Tutun, alcool, alte droguri, jocuri de noroc și jocuri în Belgia

Efecte, riscuri și legi

Introducere

Toată lumea intră, din când în când, în contact cu droguri. Poate că fiul unor prieteni fumează uneori un joint. Poate că cineva din familia dvs. are probleme cu alcoolul. Poate cunoașteți pe cineva care vrea să se lase de fumat. Sau poate ați mai luat câte un somnifer? Ce vă fac, de fapt, aceste substanțe?

Drogurile pot acționa în trei moduri:

- **Stimulantele** (speed, cocaină, khat etc.) vă înviorează. Oamenii iau aceste droguri pentru a putea să danseze, să facă sport sau să lucreze mai mult timp. De asemenea, nu se simt obosiți la fel de repede. Ritmul cardiac se accelerează.
- **Narcoticele** (alcool, somnifere, analgezice, heroină etc.) dau un sentiment de calm. Oamenii simt mai puțină frică și durere. Ritmul cardiac încetinește.
- **Halucinogenele** (ecstasy, LSD etc.) vă fac să vedeți, să simțiți și să auziți lumea foarte diferit. Sentimentele sunt și ele evaluate diferit. De exemplu, vă puteți înfuria sau bucura pentru ceva care nu există cu adevărat.

Unele droguri provoacă un amestec al acestor trei efecte.

Astfel, un drog poate avea efecte foarte diferite de altul. Totuși, unele lucruri sunt aceleași pentru toate drogurile. De exemplu, toate drogurile pot declanșa o poftă puternică care stârnește dorința de a simți efectele din nou și din nou. Astfel, doriți să le consumați mai des. În cazul anumitor droguri, aveți nevoie să tot măriți cantitatea pentru a obține același efect. Oricine simte această dorință de a consuma din nou este dependent psihic. Acest lucru se poate întâmpla cu toate drogurile și chiar cu anumite comportamente, cum ar fi jocurile de noroc sau jocurile video. Puteți deveni dependent și fizic de unele droguri. În acest caz, vi se face rău dacă nu le consumați cu regularitate sau dacă renunțați la ele.

Accesați direct informațiile despre:

- Tutun
- Țigări electronice
- Alcool
- Medicamente
- Canabis
- Speed și cocaină
- Protoxid de azot
- Jocuri de noroc
- Jocuri

Tutun

„Fumez țigări. Asta nu deranjează pe nimeni din jurul meu, nu-i așa?"

Ba da, de fapt deranjează. În această privință, tutunul este diferit de majoritatea celorlalte droguri. Fumul nu este dăunător doar pentru propriul corp. Este foarte nesănătos și pentru persoanele din jurul dvs., deoarece și ele inspiră acest fum. Copiii și femeile însărcinate, printre altele, sunt foarte sensibili la acest lucru.

Efect

Tutunul conține substanța numită nicotină. Această substanță vă face să vă simțiți mai întâi calm și relaxat după fumat. După un timp, nicotina este eliminată din organism. Atunci începeți să vă simțiți neliniștit și inconfortabil. Ce vă doriți în acel moment? Încă o țigară! Organismul dvs. este dependent de nicotină.

De asemenea, fumatul creează obișnuință. Simțiți constant nevoia de a fuma, în anumite situații. De exemplu, vă aprindeți întotdeauna o țigară când așteptați autobuzul, în timpul unei ieșiri în oraș, la cafea, înainte de culcare etc.

Nicotina dă foarte multă dependență. Așadar, nu este ușor să renunțați la fumat.

Risc

Dacă fumați în mod regulat, aveți un risc mai mare de a suferi de boli grave, cum ar fi boli pulmonare sau probleme cardiovasculare. Fumul de tutun conține multe substanțe care sunt toxice și cancerigene. De asemenea, fumatul miroase urât și provoacă respirație urât mirositoare. Vă reduce condiția fizică.

Dependența de tutun este, de asemenea, un obicei costisitor. Țigările costă o mulțime de bani.

Fumatul în timpul sarcinii este foarte dăunător pentru copilul nenăscut.

Legea

În Belgia, vânzarea de tutun oricărei persoane sub vârsta de 18 ani este ilegală. Vânzările online sunt și ele interzise.

Fumatul nu este permis în spații publice închise, cum ar fi trenuri, restaurante, cafenele, școli și locuri de muncă. De asemenea, nu aveți voie să fumați afară în anumite locuri, inclusiv în parcurile de distracții, grădinile zoologice, locurile de joacă, grădinile zoologice, zonele de agrement sau pe terenurile de sport. În plus, nu puteți fuma la mai puțin de 10 metri de intrarea sau ieșirea din centre de îngrijire, spitale, creșe, școli și biblioteci.

Țigări electronice

„O țigară electronică este sănătoasă, nu-i așa? Aceste arome și parfumuri minunate nu pot fi periculoase, nu-i așa?"

Ba da, pot. Țigara electronică este cu siguranță nesănătoasă și poate fi chiar dăunătoare. Dar pentru fumătorii adulți, vapatul (fumatul unei țigări electronice) este mai puțin dăunător decât fumatul în continuare al țigărilor. Dacă sunteți minor sau adult nefumător, atunci nu este o idee bună să începeți să vapați, deoarece vapatul este întotdeauna mai rău pentru sănătatea dumneavoastră decât lipsa vapatului.

Efect

Majoritatea țigărilor electronice conțin nicotină. Aceasta este substanța care vă face dependent de fumat sau de vapat. Atunci când nicotina este eliminată din organism, nu vă simțiți bine și vă doriți o altă țigară sau doriți să utilizați din nou țigara electronică.

Risc

În afară de nicotină, țigara electronică conține și alte substanțe, cum ar fi aromele. Încă nu știm cât de nocive sunt aceste substanțe atunci când sunt inhalate.

Cele mai nocive componente eliberate în timpul fumatului de tutun, cum ar fi gudronul și monoxidul de carbon, nu se găsesc în țigările electronice. Acest lucru se datorează faptului că în țigările electronice nu se arde tutun. Țigările electronice încălzesc și vaporizează un lichid, ceea ce le face mai puțin nocive pentru sănătate decât fumatul de tutun. Dar sfătuim cu tărie persoanele care nu fumează, nu au fumat niciodată și nu consumă nicotină în prezent să nu folosească țigările electronice în niciun fel.

Dacă fumați, puteți utiliza țigara electronică pentru a vă ajuta să vă lăsați de fumat. Dar nu fumați și țigări clasice, și țigări electronice – asta nu vă va îmbunătăți sănătatea. Dacă treceți complet la vapat și nu mai fumați țigări obișnuite, este mai bine să vă opriți și din vapat la un moment dat. Folosiți țigara electronică suficient de mult timp pentru a renunța la tutun și pentru a nu mai fuma, dar nu prea mult timp. Efectele pe termen lung ale vapatului sunt încă necunoscute.

De asemenea, nu utilizați o țigară electronică dacă sunteți însărcinată.

Legea

În Belgia, vânzarea de țigări electronice persoanelor sub 18 ani este ilegală. Vânzările online sunt și ele interzise.

Vapatul nu este permis în spații publice închise, cum ar fi trenuri, restaurante, cafenele, școli și locuri de muncă. De asemenea, nu aveți voie să vapați afară în anumite locuri, inclusiv în parcurile de distracții, grădinile zoologice, locurile de joacă, grădinile zoologice, zonele de agrement sau pe terenurile de sport. În plus, nu puteți vapa la mai puțin de 10 metri de intrarea sau ieșirea din centre de îngrijire, spitale, creșe, școli și biblioteci.

Alcool

„Soțul meu bea bere ocazional. Există mai puțin alcool într-un pahar de bere decât într-un pahar de whisky, nu-i așa?"

Nu, nu există nicio diferență, dacă îl turnați în paharul „potrivit". Bere într-un pahar de bere, whisky într-un pahar de whisky, vin într-un pahar de vin: este aceeași cantitate de alcool în fiecare. Acestea se numesc băuturi standard. Există două excepții. Berile speciale conțin mai mult alcool. Iar acasă, oamenii tind să umple mai mult paharele decât într-un bar.

Efect

Alcoolul amorțește creierul. Câteva pahare de alcool vă fac să vă simțiți vesel și relaxat. Vă simțiți mai încrezător și vă este mai ușor să vorbiți. Dar dacă beți mai mult, concentrarea scade și reacțiile încetinesc. S-ar putea să luați decizii greșite. La o cantitate și mai mare de alcool, mersul, vederea sau vorbirea devin mai dificile. De asemenea, emoțiile se pot schimba rapid.

Persoanele în vârstă și femeile sunt, în general, mai sensibile la efectele alcoolului.

Risc

Dacă beți mult alcool, puteți suferi de mahmureală a doua zi. Aveți dureri de cap. Vă este greață. Uneori nu vă amintiți ce s-a întâmplat.

Când sunteți beat, vă asumi mai multe riscuri. Este posibil să deveniți agresiv mai ușor și să fiți mai puțin atent. Acest lucru face periculos să conduceți sau să lucrați.

Combinația dintre alcool și alte droguri este periculoasă. Dacă consumați alcool des sau în exces, acesta vă afectează întregul organism. Este dăunător pentru ficat, creier și inimă. Aveți un risc mai mare să faceți cancer. Puteți deveni dependent fizic și psihic.

Consumul de alcool în timpul sarcinii este dăunător pentru copilul nenăscut. De asemenea, este mai bine să nu beți atunci când alăptați.

Cum limitați riscurile alcoolului? Pentru tinerii sub 18 ani este cel mai bine să nu bea deloc. Dacă sunteți adult, nu beți mai mult de 10 pahare standard de alcool pe săptămână. Limitați numărul de pahare pe zi și lăsați câteva zile fără alcool. Cu cât beți mai puțin, cu atât riscul este mai mic.

Legea

Servirea, vânzarea sau oferirea de băuturi alcoolice oricărei persoane sub vârsta de 16 ani este ilegală. Berea și vinul sunt permise începând cu vârsta de 16 ani. Băuturile spirtoase (cum ar fi whisky, rom sau vodcă), cocktailurile și băuturile amestecate (cum ar fi cele de tip breezer) sunt permise doar începând cu vârsta de 18 ani.

Medicamente

„I-am spus prietenei mele că sufăr de stres. Mi-a dat o pastilă care a ajutat-o pe ea să facă față stresului. Mă voi simți mai bine acum?"

Fiecare persoană este diferită. Poate că o pastilă funcționează bine pentru prietena dvs., dar nu și pentru dvs. Nu luați medicamente de la altcineva și nu le împărțiți cu alte persoane. Numai un medic poate stabili medicația și tratamentul potrivite.

Efect

Uneori aveți nevoie de medicamente pentru somn, stres, anxietate sau tristețe. Există multe tipuri diferite de astfel de medicamente. Acestea schimbă modul în care gândiți, acționați și simțiți. Vă pot ajuta să dormiți mai bine, să vă simțiți mai calm sau să vă îmbunătățiți starea de spirit. Dar, de asemenea, vă pot face să vă simțiți somnolent și vă pot afecta concentrarea.

Risc

Fiecare medicament poate avea efecte secundare, indiferent dacă îl luați pentru o perioadă scurtă sau lungă. Efectele secundare pot varia de la o persoană la alta. Depinde de sensibilitatea și starea de sănătate a celor care iau medicamentul. Puteți deveni dependent de unele dintre aceste medicamente, dacă le utilizați des și în doze mari. S-ar putea să simțiți că nu vă puteți descurca fără ele și să nu vă simțiți bine atunci când vă opriți.

Stresul, problemele de somn, anxietatea sau tristețea sunt semne că ceva nu este în regulă. Medicamentele reduc simptomele, dar nu rezolvă cauza problemei dvs. Discutați acest lucru cu medicul dvs. Poate vă puteți rezolva problemele sau afecțiunile și fără medicamente.

Cumpărarea de medicamente de pe internet sau de pe stradă este periculoasă. Nu puteți fi niciodată sigur ce conțin. Așadar, cumpărați-vă întotdeauna medicamentele de la farmacie.

Legea

Nu puteți să cumpărați pur și simplu medicamente pentru stres, somn, anxietate sau tristețe. Acest lucru se poate face numai la farmacie, cu rețetă de la medic. Fiecare medicament este însoțit de un prospect cu informații pentru pacient. Acesta explică, într-un limbaj simplu, cum să îl utilizați în siguranță.

Urmați sfaturile medicului dvs. și ale farmacistului.

Canabis

(hașiș/marijuana)

„Jointurile pe care le fumează prietenul meu chiar ajută la reducerea stresului?"

Aceste jointuri vă relaxează pentru o vreme, dar nu înlătură problemele. Canabisul întărește, de asemenea, starea de spirit pe moment. Dacă prietenul dvs. nu se simte bine, se va simți și mai rău după ce va fuma.

Efect

Deveniți relaxat și calm. Simțiți lucrurile diferit. Culorile devin mai intense, muzica mai frumoasă. Canabisul vă întărește starea de spirit, chiar dacă nu vă simțiți bine.

Fumatul unui joint vă face să vă simțiți ca și cum mâncați și vă face inima să bată mai repede. Brațele și picioarele se simt grele. Ochii vi se înroșesc. Efectele durează între două și patru ore. Efectele sunt similare atunci când se utilizează canabis într-o țigară electronică (vapori de canabis).

Unii oameni își pun canabis în mâncare sau băutură. În acest caz, efectele pot dura de două ori mai mult, dar sunt, de asemenea, mai puțin previzibile, deoarece este dificil să știți exact cât de mult ați consumat.

Risc

Uneori uitați lucrurile pe care tocmai le-ați făcut. Așadar, canabisul și învățatul nu merg bine împreună. Consumul de canabis vă afectează concentrarea și vigilența. Acest lucru este periculos dacă trebuie să lucrați sau să folosiți un vehicul sau o mașină.

Uneori, efectele sunt diferite de ceea ce vă așteptați. S-ar putea să vă simțiți rău sau anxios. Dacă consumați canabis des, puteți deveni iritabil și puteți avea probleme cu somnul.

Consumul de canabis pentru a uita de probleme nu este o idee bună. S-ar putea aveți impresia că vă simțiți mai bine, dar după un timp vă dați seama că nu s-au schimbat prea multe. Vă îngreunează gândirea clară. Între timp, problemele se pot agrava.

În Belgia, canabisul este adesea fumat într-un joint. Un astfel de joint conține de obicei și tutun. Acest lucru înseamnă că inhalați mai mult gudron decât la o țigară. Acest lucru este dăunător pentru plămâni. De asemenea, puteți deveni dependent de tutun prin fumatul de jointuri.

Cei care folosesc vapori de canabis nu inhalează gudron. Aici intră în joc și alte riscuri: încă nu este clar cât de nocivi sunt vaporii de canabis pentru plămâni. Uneori, vaporii sunt contaminați sau etichetați necorespunzător. Nu sunteți niciodată sigur care este compoziția.

Legea

Canabisul este ilegal. Consumul, deținerea și vânzarea acestuia sunt pedepsite prin lege. Poliția este uneori mai puțin strictă în ceea ce privește persoanele cu vârsta peste 18 ani care transportă sau consumă o cantitate mică de canabis pentru uz propriu. Acesta este motivul pentru care unii oameni cred că canabisul este permis în Belgia. Dar acest lucru este de fapt incorect.

Speed și cocaină

„Te poți distra mai mult timp la petreceri cu speed și cocaină, fără probleme?"

Speed și cocaina sunt stimulante. Sunt de obicei pulberi pe care oamenii le prizează. Dar și unele tipuri de speed și cocaină pot fi fumate. Pentru o vreme, vă fac să vă simțiți ca și cum ați avea multă energie. Dar când se termină efectul, sunteți epuizat. Apoi nu mai aveți chef de petrecere.

Efect

Stimulantele vă dau o cantitate enormă de energie. Sunteți mai puțin obosit și doriți să continuați. Stimulantele cresc ritmul cardiac. Vă este mai puțin foame. Vă simțiți foarte fericit. Se pare că puteți gestiona mai multe lucruri deodată. Vă simțiți încrezător și vorbiți mult.

Risc

În timpul utilizării, puteți avea dureri de cap, dureri abdominale, poate crește temperatura corpului, puteți avea palpitații, hiperventilație și crampe musculare.

Energia suplimentară nu provine de la drog, ci de la corpul dvs. Acesta este motivul pentru care sunteți foarte obosit după ce îl utilizați. Vă simțiți că nu vreți să faceți nimic.

Speed și cocaina sunt produse în laboratoare ilegale. În plus, nu puteți fi niciodată complet sigur ce conțin drogurile ilegale. Acest lucru face ca riscul să fie și mai mare.

Efectul stimulantelor este adesea puternic. Puteți deveni rapid dependent de ele. Dorința de a consuma din nou poate deveni foarte puternică. După un timp, devine foarte dificil să vă descurcați fără aceste droguri. Dacă reușiți să renunțați, rămâne, de asemenea, dificil să nu începeți din nou.

Legea

Speed și cocaina sunt ilegale. Consumul, deținerea și vânzarea acestor droguri sunt pedepsite prin lege.

Protoxid de azot

„Protoxidul de azot este utilizat în tuburi de frișcă! Nu ar trebui să facă prea mult rău, nu-i așa?"

Este adevărat că protoxidul de azot este utilizat în tot felul de moduri, chiar și în lumea medicală. Dar asta nu înseamnă că nu există riscuri. Chiar dacă îl consumați o singură dată, efectele secundare pot fi periculoase în anumite situații.

Efect

Protoxidul de azot este inhalat și, prin urmare, acționează rapid. Efectul este cel mai bine comparat cu un sentiment de beție. Vă simțiți exaltat și adesea aveți accese de râs sau chicoteli.

Protoxidul de azot vă relaxează mușchii, făcându-vă să vă simțiți lent. De asemenea, simțiți mai puțină durere. Ceea ce auziți și vedeți poate fi distorsionat de beție.

Cât de puternic vă afectează protoxidul de azot narcotic depinde de doză. Starea de conștiență scade mai brusc dacă se inhalează o cantitate mare de gaz dintr-o dată sau dacă acesta este utilizat de mai multe ori într-o succesiune rapidă.

Risc

Există o mulțime de riscuri implicate în utilizarea protoxidului de azot. Efectele secundare pe care le puteți simți imediat după utilizarea unică sunt amețeli, greață, dureri de cap, anxietate și leșin.

Unele dintre aceste efecte secundare vă pot pune pe dvs. sau pe alții în pericol. Dacă leșinați, vă puteți răni grav. Cei care merg pe bicicletă sau conduc o mașină în timp ce sunt amețiți sunt mai predispuși să aibă un accident de circulație.

Alte efecte secundare sunt observate numai la consumul frecvent și intens de protoxid de azot. Acestea includ furnicături la nivelul mâinilor sau picioarelor, sau lipsa senzației la nivelul mâinilor sau picioarelor. Aceste efecte secundare sunt un semn al afectării nervilor. Puteți fi paralizat de acesta.

Legea

Protoxidul de azot poate fi vândut numai dacă este destinat unei utilizări medicale sau tehnice (de exemplu, pentru utilizarea în distribuitoarele de frișcă). Numai adulții pot cumpăra protoxid de azot pentru acest tip de utilizare. Vânzarea de protoxid de azot minorilor este întotdeauna interzisă.

Consumul și deținerea de protoxid de azot ca substanță toxică, atât de către minori, cât și de către adulți, este supusă amenzilor.

Jocuri de noroc

„Dacă joc jocuri de noroc, câte șanse am să câștig?”

Jocurile de noroc înseamnă să vă jucați cu banii. Puteți câștiga sau pierde bani. Dacă câștigați sau pierdeți este doar o chestiune de noroc. Nu aveți niciun control asupra rezultatului. Șansele de a câștiga sunt întotdeauna mai mici decât șansele de a pierde.

Efect

Șansa de a câștiga sau de a pierde (o mulțime de) bani face ca jocurile de noroc să fie foarte interesante. Acest lucru creează o emoție. Cu cât pariați mai mulți bani, cu atât devine mai interesant. Acest entuziasm vă poate da un fel de euforie, similară cu efectele anumitor droguri.

Risc

Puteți deveni dependent mental de jocurile de noroc și de entuziasmul pe care îl simțiți din cauza lor.

Pierdeți astfel controlul asupra comportamentului dvs. de joc. Acesta este modul în care puteți ajunge să aveți probleme cu banii. Iar acest lucru poate duce la probleme în relații, la locul de muncă și cu sănătatea dvs. Jucătorii cu datorii speră adesea să își rezolve datoriile jucând și mai mult. Acest lucru le va crea și mai multe probleme, deoarece vor suferi mai multe pierderi.

Legea

Jocurile de noroc sunt permise în Belgia, dar există reguli stricte. Acestea sunt permise numai într-un număr limitat de firme, autorizate în acest scop. Cazinourile, sălile de jocuri mecanice, magazinele de pariuri și site-urile de jocuri de noroc sunt deschise doar persoanelor cu vârsta de peste 21 de ani. De asemenea, în localuri puteți juca la aparate doar dacă aveți 21 de ani sau mai mult. Trebuie să introduceți cartea de identitate la începutul unui joc. Participarea la jocurile Loteriei Naționale este permisă dacă aveți 18 ani sau mai mult (cu excepția pariurilor sportive, pentru care trebuie să aveți 21 de ani).

Oamenii se pot proteja de probleme legate de jocurile de noroc prin a cere să li se interzică intrarea în cazinouri, săli de jocuri mecanice, magazine de pariuri și site-uri de jocuri de noroc online. Puteți solicita acest lucru prin intermediul Comisiei pentru jocuri de noroc. O astfel de interdicție de intrare o pot solicita și rudele sau alte „părți interesate” (cum ar fi partenerul/partenera cuiva).

Jocuri

„Uneori mă rup complet de realitate când joc. Apoi, dintr-o dată, joc mult mai mult timp decât intenționam."

Jocurile sunt un hobby distractiv. Un joc poate fi atât de distractiv încât timpul trece repede. Dar unii oameni joacă atât de mult încât nu fac nimic altceva, ceea ce ar putea cauza probleme.

Avantaje

Jocurile au beneficii. Sunt distractive și puteți învăța multe, cum ar fi limbi străine sau matematică. Jocurile oferă, de asemenea, relaxare. Ele vă ajută să evadați din viața obișnuită, pentru o vreme. Dacă jucați online, vă puteți face prieteni noi. Deveniți mai încrezător pe măsură ce deveniți din ce în ce mai bun în joc și primiți aprecieri din partea celorlalți jucători.

Dezavantaje

Uneori, jocurile au și efecte care nu sunt distractive. S-ar putea să vă fie greu să vă opriți din joc și să nu faceți aproape nimic altceva în afară de a vă juca. Acest lucru vă face să vă simțiți mai puțin în formă, deoarece vă mișcați mai puțin. S-ar putea să vă simțiți uneori furios sau singur. Nu vă mai întâlniți cu prietenii, dormiți prost și sunteți obosit. Uneori, jocurile provoacă probleme în relații sau duc la certuri și probleme la școală sau la serviciu. Uneori cheltuiți mai mulți bani decât v-ați propus în joc, de exemplu prin achiziționarea de skinuri, bani, arme și multe altele.

Prea multe jocuri?

Dacă suferiți adesea de dezavantaje în urma jocurilor, probabil că vă jucați prea mult. Este important să mențineți un echilibru bun. Faceți și alte lucruri în afară de jocuri, cum ar fi să ieșiți cu prietenii, să faceți sport și să practicați alte hobby-uri. Veți dormi mai bine dacă nu mai jucați cu o oră înainte de culcare și nu aduceți ecrane (cum ar fi telefonul, televizorul sau laptopul) în dormitor. Când jucați, luați o pauză după maximum o oră.

Dacă consumul de droguri, jocurile de noroc sau jocurile de noroc devin o problemă

„Toți cunoscuții mei beau alcool. De asemenea, cunosc oameni care fumează canabis și pariază pe sporturi. Asta nu este o problemă, nu-i așa?"

Majoritatea oamenilor consumă un drog, la un moment dat. Gândiți-vă doar la persoanele care consumă alcool, fumează țigări sau iau analgezice. Mulți tineri joacă și jocuri. Majoritatea oamenilor fac asta pentru a obține ceva pozitiv. De exemplu, o fac pentru a se distra cu prietenii. Sau pentru că le place. Cei mai mulți dintre ei nu creează astfel probleme pentru ei înșiși sau pentru alții.

Totuși, acest lucru nu funcționează pentru toată lumea. Unii nu se pot opri la paharul de bere ocazional, la o țigară socială sau după o noapte la cabinele de bingo.

- Unii oameni consumă prea mult sau prea des. Acest lucru poate pune în pericol siguranța lor și a celorlalți, în diferite moduri. De exemplu, poate duce la accidente rutiere, bătăi și alte situații periculoase. Sau pierd atât de mulți bani la jocurile de noroc, încât nu reușesc să se mai descurce.
- Pentru unii, aceasta duce și la dependență. Acest lucru poate provoca probleme grave de sănătate. De asemenea, poate duce la probleme în relații sau la probleme la școală sau la locul de muncă.

Ambele situații sunt exemple de utilizare problematică. Vă amintesc de dvs. sau de cineva cunoscut? Atunci este mai bine să apelați la ajutor.

- *„Nu vreau să le deranjez mereu pe prietenele mele cu dependența fiului meu. Acum pot să-mi spun povestea. Medicul meu reflectează împreună cu mine cum să îl conving pe fiul meu să își schimbe viața. E o ușurare!"*
  (mama unui tânăr consumator de droguri)

- *„Ani de zile, am consumat alcool pentru a mă simți mai bine. În cele din urmă, mi-a scăpat de tot de sub control. Am continuat să beau din ce în ce mai mult. Îmi găsesc calea către o viață mai bună cu sprijinul unui psiholog."*
  (o femeie singură)

- *„Fiul meu joacă aproape în fiecare zi până la miezul nopții. Nu mai vrea să meargă la școală și aproape că nu are prieteni. Îmi fac griji pentru el. Din fericire, întrebările mele au primit răspuns ușor și rapid la telefon."*
  (un tată îngrijorat care a sunat la De Druglijn)

Ca un prim pas și cel mai important: discutați despre tutun, alcohol, medicamente, jocuri de noroc, jocuri și droguri. Puteți face acest lucru cu prietenii, familia sau medicul dvs. Toată lumea dorește uneori un sfat bun sau vrea ca cineva să le asculte îngrijorările. Nu așteptați prea mult pentru a cere ajutor.

De asemenea, puteți solicita ajutor profesionist.

Aveți întrebări despre ***droguri, alcool, medicamente, jocuri sau jocuri de noroc?*** Dacă da, puteți contacta De Druglijn sau Infor-Drogues.
Acest lucru poate fi făcut anonim: nu trebuie să vă dați numele.

De Druglijn (apel, chat sau e-mail)
078/15.10.20
www.druglijn.be
➜ Olandeză și engleză

Infor-Drogues (apel sau e-mail)
02/227.52.52
permanence@infordrogues.be
www.infor-drogues.be
➜ Franceză

Dacă aveți întrebări despre ***tutun***, atunci puteți contacta Tabakstop.
Acest lucru poate fi făcut anonim: nu trebuie să vă dați numele.

Tabakstop (apel sau e-mail)
0800/111.00
www.tabakstop.be
➜ Olandeză, franceză și engleză

Dacă aveți întrebări cu privire la ***propriul consum de droguri*** sau cel al ***cuiva apropiat*****,** puteți face o programare la un consilier profesionist. Acești profesioniști sunt obligați să respecte confidențialitatea profesională: ceea ce le spuneți nu va fi împărtășit cu nimeni altcineva. Acest lucru se poate face, de exemplu, la un centru pentru sănătate mintală (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, CGG) din apropierea dvs.

Uneori, este necesară internarea pentru recuperarea din dependență. Există spitale sau organizații specializate unde puteți sta pentru o perioadă. Chiar și după admitere, urmează, de obicei, ajutorul profesional.

Colofon

V.U.: dr. Hendrik Peuskens, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – mei 2025
Voor ‘tabak’ en ‘E-sigaret’ in samenwerking met Gezond Leven.

De Druglijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.