinske flastere. To nije zanemarivi problem: Brazil je vodeća zemlja u plastičnoj kirurgiji, a plastični kirurzi u Brazilu imaju pravilo prema kojem ne počinju liječenje pušača jer rezultati nikad nisu u skladu s očekivanjima!

TOČAN ODGOVOR: A

Imam stav

12

Ako ti netko ponudi kanabis, koji bi bio točan odgovor?

- A. Velika je vjerojatnost da ti se učinak neće svidjeti
- B. Velika je vjerojatnost da će učinak biti manje zanimljiv nego što očekuješ
- C. Velika je vjerojatnost da uopće nećeš osjetiti ništa

Imam stav

Svi su odgovori točni.

Pozitivne učinke kanabisa uvelike preuveličavaju oni koji promiču kanabis. Zapravo odgovor C, «Neću osjetiti ništa» vrijedi za većinu ljudi. Što će osoba osjetiti u jako velikoj mjeri ovisi o osobnim faktorima; ono što se reklamira kao učinak kanabisa zapravo je samo ono što se može dogoditi u najboljem slučaju. Negativni učinci koji su nevidljivi i koje korisnik ne osjeti, svejedno su prisutni!

TOČAN ODGOVOR: A., B. i C

13

Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?

- A. Ako pušim cigarete samo vikendom nema rizika da postanem ovisnik
- B. Tinejdžer može biti ovisan o nikotinu čak i ako puši nekoliko cigareta tjedno
- C. Od žvakanja ili šmrkanja duhana ne može se postati ovisnik o nikotinu

Imam stav

Nema droga koje ne dovode do ovisnosti

Takve droge ne postoje. Rizik ovisnosti prisutan je kod svih droga. Rizik je veći kod droga koje se uštrcavaju, puše ili ušmrkavaju jer one dođu do mozga vrlo brzo i snažno. Budući da su ti učinci kratki, može se dogoditi da uskoro poželiš ponoviti to iskustvo, pa je zato lako izgubiti kontrolu.

TOČAN ODGOVOR: B

Imam stav

14

Jedna od sljedećih tvrdnji nije točna: koja?

- A. Mladi ljudi uzimaju marihuanu da bi postigli bolje rezultate u testovima spretnosti
- B. Mladi ljudi piju alkohol na zabavama jer vjeruju da im on pomaže da savladaju sramežljivost
- C. Mladi ljudi obično puše jer žele biti dio skupine kojoj pripadaju pušači

Imam stav

Razlozi zbog kojih mladi ljudi kušaju droge

14

Mnogo je razloga zbog kojih netko kuša drogu. Mogući su razlozi: znatiželja, pokušaj da se ide iznad svojih granica, buntovničko ponašanje, da se postane dio alternativne kulture. Ima mnogo psiholoških razloga, na primjer uvjerenje da droge pomažu riješiti ili zaboraviti probleme, da ti mogu dati samopouzdanje.

TOČAN ODGOVOR: A

Imam stav

15

Jedna od sljedećih tvrdnji nije točna: koja?

- A. Ako piješ alkohol možeš postati nepouzdan kao prijatelj/prijateljica
- B. Ako pušiš smrdiš
- C. Ako piješ alkohol postat ćeš popularan/popularna i svi će ti se diviti

Imam stav

Ljudima se nećeš više sviđati ako uzimaš droge

Ljudima koji su spremni na rizike drugi se često dive vrlo kratko. Ali kad se pogleda dulje razdoblje, najpopularniji su oni ljudi koji svoj život imaju pod kontrolom. To i nije tipična značajka onoga tko uzima drogu.

TOČAN ODGOVOR: C

Imam stav

Jedna od sljedećih tvrdnji nije točna: koja?

- A. Ako piješ alkohol postoji veća mogućnost da ćeš sljedeći dan proći na testu
- B. Ako piješ alkohol, sljedećeg dana imaš slabiji osjećaj za ravnotežu i koordinaciju pokreta (npr. kad ideš biciklom u školu)
- C. Ako piješ alkohol, sljedećeg dana lošije donosiš brze odluke (npr. na satu razrednog odjeljenja)



Droge ne pomažu kod rješavanja problema

Kad netko uzima droge, može se dogoditi da će na neko kraće vrijeme zaboraviti na svoje brige i probleme. Ali problem svejedno ostanu neriješeni. Osim toga, uzimanje droge dovodi do drugih problema, jer droge imaju snažne neželjene učinke, a uzimanje droga može imati i zakonske posljedice.

TOČAN ODGOVOR: A

17

Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?

- A. Ako udišem boju neću imati nikakvih tjelesnih oštećenja
- B. Ako udišem plin to će mi poboljšati raspoloženje bez moždanih oštećenja
- C. Udisanje boje, plina ili ljepila dovodi i do oštećenja mozga i do tjelesnih oštećenja

Imam stav



Opasno je udisati boju, ljepljivo ili plin

Ove su tvari otrovne i njihovo udisanje može dovesti do oštećenja mozga i tjelesnog oštećenja (npr. u plućima). Nadalje, udisanje ovih tvari dovodi do stanja koje je slično pijanstvu, a koje povećava rizik od nesreća.

TOČAN ODGOVOR: C

Imam stav

**Sigurno je voziti moped
nakon disanja boje.
Točno ili netočno?**

A. Točno

B. Netočno

Imam stav

Otapala poput benzina, ljepila ili razrjeđivača su isto droge

Oni su droge jer utječu na osjećaje, percepcije, misli i prosudbu, a oni koji ih koriste mogu postati ovisni o njima.

TOČAN ODGOVOR: B

Imam stav

Ako si žedan koje bi od sljedećih pića bilo najzdravije?

- A. Mineralna voda
- B. Pivo
- C. Alkoholni koktel



Alkohol nije dobar za gašenje žeđi

Alkohol uzrokuje izlučivanje tekućine iz tijela. Zato je jako opasno uzimati alkohol zajedno s ecstasyjem ili speedom (amfetaminima). Povećava se rizik od toplotnog udara. Da bi se spriječili ovi učinci, prije, za vrijeme i nakon pijenja alkohola treba piti čim je više moguće bezalkoholnih pića (najbolja je mineralna voda).

TOČAN ODGOVOR: A

Imam stav

20

**Čim više pojedeš možeš više
popiti bez da se napiješ:
tačno ili netočno?**

A. Tačno

B. Netočno



Imam stav



20

Ako si puno pojeo svejedno ne možeš popiti puno alkohola a da se ne napiješ

Na prazan su želudac učinci alkohola stvarno mnogo intenzivniji i brže se javljaju. Da se izbjegne da se osoba brzo napije, valja nešto pojesti prije nego što se počne piti alkohol. Ipak, od alkohola se uvijek napiješ (neki samo nakon jedne ili dvije čaše, a neki nakon nekoliko čaša).

TOČAN ODGOVOR: B



Imam stav

21

Nakon zabave jučer navečer, na kojoj je Zoran mnogo popio, spavao je 8 sati. Koliko je vjerojatno da će Zoran moći otići u školu i proći test iz matematike? Izaberite točan odgovor.

- A. Vjerojatnije nego obično
- B. Kao i obično
- C. Manje vjerojatno nego obično



21

Ako se navečer previše popije, nije dovoljno dulje spavati sljedećeg dana, pa da se bude u normalnoj formi

Nakon što se popije alkohol, fizičko nam je stanje lošije i sljedećeg dana. Osim toga, faza spavanja u kojoj se čovjek najviše odmara – a to je faza sanjanja – poremećena je zbog intenzivnog uzimanja alkohola, što dovodi do smanjenih sposobnosti sljedećeg dana.

TOČAN ODGOVOR: C



Imam stav

Andrej se žali da, da bi osjetio učinak alkohola, troši sve više i više novaca na piće. Zašto? Odaberi odgovor koji je najvjerojatniji.

- A. Konobar mu razrjeđuje alkohol vodom
- B. Cijene su porasle
- C. Andrej je razvio toleranciju na alkohol (uobičajena količina pića više mu nije dovoljna da bi osjetio isti učinak)

Na alkohol se možeš brzo naviknuti

Tolerancija na alkohol se povećava, pa tako treba sve više alkohola da bi se postigao isti učinak i da bi se osoba napila. To znači da je naše tijelo (a naročito jetra) izloženo sve većim količinama alkohola, pa se zato povećava i vjerojatnost od oštećenja.

TOČAN ODGOVOR: C

Imam stav

Sandra ide na zabavu, gdje se nada da će upoznati nekog dečka koji će joj se svidjeti. Ako popije mnogo alkohola, što će joj se najvjerojatnije dogoditi? Izaberite jedan odgovor

- A. Postat će agresivna
- B. Bit će joj zlo i smrdjet će
- C. Bit će najzgodnija na zabavi i puno će izlaziti s dječacima

Pijenje alkohola ne povećava šanse da ćeš izaći s nekim tko ti se sviđa

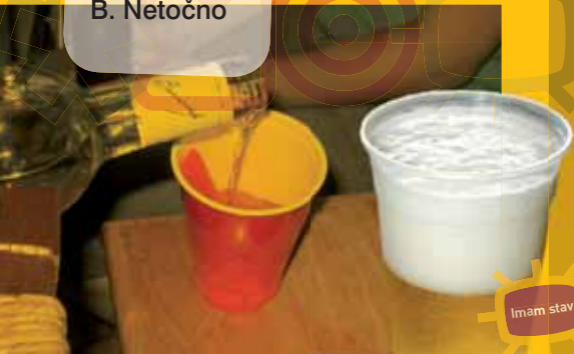
Moguće je da se netko zbog alkohola osjeća hrabriji i samopouzdaniji kod zavođenja. Ali da bi se uspostavio kontakt s drugim ljudima potrebno je interpretirati reakcije druge osobe na odgovarajući način i prepoznati njegove osjećaje. Budući da alkohol utječe na naše osjećaje i misli, može se lako dogoditi se počnemo prebrzo nabacivati ili da nekoga povrijedimo. Ima i još jedna važna stvar: ako osoba mnogo popije onda jako smrdi. To nije uvijek svima privlačno.

TOČAN ODGOVOR: B

Bolje je popiti alkohol pomiješan sa sokom (breezer) nego čašu piva, jer možeš više popiti, a da se ne napiješ. Točno ili netočno?

A. Točno

B. Netočno



Nije sigurnije piti breezere (miješana pića koja se sastoje od alkohola i nekog soka)

Breezeri sadrže isto toliko alkohola kao i pivo, premda su pomiješani sa sokom. Osim toga, okus alkohola u njima je prikriven slatkim okusom soka. To može dovesti do toga da popiješ previše, a da to ne primijetiš.

TOČAN ODGOVOR: B

Emilija kaže da alkohol miješa sa sokom od naranče da se ne bi napila. Je li u pravu?

- A. U pravu je
- B. Nije u pravu

Količina alkohola se ne mijenja ako alkohol pomiješamo s bezalkoholnim pićem

Količina čistog alkohola ostaje ista, čak i ako se u alkoholno piće doda sok, vodu ili led. Ipak, kad se pije alkohol dobro je piti mnogo soka ili vode, jer je to zaštita od mamurnosti.

TOČAN ODGOVOR: B

Imam stav

Jedna je od sljedećih tvrdnji netočna: koja? Ako si mamuran jer si popio/popila previše alkohola, kako ćeš se osjećati:

- A. Boljet će te glava
- B. Svrbjet će te ruke
- C. Bit će ti se teško koncentrirati

Mamurnost je posljedica pijenja previše alkohola

Mamurnost je znak trovanja i dehidracije tijela, koji je uobičajen sljedećeg dana. Osobu koja je mamurna boli glava, umorna je i slaba i teško joj se koncentrirati.

TOČAN ODGOVOR: B

Imam stav

**Ako piješ alkohol, što će ti se najvjerojatnije dogoditi?
Izaberi jedan odgovor**

- A. Bit ćeš glavni/glavna u svojem društvu
- B. Veća je mogućnost da ćeš ispasti smiješan/smiješna pred drugima
- C. Tvoj dečko/cura će te više cijeniti



Drugima se nećeš više sviđati zato što piješ alkohol

Kad popiješ alkohol možda će ti se činiti da si hrabriji/hrabrija, pa ćeš zato misliti da lakše komuniciraš s drugim ljudima. Ali kad piješ alkohol izgubit ćeš kontrolu nad situacijom i nad sobom, pa postoji veliki rizik da ćeš ostaviti krivi dojam o sebi.

TOČAN ODGOVOR: B

Imam stav

Koji je od sljedećih signala najvjerojatniji pokazatelj ovisnosti o kanabisu?

- A. Crvene oči
- B. Loše spavanje
- C. Potreba da se uzima kanabis stalno da bi se čovjek osjećao dobro

Moguće je biti ovisan o hašišu i marihuani

DA, moguće je. Ako uzimaš kanabis da bi se opustio/opustila, da bi bio sretan/bila sretna, da bi uživao/uživala u muzici ili da bi bio/bila s drugim ljudima onda si na putu da postaneš ovisan/ovisna. Posljedice psihičke ovisnosti mogu se odnositi na mnoge dijelove tvog života. Ovisnik u svakom slučaju treba pomoć i savjetovanje.

TOČAN ODGOVOR: C

Imam stav



29



Koja je od sljedećih tvrdnji točna?

- A. Manje je opasno popušiti jedan džoint od jedne cigarete
- B. Pušenje džointa često je povezano s pušenjem cigareta
- C. Pušenje jedne cigarete jednako je štetno kao i pušenje jednog džointa

Pušenje hašiša nije manje štetno za tijelo od pušenja cigareta

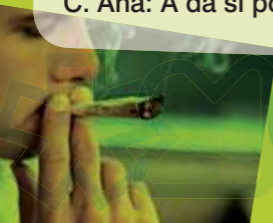
Budući da se dim kanabisa (koji je pomiješan s duhanom) obično udiše dublje i dulje vrijeme ostaje u plućima nego dim cigarete, štetni učinak jednog džointa može se usporediti sa štetnim učinkom 3 do 5 cigareta. Ipak, većina ljudi koja puši kanabis puše i cigarete, pa na taj način povećavaju štetnost.

TOČAN ODGOVOR: C

Imam stav

Tvrtko kaže «Danas mi ništa ne ide od ruke. Možda da popušim džoint...?» Tko je dao Tvrtku pravi savjet?

- A. Matej: Da, naravno! Sve ćeš zaboraviti
- B. Borna: Jesi lud? Biti će ti još gore: džoint će ti samo pojačati neugodne osjećaje!
- C. Ana: A da si popiješ piće?



Kanabis ti neće promijeniti raspoloženje ako se ne osjećaš dobro

Kanabis ne može riješiti probleme, nego ih od njega možeš samo zaboraviti na nekoliko sati. Osim toga, ako imaš problema i uzmeš kanabis osjećat ćeš se još i gore, jer kanabis pojačava osjećaje, a ne mijenja negativne osjećaje u pozitivne. Ljudi koji su tužni, uznemireni ili imaju mentalnih problema ne bi trebali uzimati kanabis. Postoji rizik da kanabis poveća mentalne probleme, koji zatim mogu u potpunosti izmaknuti kontroli.

TOČAN ODGOVOR: B

Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?

- A. Lakše je komunicirati s ljudima ako uzmeš hašiš
- B. Ljudi koji uzimaju hašiš su slobodni i mirni
- C. Teže je komunicirati s ljudima ako uzmeš hašiš

Ako uzimaš kanabis nećeš postati zanimljiviji član skupine

Ako neka skupina smatra da je uzimanje kanabisa nešto što svi moraju učiniti da bi bili članovi skupine, moguće je da će te prihvatiti jedino ako uzimaš kanabis. Ali onda se postavlja pitanje je li vrijedno biti dijelom takve skupine u kojoj moraš biti napušten/napušena da bi se osjećao ugodno. Osim toga, kad uzmeš kanabis onda se koncentriraš na samoga/samu sebe i nemaš baš neko preveliko zanimanje za druge ljude. To obično nije jako privlačno drugim ljudima s kojima želiš komunicirati.

TOČAN ODGOVOR: C

Najbolji ti se prijatelj ne osjeća dobro i čini se da halucinira. Znaš da je pojeo kolač s kanabisom. Što mu se najvjerojatnije dogodilo?

- A. Pod utjecajem je kanabisa i hitno treba pomoć
- B. Jaja u kolaču su vjerojatno bila pokvarena

Štetnije je pojesti ili popiti kanabis nego ga pušiti

Učinak kanabisa je jači ako ga popiješ ili pojedeš (nego ako ga pušiš), ali počinje sa zadržkom (od oko jednog sata).

Konzumacija oralnim putem češće dovodi do halucinacija.

TOČAN ODGOVOR: A

Imam stav

Slavica je na tulumu s dečkom i primijeti da joj dečko izgleda drukčije: rezerviran je, nezainteresiran, oči su mu crvene i govori besmislice. Koje je od sljedećih objašnjenja najvjerojatnije?

- A. Vjerojatno je pušio kanabis
- B. Vjerojatno je našao drugu djevojku
- C. Netko mu je vjerojatno rekao neke loše vijesti
- D. Vjerojatno je dobio jedinicu iz testa u školi

Kanabis ne pomaže kod zavođenja

Nije istina da pušenje kanabisa može pomoći kod zavođenja. Prvo, od kanabisa su ti oči stvarno crvene, a kapci su ti često natečeni čak i sljedećeg dana – što ne izgleda jako privlačno. Osim toga, dok je osoba pod utjecajem kanabisa, često govori besmislice ili se koncentrira na samu sebe. Osoba koja je u takvom stanju lošije komunicira s drugima, pa joj zato i zavođenje ide lošije.

TOČAN ODGOVOR: A

Koja je od ovih tvrdnji o kanabisu točna?

- A. Pušenje kanabisa povezano je s alternativnim načinom života
- B. Kanabis je organski i ekološki proizvod
- C. Uzimanje kanabisa u skladu je s vrijednostima i normama koje su u suprotnosti s potrošačkim društvom

Nijedan od odgovora nije točan

Ove su tvrdnje reklamne poruke koje promiče industrija kanabisa, a riječ je o velikom i važnom tržištu, gdje razvoj proizvoda i načini prodaje igraju istu ulogu kao i kod industrije alkohola i duhana. Prodaja kanabisa ili konoplje u vegetarijanskim trgovina strategija je za stvaranje ovog alternativnog, prirodnog imidža koji je u suprotnosti s potrošačkim društvom.

Nema točnog odgovora

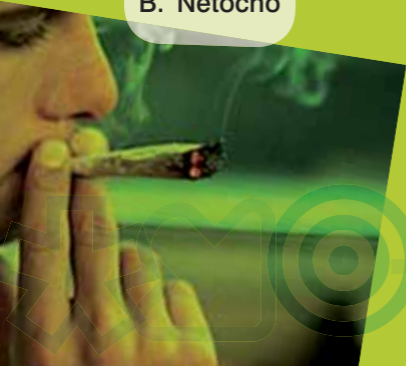
Imam stav



35

Pušenje kanabisa siguran je način uzimanja droge: točno ili netočno?

- A. Točno
- B. Netočno



Imam stav

Društveni je mit i pogreška da je uzimanje kanabisa sigurno

Baš kao i kod alkohola, 10% korisnika kanabisa postanu redoviti korisnici ili ovisnici. Ima i nekih ljudi kojih imaju povećani rizik od razvoja psihoze. Njih kanabis (ili neke vrste gljiva ili drugih droga) može gurnuti preko ruba, pa postanu sasvim ludi. Zato se ne može zaključiti da je uzimanje kanabisa “sigurno”.

TOČAN ODGOVOR: B



36

**Je li uzimanje kanabisa dio
suvremenog načina života
ljudi koji su uspješni i dobro
zarađuju?**

- A. Da
- B. Ne



Imam stav

Korisnici koji redovno i trajno uzimaju kanabis u prosjeku imaju manji prihod i manju zaposlenost.

To se odnosi i na školu: redovni korisnici kanabisa koji ga često uzimaju slabiji su učenici. Jedna od dugoročnih posljedica kanabisa u mozgu jest smanjenje sposobnosti složenog rješavanja problema, što je možda razlog lošijem uspjehu.

TOČAN ODGOVOR: B

Imam stav

Snježana je razočarana jer joj se dečko nije pojavio na tulumu. Odlučila je uzeti tabletu ecstasyja. Što će joj se najvjerojatnije dogoditi?

- A. Na jedno će vrijeme zaboraviti na svog dečka, ali će se ponašati tako da će joj biti žao sljedećeg jutra
- B. Bit će tako sjajna da će biti najpopularnija osoba na zabavi
- C. Kašljat će cijelu noć



Razlozi zbog kojih treba izbjegavati ecstasy

Svaki osjećaj koji se umjetno izazove ima neke rizike. Opasno je igrati se s tijelom i dušom umjetnim izazivanjem nekog osjećaja, koji prethodno nisi osjećao/ osjećala. Osim toga, sreća traje samo onoliko dugo koliko je trajanje učinka tvari koju je osoba uzela. Nakon nekoliko sati osoba se obično osjeća loše: satima je iscrpljena i tužna, a često osjeća blagu depresiju nekoliko dana.

TOČAN ODGOVOR: A

Što bi ti se dogodilo da uzmeš ecstasy?

- A. Izgubio/izgubila bi kontrolu nad sobom i time kako komuniciraš s drugim ljudima
- B. Imao/imala bi dublji i intenzivniji kontakt s ljudima oko sebe
- C. Bio/bila bi opušten/opuštena i miran/mirna

Party droge daju ti drugačiji dojam o sebi od onog kakav zapravo jesi

Mnogi koji uzimaju party droge misle da imaju bliske i intenzivne kontakte s drugim ljudima kad su pod utjecajem ecstasyja na zabavama uz glazbu i ples. Ali drugi se ljudi mogu slično osjećati samo kad slušaju glazbu i plešu, bez da su uzeli drogu. Razlika je u tome da ljudi koji ne uzmu ecstasy ne izgube kontrolu nad sobom i time kako komuniciraju s drugima. Mladi koji vole glazbu ne koriste party droge jer ne žele izgubiti kontrolu.

TOČAN ODGOVOR: A

39

Nije moguće postati ovisnik o ecstasyju ili amfetaminima ako ih uzimaš samo vikendom. Točno ili netočno?

A. Točno

B. Netočno

Imam stav



Moguće je postati ovisan o party drogama

Nakon što se previše puta uzmu party droge, željeni učinak (da se osjećaš dobro i odmorno) s vremenom postaje sve slabiji.

Povećanjem doze ne smanjuje se umor i tuga.

TOČAN ODGOVOR: B

Imam stav

Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?

- A. Uzimanje kokaina će ti pomoći da smršaviš
- B. Od uzimanja kokaina ćeš se udebljati
- C. Uzimanje kokaina vjerojatno neće utjecati na tvoju težinu

Nećeš smršavjeti ako uzimaš kokain

Jedini je učinak kokaina da smanjuje osjećaj gladi dok si pod početnim utjecajem droge. To znači da vjerojatno u to vrijeme nećeš ništa jesti, ali je vrlo vjerojatno da ćeš nešto pojesti kasnije (na primjer, nakon oko sat vremena), jer ćeš biti jako tužan/tužna (i zato bi mogao jesti pogotovo slatkiše ili masnu hranu).

TOČAN ODGOVOR: B

41

Što će se najvjerojatnije dogoditi Tomislavu ako uzme kokain?

- A. Izvrsno će se izražavati
- B. Izgledat će seksi i elegantno
- C. Njegovi će prijatelji od njega čuti mnogo nepovezanog brbljanja



Kokain ne čini ljude privlačnijima

Kad si pod utjecajem kokaina onda osjećaš snažnu potrebu da govoriš, pa bi mogao zaključiti da si društveniji/ društvenija ili zanimljiviji/zanimljivija. Ali drugi to doživljavaju kao previše pričanja i nepovezanog brbljanja, a ne kao dobro i zanimljivo izražavanje. Osim toga, kokain često izaziva dugotrajnu upalu sluznice nosa i jako znojenje – što sasvim uništava željeni «seksi imidž».

TOČAN ODGOVOR: C

Koja je od sljedećih tvrdnji točna?

- A. Povremeno uzimanje kokaina ne uzrokuje ovisnost
- B. Uzimanje kokaina poboljšava školski uspjeh
- C. Nakon uzimanja kokaina dugo se osjećaš snažno i smireno
- D. Nijedna od navedenih tvrdnji nije točna

Moguće je postati ovisan o kokainu

Možeš postati ovisan o kokainu, jer se prvo osjećaš jako dobro, a odmah zatim jako loše, pa poželiš odmah uzeti kokain da bi ti se vratio osjećaj snage i vjere u sebe.

TOČAN ODGOVOR: D

Imam stav

43

Koja od sljedećih tvrdnji nije točna?

- A. Nakon uzimanja kokaina osjećaš se agresivno
- B. Kokain ublažava glavobolju
- C. Nakon uzimanja kokaina skloniji/
sklonija si tome da učiniš nešto
rizično, na primjer da jako brzo
voziš

Učinci uzimanja kokaina

Kokain vrlo brzo izaziva intenzivnu euforiju. Osoba koja je uzela kokain osjeća budnost, izdržljivost i nemir i ima potrebu da se kreće. Misli joj idu jako brzo, a ponekad osobe koje su uzele kokain mnogo govore i govore besmislice. Osoba osjeća pretjeranu sigurnost u sebe, spremna je preuzeti rizike i može postati jako nepromišljena i agresivna. To znači da postoji opasnost da se osoba koja je uzela drogu procijeni da je rizik od nečega manji nego što uistinu jest. Kad je osoba pod početnim utjecajem kokaina ne osjeća glad, žeđ niti umor. Nakon što prvotni učinak kokaina prođe (tj. nakon oko sat vremena), osoba je tužna, napeta ili anksiozna dulje vremena i ima želju da odmah opet uzme kokain.

TOČAN ODGOVOR: B

Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?

- A. Ako uzimaš kokain lakše ćeš polagati ispite
- B. Ako uzimaš kokain bolje ćeš se koncentrirati
- C. Nakon uzimanja kokaina teško je kontrolirati misli



Uzimanjem kokaina ne može se poboljšati školski uspjeh

Uzimanje kokaina dovodi do gubitka kontrole nad mislima. Osim toga, dok si pod utjecajem kokaina imaš krivu predodžbu o sebi: smatraš da stvari znaš bolje, ali to nije istina.

TOČAN ODGOVOR: B

Koja je od sljedećih tvrdnji o heroinu točna?

- A. Ovisnost o heroinu razvije se jako brzo
- B. Ovisnost o heroinu razvije se kroz nekoliko godina
- C. Ovisnost o heroinu razvije se samo kod ljudi koji već imaju psiholoških poteškoća

Heroin je droga koja izaziva snažnu ovisnost

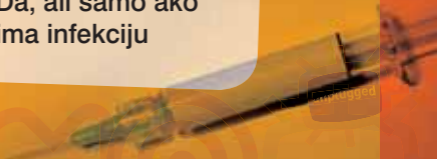
DA, heroin izaziva snažnu ovisnost. Redovno uzimanje heroina dovodi do fizičke i psihičke ovisnosti već nakon vrlo kratkog vremena. To znači da se osjećaš loše bez heroina (boli te cijelo tijelo, ne možeš spavati, nervozan/nervozna si, ne možeš se smiriti, slab/slaba si) i da imaš stalnu neodoljivu potrebu da opet uzmeš heroin. Ovisnike o heroinu obično nije briga ni za što drugo nego heroin i ništa ih drugo ne može zainteresirati. Njihov se život okreće oko heroina.

TOČAN ODGOVOR: A

46

Nikola je rekao Emiliji da joj je bolje da ušmrka heroin nego da ga uštrca injekcijom, jer to nije toliko opasno za zdravlje. Bi li mu Emilija trebala vjerovati? Izaberite točan odgovor.

- A. Da**
- B. Ne**
- C. Da, ali samo ako ima infekciju**



Nije manje opasno pušiti ili šmrkati heroin

Bez obzira je li pušiš, ušmrkavaš ili uštrcavaš heroin, ugrožavaš svoje fizičko i mentalno zdravlje. Heroin dovodi do ovisnosti ako se redovito koristi i mnogo toga riskiraš ako probaš ovu drogu.

TOČAN ODGOVOR: B

Imam stav

Dvije od sljedećih tvrdnji nisu točne: koje?

- A. Kad uzmeš heroin postaneš euforičan/euforična
- B. Kad uzmeš heroin postaneš tužan/tužna
- C. Nakon uzimanja heroina ne možeš predvidjeti kako ćeš reagirati
- D. Nakon uzimanja heroina postaneš brbljaviji/brbljavija



47

Kako se osjećaš nakon uzimanja heroina

Heroin smiruje osjećaje i usporava sve reakcije (usporava govor i razmišljanje). Osobe koje uzmu heroin izoliraju se od drugih i nisu zainteresirani za druge ljude niti teme.



TOČAN ODGOVOR: A i D

Imam stav