

Droguri? Alcool? Tablete?

Cândva e gata cu distracția



„Nu sunt dependent, vreau doar sa mă distrez!”

Mihai, 24 de ani,
născut în București, de 17 ani în Germania

Droguri? Alcool? Tablete?

Destul de repede este gata cu distracția

Să te îmbeți cu prietenii sau să consumi droguri este distractiv la început. Toți îți promet: Nu este periculos și poți să ții situația sub control! Riscul este însa mare. Mai mare decât crezi! Consumi singur sau te întâlnești tot mai des cu oameni care consumă și ei droguri, alcool sau tablete – și așa consumul devine ceva foarte normal pentru tine. La început poate fi interesant dar, tentația lucrului interzis avis necunoscutului se pierde. În același timp nu mai poți fără acestea. Dacă nu mai suporti viața de zi cu zi fără toate aceste droguri și gândurile gravitează asupra temei când si unde poți consuma din nou, atunci ești prins în capcana dependenței. Iar dependența este o boală.



Laurențiu, 34 de ani,
născut în Reșița, de 18 ani în Germania

„In prima fază te simți euforic: alcool, heroină, cannabis sau și alte lucruri ca tablete, Crystal, amfetamină sau droguri legale: Probleme? Nu am, gândești tu probabil. Te simți puternic și stăpân pe situație. Abia după ce euforia trece, lucrurile sînt cu totul altfel.

Problemele însă rămân, iar tu tocmai puternic nu te mai simți..

Dimpotrivă: sunt mai degrabă sentimente de neajutorare și nesiguranță. Pe lângă acestea, apar și probleme noi! Din cauza drogurilor și al alcoolului îți se retrage permisul de conduce, poliția îți percheziționează locuința sau te arestează. Această situație este frustrantă ... și consumi mai departe droguri, bei ceva, traigi pe nas – doar asta te-a ajutat întotdeauna! Așa tu cazi in capcană și singur nu vei reuși să scapi.”

Droguri există în toate domeniile vieții:

Sănătate, familie, școală, servicii, bani

Prima dată nu este dependență. Dependența vine cu timpul. Dar deseori se termină deja banii pentru a mai putea plăti droguri și alcool. Este evident că nu se poate învăța sau lucra bine sub influența alcoolului sau a drogurilor. Probabil vei abandona școala sau îți vei pierde slujba. Pentru a procura bani sau tablete, mulți dependenți fură sau vând chiar droguri. Atunci încep problemele cu poliția. Astfel de fapte vor fi înregistrate în cazierul judiciar! Dependența nu se poate ascunde la nesfârșit. Și așa începe cearta cu familia. Chiar și copiii mici observă rapid că părinții se comportă câteodată „ciudat”. Atât mamei cât și tatălui le revine o mare responsabilitate în acest sens, căci ei sunt prin comportamentul lor un exemplu copilului. Pentru a nu periclita astfel viitorul copilului tău, trebuie să cauți ajutor de specialitate. Mai multe informații despre această temă găsești pe pagina 13.

„Tabletele le consum doar pentru că deseori e foarte obositor cu fiica mea și cu serviciul. Dar am foarte mare grijă ca cea mică să nu observe nimic..”

Maria, 29 de ani, născută în Botoșani, de 20 de ani în Germania, are o fiică în vârstă de patru ani



Elena, 32 de ani, născută în Arad, de 21 de ani în Germania

„Multă vreme am refuzat să recunosc că am o problemă cu tabletele. Eram convinsă că șeful și copilul meu nu știu acest lucru. Însă la un moment dat fiul meu cel mic m-a întrebat dacă sunt bolnavă pentru că trebuie să iau atâtea tablete. Atunci am început să plâng. Prietenul meu și-a pierdut slujba din cauza drogurilor și eu am avut necazuri cu Protecția Copilului.

Ne-a fost clar că așa nu se putea continua.

Totuși mă temeam că voi fi decăzută din drepturile părintești. Atunci și părinții mei au încercat să mă ajute. Sora mea m-a însoțit la un centru de consiliere. Acolo am fost întâmpinată cu o grijă deosebită privind informațiile necesare despre terapiile ajutătoare. A fost minunat să aflu că pot face terapia și împreună cu copilul meu.”

„Am o voință puternică. Aș putea sa renunț oricând.“

Alexandru, 29 de ani,
născut în Vaslui, de 14 ani în Germania



Marius, 31 de ani,
născut în Maramureș, de 5 ani în Germania

„A fost oarecum ciudat să împărtășesc problemele mele unei persoane necunoscute de la centrul de consiliere, însă oamenii au fost foarte cumsecade pentru că știu despre ce este vorba. Este de înțeles că nici ei nu sînt magicieni. Consilierul m-a făcut să înțeleg că mă poate sprijini și însoți, dar că pașii spre o viață fără droguri trebuie să-i fac singur. Am fost de acord – în cele din urmă era vorba despre viața MEA!“

Dependența este o boală

Urmările pentru sănătate prin consumul de droguri, al tabletelor și al alcoolului sunt clare: consumul acestora – care induce starea de amețeală – este o adevărată otravă pentru organism. Dacă corpul primește otrava în mod constant, aceasta distruge ficatul, celulele nervoase sau duce la cancer.

Dependența este o boală! Corpul și sufletul s-au obișnuit atât de tare cu otrăvurile încât ne simțim bolnavi și nesiguri îndată ce nu le mai consumăm (frisoane, dureri de încheieturi, greață, spasme ...). Aceste stări sunt deseori urmate de sentimente de anxietate față de un lucru sau o situație oarecare. Pentru a preveni alte boli transmisibile precum hepatita sau o infecție cu HIV (SIDA), trebuie practicat Safer Use (utilizare sigură) și Safer Sex (sex protejat). Centrele de consiliere pentru dependenți sunt partenerii ideali de contact pentru toate întrebările necesare.

La dentist pentru dureri de dinți – la consiliere în caz de dependență

Consilierii sunt angajați de specialitate care îți pot oferi ajutorul de care ai nevoie.

Dependența este o boală care poate fi tratată. Voința de a renunța la consum însa nu e suficientă pentru a ajunge la scopul dorit. Angajații de specialitate care cunosc bine problemele legate de dependența de droguri, alcool și tablete, dar și cele legate de jocuri de noroc și de media (Internet), sunt consilierii pe probleme de dependență. În cadrul centrelor de consiliere lucrează asistenți sociali specializați în acest domeniu, psihologi și medici. (adresele le găsești la pagina 13).

Consilierii – ce anume fac?

- ▶ Stabilesc împreună cu tine soluția cea mai potrivită pentru problemele tale.
- ▶ Te consiliază anonim, dacă vrei.
- ▶ Sunt specializați să-ți găsească tratamentul potrivit și să-ți recomande pe cel care îl va efectua.
- ▶ Te consiliază în cazul datoriilor, a problemelor cu poliția sau părinții / familia.
- ▶ Ei pot consilia și partenerul, partenera sau părinții tăi, dacă dorești.
- ▶ Ei te ajută să găsești medicii de specialitate pentru tratarea bolilor.

- ▶ Nu dau informații despre tine școlii, șefilor, poliției sau altor persoane (de exemplu familiei și prietenilor).
- ▶ Tu decizi de ce oferte vrei să beneficiezi – nu se întâmplă nimic fără acordul tău.
- ▶ Au o mare rețea de contacte și pentru fiecare problemă găsesc partenerul de contact potrivit.

Consiliere – cât mă costă?

Consilierea și terapiile recomandate sunt gratuite pentru tine. Asta nu înseamnă că aceste oferte nu sunt bune – dimpotrivă. Spre deosebire de alte țări, în Germania costurile pentru cele mai bune terapii și ajutor de specialitate sunt suportate de către casele de asigurări de sănătate, de către oficiul de asigurări de pensie sau către municipalități.

Aici găsești indicații cum să găsești cel mai apropiat centru de consiliere.



Scanează codul și caută pe internet cel mai apropiat centru de consiliere.

A, da! ...

... Nu doar drogurile, tabletele și alcoolul cauzează dependență, ci și **internetul** sau **jocurile pe calculator, telefoanele mobile și jocurile de noroc** pot produce probleme similare. Consilierii din centrele de consiliere primesc calificare și în această privință și astfel ei te pot ajuta în continuare!

„Consiliere – bine și frumos.
Dar care sunt pașii următori?”

Augustin, 27 de ani,
născut în Târgu Jiu, de 15 ani în Germania



Victor, 34 de ani,
născut la Timișoara, de 18 ani în Germania

„Doar două săptămâni am făcut o dezintoxicare la spital. După aceea mi-a fost mult mai bine. Pentru a nu fi singur și a redeveni dependent, m-am mutat la părinții mei și acum fac o terapie prin discuție.

Mă duc săptămânal.

Terapeutul se pricepe. Observ că acesta este un drum bun pentru mine.”

Aceștia sunt următorii pași

Consilierul tău îți va explica totul detaliat și îți va comunica partenerii de contact pentru pașii adecvați.

1. Un **tratament staționar pentru abțință**

(sau »dezintoxicare«) într-o clinică durează între o săptămână și trei săptămâni. După dezintoxicare urmează o terapie pentru depășirea dependenței psihice (2. sau 3.).

2. Persoanele grav dependente necesită un **tratament staționar de reabilitare** sau terapie. Aceasta durează mai multe luni și se efectuează după tratamentul de abțință. Învățăm cum să purtăm o viață „normală” fără droguri, tablete sau alcool după terminarea terapiei în spital. Această terapie este posibilă și când avem un copil.

3. În afară de aceasta există **terapia prin discuție** (individuală sau în grup) **ambulatorie**. Mergem în continuare la servicii și locuim acasă, dar vizităm constant un grup sau participăm la ședințe individuale cu un terapeut.

4. O metodă importantă a acestei terapii este **ajutorul de sine**. În cadrul terapiei de grup se întâlnesc oameni care au experimentat și au trăit aceleași lucruri ca și tine. Participanții vorbesc despre acest lucru, se ajută reciproc în viața de zi cu zi și pot petrece timpul liber împreună. Nu există constrângeri – membrii se întâlnesc de bună voie.

5. Pentru dependenții de heroină există un **trata-ment cu medicamente substituente**, de exemplu cu metadonă. Pentru a evita apariția sevrajului medicul poate prescrie medicamente pe bază de opiat. O altă componentă a acestui tratament este asistarea psiho-socială. Aceasta are loc de regulă în cadrul ședinței de consiliere pe probleme de dependență. Pacienții pot lucra normal și pot locui acasă. În același timp, aceștia pot beneficia în cadrul ședințelor de consiliere pe probleme de dependență de terapia prin discuție ambulatorie. (vezi 3.). În cazul în care doza de medicament substituent este redusă treptat sau este prescrisă pentru o perioadă scurtă de timp, atunci este vorba despre terapia de dezintoxicare ambulatorie.

A, să nu uităm! ...

Conducusul mașinii și consumul de droguri și/sau de alcool se exclud! Cea/Cel care este depistat(ă) la volan sub influența drogurilor sau alcoolului, plătește o amendă de cel puțin 500 €, își pierde permisul de conducere și primește două puncte penalizare conform Registrului de Puncte din Flensburg. Pentru a putea recupera permisul de conducere, trebuie parcursă o investigație psiho-medicală, adesea anevoioasă și costisitoare.

Aici găsești ajutor!

Centrele de consiliere în imediata apropiere le găsești aici: **www.suchthilfeverzeichnis.de**.



Pe acest portal se găsesc și centre care oferă consiliere în limba română. Te poți prezenta personal acolo cu problemele tale legate de droguri, tablete și alcool, cu atât mai mult dacă ai deja copii sau ești gravidă. Consultații te sprijină în demersul tău și te ajută să alegi calea cea mai potrivită pentru tine.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

(Oficiul Central German pe Probleme de Dependență)
Postfach 1369, 59003 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30
info@dhs.de, www.dhs.de

oferă informații și materiale și furnizează adrese pentru ajutor în imediata apropiere.

Informații telefonice: +49 2381 9015-0 în limba germană
(prețul este corespunzător listei de prețuri al operatului tău de telefonie pentru convorbiri în rețeaua locală Hammer)

Luni – Joi 9:00 – 17:00
Vineri 9:00 – 15:00

BZgA-Telefon de informații despre prevenția dependenței

Număr de telefon: 0221 892031 în limba germană
(prețul este corespunzător listei de prețuri al operatului tău de telefonie pentru convorbiri în rețeaua locală Köln)

Luni – Joi 10:00 – 22:00
Vineri – Duminică 10:00 – 18:00

Telefonul de informații BZgA răspunde la toate întrebările privind prevenția dependenței.

Hotline pentru întrebări legate de dependență și droguri

Tel. 01805 313031 în limba germană
(preț: 0,14 € /min. în rețeaua fixă,
Mobil max. 0,42 € /min. Acest serviciu este sprijinit de NEXT ID.)

Luni – Duminică de la ora 0 – la ora 24

Impressum (Contacte)

Editor:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Oficiul Central German pe Probleme de Dependență e.V.)

Postfach (Cod poștal) 1369, 59003 Hamm

Tel. +49 2381 90150 | Fax +49 2381 901530

E-Mail: info@dhs.de | Internet: www.dhs.de

Redacția:

Dr. Raphael Gaßmann

Christa Merfert-Diete

Readaptare 2015:

Dr. Christine Hutterer

În colaborare cu: Irina Böhme, Dr. Dietmar Czycholl, Dr. Raphael Gaßmann, Christa Merfert-Diete, Olga Kumann-Eisen, Robert Rudi, Martina Schu, Maria Steingreifer

Traducere:

Centrul Etno-medical, Hannover

În colaborare cu: Olivia Deobald, Dr. med. Manfred Wallenstein
Conceptia, textul și traducerea primei ediții (2003) cu titlul „Consumul de droguri? Consumul de alcool? Nici o problemă? – Cândva e gata cu distracția ...”: Dr. Bernhard Bätz, Dr. Dietmar Czycholl, Dr. Monika Ermer-Externbrink, Irena Fetsch, Dr. Raphael Gaßmann, Waldemar Hafner, Laima Hoffmann, Mathias Hofmann, Kirsten Laasner, Günter Niemeyer, Dr. Frank Tuchtenhagen

Prezentare/Design:

Volt Communication GmbH

Print:

Westmünsterland Druck, Ahaus

Ediția:

a-1-a , ediția 2015

1.50.12.15

Această broșură este oferită gratuit de Oficiul Central German pe Probleme de Dependență e. V., Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de) și de Oficiul National pentru Educația pentru Sănătate, 58519 Köln (order@bzga.de). Nu este concepută pentru comercializarea de către adresantă / adresant sau terțe persoane.

Număr de comandă: 33224002

Finanțată de Oficiul National pentru Educația pentru Sănătate la cererea Ministerului Federal pentru Sănătate

