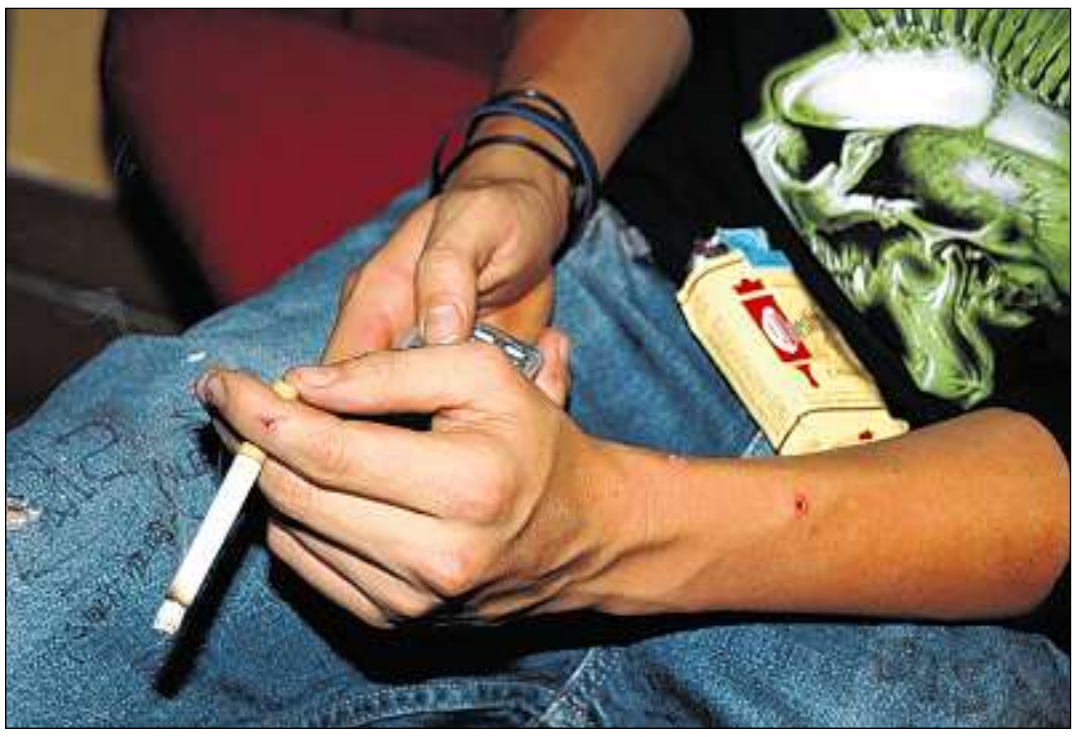
Toxicomania cumenza en il mintgadi. Prevenziun er.

Sche giuvenils fiman, prendan hasch u baivan

■ «Toxicomania cumenza en il mintgadi. Prevenziun er» – sut quest titel ha il chantun Grischun realisà ils onns 2003–2005 ina campagna da prevenziun. La finamira da la campagna è da sensibilisar la populaziun per il tema «prevenziun cunter la toxicomania», da dar infurmaziuns davart l'alcohol, il nicotin ed il cannabis sco er d'inditgar las tendenzas dal consum dals giuvenils ed il privel da quel. La campagna cumpiglia ina broschura d'infurmaziun e placats da sensibilisaziun. Quest material stat vinavant a disposiziun sut www.zepra.info. La broschura cuntegna infurmaziuns da basa davart alcohol, tubac e cannabis. Ella vul mussar surtut a genitures, a persunas d'instrucziun sco er a patrunas e patruns co che lur agen cumportament areguard il consum da drogas tar giuvenils po vegnir meglierà. Recepts simpels na datti però betg. Ils cussegls proponids preschentan ina schelta da modas da proceder che èn sa cumprovads en la pratica. I dat senza dubi er ulteriuras pussaivladads che pon vegnir examinadas.



Fimar ed alcohol tar giuvenils – in tema che pertutga tuts.
FOTO P.-G. MEISTER/PIXELIO

Placats da la campagna da prevenziun.

Alcohol

Tge effect ha l'alcohol? L'alcohol ha in uschenumnà effect da duas fasas. A l'effect principal ch'è a curta vista agreabel (p. ex. detensiun, levgiament da dolurs, naginas bloccadas u zunt buna luna) suondan a lunga vista effects laterals nungiavischads (p. ex. malaveglia, irritaziun, dissonanza, depressiun u mal il chau). Precis quest effect da duas fasas mussa er il potenzial da toxicomania da l'alcohol perquai ch'ils effects laterals nungiavischads pon vegnir retegnids cun puspè cumenzar a baiver. Tras quai po la pertutgada u il pertutgà crudar cun il temp en in circul vizius e daventar dependenta u dependent d'alcohol. Il corp po sa disar a l'alcohol, ils pertutgads cumportan adina pli grondas quantitads. Quest augment da toleranza maina a quai ch'i sto vegnir bavì adina dapli alcohol per anc pudair cuntanscher ils effects principals agreabels giavischads.

Giuvenils consumeschan per il solit irregularmain, lura però plitost grondas quantitads d'alcohol («sborgna» cun camarats la fin d'emna u a festas cun giuvenils da la medema vegliadetgna). Quest cumportament da consum è spezialmain donnegius, perquai che la sturnadad totala signifitgescha ina tissientada che po perfin finir cun la mort. Giuvenils reageschan pli ferm sin alcohol che creschids. Els han spezialmain savens accidents sut l'influenza da l'alcohol. Perquai ch'il pais dal corp è savens bass, sentan ils giuvenils l'effect da l'alcohol gia en pitschnas quantitads, els daventan pli svelt sturns che creschids. Sch'organs sco il tscharvè u il gnirom (il dir) n'èn anc betg sviluppads cumplettamain, po l'alcohol disturbar grevamain il svilup general dals giuvenils. Ina dependenza d'alcohol po sa sviluppar fitg svelt tar giuvenils. Entant che la dependenza sa fa valair tar creschids pir suenter 10 fin 15 onns, è quai il cas tar adolescents suenter be 6 mais fin 2 onns.

Tubac

En Svizra fima en media mintga terza persuna, umens in pau dapli che dunnas. Er tar giuvenils n'è fimar betg la norma. Ils davos onns è però s'augmentà il fimar tar mats e mattas.

Senza reclama na fissan cigarettas betg uschè popularas. L'industria da cigarettas sbursa per quai en Svizra annualmain dapli che 100 milliuns francs. La reclama da cigarettas na dastga pervi da la lescha betg sa drizzar a giuvenils. Igl è però ina illusiun da crair ch'umans giuvens serrian ils egls davant la reclama da cigarettas. Il stil da viver purschì tras la reclama influenzescha abundantamain er il maletg ch'ils giuvenils sa fan dals creschids.

Tge effect ha il nicotin? Cigarettas èn products industrials che consistan da tubac e da bleras materias supplementaras. Il nicotin ch'è cuntegnì en il tubac è in tissi da la gnerva che lavura fitg svelt. Pir cur ch'il corp è sa disà al nicotin, sa mussa in effect. Il fimar po calmar u stimular. Da nicotin vegn ins corporalmain spert dependent. Pli baud ch'insatgi ha cumenzà a fimar e pli grev ch'i daventa pli tard da vegnir liber da quai. Er tras la disa vegni grev da smetter da fimar. Ils giuvenils sutvaliteschan questa dependenza. Surtut mattas che fiman èn savens da l'avis fallà ch'il pais possia vegnir controllà cun fimar. Il pais vegn però en emprima lingia influenzà dal nutriment. En mintga cas è fimar bler pli donnegius ch'in pau surpais.

Cura daventa fimar privlus? Mintga cigaretta fimada fa donn. Cun mintga cigaretta vegnan prendids en catram, monoxid carbonic e bleras ulteriuras substanzas toxicas sco cadmium u arsen. Per irritar la via respiratorica basta gia ina cigaretta u er il fimar passiv. Mintga cigaretta sminuescha la prontezza a la prestaziun, er tar umans giuvens. Donns dal lom chaschunads pervia dal fimar na pon betg pli vegnir guarids. Cancer dal lom vegn chaschunà en ils blers cas dal fimar. Ina da duas persunas che fima davent dal 15avel onn da vegliadetgna mintga di in fin dus pachets da cigarettas, mora anticipadamain da las consequenzas da quest consum!

Cannabis

Tge è cannabis? Cannabis è il num per il chonv ind che cuntegna la substanza psicoactiva tetrahydrocannabinol, THC. Hasch è la rascha da las flurs dal chonv. Marihuana vegnan numnads ils pizs da las flurs e da la feglia da la medema planta. Marihuana vegn er numnada «erva» u «pastg» ed ha per regla in effect pli debel che hasch. Products da cannabis han in'odur dultschina. Il pli savens vegn cannabis maschadà cun tubac e fimà sco joint (prender hasch). Pli darar vegn el preparà en pastizaria u en té u fimà en pipas d'aua. Giuvenils sa provedan cun cannabis en general tras lur amis. Cannabis vegn però er cumprà en stizuns da chonv – cumbain che quai è illegal. Betg paucs consuments plantan sezs chonv.

Pertge consumeschan giuvenils cannabis? L'experimentar cun drogas è in fenomen che vegn avant fitg savens tar giuvenils. Giuvenils consumeschan cannabis savens ensemen cun amias ed amis e fan uschia l'experientscha cun il sentiment da la solidaritad da la gruppa. En il center stat la tschertga da divertiment e da detensiun.

Cura daventa il consum problematic? In consum da cannabis a lunga vista ed intensiv po manar a la dependenza psichica. Grondas dosas pon chaschunar attatgas da panica u situaziuns da tema. Sch'ins fa savens diever da cannabis, diminuescha quai la capacitad da sa concentrar e l'attenziun e fa donns a la prestaziun da la memoria. Medemamain è er il temp da reacziun reducì. Igl è perquai privlus da manischar vehichels sut l'influenza da cannabis. Tar umans cun problems psichics e neurologics po il consum da cannabis chaschunar ni rinforzar – tar ina disposiziun correspundenta – depressiuns e grevas malsognas psichicas. Per ils organs respiratorics è il cannabis exact uschè donnegius sco il tubac, savens schizunt anc pli donnegius, perquai ch'il fim vegn inhalà spezialmain profund. Il consum da cannabis è tar giuvenils en general problematic e duai esser in cler segn d'alarm per ils responsabels d'educaziun.

Placats e tatgaders per prevegnir a la vendita d'alcohol a giuvenils

Quai pudais Vus far…

As prendai il temp per chapir ils giuvenils.

Uffants e giuvenils han basegn da confidenza, d'affecziun, d'appreziaziun e da conferma per ch'els possian sviluppar confidenza da sasez. Genitures e persunas d'instrucziun duain rinforzar il cumportament positiv, els ston però er mussar cleramain nua ch'ils cunfins èn. Ils uffants e giuvenils observan sco che creschids s'occupan da drogas. Tematisai perquai er Voss agen cumportament envers ils giuvenils (p. ex. sche Vus fimais sez).

Sustegnai ina tenuta critica davart drogas e mettai terms.

La tenuta dals giuvenils davart il consum da drogas n'è betg stabilisada e nunmidaivla. En ina gruppa existan savens differentas ideas en quel reguard. Dal puntg da vista da la prevenziun da la toxicomania èsi inditgà da promover da betg fimar, da sustegnair ina relaziun raschunaivla e cun mesira visavi l'alcohol sco er da favurisar in stil da viver senza cannabis.

Faschai attenziun ch'i na vegnian betg vendidas drogas a giuvenils.

Vender drogas a giuvenils n'è betg etic. Perfin là nua che la lescha permetta quai èsi inditgà da prender posiziun en quest senn. Voss cumportament correspundent sco clienta u client na vegn betg a restar senza consequenza tar il persunal da vendita.

As engaschai per la sanadad dals giuvenils.

Insatge han tut las stentas da prevenziun communabel: Ellas pretendan da mintga singula persuna creschida in cler cumportament en il senn d'ina posiziun plain respect. Intervegnir è en general dumandà – guardar davent è bain simpel, promova però il consum da drogas da giuvenils.

La preschentaziun:

Sche giuvenils fiman, prendan hasch u baivan: Tge che Vus pudais far sco genitures, persuna d'instrucziun u patruna/patrun. Ina champagna dal chantun Grischun e dal Zepra, prevenziun e promoziun da la sanadad. Cuira 2004.

Dapli infurmaziuns:
chatta.ch/?hiid=288
www.chattà.ch