

1

Ali pločevinka piva vsebuje droge?

A. Da

B. Ne



»izštekani«

Droge vplivajo na tvoja čustva, obnašanje ali dojemanje

1

Vse droge vplivajo na naše psihično življenje, lahko na primer spremenijo naša čustva, misli in dojemanje, saj delujejo na možgane.

PRAVILEN ODGOVOR: A

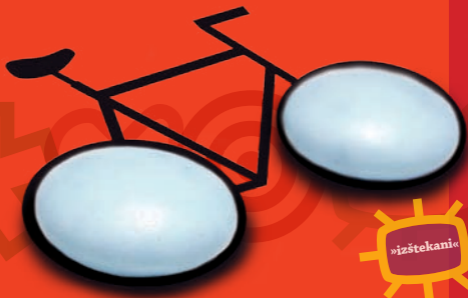
»izštekani«

2

Ali lahko varno voziš kolo, če vzameš samo eno tabletko iz škatlice uspavalnih tablet?

A. Da

B. Ne



»izštekani«

Nevarnosti oz. tveganja jemanja drog

2

Vse droge imajo vrsto negativnih učinkov tako na telo kot na psiho. Vsaka uporaba (tudi eksperimentalna) torej pomeni tveganje za tvoje zdravje (lahko npr. povzroči alergijsko reakcijo). Eno izmed največjih tveganj pri uporabi drog je, da postanemo zasvojeni.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

3

Če se po enem pivu ne zabavam, ali naj spijem še eno, da bi dosegel želeni učinek?

A. Da

B. Ne



»izštekani«

Učinek drog se poveča, če jemljemo večje količine

Vendar to ne pomeni, da se zaradi večjih količin počutimo bolje. Če meniš, da si zabaven in zanimiv po npr. enem popitem kozarcu piva, ne pomeni, da boš še bolj zabaven in zanimiv, če boš spil tri kozarce piva. Zaradi takšne količine se običajno samo slabo počutimo. Enako velja za ostale droge.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

4

Si žalosten. Ali bi se počutil bolje, če bi vzel tabletko ekstazija?

A. Da

B. Ne



Droge ne vplivajo enako na vse ljudi

Obstajajo velike razlike glede učinkov drog. Od številnih okoliščin je odvisno, ali se bomo pod vplivom določene droge počutili dobro in evforično ali slabo. Lahko je na primer odvisno od načina uporabe, počutja pred uporabo droge, ljudi okoli tebe, telesnega stanja ob času uporabe in podobno.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

5

Ena od naslednjih izjav ne drži: katera?

- A. Dekleta potrebujejo za opitost v primerjavi s fanti manjše količine alkohola.
- B. Fantje običajno pijejo več kot dekleta.
- C. Fantje lahko popijejo več kot dekleta.



Mladi ljudje so na splošno bolj izpostavljeni nevarnostim drog, ker se njihova telesa in možgani še vedno razvijajo ter so zato bolj občutljivi. Droge lahko bolj intenzivno vplivajo na dekleta med drugimi tudi zaradi telesne konstitucije (dekleta imajo običajno nižjo telesno težo in manjšo vsebnost vode v telesu kot fantje). Zato bolj intenzivno občutijo negativne učinke drog: ista količina alkohola pri ženskah v primerjavi z moškimi povzroči 20 odstotkov višjo stopnjo alkohola v krvi. Zato so dekleta z alkoholom bolj previdna in se lahko zabavajo ter uživajo tudi brez pitja alkoholnih pijač.

PRAVILEN ODGOVOR: C

»izštekani«

6

Samo ena izmed naslednjih izjav je pravilna: katera?

- A. Moja mama pred spanjem vzame uspavalno tableto, tudi jaz jih lahko.
- B. Moja mama bi morala jemati uspavalne tablete samo pod strogim zdravniškim nadzorom.
- C. Če se moja mama po uspavalni tableti počuti bolje, potem le-te ne morejo imeti negativnih učinkov.

»izštekani«

Droge se uporabljajo tudi kot zdravilo za zdravljenje bolezni

Veliko drog se je ali se še vedno uporablja za zdravljenje bolezni. Zaradi njihovih močnih in nevarnih stranskih učinkov jih zdravniki z veliko preudarnosti predpisujejo samo pri zelo izrazitih boleznih, recepti zanje pa so pod strogim nadzorom.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

7

Ali drži: cigareta kadilce pomirja in tako zmanjša občutke stresa?

A. Da

B. Ne

To, kar navajajo kadilci kot občutek sprostitve med kajenjem, je pravzaprav le preokret napetosti in razdražljivosti (znakov v času “pomanjkanja” nikotina).

Zasvojeni kadilci potrebujejo nikotin, da vzdržujejo občutek običajnega, normalnega počutja. Kajenje torej ne zmanjšuje občutkov stresa, pač pa jih ravno nasprotno povečuje, tudi pri mladostnikih kadilcih. Stopnja stresa pri mladih kadilcih narašča, čim pogosteje posegajo po cigaretah.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

8

Večina kadilcev nikoli ne preneha kaditi.

A. Da

B. Ne

»izštekani«

Skoraj vsi kadilci po določenem času prekinejo s kajenjem

Mnogo mladih ljudi kadi samo kratek čas in nato preneha, ker ni tako »kul« ali učinkovito, kot so sprva mislili, da je. Drugi razlogi za prenehanje so visoki finančni stroški, negativne posledice na športne dosežke, lepoto in videz ter seveda, zdravje. Odrasli, ki kadijo, tudi če so se večkrat pregrešili, sčasoma prekinejo, ker je zasvojenost dejansko postala bolezen.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

9

Ali cigarete mladim kadilcem pomagajo pri izgubi telesne teže?

A. Da

B. Ne

»izštekani«

Ni jasno, ali kajenje vpliva na telesno težo mladega kadilca. Številni mladostniki, predvsem dekleta, povezujejo kajenje z nadzorom nad telesno težo, predvsem zaradi sporočil in delovanja tobačne industrije. Raziskave zaenkrat ne potrjujejo, da bi kajenje vplivalo na telesno težo.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

10

Kadilci pogosto zgledajo starejši
kot nekadilci: drži ali ne drži?

- A. Drži
- B. Ne drži

»izštekani«

Kajenje ima nedvomno negativen učinek na kožo

Oslabljena cirkulacija krvi povzroči trajne neugodne spremembe kože. V primerjavi z nekadilci ima koža kadilcev več gub, siv odtenek in se slabše celi.

PRAVILEN ODGOVOR: A

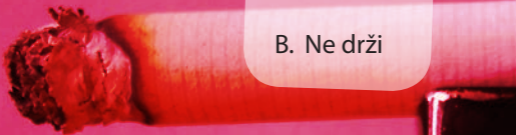
»izštekani«

11

Kirurgi pred posegi kadilcem spregovorijo o morebitnem manjšem uspehu operacije ali možnih zapletih, ki so povezani s kajenjem. Proces celjenja ran je pri kadilcih namreč oslabljen: drži ali ne drži?

A. Drži

B. Ne drži



Kajenje povzroča počasnejše celjenje ran

Gre za vpliv nikotina, nikotinskih tablet in nikotinskih obližev. To ni tako majhna težava: kirurgi pogosto operacij ne izvajajo na kadilcih, saj celjenje ran nikoli ne zagotovi želenih rezultatov in kakovosti!

PRAVILEN ODGOVOR: A

»izštekani«

12

Kaj bi bil pravilen odgovor, če bi ti nekdo ponudil marihuano?

- A. Obstaja zelo velika verjetnost, da mi učinek ne bo všeč.
- B. Obstaja zelo velika verjetnost, da je učinek manj zanimiv, kot bi pričakoval.
- C. Obstaja zelo velika verjetnost, da sploh ne bom čutil nobenega učinka.

Vsi odgovori so pravilni

Zagovorniki uporabe kanabisa preveč napihujejo pozitivne učinke te droge. Dejansko odgovor C: »ne čutim nobenega učinka« – drži za večino ljudi. Doživet občutek je v tolikšni meri odvisen od osebnih dejavnikov, da so napovedovani učinki očitno zgolj »napihnjene zgodbe«. Negativne posledice, ki so nevidne in jih uporabnik ne občuti, so ne glede na vse še vedno prisotne!

PRAVILEN ODGOVOR: Vsi

»izštekani«

13

Samo ena izmed naslednjih izjav drži:
katera?

- A. Če cigarete kadim samo ob koncu tedna, ni nevarnosti, da bi postal zasvojen.
- B. Najstnik je lahko zasvojen z nikotinom, če pokadi samo nekaj cigaret na teden.
- C. Zaradi žvečenja ali njuhanja tobaka ne postanemo zasvojeni z nikotinom.

»izštekani«

Droge, ki ne povzročajo zasvojenosti, ne obstajajo

Takšnih drog ni. Nevarnost zasvojenosti je prisotna pri vseh drogah. Tveganje je višje pri drogah, ki si jih vbrizgavamo, jih kadimo ali njuhamo, ker zelo hitro in intenzivno dosežejo možgane. Ker so takšni učinki kratkotrajni, si lahko uporabnik kaj kmalu zaželi ponoviti izkušnjo, posledica tega pa je lahko izguba nadzora.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

14

Ena od naslednjih izjav ne drži: katera?

- A. Mladi ljudje marihuano uporabljajo zato, da bi dosegli boljše ocene v preizkusih ročnih spretnosti.
- B. Mladi ljudje na zabavah pijejo alkohol, saj verjamejo, da jim pomaga premagati sramežljivost.
- C. Mladi ljudje običajno kadijo, da dosežejo pripadnost določeni družbi.

»izštekani«

Razlogi, zakaj mladi ljudje poskusijo droge

Obstaja veliko razlogov, zakaj nekdo poskusi drogo. Možni razlogi so: radovednost, želja po preseganju lastnih omejitev, upornišvo, biti alternativen. Obstajajo tudi psihološki razlogi, na primer prepričanje, da droge pomagajo rešiti ali pozabiti probleme, in da nas naredijo bolj odločne.

PRAVILEN ODGOVOR: A

»izštekani«

15

Ena od naslednjih izjav ne drži: katera?

- A. Zaradi pitja alkohola lahko postanemo nezanesljivi do svojih prijateljev.
- B. Kajenje povzroča neprijeten zadah iz ust in smrad obleke in las.
- C. Zaradi pogostega pitja postanemo priljubljeni in oboževani.

»izštekani«

Ljudje nas ne bodo imeli raje, če bomo uporabljali droge

Ljudje, ki so pripravljeni tvegati, pogosto le za kratek čas uživajo občudovanje. Vendar pa so dolgoročno najbolj priljubljeni tisti ljudje, ki obvladujejo svoje življenje. To pa v resnici ni tipična značilnost uporabnikov drog.

PRAVILEN ODGOVOR: C

»izštekani«

Ena od naslednjih izjav ne drži: katera?

- A. Če piješ alkohol, imaš več možnosti, da boš naslednji dan naredil izpit.
- B. Pitje alkohola zmanjša fizično ravnotežje in koordinacijo tudi naslednji dan (npr. pri kolesarjenju v šolo).
- C. Pitje alkohola zmanjša zmožnost sprejemanja takojšnjih odločitev tudi naslednji dan (npr. med razrednim sestankom).



Droge ne pomagajo pri reševanju problemov

Kadar nekdo uporablja droge, lahko za kratek čas pozabi na svoje skrbi in probleme. Vendar problemi ostanejo nerešeni. Poleg tega lahko uporaba drog vodi v dodatne težave, ker imajo droge močne neželene učinke. Uporaba drog ima včasih lahko tudi pravne posledice.

PRAVILEN ODGOVOR: A

»izštekani«

Samo ena od naslednjih trditev drži: katera?

- A. Če vdihavam barvo, ne bom imel telesnih posledic.
- B. Če vdihavam plin, se bo moje razpoloženje izboljšalo brez morebitnih posledic na možgane.
- C. Vdihavanje barve, plina ali lepila povzroči tako možganske kot druge telesne poškodbe.



Vdihavanje barve, lepila ali plina je nevarno

Te substance so strupene, njihovo vdihavanje pa lahko povzroči poškodbe na možganih in drugje v telesu (npr. v pljučih). Poleg tega vdihavanje teh substanc sproži stanje podobno opitosti, kar poveča nevarnost pojava nesreč.

PRAVILEN ODGOVOR: C

»izštekani«

Vožnja s skuterjem po vdihavanju barve je varna. Drži ali ne drži?

- A. Drži
- B. Ne drži



Inhalanti, kot so bencin, lepila ali razredčila, so tudi droge

Te substance so droge zato, ker vplivajo na čustva, zaznavanje, mišljenje in presojo, uporabniki pa lahko postanejo zasvojeni.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

Katera izmed spodaj naštetih pijač je najbolj zdrava za potešitev žeje?

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





19

Alkohol ni dober za pogasitev žeje

Alkohol odvaja vodo iz telesa. Zato je pomembno, da ljudje, ki pijejo alkohol, zraven pijejo tudi nealkoholno pijačo. Najboljša je voda.



PRAVILEN ODGOVOR: A



»izštekani«

20

Več kot pojém, več lahko spijem, ne da bi bil pijan. Drži ali ne drži?

A. Drži

B. Ne drži



»izštekani«



20

Tudi če si pojedel dovolj, še vedno ne moreš popiti veliko alkohola in ostati trezen

Na prazen želodec so učinki alkohola res bolj intenzivni in se pojavijo hitreje. Da bi se izognili hitremu stanju opitosti, bi morali pred pitjem alkohola zaužiti nekaj hrane. Kakor koli, zaradi pitja alkohola bomo vedno opiti (nekateri po enem ali dveh, drugi po več kozarcih).

PRAVILEN ODGOVOR: B



»izštekani«

21

Miha je po včerajšnji zabavi, kjer je veliko popil, spal osem ur. Kakšna je verjetnost, da bo Miha sposoben iti v šolo, in da bo uspešno opravil preizkus iz matematike? Izberi pravilen odgovor:

- A. Večja kot običajno
- B. Takšna kot običajno
- C. Manjša kot običajno

»izštekani«



21

Potem ko smo zvečer preveč spili, ni mogoče z dolgim spancem naslednji dan biti čil in spočit

Po pitju alkohola je naslednji dan fizična pripravljenost prav tako oslABLJENA. Poleg tega najbolj sproščeno fazo spanja – fazo sanj – moti intenzivna uporaba alkohola, posledica tega pa je zmanjšana sposobnost naslednji dan.

PRAVILEN ODGOVOR: C



»izštekani«

Andrej se pritožuje, da zapravi vedno več denarja za pijačo, da bi občutil učinke alkohola. Zakaj? Izberi najbolj verjeten odgovor.

- A. Natarar mu pijačo redči z vodo.
- B. Cene so se povišale.
- C. Andrej je razvil toleranco (količina, ki jo je spil včasih, ne zadostuje več, da bi občutil enake učinke).



Na pitje se lahko hitro navadimo

Toleranca na alkohol se poveča, zato na primer potrebujemo vedno več alkohola, da bi dosegli isti učinek opitosti. To pomeni, da je naše telo (še posebno jetra) izpostavljeno večjim količinam alkohola, s čimer se poveča tudi verjetnost škodljivih posledic.

PRAVILEN ODGOVOR: C

»izštekani«

23

Jasna se odpravlja na zabavo, kjer upa, da bo spoznala fanta. Katera od naslednjih situacij se ji bo najverjetneje zgodila, če bo popila veliko alkohola? Izberi odgovor.

- A. Postala bo agresivna.
- B. Postalo ji bo slabo in smrdela bo.
- C. Postala bo zelo privlačna in šla na veliko zmenkov.

»izštekani«

Pitje alkohola ne povečuje možnosti za spoznavanje novih ljudi

Lahko se zgodi, da se nekdo počuti bolj pogumno in odločno pri spogledovanju. Vendar je pri vzpostavljanju stikov z drugimi ljudmi pomembno interpretirati reakcije drugih ljudi na primeren način in razumeti njihova čustva. Ker alkohol vpliva na naša čustva in misli, se lahko kaj hitro zgodi, da bomo prehitro ukrepali ali celo ranili čustva nekoga drugega. Drugo pomembno dejstvo je, da imamo po velikih količinah alkohola izrazit vonj. To pa ni vedno za vsakega privlačno.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

Boljše je piti mešane gazirane alkoholne pijače (»alcopops«) kot kozarec piva, ker lahko spijemo več, ne da bi bili opiti. Drži ali ne drži?

A. Drži

B. Ne drži



Pitje mešanih gaziranih alkoholnih pijač oziroma »alcopops« (mešane pijače iz alkohola in sladkih brezalkoholnih pijač) ni bolj varno

Mešane gazirane alkoholne pijače vsebujejo ravno toliko alkohola, kot na primer pivo, čeprav so zmešane z brezalkoholnimi pijačami. Poleg tega sladek okus zakrije okus po alkoholu, zaradi tega pa lahko popijemo preveč in tega niti ne opazimo.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

25

Emu pravi, da v svojo pijačo primeša pomarančni sok, da se ne bi opila. Ima prav?

A. Da

B. Ne



25

Z mešanjem pijač ne spremenimo količine alkohola

Količina čistega alkohola ostane nespremenjena, četudi dodamo sok, vodo ali led. Kljub temu je priporočljivo piti veliko soka ali vode, kadar pijemo alkohol.

PRAVILEN ODGOVOR: B



»izštekani«

Ena od spodnjih trditev ne drži, katera?
Če imaš »mačka« po pitju prevelikih
količin alkohola, boš čutil:

- A. Glavobol
- B. Srbečico
- C. Težave pri osredotočanju

»Maček« je posledica pitja prevelikih količin alkohola. To je znak za zastrupljenost in dehidracijo telesa, ki ju običajno čutimo naslednji dan. Nekdo, ki ima »mačka«, trpi za glavobolom, je utrujen in šibak ter ima težave pri osredotočanju.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

Katera od naslednjih stvari se ti bo najverjetneje zgodila, če boš pil alkohol?
Izberi en odgovor.

- A. Postal boš vodja skupine.
- B. Povečal boš verjetnost, da se osmešiš.
- C. Tvoj fant ali punca te bo bolj cenil oziroma cenila.



Pitje alkohola ne bo pripomoglo k tvoji priljubljenosti

Lahko, da bomo imeli vtis, da smo bolj pogumni, in bomo zato prepričani, da je po pitju alkohola lažje vzpostaviti stik z drugimi ljudmi. Vendar lahko alkohol povzroči izgubo nadzora nad situacijo in samim seboj. Poleg tega obstaja tudi velika nevarnost, da bomo ustvarili napačen vtis o sebi.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

Kateri od naslednjih znakov najbolj verjetno označuje zasvojenost s kanabisom?

- A. Rdeče oči
- B. Motnje spanja
- C. Potreba, da bi ves čas uporabljali kanabis, z namenom da bi se počutili bolje

Marihuana in hašiš lahko vodita v zasvojenost

DA, možno je. Če kanabis uporabljaš za sproščanje, da bi bil srečen, da bi užival v glasbi ali da bi bil skupaj z ljudmi, si na dobri poti, da postaneš zasvojen. Posledice psihične zasvojenosti se kažejo na mnogih področjih življenja. Zasvojena oseba v vsakem primeru potrebuje pomoč in svetovanje.

PRAVILEN ODGOVOR: C

»izštekani«



29



Katera od naslednjih izjav drži?

- A. Manj nevarno je pokaditi en »džoint« kot eno cigareto.
- B. Kajenje »džointov« in cigaret je pogosto povezano.
- C. Kajenje ene cigarete je enako škodljivo kot kajenje enega »džointa«.



»izštekani«

Kajenje marihuane ali hašiša ni nič manj škodljivo za telo kot kajenje cigaret

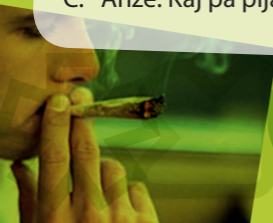
Ker dim kanabisa (ki je pomešan s tobakom) običajno vdihnemo globlje in ga v pljučih, v primerjavi z dimom tobačne cigarete, zadržimo dlje časa, je škoda, ki jo povzroči en »džoint«, primerljiva s škodo 3 do 5 cigaret. Sicer pa večina ljudi, ki kadi kanabis, prav tako kadi cigarete in tako še povečuje škodo.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

Tomaž pravi: »Danes gre vse narobe. Mogoče bi z »džointom« ...?«
Katera od naslednjih oseb ponudi Tomažu pravi nasvet?

- A. Matevž: O, ja, seveda!! Pozabil boš na vse!
- B. Branko: Kaj pa govoriš!? Stvar boš samo še poslabšal: tvoji slabi občutki se bodo samo še bolj okrepili!
- C. Anže: Kaj pa pijača?





30

Kanabis ne bo spremenil tvojega razpoloženja, če se ne počutiš dobro

Kanabis ne more rešiti problemov, zaradi njega lahko samo za nekaj ur pozabite na njih. Poleg tega obstaja velika verjetnost, da se bodo stvari samo še poslabšale, ker kanabis okrepi občutke in ne spremeni negativnih občutkov v pozitivne. Ljudje, ki so žalostni ali zaskrbljeni in imajo duševne težave, ne smejo uporabljati kanabisa. Obstaja nevarnost, da bo kanabis povečal duševne težave, ki bodo nato dokončno izbruhnile.

PRAVILEN ODGOVOR: B



»izštekani«

Samo ena od naslednjih izjav je pravilna: katera?

- A. Z uporabo hašiša je lažje navezati stike z ljudmi.
- B. Ljudje, ki uporabljajo hašiš, so brezskrbni in miroljubni.
- C. Z uporabo hašiša je težje navezati stike z ljudmi.

Uporaba kanabisa ne bo prispevala k tvoji priljubljenosti v skupini

Če neka skupina meni, da je uporaba kanabisa »pogoj«, se lahko zgodi, da boš vanjo sprejet samo, če ga boš tudi sam uporabljal. Toda pojavi se vprašanje, ali se plača biti del takšne skupine, v kateri moramo biti pod vplivom drog, da bi se počutili prijetno. Poleg tega kanabis povzroči, da se osredotočimo nase, in da nimamo zelo izrazitega zanimanja za druge ljudi. To običajno ni zelo privlačno za ljudi, ki želijo stopiti v stik z drugimi.

PRAVILEN ODGOVOR: C

»izštekani«

Tvoj najboljši prijatelj se ne počuti dobro in zdi se, kot da ima halucinacije. Veš, da je pojedel pecivo, ki vsebuje kanabis. Kaj je najbolj verjetno, da se mu je zgodilo?

- A. Zaradi kanabisa je omamljen in nujno potrebuje pomoč.
- B. Jajca v pecivu verjetno niso bila sveža.

Bolj nevarno je kanabis jesti ali piti kot kaditi

Pitje ali uporaba kanabisa v obliki hrane ima močnejši učinek v primerjavi s kajenjem, čeprav do teh učinkov pride z zakasnitvijo (po približno eni uri). Oralna uporaba bolj pogosto povzroči halucinacije.

PRAVILEN ODGOVOR: A

»izštekani«

33

Sara je opazila, da je njen fant po zabavi videti drugače: odsoten, nezainteresiran, njegove oči so rdeče, njegova govorica pa je zmedena. Katera od spodnjih razlag je najbolj verjetna?

- A. Mogoče je kadil kanabis.
- B. Mogoče si je našel drugo dekle.
- C. Mogoče je izvedel slabo novico.
- Č. Mogoče je dobil negativno oceno v šoli.

Kanabis ne zagotavlja več možnosti pri spogledovanju

Ne smete verjeti, da vas kanabis naredi bolj zapeljive. Kajenje kanabisa povzroča rdeče oči, veke pa so pogosto nabrekle tudi naslednji dan – kar ni ravno privlačno. Poleg tega pod vplivom kanabisa pogosto govorimo neumnosti ali pa smo osredotočeni le nase. V takšnem stanju je naša komunikacija z drugimi slabša in smo zato manj uspešni pri spogledovanju.

PRAVILEN ODGOVOR: A

»izštekani«

Katera od spodnjih trditev o kanabisu je pravilna?

- A. Kajenje kanabisa je povezano z alternativnim življenjskim slogom.
- B. Kanabis je organski in ekološki izdelek.
- C. Uporaba kanabisa je v skladu s protipotrošniškimi vrednotami in normami.

Nobeden izmed odgovorov ne drži

To so tržna sporočila, ki jih oglašuje industrija kanabisa, ki je velik in pomemben oglaševalec za semena, in kjer razvoj izdelkov in prodajne tehnike igrata enako vlogo kot pri alkoholni in tobačni industriji. Postavitev izdelkov iz kanabisa v prodajalne z vegetarijanskimi izdelki je strategija, ki ustvarja to alternativno naravno in protipotrošniško podobo.

PRAVILEN ODGOVOR: Nobeden

»izštekani«



35

Kajenje kanabisa je varen način uporabe drog; drži ali ne drži?

A. Drži

B. Ne drži



»izštekani«

Da je uporaba kanabisa varna, je družbeni mit oz. nesporazum

Enako kot pri alkoholu tudi približno 10 odstotkov uporabnikov kanabisa postane rednih uporabnikov s težavami pri uporabi in zasvojenostjo. Pri nekaterih ljudeh obstaja nevarnost psihoze, psihozne motnje pa lahko izbruhnejo ravno zaradi uporabe kanabisa (ali nekaterih vrst gob oz. drugih drog). Ti ljudje se znajdejo v popolnoma kaotičnem stanju, torej ne moremo trditi, da je uporaba kanabisa »varna«.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

36

Je uporaba kanabisa del sodobnega življenjskega sloga uspešnih ljudi z dobrimi zasluži?

A. Da

B. Ne



36

Redni in dolgotrajni uporabniki kanabisa imajo v povprečju nižje zasluzke in so pogosteje brezposelni

To velja tudi za šolarje: redni in pogosti uporabniki kanabisa so v šoli manj uspešni. Eden izmed dolgoročnih vplivov, ki jih ima kanabis na možgane, je zmanjšanje zmožnosti reševanja zahtevnih problemov, s čimer lahko podpremo zgornjo trditev.

PRAVILEN ODGOVOR: B



»izštekani«

Sabina je razočarana, ker njen fant ni prišel na zabavo. Odloči se, da bo vzela tabletko ekstazija. Katera od spodaj naštetih situacij se ji bo najverjetneje zgodila?

- A. Za nekaj časa bo pozabila na fanta, a se bo obnašala tako, da bo to naslednje jutro obžalovala.
- B. Blestela bo in postala kraljica zabave.
- C. Kašljala bo celo noč.



Razlogi, zakaj se izogniti ekstaziju

Vsi občutki, ki jih dosežemo na nenaraven način, predstavljajo tveganje: ustvarjanje čustvenega stanja na umeten način je nevarno igranje s telesom in psiho. Poleg tega občutek sreče traja samo toliko časa, kot učinkuje substanca. Po nekaj urah se uporabnik ponavadi počuti izmučeno: izčrpano in žalostno ter pogosto še več dni rahlo depresivno.

PRAVILEN ODGOVOR: A

Kakšen bi bil učinek, če bi pojedel tabletko ekstazija?

- A. Izgubil bi nadzor nad sabo in stik z drugimi ljudmi.
- B. Vzpostavil bi globlji in intenzivnejši stik z ljudmi okoli sebe.
- C. Počutil bi se pomirjeno in brezskrbno.

Plesne droge dajejo zmoten vtis o lastnem izgledu

Mnogi uporabniki plesnih drog so prepričani, da imajo topel in pristen stik z ljudmi okoli sebe, ko so pod vplivom ekstazija, obdani z glasno glasbo in plesom. Nekateri pa lahko podobne občutke dosežejo zgolj s poslušanjem glasbe in plesanjem. Razlika med njimi je, da slednji ne izgubijo nadzora nad sabo in stika z ljudmi. Mladi ljubitelji glasbe, ki ne uporabljajo plesnih drog, ne želijo izgubiti nadzora.

PRAVILEN ODGOVOR: A

»izštekani«

39

Ni nevarnosti, da postanem zasvojen z ekstazijem ali amfetamini, če jih uporabljam samo ob koncu tedna. Drži ali ne drži?

A. Drži

B. Ne drži



Plesne droge lahko vodi- jo v zasvojenost

Ko plesne droge uporabljamo pogosto, njihovi želeni učinki (navidezno prijetno počutje in občutek moči) postajajo vse šibkejši. Poviševanje količine droge ne zmanjšuje utrujenosti in žalosti.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

Samo ena od spodnjih trditev drži. Katera?

- A. Uporaba kokaina pomaga pri izgubi telesne teže.
- B. Uporaba kokaina zvišuje telesno težo.
- C. Uporaba kokaina najbrž ne bo vplivala na telesno težo.

Uporaba kokaina ne pomaga pri izgubi telesne teže

Kokain med svojim delovanjem zgolj zatira občutek lakote. Uporabniki zato takrat ne zaužijejo ničesar, ko pa čez približno eno uro njegovi učinki popustijo, se zaradi občutka žalosti pogosto zatečejo k sladki ali mastni hrani.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

41

Kaj od spodaj naštetega se bo najverjetneje pripetilo Tomažu, če bo uporabil kokain?

- A. V pogovoru bo še bolj blestel.
- B. Videti bo seksi in elegantno.
- C. Njegovi prijatelji bodo slišali veliko zmedenega blebetanja.



Kokain nas ne naredi bolj privlačne

Pod vplivom kokaina občutimo močno željo po govorjenju, zaradi česar se nam lahko zdi, da smo postali bolj družabni in zanimivi. Vendar pa ljudje okoli nas naše govorjenje dojemajo kot odvečno in zmedeno blebetanje, ne pa kot zanimiv pogovor. Kokain prav tako pogosto povzroča trajno vnetje nosne sluznice ali nahod (rinitis) in močno potenje – kar pa je daleč od tako želene »seksi podobe«.

PRAVILEN ODGOVOR: C

»izštekani«

Katera od spodnjih trditev je pravilna?

- A. Občasna uporaba kokaina ne vodi v zasvojenost.
- B. Uporaba kokaina pomaga izboljšati šolske rezultate.
- C. Po uporabi kokaina se še dlje časa počutiš močnega in pomirjenega.
- Č. Nobena od zgornjih trditev ne drži.

Kokain lahko vodi v zasvojenost

Kokain vodi v zasvojenost, še posebej zato, ker se po prenehanju njegovih učinkov počutimo slabo, zaradi česar želimo drogo takoj spet uporabiti, da bi se ponovno počutili močne in odločne.

PRAVILEN ODGOVOR: Č

»izštekani«

Katera od spodnjih trditev ne drži?

- A. Po uporabi kokaina se počutimo agresivne.
- B. Kokain pomaga odpravljati glavobol.
- C. Po uporabi kokaina obstaja večja verjetnost, da bomo počeli tvegane reči, na primer prehitro vozili.

Učinki uporabe kokaina

Kokain zelo hitro povzroči intenziven občutek euforije. Uporabniki se počutijo izredno budne, vitalne in vznemirjene ter se želijo gibati. Glava je polna misli in uporabniki pogosto nesmiselno govorijo. Občutijo odločnost, pripravljenost na izzive, lahko pa postanejo zelo neuvidevni in agresivni. Obstaja nevarnost podcenjevanja dejanskih tveganj. Uporabniki pod vplivom kokaina ne občutijo lakote, žeje ali utrujenosti. Ko pa njegov učinek popusti (po približno eni uri), so dlje časa žalostni, napeti ter zaskrbljeni, zato si želijo takoj ponovno uporabiti kokain.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

Samo ena od spodnjih trditev drži.

- A. S pomočjo kokaina lahko na enostaven način naredim izpite.
- B. Uporaba kokaina pomaga izboljšati koncentracijo.
- C. Po uporabi kokaina je težko kontrolirati misli.



Uporaba kokaina ne pomaga izboljšati šolskih rezultatov

Uporaba kokaina povzroči izgubo nadzora nad lastnimi mislimi. Prav tako imajo uporabniki pod vplivom kokaina lažno samopodobo: prepričani so, da stvari poznajo bolje kot jih v resnici, vendar to ni res.

PRAVILEN ODGOVOR: C

»izštekani«

Katera od navedenih trditev o heroinu drži?

- A. Zasvojenost s heroinom se razvije izredno hitro.
- B. Zasvojenost s heroinom se razvije v nekaj letih.
- C. Zasvojenost s heroinom se razvije samo pri ljudeh, ki imajo duševne težave.

Heroin povzroča težko zasvojenost

DA, heroin povzroča močno zasvojenost. Redna uporaba heroina povzroča tako fizično kakor tudi psihično zasvojenost že po zelo kratkem času jemanja. To pomeni, da se uporabniki brez heroina počutijo slabo (občutijo bolečine po celem telesu, nespečnost, nervozo in nemir, šibkost) in imajo neustavljivo željo po ponovni uporabi droge. Zasvojencev s heroinom ne zanima nič drugega kot heroin. Heroin postane središče njihovega življenja.

PRAVILEN ODGOVOR: A

»izštekani«

46

Niko je svetoval Emi, naj heroin raje njuha, namesto da si ga vbrizga, saj je to zdravju manj škodljivo. Ali naj mu Ema zaupa? Izberi pravilen odgovor.

A. Da

B. Ne

C. Da, a le, če ima infekcijo



»izštekani«

Njuhanje ali kajenje heroina ni manj nevarno

Če heroin kadimo, njuhamo ali si ga vbrizgavamo, tvegamo svoje telesno in duševno zdravje. Redna uporaba heroina vodi v zasvojenost in veliko tvegamo, če to drogo poskusimo.

PRAVILEN ODGOVOR: B

»izštekani«

Dve od spodaj navedenih trditev nista pravilni. Kateri?

- A. Uporaba heroina ti daje občutek evforije.
- B. Uporaba heroina ti daje občutek žalosti.
- C. Po uporabi heroina ne moreš predvideti svojih reakcij.
- Č. Po uporabi heroina postaneš bolj zgovoren.

Kako se počutiš po uporabi heroina

Heroin omamlja čustva in otopeva vse reakcije (upočasni govorjenje in mišljenje). Uporabniki heroina se izolirajo od zunanjega sveta in ne kažejo zanimanja za ljudi ali dogajanje okoli sebe.

PRAVILEN ODGOVOR: A in Č

»izštekani«