

## VÁLASZD AZ ÉLETET

### ELŐADÁS UTÁNI BESZÉLGETÉSEK a drog-prevenációs programhoz

Az óravázlatok aktív részvételre, interaktivitásra építenek (Alkossanak a diákok csoportszabályokat, pl. titoktartás, egymásra figyelés; hagyni, hogy a másik érvényesüljön, figyelem, a mások véleményének tiszteletben tartása stb.)

1. óra – Mi a drog? Mit tesz velünk, és milyen pusztítást okoz?

2. óra – a droghasználat fokozatai, a drogozás okai, a drogozás ára, milyen más alternatíva van.

#### 1. ÓRA

Bevezetés – egy névtelen drog leírása - „*A szenvedő alany remeg, elveszti önuralmát, rohamok, nyugtalanság és depresszió törhetnek rá. Elsápad, elgyötört ábrázatot vesz fel. Étvágytalanság és gyomorhurut tünetei jelentkezhetnek. Erős szívdobogás és szaggatott szívverés is jelentkezhet. Csakúgy, mint más hasonló anyagnál egy újabb adag szer ideiglenesen segít, de ennek az árát is nyomorral kell megfizetni a későbbiekben*”

Kérdezzük meg a csoporttól melyik drog leírása a következő:

Ez a szer a KOFFEIN. Az idézet két brit gyógyszerésztől, *Allbutt*-tól és *Dixontól* származik, akik a tizenkilencedik század végén a túlzott kávéfogyasztás veszélyeiről.

**Drognak** nevezünk minden olyan anyagot, amely a szervezetbe kerülve annak egy vagy több működését megváltoztatja.

#### **A drogok fajtái és nevei**

3-4 drog fajtát különböztetünk meg

#### **SERKENTŐSZEREK, HALLUCINOGÉNEK, NYUGTATÓSZEREK/ÓPIUM**

#### **TARTALMÚ SZEREK**

Kokain, LSD, nyugtatók, heroin

Amfetaminok, varázsgombák, barbiturát, metadon

Amil-nitrát, meszkalin, alkohol, kodein

Koffein

A kannabisz nyugtató és hallucinogén is

Az ecstasy serkentő és enyhe hallucinogén

Kérjük meg a csoportot, hogy nevezzen meg különböző drogokat, utcai nevükön is!

Csoportosítsák a drogokat – térjenek ki a fogyasztási módra is (pl. túvel, szájon át, főzet formájában, orrba szippantással, elszívással) Használjunk flip-chartot, táblát vagy írásvetítőt a begyűjtött információk feljegyzésére

Ez a gyakorlat jó képet ad arról, hogy mennyire ismerik diákjaink a drogokat

### ***KANNABISZ (nyugtató hallucinogén)***

**MI EZ?** – hallucinogén drog idegnyugtató tulajdonságokkal: gyógynövényként vagy sűrű nyúlós anyag formájában kínálják, szívják, vagy eszik

**MI A HATÁSA?** – a szer használata boldogságérzést, vidám kedélyállapotot, édes mámort, vihogást, beszédes kedvet teremt; a mozgáskoordináció, vagy a koncentrációképesség elvesztését okozza, letargiát eredményezhet, növeli az étvágyat

**VESZÉLYES?** – a dohányhoz hasonlóan támadja a tüdőt, paranoiát, szorongást okoz, rövid távú emlékezetkiesést, lustaságot segít elő. A mentális problémákkal küzdők hetven százaléka kannabisz fogyasztó

### ***AMFETAMIN – (serkentő)***

**MI EZ?** – serkentőszer; fehér/sárga por vagy tablettá formában használatos; szippantható

**MI A HATÁSA?** – növeli az éberséget, az energiát; étvágytalanságot okoz, kihatással van a józan ítélőképességre; kedélyállapot változást, szorongást, álmatlanságot, kimerültséget idéz elő

**VESZÉLYES?** – fáradtság, paranoia, depresszió (étkezésre kiterjedően is) 120 milligramm anyag már halált okozhat. Leszokásnál, levertség, fáradtság, depresszió, szorongás és a szer utáni sóvárgás a tünetek, ebből következően nagy a veszélye a visszazokásnak.

Házilag előállítható formája is van, a **CRYSTAL METH**” nevű amfetamin származék, ennek hatása még súlyosabb.

### ***LSD – hallucinogén***

**MI EZ?** – egy hallucinogén, apró tablettá formájában, vagy különböző mintázatú papír

lapocskákra impregnálva jelenik meg, általában szájon át veszik be.

**MI A HATÁSA?** – észlelési zavarokat okoz, a színek hallhatóvá a hangok láthatóvá válnak, hallucinációkat vált ki, a szerrel élők saját testükön kívülállónak érzékelhetik magukat

**VESZÉLYES?** – kiszámíthatatlan viselkedést idéz elő; mellékhatásként az un. *flashback* /rég  
epizódok felidéződése/ évek múltán is bármikor jelentkezhet; hozzájárulhat elmebetegségek kialakulásához, paranoiát, érzécsalódást okozhat, a hallucinációs mámorban (*'tripping'*) nagy a balesetek veszélye; a legújabb amerikai kutatások szerint az LSD használata maradandó agykárosodáshoz, észlelési zavarokhoz vezethet – a hallucinogén okozta „perzisztáló percepció zavar”, (HPPD) leginkább a vizuális képességet befolyásolja. A szert használók 25-szörösen esélyesebbek depressziós megbetegedésre

Az LSD által okozott hatáshoz hasonló élményt lehet szerezni **varázsgomba** (LIBERTY CAP MUSHROOMS) fogyasztással.

### ***ECSTASY*** – (*serkentő hallucinogén*)

**MI EZ?** – hallucinogén hatással bíró serkentő; tableta vagy kapszula formájában lehet hozzájutni; szájon át kerül a szervezetbe

**MI A HATÁSA?** – fokozza a szín és hang észlelést, érzékelését; energiát ad, emelkedett hangulatot teremt; hallucinációt idéz elő, paranoiát, álmatlanságot, depressziót okoz

**VESZÉLYES?** – felhevülés; az agyi idegvégződések lehetséges károsodása; hosszútávon a depresszió kialakulásának esélye növekszik, magas vérnyomást okoz; veszélyes a szív és érrendszeri, valamint cukorbetegre

### ***KOKAIN*** – (*serkentő*)

**MI EZ?** – serkentőszer; fehér por alakban fordul elő, orrba szippantják, vagy beinjekciózzák

**MI A HATÁSA?** –rövid, de INTENZÍV „high-élményhez” juttat, élénkséget növel; magabiztossá és beszédesebbé teszi a szerrel élőket, vérnyomás emelkedést, szaporább szívdobogást idéz elő, álmatlanságot és depressziót okoz

**VESZÉLYES?** – orrdaganat, pszichológiai függőség, paranoia, konvulzió (görcsös rángatózás). Amerikában a szívproblémák hatvan százaléka kokainnal élőknel jelentkezik

**CRACK KOKAIN** – házilag előállítható szer, amelyben a kokain szabad, illékony bázis (*freebase*) formájában van jelen. Elszívható és erős függőséget okoz

**HEROIN** – (ópiát típusú kábítószer– nyugtató)

MI EZ? – ópiát, fájdalomcsillapító, barna vagy fehér por alakban használják, szájon át intravénásan vagy szippantással A heroin is a központi idegrendszert károsítja, lelassítja a légzést és a szívverést, csökkenti a szívritmust.

**MI A HATÁSA?** – a kezdeti 'rush' élményt nyugalom és kellemes érzés követi; nincs fájdalom, megszűnnek a problémák, álmoság jelentkezik, az anyagcsere lelassul

**VESZÉLYES?** – fiziológiai és pszichés függőség; szennyezett tűvel történő fertőzés; elvonási tünetként verítékezés, idegesség, görcsök, hányás, hasmenés, remegés, libabőrösödés jelentkezik. A túladagolás, különösen, ha alkoholfogyasztással együtt történik, halált okozhat, a kábulat és kóma légzési elégtelenséghez vezethet.

Mi a hatása a drogoknak rád nézve, és milyen kárt okoznak?

Kellékek – több darab 2m x 1m-es fehér lap /csomagolópapír/, különböző színű vastag filctollak, táblaírók

A főbb drogok részletes meghatározása, hatásaik és a szedésükkel járó veszélyek fenti leírása nyomtatott formában mind saját felkészülésünkhöz, mind a csoporttagok számára adandó emlékeztetőként hasznos lehet. Ez utóbbit az óra végén kapják meg a résztvevők.

Kérjünk meg egy fiút, hogy feküdjön a lapra, majd valaki rajzolja körbe a testét.

A csoport nevezzen meg egy drogot, pl. **kannabisz**.

Írjuk a lapra a kannabisz szót, és kérdezzük meg, hogy milyenérzéseket vált ki. Saját (!) vagy mások által elbeszélte tapasztalataikra hagyatkozzanak (pl. nyugodt vagy éppen beszédes lesz tőle az ember, stb.).

Mi a szer hatása a szervezetre?

Milyen rövid és hosszú távú károsodáshoz vezet a szer használata?

Jegyzeteljünk a lapra, mindig a megfelelő testrészhez írjuk az információkat.

Készítsük el több drog hasonló ismertetőjét, pl. heroin, ecstasy, kokain, alkohol

A csoport ezekből a leírásokból képet kap a drog használat fizikai és pszichológiai hatásairól.

Engedjük a diákokat beszélni a drog használat hosszú és rövid távú hatásairól

2. ÓRA Foglaljuk össze röviden az előző óra főbb pontjait

### **A használat szintjei**

Kérdés-felelet formájában haladjunk előre, a táblán jegyzeteljünk. Az a cél, hogy megmutassuk nagyon könnyű a **kísérletező stádiumból az alkalmankénti, majd a függőség stádiumába** jutni (ez annak ellenére is igaz, hogy sokan abbahagyják a drogozást a rászokás előtt)

## **KÍSÉRLETEZÉS, ALKALMI HASZNÁLAT, FÜGGŐSÉG**

Élvezetes

**Első kapcsolat a szerrel – nem élvezetes – folyamatos szerrel élés – függőség**

Nagyon élvezetes – más anyagok – gyógyulás / terápia

Elvonás/ szorongás

ÁLLJ! ÁLLJ! ÁLLJ!

A használat okai

Készíttessünk egy listát a csoporttal; Milyen okok miatt nyúlnak az emberek a droghoz?

Jó lenne megvitatni, mennyire befolyásolja gondolkodásukat a média (film, TV, magazinok stb.)

Kíváncsiság – hogy tudjam milyen érzés

Élvezet – jó érzés

Csoportnyomás – mindenki csinálja

Divat/ média – filmek, TV, magazinok stb.

Kultúra – „bulizás”

Unalom –

Diszfunkcionális család – segít túlélni valahogy!

### **A rendszeres drogfogyasztás okai**

Energia – egész éjjel tartó bulizás

Álmatlanság

Magabiztosság

Lelkiség – úgy érzem, közelebb kerülök "Istenhez"

Függőség

„A kutatások számos okot sorolnak fel a drogokkal való visszaélésre – döntő tényező a munkanélküliség, alacsony önértékelés, kudarc a tanulmányok terén, unalom, testi, pszichés és családi problémák. Még azokban a helyzetekben is, amikor az ok a pusztán tapasztalatszerzés, a szórakozás, vagy az alkohorról, dohányzásról való áttérés, **tény, hogy a nyíltan tudatmódosító anyagok sokkal csábítóbbak, mint bármi más.** Sokan azért nyúlnak a droghoz, mert nincs lehetőségük arra, hogy elégedett életet éljenek.”

(AZ IDÉZET EGY BRIT KORMÁNY ÁLTAL KÉSZÍTETT TANULMÁNYBÓL SZÁRMAZIK)

### **A szerhasználat ára**

Röviden ismertessünk néhány egészségügyi (szellemi és fizikai állapotra vonatkozó) statisztikát

Antiszociális és bűnügyi viselkedés:

A következő problémák vezethetők vissza - részben vagy egészében - az

ALKOHOLIZÁLÁSRA (alkohollal való visszaélésre):

88% bűnözésből származó károk

78% veszélyes fenyegetés

30% válás

40% családon belüli erőszak

30% gyerekekkel való durva bánásmód

Bűnözés – egy mostanában készült felmérés kimutatta, hogy három hónap leforgása alatt 644 drogfüggő volt a felelős 70 000 szabálysértés elkövetéséért! A rögzített bűncselekmények fele valamilyen formában – legyen az egyéni fogyasztás, drogbeszerzés, vagy a közvetett hatás, ami bűnözői magatartást idéz elő – droggal kapcsolatos.

A büntető igazságszolgáltatás drogokkal elkövetett bűncselekményeire fordított költsége óvatos becslések szerint is legalább évi egy milliárd font.

A dohányzásból eredő betegségek kezelésére fordított egészségügyi ellátás összköltségét évi 500 millió fontra becsülik.

A drogokkal való visszaélés kapcsán keletkező többletköltségek összegét (egészségügyi, bűnügyi, szociális és nevelési költségek) Nagy-Britanniában évi 4 milliárd fontra becsülik.

A drogokkal való visszaélésnek tulajdonított halálozás száma Nagy-Britanniában az 1993-ban kimutatott 1399-ről 1999-re 2000 fölé emelkedett.

Az alkoholozásból eredő elhalálozás száma évi 30.000

A dohányzásból eredő elhalálozás száma évi 120.000

Valószínűleg 200.000-nél több drogfüggő van; 43.000 heroin-függőt tartanak nyilván

## **A FENTI STATISZTIKÁK NAGY-BRITANNIÁRA VONATKOZNAK**

Van más út?

Vitassuk meg a választási lehetőségeket: egészséges életmód, sport, hobbik, társadalmi felelősség, karrier stb.

Lelki nézőpontból – vitassuk meg ”az Isten alakú úr” fogalmat a VÁLASZD AZ ÉLETET! című előadás alapján

*Blaise Pascal* beszélt az ”Isten alakú úr”-ról

Mivel töltjük be életünket?

Cigaretta

Alkohol,

Drog

Pénz

Tanulás

Szerelem

stb.

A legtöbb lehetőség „törvényes”, DE –*Freddie Mercury* szavaival élve: ”Tiéd lehet minden, úgy, hogy mégis te vagy a legmagányosabb ember a földön.”

Ha egy ’Isten alakú úr’-ról van szó, vajon ki töltheti azt be?

Miért a ’keresztyének Istene’?

**(AZ ALÁBBIKBAN EGY, A BIBLIA TANÍTÁSÁN ALPULÓ NÉZETET ISMERTETÜNK ARRÓL, HOGY MIÉRT ÉS HOGYAN LÉPHETÜNK VALÓDI ÉS MÉLYEN KIELÉGÍTŐ KAPCSOLATRA ISTENNEL. EZ EGYBEN A SZERZŐ SAJÁT ÁLLÁSPONTJA IS.)**

Isten a következőképpen mutatja meg irántunk való szeretetét: mikor még bűnösök voltunk, Krisztus már meghalt értünk (Rómaiakhoz írt levél 5,8)

Mindenki vétkezett, és híjával van az Isten dicsőségének (Róma 3,23)

Mert a bűn zsoldja a halál, az Isten kegyelmi ajándéka pedig az örök élet Krisztus Jézusban, a mi Urunkban (Róma 6,23)

Ha megvalljuk bűneinket, hű és igaz Ő: megbocsátja bűneinket, és megtisztít minket minden gonoszságtól. 1 János 1,9)

Akik pedig befogadták, azokat felhatalmazta arra, hogy Isten gyermekeivé legyenek; mindazokat, akik hisznek az ő nevében (János 1,12)

A Biblia azt mondja; ”Krisztus meghalt mindenkiért, az igaz, a nem igazakért, hogy Istenhez vezessen minket”.

Jézus mondta: ”Azért jöttem, hogy életük legyen, és bőségben éljenek”.

## **SZEMÉLYES ZÁRSZÓ**

Ha az emberre csupán mint ’hús-vér testre és intelligenciára’ tekintünk, akkor nem arra



tekintünk akinek teremtettünk: az Isten képére – test, lélek, szellemmé, hogy szeressük őt teljes szívből, teljes lélekből, teljes elméből és minden erőnkéből; valamint szeressük felebarátunkat mint magunkat.

*C.S.Lewis*, a jól ismert brit író azt mondja, hogy az embernek ugyanúgy szüksége van Istenre, mint az autónak üzemanyagra. Egyre inkább elvilágiasodó társadalmunkban talán épp ezt látjuk: ha Istent kihagyjuk a számításból, azt érzük el, hogy fiataljaink a tankot "örömszerző drogkoktéllal" töltik meg, annak elkerülhetetlen következményeivel együtt, pedig élhetnének a Jézus Krisztus által felkínált élő vízzel, amit Ő minden szomszjas léleknek kínál.