

1

**Czy puszka piwa zawiera środki
pobudzające?**

A. Tak

B. Nie



Używki mogą mieć wpływ na twoje emocje, zachowanie i postrzeganie.

Wszystkie używki mają wpływ na naszą psychikę, mogą one na przykład zmienić nasze emocje, myśli i postrzeganie poprzez wpływ na mózg. Pod wpływem używek jesteś w innym i niezwykłym stanie świadomości: to co widzisz, czujesz lub myślisz jest nowe i nieznane. W tym stanie wszystko może wydawać się nowe, bardziej kolorowe, ciemniejsze, szczęśliwsze, smutniejsze, bardziej intensywne bądź nieznane i przerażające.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: A

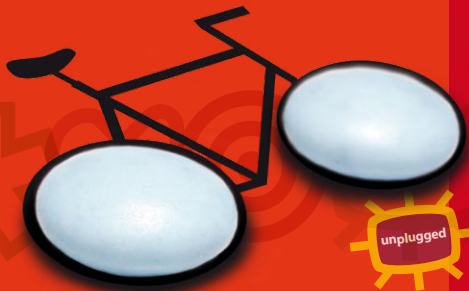
unplugged

2

Jeśli weźmiesz tylko jedną tabletkę z paczki środków nasennych, czy możesz bezpiecznie jeździć rowerem?

A. Tak

B. Nie



Niebezpieczeństwa i zagrożenia związane z używkami.

Wszystkie używki mają szeroko rozumiany negatywny wpływ na ciało i duszę. Dlatego każde ich zażycie (również na zasadzie eksperymentu) stanowi zagrożenie dla twego zdrowia (np. możesz mieć reakcję uczuleniową). Jednym z najważniejszych zagrożeń związanych z używkami jest uzależnienie.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B



3

Jeśli nie bawię się dobrze po wypiciu jednego piwa, czy powinienem wypić jeszcze jedno piwo, by osiągnąć zamierzony efekt?

A. Tak

B. Nie



Wpływ używki wzrasta, jeśli zażyjesz jej więcej.

To jednak nie sugeruje, że większa dawka spowoduje twoje lepsze samopoczucie. Jeśli czujesz, że jesteś rozbawiony po wypiciu na przykład dwóch szklanek piwa, nie oznacza to, że będziesz bawić się lepiej po wypiciu pięciu. Taka ilość sprawi raczej, że poczujesz się niedobrze. To samo odnosi się do innych używek.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B



4

Jest ci smutno. Czy poczułbyś się lepiej, jeśli wziąłbyś tabletkę ecstasy?

A. Tak

B. Nie



unplugged

Używki nie mają takiego samego wpływu na wszystkich ludzi.

Różnice dotyczące wpływu używek są ogromne. To, czy dana używka spowoduje, że poczujesz się bardzo dobrze i euforycznie czy też źle, zależy od wielu okoliczności. Na przykład, może to zależeć od sposobu zażywania, stanu umysłu przed zażyciem, ludzi którzy w danej chwili znajdują się wokół ciebie, stanu fizycznego w momencie zażycia itd.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B



5

Jedno z następujących stwierdzeń nie jest poprawne, które?

- A. Dziewczynki upijają się mniejszą ilością alkoholu niż chłopcy**
- B. Chłopcy piją zazwyczaj więcej niż dziewczynki**
- C. Chłopcom pozwala się wypić więcej niż dziewczynkom**



Używki są bardziej niebezpieczne dla dziewczynek niż dla chłopców.

Młodzi ludzie są ogólnie bardziej narażeni na zagrożenia związane z używkami, ponieważ ich ciało i mózg ciągle się rozwijają i dlatego są bardziej wrażliwe. Wpływ używek na dziewczynki może być silniejszy ze względu na ich budowę fizyczną (dziewczynki zazwyczaj mają mniejszą masę ciała, również zawartość wody w ich ciele jest mniejsza niż u chłopców), dlatego mogą one doznać bardziej intensywnych negatywnych skutków używek: ta sama ilość alkoholu powoduje 20% wzrost poziomu alkoholu w krwi w porównaniu z chłopcami. W związku z tym dziewczynki bardziej wzbraniają się przed piciem alkoholu oraz potrafią bawić się ze sobą bez spożywania go.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: C



6

Tylko jedno z następujących stwierdzeń jest poprawne, które?

- A. Moja mama bierze tabletki nasenne, ja także mogę je brać**
- B. Moja mama powinna brać środki nasenne wyłącznie zgodnie z zaleceniami lekarza**
- C. Jeżeli moja mama czuje się dobrze po zażyciu tabletek nasennych, nie mogą one mieć negatywnych skutków**

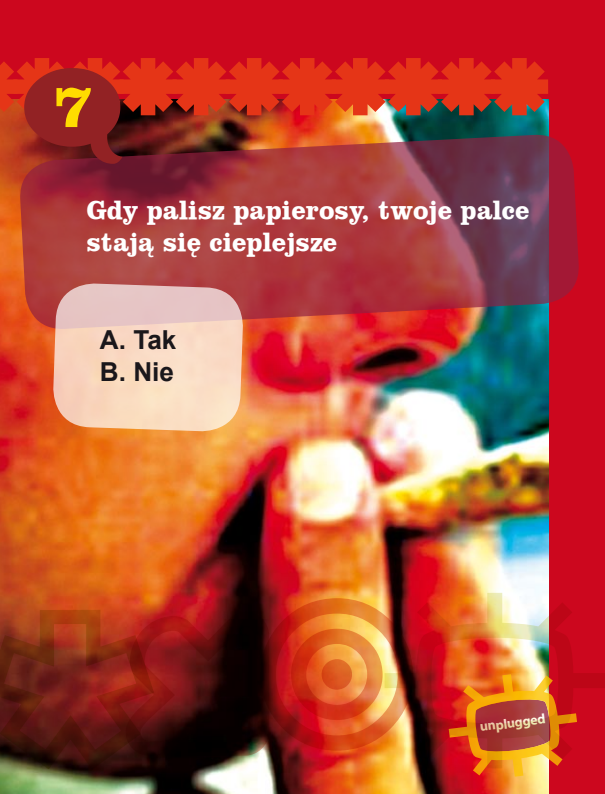


Używki wykorzystuje się także jako leki w celu leczenia chorób.

Wiele używek ciągle wykorzystuje się do leczenia chorób. Ze względu na ich silne i niebezpieczne efekty uboczne, lekarze zalecają je tylko w wypadku bardzo ewidentnych chorób z wielką ostrożnością, a zapisywanie ich pacjentom podlega ścisłej kontroli.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B





7

**Gdy palisz papierosa, twoje palce
stają się cieplejsze**

- A. Tak**
- B. Nie**

Jest wiele przykrych konsekwencji zwężenia żył związanych z nikotyną.

Nikotyna we wszystkich papierosach oraz innych rodzajach tytoniu prowadzi dość szybko do zwężenia naczyń krwionośnych. Bardzo nieznacznie zwiększa bicie serca, co na początku daje niektórym palaczom wrażenie dobrego samopoczucia. Jednakże, jest to również przyczyna faktu, że ich kończyny są zimniejsze: palce i stopy stają się szybciej zimne, ponieważ naczynia krwionośne w tych miejscach są już wąskie.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B



8

**Większość palaczy pali do końca
życia**

- A. Tak**
B. Nie

unplugged

Prawie wszyscy palacze przestają palić po pewnym czasie.

Wielu młodych ludzi pali tylko przez krótki czas, a potem przestaje, ponieważ nie jest to już takie fajne lub skuteczne, jak myśleli. Inne przyczyny rezygnacji z palenia to wysokie koszty finansowe, negatywne konsekwencje dla wyników sportowych, urody oraz wyglądu i oczywiście zdrowia. Również palący dorośli, jeśli powracali do nałogu kilkakrotnie, w końcu przestają palić, ponieważ w ich przypadku uzależnienie stało się już chorobą.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B



9

**Czy papierosy sprawiają,
że palacze chudną?**

- A. Tak**
- B. Nie**

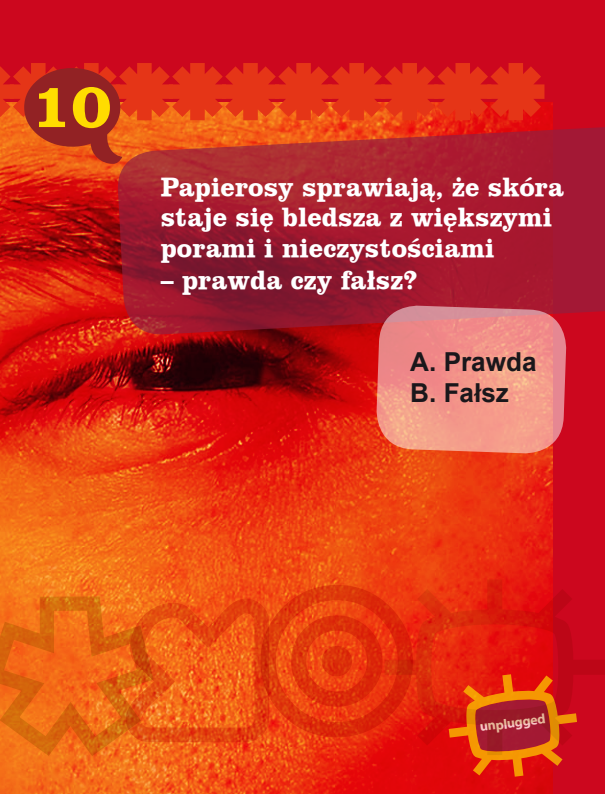
unplugged

Palenie prowadzi do tycia.

Nikotyna zawarta w tytoniu, jak wszystkie inne używki, ma wpływ na kilkanaście części twojego mózgu. Również komórki mózgu odpowiedzialne za uczucie głodu i poczucie smaku lub zapachu są nieznacznie zmodyfikowane w związku z działaniem nikotyny. Jednakże, gdy przestaniesz palić, niekorzystne skutki nasilają się i zaczynasz jeść znacznie więcej, co powoduje przybieranie na wadze.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B





10

Papierosy sprawiają, że skóra staje się bledsza z większymi porami i nieczystościami – prawda czy fałsz?

- A. Prawda**
- B. Fałsz**

unplugged

Palenie ma definitywnie negatywny wpływ na gładkość skóry.

Zmniejszone krążenie krwi odpowiedzialne jest za degenerację skóry. W porównaniu z osobami niepalącymi, skóra palaczy jest szara i blada. Również zmarszczki pojawiają się wcześniej.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: A

unplugged

11

W Brazylii kliniki dokonujące operacji plastycznych odmawiają kuracji palaczy, ponieważ w wyniku zażywania tytoniu, ich rany goją się źle, czy jest to prawda czy fałsz?

- A. Prawda**
- B. Fałsz**

unplugged

Palenie spowalnia gojenie ran.

Jest to wpływ nikotyny, jak również tabletek nikotynowych i plastrów nikotynowych. Nie jest to mało istotna sprawa: W jednym z wiodących krajów, gdzie dokonuje się operacji plastycznych, tj. w Brazylii, chirurdzy plastyczni wyznają zasadę, że nie należy rozpoczynać kuracji palaczy, ponieważ nigdy nie przynosi to wymaganych efektów jakościowych!

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: A

unplugged

Jaka byłaby poprawna odpowiedź, jeśliby ktoś zaproponował ci konopie?

- A. Jest bardzo prawdopodobne, że skutki nie będą mi się podobać**
- B. Jest bardzo prawdopodobne, że skutki będą mniej interesujące, niż można by się spodziewać**
- C. Jest bardzo prawdopodobne, że w ogóle nie poczuję efektu**

Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.

Zwolennicy konopi bardzo przesadzają na temat pozytywnych efektów używki. W rzeczywistości dla większości ludzi najbardziej prawdziwa jest odpowiedź C. „W ogóle nie czuję żadnego efektu”.

Efekt postrzegany jest zależny od czynników osobistych, natomiast o efektach pozytywnych można dowiedzieć się głównie z gazet.

Negatywne konsekwencje, niewidoczne i nieodczuwalne przez osobę zażywającą konopie, ciągle jednak mają rację bytu!

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: WSZYSTKIE



13

Tylko jedno z następujących stwierdzeń jest poprawne, które?

- A. Jeśli palę papierosy tylko w weekendy, nie ryzykuję, że stanę się uzależniony**
- B. Nastolatek może uzależnić się od nikotyny paląc tylko kilka papierosów na tydzień**
- C. Żucie lub wciąganie tytoniu nie uzależnia cię od nikotyny**

unplugged

Nie ma używek, które nie uzależniają.

Nie ma takich używek. Ryzyko uzależnienia jest obecne w wypadku wszystkich używek. Ryzyko jest jeszcze wyższe w przypadku używek, które są wstrzykiwane, palone bądź wdychane, ponieważ docierają one do mózgu bardzo szybko i działają bardzo intensywnie. Ponieważ efekty są krótkotrwałe, być może będziesz chciał już wkrótce powtórzyć to doświadczenie, co może doprowadzić do tego, że stracisz nad tym kontrolę.

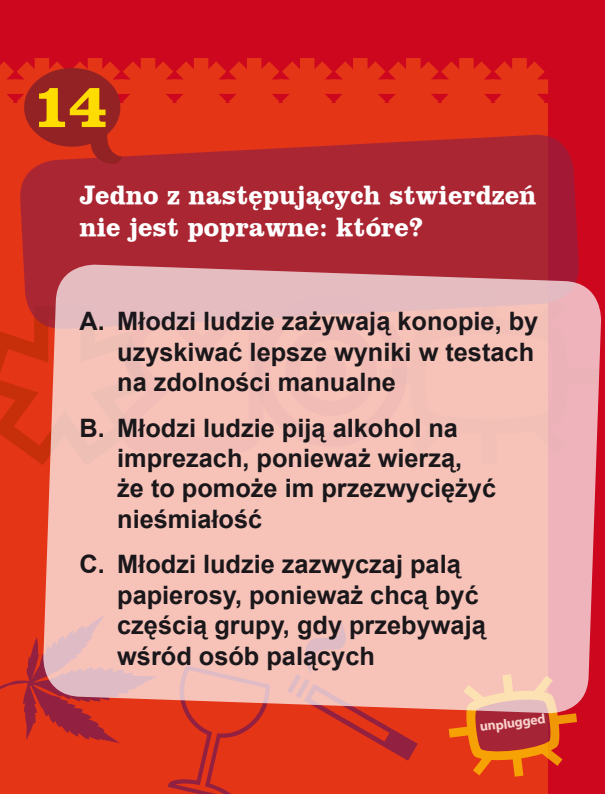
PORAWNA ODPOWIEDŹ: B



14

Jedno z następujących stwierdzeń nie jest poprawne: które?

- A. Młodzi ludzie zażywają konopie, by uzyskiwać lepsze wyniki w testach na zdolności manualne
- B. Młodzi ludzie piją alkohol na imprezach, ponieważ wierzą, że to pomoże im przezwyciężyć nieśmiałość
- C. Młodzi ludzie zazwyczaj palą papierosy, ponieważ chcą być częścią grupy, gdy przebywają wśród osób palących



unplugged

Powody, dla których młodzi ludzie próbują używek.

Jest wiele powodów dlaczego ktoś sięga po używki. Możliwe powody są następujące: ciekawość, pragnienie pokonania własnych ograniczeń, pragnienie buntu czy odróżniania się od innych. Są również przyczyny psychologiczne na przykład wiara, że używki pomagają rozwiązać problemy bądź o nich zapomnieć, że uczynią cię osobą bardziej asertywną.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: A



15

Jedno z następujących stwierdzeń nie jest poprawne, które?

- A. Picie alkoholu może sprawić, że znajomi nie będą mogli na tobie polegać**
- B. Palenie powoduje, że brzydko pachniesz**
- C. Picie w dużych ilościach sprawi, że będziesz lubiany i podziwiany**



Ludzie nie będą lubić cię bardziej, gdy będziesz zażywać używki.

Ludzie, którzy są gotowi podjąć ryzyko, są zazwyczaj przez krótki czas podziwiani przez innych. Jednakże na dłuższą metę, najbardziej lubiani są ci, którzy mają kontrolę nad swoim życiem. Nie jest to raczej typowa cecha charakterystyczna osób zażywających używki.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: C



Jedno z poniższych stwierdzeń nie jest poprawne, które?

- A. Jeżeli pijesz alkohol, masz większą szansę zdać egzamin następnego dnia**
- B. Picie alkoholu zmniejsza równowagę fizyczną i koordynację następnego dnia (na przykład w momencie, gdy jedziemy do szkoły rowerem)**
- C. Picie alkoholu ogranicza zdolność do podejmowania natychmiastowych decyzji w dniu następnym (np. podczas spotkania klasowego)**



Używki nie pomagają rozwiązywać problemów.

Gdy ktoś bierze używki, może zapomnieć o swoich problemach i zmartwieniach przez krótki czas. Ale problemy pozostają nierozwiązane. Co więcej, zażywanie używek doprowadzi do kolejnych problemów, ponieważ mają one poważne niechciane skutki, czasami zaś ich zażywanie może mieć także konsekwencje prawne.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: A



Tylko jedno z poniższych stwierdzeń jest poprawne, które?

- A. Jeżeli wdycham farbę, nie doznam uszczerbku fizycznego**
- B. Jeżeli wdycham gaz, mój nastrój poprawi się bez uszczerbku dla mózgu**
- C. Wdychanie farb, gazu lub kleju powoduje zarówno uszkodzenia mózgu, jak i szkody fizyczne**



Wdychanie farb, kleju lub gazu jest szkodliwe.

Substancje te są toksyczne i ich wdychanie może spowodować uszkodzenia mózgu lub szkody fizyczne (np. w płucach). Co więcej, wdychanie tych substancji wywołuje stan podobny do upicia, co zwiększa ryzyko wypadków.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: C



**Jazda skuterem
po inhalacji farby jest
bezpieczna. Prawda
czy fałsz?**

A. Prawda

B. Fałsz



Środki inhalacyjne jak benzyna, klej czy rozpuszczalniki to także używki.

Wynika to z faktu, że wywierają one wpływ na emocje, postrzeganie, myśli i osądy. Osoby zażywające je mogą się od nich uzależnić.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B

unplugged

**Jeżeli czujesz się spragniony,
który z poniższych napojów byłby
najzdrowszy?**

A. Woda mineralna

B. Piwo

C. Koktajl alkoholowy



Alkohol nie jest dobry na zaspokojenie pragnienia.

Alkohol wypiera ciecze z organizmu. Dlatego, picie alkoholu wraz z *ecstasy* lub *speedami* (amfetaminami) jest bardzo niebezpieczne. Podwyższone jest ryzyko udaru cieplnego. W celu zapobieżenia tym skutkom radzi się pić tak wiele napojów niealkoholowych, jak to możliwe, przed, w czasie i po wypiciu alkoholu (najlepsza w tym wypadku jest woda mineralna).

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: A

unplugged

20

**Im więcej jesz, tym więcej możesz
wypić bez faktycznego upicia się.
Prawda czy fałsz?**

A. Prawda

B. Fałsz



Nawet jeśli dużo zjadłeś, nie zapobiegnie to upiciu się, po wypiciu dużej ilości alkoholu.

Gdy pijesz alkohol na czczo, jego działanie jest bardziej intensywne i szybsze. Aby uniknąć szybkiego upicia się, należy coś zjeść przed wypiciem alkoholu. Niemniej, alkohol zawsze doprowadza do stanu nietrzeźwości (niekiedy po jednym lub dwóch kieliszkach, a niekiedy po kilku).

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B

unplugged

Po wczorajszej imprezie, na której Michael wypił bardzo dużo, spał przez 8 godzin. Jakie są szanse, że Michael będzie w stanie iść do szkoły i zdać swoją klasówkę z matematyki? Wybierz poprawną odpowiedź.

- A. Większe niż zwykle
- B. Takie jak zawsze
- C. Mniejsze niż zwykle



Po wypiciu zbyt dużej ilości alkoholu wieczorem, zaśnięcie i dobre samopoczucie następnego dnia są niemożliwe.

Po wypiciu alkoholu, również następnego dnia sprawność fizyczna jest gorsza.

Co więcej, najbardziej relaksujący etap snu – etap marzeń – zostaje zakłócony dzięki intensywnemu picu alkoholu, powodując ograniczoną zdolność do funkcjonowania następnego dnia.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: C

unplugged

Andrew narzeka na to, że aby poczuć działanie alkoholu, wydaje coraz więcej pieniędzy na drinki. Dlaczego? Wybierz najbardziej prawdopodobną odpowiedź.

- A. Barman dodaje wody do jego drinków**
- B. Ceny wzrosły**
- C. Andrew uodpornił się (ilość jaką zwykle wypija nie jest już wystarczająca, aby poczuć te same efekty)**



Możesz szybko przyzwycząić się do picia.

Wzrasta tolerancja na alkohol, na przykład potrzebujesz coraz więcej alkoholu, aby uzyskać te same efekty i upić się. Oznacza to, że twój organizm (szczególnie wątroba) narażony jest na rosnącą ilość alkoholu, dlatego prawdopodobieństwo jej uszkodzenia także wzrasta.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: C

unplugged

Jessica wybiera się na imprezę, gdzie ma nadzieję znaleźć sobie chłopaka. Jeśli wypije dużo alkoholu, co najprawdopodobniej może się jej stać? Wybierz jedną odpowiedź.

- A. Stanie się agresywna**
- B. Poczucie się niedobrze i będzie brzydko pachnieć**
- C. Będzie najatrakcyjniejsza i zacznie się umawiać na randki**



Picie nie zwiększa szans na umówienie się na randkę.

Może się zdarzyć tak, że ktoś czuje się odważniejszy i bardziej asertywny flirtując. Ale poznając nowych ludzi ważne jest, by zinterpretować ich reakcje we właściwy sposób i rejestrować ich emocje. Ponieważ alkohol wpływa na nasze uczucia i myśli, łatwo może się zdarzyć, że będziemy działać zbyt szybko lub obrazimy czyjeś uczucia. Inna ważna kwestia to fakt, że intensywnie pachniesz po wypiciu zbyt dużej ilości alkoholu. To z kolei nie zawsze czyni cię atrakcyjnym dla innych.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B

unplugged

24

Lepiej wypić napój gazowany z niewielką ilością alkoholu niż szklankę piwa, ponieważ możesz wtedy wypić więcej bez upijania się. Prawda czy fałsz?

A. Prawda

B. Fałsz



unplugged

Picie napojów gazowanych z alkoholem nie jest bezpieczniejsze.

Napoje takie zawierają tyle alkoholu, co na przykład piwo, nawet jeśli są mieszane z napojami niealkoholowymi. Co więcej, smak alkoholu maskowany jest słodkim smakiem. Może to spowodować wypicie zbyt dużej ilości alkoholu bez zauważenia tego faktu.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B

unplugged

25

Emily mówi, że wlewa sok pomarańczowy do drinka, aby nie upić się. Czy ma rację?

- A. Tak**
- B. Nie**



25

Ilość alkoholu nie zmienia się przez zmieszanie z innym napojem.

Ilość czystego alkoholu pozostaje ta sama, nawet jeśli dodasz soku, wody czy lodu. Jednakże zaleca się pić dużo soku lub wody z alkoholem, aby zapobiec kacowi.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B



unplugged

Jedno z poniższych stwierdzeń jest złe, które? Jeśli masz kaca, po wypiciu zbyt dużej ilości alkoholu, będziesz odczuwał:

- A. Ból głowy**
- B. Swędzenie ramion**
- C. Trudności w koncentracji**

Kac jest wynikiem wypicia zbyt dużej ilości alkoholu. Jest to objaw zatrucia i odwodnienia organizmu, którego zazwyczaj doznaje się następnego dnia. Ktoś, kto ma kaca, cierpi na ból głowy, jest zmęczony i niemrawy oraz ma trudności z koncentracją.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B

unplugged

**Która z poniższych sytuacji może mieć miejsce, jeśli pijesz alkohol?
Wybierz jedną odpowiedź**

- A. Staniesz się liderem grupy**
- B. Zwiększasz swoje szanse na to, by się ośmieszyć**
- C. Doceni cię twój chłopak/ dziewczyna**



Inni ludzie nie polubią cię bardziej, jeśli będziesz pić alkohol.

Możliwe, że odnosisz wrażenie, że jesteś bardziej odważny i w związku z tym myślisz, że nawiązujesz kontakty z ludźmi po wypiciu alkoholu. Jednakże alkohol prowadzi do utraty kontroli nad sytuacją i samym sobą, ryzyko, że wywrzesz złe wrażenie jest wysokie.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B

unplugged

Który z poniższych znaków wskazuje najprawdopodobniej uzależnienie od konopi?

- A. Zaczerwienione oczy**
- B. Zły sen**
- C. Potrzeba zażywania konopi przez cały czas, aby poczuć się dobrze**

Od haszyszu czy marihuany można się uzależnić.

TAK! Jeśli zażywasz konopie, aby odstresować się, poczuć się szczęśliwym, cieszyć się muzyką lub być wśród innych ludzi, jesteś na drodze do uzależnienia.

Konsekwencje psychicznego uzależnienia odnoszą się do wielu obszarów życia.

W każdym razie osoba uzależniona potrzebuje pomocy i porady.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: C





29



Które z poniższych stwierdzeń jest prawdziwe?

- A. Zapalenie jednego skręta jest mniej niebezpieczne od zapalenia jednego papierosa**
- B. Palenie skrętów i papierosów jest często powiązane ze sobą**
- C. Zapalenie jednego papierosa jest równie szkodliwe, jak zapalenie jednego skręta**

Palenie haszyszu nie jest mniej szkodliwe dla organizmu niż palenie papierosów.

Ponieważ dym konopi (zmieszany z tytoniem) jest zazwyczaj wdychany głębiej i zatrzymywany dłużej w płucach w porównaniu z dymem papierosowym, szkody wyrządzone przez jednego skręta są porównywalne ze szkodami wywołanymi przez 3 do 5 papierosów. Jednakże większość osób palących konopie pali również papierosy, zwiększając tym samym szkody.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: C



**Tyler mówi: „Dziś nic mi nie wychodzi. Może pomógłby skręt...?”
Kto z osób wymienionych poniżej daje właściwą radę Tylerowi?**

- A. Matthew: Tak, jasne!! Zapomnisz o wszystkim!**
- B. Brandon: Co ty mówisz!?
Będzie jeszcze gorzej: twoje złe samopoczucie tylko się pogłębi!**
- C. Ashley: Co powiesz na drinka?**



Konopie nie zmieniają twego nastroju, jeśli nie czujesz się dobrze.

Konopie nie mogą rozwiązać twoich problemów, mogą natomiast sprawić, że zapomnisz o nich na kilka godzin.

Co więcej, jest bardzo prawdopodobne, że kłopoty się pogłębią, bowiem konopie intensyfikują emocje, lecz nie przemieniają emocji negatywnych w pozytywne. Ludzie, którzy odczuwają smutek czy lęk lub też mają problemy psychiczne, nie powinni zażywać konopi. Występuje ryzyko, że konopie pogłębią ich problemy psychiczne, których następnie nie będzie można opanować.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B

A yellow, stylized plug icon with a purple rectangular label in the center containing the word "unplugged" in white lowercase letters.

unplugged

Tylko jedno z poniższych stwierdzeń jest poprawne, które?

- A. Łatwiej się zaprzyjaźnić z ludźmi zażywając haszysz**
- B. Ludzie zażywający haszysz są wolni i pokojowi**
- C. Trudniej nawiązać znajomość z ludźmi, zażywając haszysz**

Nie staniesz się bardziej atrakcyjny w grupie, gdy będziesz brał konopie.

Jeżeli grupa uważa, że zażywanie konopi jest „musem”, to może być tak, że zostaniesz zaakceptowany tylko wtedy, gdy zaczniesz je zażywać. Ale powstaje pytanie, czy warto jest być częścią takiej grupy, w której musisz być w stanie podniecenia, aby czuć się swobodnie. Oprócz tego, marihuana powoduje, że skupiasz się na sobie i nie przejawiasz zainteresowania innymi ludźmi. Nie jest to specjalnie przyjemne dla ludzi, którzy chcą nawiązać kontakt z innymi.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: C

unplugged

Twój najlepszy przyjaciel nie czuje się dobrze, wydaje się, że ma halucynacje. Wiesz, że najadł się ciasta z konopi. Co najprawdopodobniej mu się przydarzyło?

- A. Zatrzał się konopiami i pilnie potrzebuje pomocy**
- B. Prawdopodobnie jajka w cieście nie były świeże**

Jedzenie bądź picie konopi jest bardziej szkodliwe niż palenie ich.

Picie lub jedzenie konopi wywołuje silniejsze skutki w porównaniu z paleniem ich, chociaż te skutki pojawiają się z opóźnieniem (około godzinny). Ustne spożywanie często prowadzi do halucynacji.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: A



unplugged

Sarah zauważyła, że jej chłopak wygląda inaczej po imprezie: jest nieobecny, obojętny, jego oczy są czerwone, zaś rozmowa z nim nie klei się. Jakie jest najbardziej prawdopodobne wytłumaczenie?

- A. Mógł palić konopie
- B. Mógł sobie znaleźć inną dziewczynę
- C. Mógł dostać złe wiadomości
- D. Mógł oblać klasówkę w szkole

Konopie nie zwiększają szans na flirt.

Należy wątpić w możliwość uwodzenia przez palenie konopi. Po pierwsze, przez konopie oczy ci czerwienieją, zaś powieki są często spuchnięte, również następnego dnia – co nie wygląda zbyt atrakcyjnie. Oprócz tego, pod wpływem konopi mówisz często rzeczy niemające sensu lub koncentrujesz się na sobie. W tym stanie, trudniej porozumiewać się z innymi i w związku z tym prawdopodobnie flirtowanie idzie ci gorzej.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: A

unplugged

Które z poniższych stwierdzeń o konopiach jest poprawne?

- A. Palenie konopi związane jest z alternatywnym stylem życia**
- B. Konopie to produkt organiczny i ekologiczny**
- C. Zażywanie konopi wpasowuje się doskonale w wartości i normy antykonsumenckie**

Żadna z powyższych odpowiedzi nie jest poprawna.

Te stwierdzenia to komunikaty marketingowe promowane przez przemysł związany z produkcją konopi, który stanowi duży i ważny rynek dla nasion, gdzie rozwój produktu i techniki sprzedaży odgrywają tę samą rolę, jak w przemyśle tytoniowym i alkoholowym. Wprowadzenie produktu marihuany lub konopi siewnych w wegetariańskich punktach sprzedaży jest strategią tworzącą ten alternatywny, naturalny i antykonsumencki image.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: ŻADNA



unplugged



35

**Palenie konopi jest bezpieczną
używką, prawda czy fałsz?**

- A. Prawda**
- B. Fałsz**



unplugged

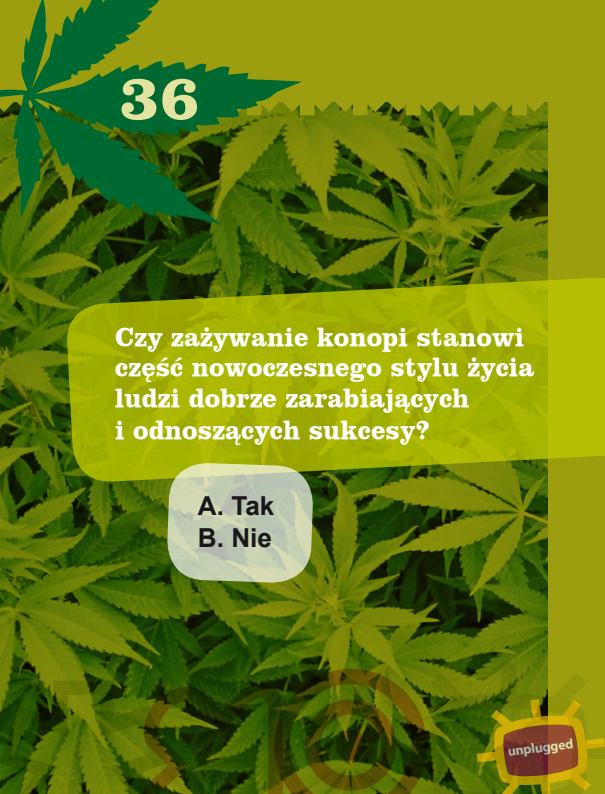
To mit społeczny lub nieporozumienie, że zażywanie konopi jest bezpieczne.

Tak jak w przypadku alkoholu, 10% osób mających kontakt z konopiami zażywa je często, co staje się źródłem ich problemów i uzależnienia. Są także osoby, podatne na psychozę, które zażywając konopie (lub jakiegokolwiek środki halucynogenne czy inne używki) przekraczają pewną granicę wpadając w stan szaleństwa. Możesz zatem wywnioskować, że nie jest ona „bezpieczna”.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B

A yellow, stylized plug icon with a purple rectangular label inside that says "unplugged" in white lowercase letters.

unplugged



36

**Czy zażywanie konopi stanowi
część nowoczesnego stylu życia
ludzi dobrze zarabiających
i odnoszących sukcesy?**

- A. Tak**
- B. Nie**

unplugged

**Osoby regularnie
i ustawicznie zażywające
konopie mają mniejsze
dochody i mniejsze szanse
na znalezienie pracy.**

Jest to również fakt na etapie szkolnym: osoby regularnie i często palące konopie odnoszą mniej sukcesów w życiu. Jedną z długofalowych konsekwencji spożywania konopi dla mózgu jest ograniczenie zdolności do rozwiązywania złożonych problemów, co może być przyczyną tych faktów.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B



unplugged

Samantha jest rozczarowana, że jej chłopak nie pojawia się na imprezie. Postanawia wziąć tabletkę ecstazy. Co najprawdopodobniej się wydarzy?

- A. Zapomni o chłopaku na jakiś czas, ale będzie zachowywać się w sposób, którego nazajutrz będzie żałować**
- B. Będzie tak wspaniała, że stanie się królową imprezy**
- C. Będzie kaszleć przez całą noc**



Powody do unikania zażywania tabletek ecstasy.

Każde uczucie wywołane sztucznie niesie ze sobą ryzyko: próby sztucznego wprowadzenia się w jakiś stan emocjonalny to niebezpieczne igranie z ciałem i duszą. Co więcej, uczucie szczęścia będzie trwać jedynie tak długo, jak długo będzie działać substancja. Po kilku godzinach osoba zażywająca ecstasy czuje się mdło: jest wyczerpana, smutna przez wiele godzin i lekko przygnębiona przez wiele dni.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: A

Jakie są skutki zażywania tabletek ecstasy?

- A. Tracisz kontrolę nad sobą i kontakt z innymi ludźmi
- B. Masz głębszy i bardziej intensywny kontakt z otaczającymi cię ludźmi
- C. Czujesz się swobodnie i spokojnie

Tak zwane *party drugs* dają ci poczucie bycia inną osobą niż w rzeczywistości.

Wiele osób biorących *party drugs* myśli, że mają ciepły i intensywny kontakt z innymi ludźmi, kiedy są pod wpływem tabletek ekstazy w trakcie słuchania muzyki i tańczenia. Jednakże inni ludzie mogą doznawać podobnych uczuć będąc jedynie pod wpływem muzyki i tańca. Różnica polega na tym, że nie tracą oni kontroli nad sobą i kontaktami z innymi osobami. Młodzi fani muzyki niezażywający *party drugs* nie chcą tracić kontroli.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: A

**Niemożliwe jest uzależnić się od ecstasy lub amfetaminy, jeśli bierze się ją tylko w czasie weekendów.
Prawda czy fałsz?**

A. Prawda

B. Fałsz



Można uzależnić się od *party drugs*.

Po wielokrotnym zażyciu *party drugs*, pożądane efekty (dobrego samopoczucia i sprawności) stają się coraz słabsze za każdym razem. Zwiększenie dawki nie powoduje zmniejszenia zmęczenia i smutku.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B

unplugged

Tylko jedno z poniższych stwierdzeń jest poprawne. Które?

- A. Zażywanie kokainy pomoże ci schudnąć**
- B. Zażywanie kokainy doprowadzi do zwiększenia masy ciała**
- C. Zażywanie kokainy prawdopodobnie nie będzie miało wpływu na masę ciała**



Nie schudniesz zażywając kokainę.

Kokaina powoduje jedynie stłumienia poczucia głodu w czasie podniecenia. To implikuje, że nic prawdopodobnie nie będziesz jeść w tym czasie, ale bardzo prawdopodobne, że będziesz jeść później (na przykład po mniej więcej jednej godzinie), ponieważ czujesz, że jest ci smutno (i dlatego mógłbyś jeść – szczególnie słodczy lub coś tłustego).

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B

41

Co najprawdopodobniej stanie się, jeżeli Tom zażyje kokainę?

- A. Będzie przebojowy i dowcipny w czasie rozmowy**
- B. Będzie wyglądał seksownie i elegancko**
- C. Jego znajomi usłyszą niezrozumiały bełkot**



Kokaina nie sprawia, że ktoś staje się bardziej atrakcyjny.

Pod wpływem kokainy odczuwasz wielką chęć rozmawiania i mógłbyś dojść do wniosku, że staniesz się bardziej towarzyski i interesujący. Natomiast inni postrzegają to jako słowotok i niezrozumiały bełkot, a nie interesującą rozmowę. Co więcej, kokaina często powoduje przewlekły nieżyt nosa oraz silne pocenie – które niszczy tak pożądany „seksowny image”.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: C

unplugged

Które z poniższych stwierdzeń jest poprawne?

- A. Zażywanie kokainy od czasu do czasu nie powoduje uzależnienia
- B. Zażywanie kokainy wpływa na uzyskiwanie lepszych wyników w szkole
- C. Po zażyciu kokainy czujesz się silny i spokojny przez długi czas
- D. Żadne z powyższych stwierdzeń nie jest poprawne

Można uzależnić się od kokainy.

Możesz uzależnić się od kokainy, tym bardziej, że czując się tak źle po podnieceniu, sięgniesz po narkotyk ponownie, by znów czuć się silnym i asertywnym.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: D

unplugged

Które z poniższych stwierdzeń nie jest poprawne?

- A. Po zażyciu kokainy czujesz przyływ agresji
- B. Kokaina uśmierza ból głowy
- C. Po zażyciu kokainy, masz większą skłonność do robienia rzeczy ryzykownych, na przykład, szybkiej jazdy samochodem

Skutki zażywania kokainy

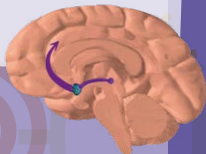
Kokaina bardzo szybko wywołuje intensywne uczucie euforii. Osoba ją zażywająca czuje się pobudzona, żywa, niespokojna i nie może usiedzieć w miejscu. Myśli płyną i czasami osoba taka mówi bardzo dużo, lecz jej wypowiedzi nie mają sensu. Czuje się nadmiernie asertywna, gotowa do podejmowania ryzyka oraz może robić wiele bezmyślnych i agresywnych rzeczy. Obejmuje to również niebezpieczeństwo niedocenia realnych zagrożeń. W podnieceniu wywołanym kokainą, nie odczuwasz głodu, pragnienia czy zmęczenia. Po tym jak działanie kokainy ustąpi, (mniej więcej po godzinie), czuje się smutna, spięta lub zaniepokojona przez dłuższy czas i ma ochotę zażyć kolejną dawkę kokainy.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B

A yellow, stylized icon of a television set with a purple screen. The word "unplugged" is written in white on the screen. The icon has several small protrusions around its edges, resembling a power button or a plug.

Tylko jedno z poniższych stwierdzeń jest poprawne. Które?

- A. Kokaina sprawia, że zdawanie egzaminów staje się łatwiejsze**
- B. Zażywanie kokainy zwiększa koncentrację**
- C. Po zażyciu kokainy, trudno jest kontrolować myśli**



Poprawienie wyników w szkole nie jest możliwe dzięki zażywaniu kokainy.

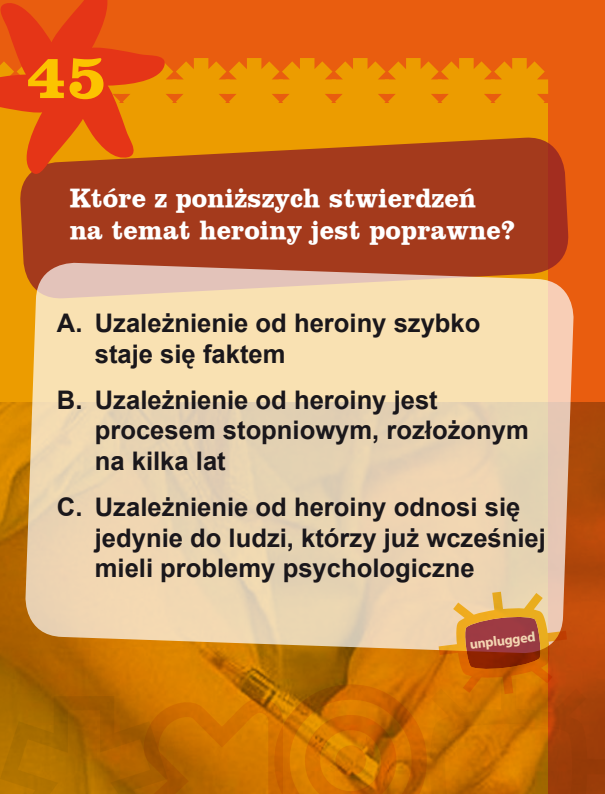
Zażywanie kokainy powoduje utratę kontroli nad własnymi myślami. Co więcej, pod wpływem kokainy nabierasz fałszywego przeświadczenia na temat własnej osoby: wierzysz, że wszystko wiesz lepiej, ale to nieprawda.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B

unplugged

Które z poniższych stwierdzeń na temat heroiny jest poprawne?

- A. Uzależnienie od heroiny szybko staje się faktem**
- B. Uzależnienie od heroiny jest procesem stopniowym, rozłożonym na kilka lat**
- C. Uzależnienie od heroiny odnosi się jedynie do ludzi, którzy już wcześniej mieli problemy psychologiczne**



unplugged

Heroina to wysoce uzależniający narkotyk.

TAK JEST! Regularne zażywanie heroiny powoduje fizyczne i psychiczne uzależnienie już po krótkim czasie.

To z kolei sugeruje, że czujesz się źle bez heroiny (ból całego ciała, bezsenność, nerwowość i niespokojność, słabość) oraz masz nieopanowaną potrzebę sięgnięcia ponownie po narkotyk. Ludzie, którzy są uzależnieni od heroiny, zazwyczaj nie są w stanie zająć się czy zainteresować się czymkolwiek innym niż heroiną. Heroina staje się całym ich życiem.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: A

unplugged

46

Nicolas powiedział Emily, że lepiej wdychać heroinę, a nie wstrzykiwać ją sobie, ponieważ jest to mniej niebezpieczne dla zdrowia. Czy Emily powinna mu zaufać? Wybierz właściwą odpowiedź.

A. Tak

B. Nie

**C. Tak, ale tylko,
gdy ma infekcję**



Palenie czy wdychanie heroiny nie jest mniej niebezpieczne.

Obojętnie czy palisz, wdychasz czy wstrzykujesz heroinę, narażasz na ryzyko swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Heroina prowadzi do uzależnienia, jeśli jest zażywana regularnie i sporo ryzykujesz, sięgając po ten narkotyk.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: B



unplugged

Dwa z poniższych stwierdzeń nie są poprawne, które?

- A. Zażycie heroiny sprawia, że czujesz się euforycznie**
- B. Zażycie heroiny wywołuje uczucie smutku**
- C. Po zażyciu heroiny nie potrafisz przewidzieć swych reakcji**
- D. Po zażyciu heroiny staniesz się bardziej rozmowny**

Jak się czujesz po zażyciu heroiny?

Heroina wytłumia uczucia i uspokaja reakcje (powodując zwolnienie mówienia i myślenia). Zażywający heroinę izolują się oraz nie są zbyt zainteresowani innymi ludźmi i rozmową na jakikolwiek temat.

POPRAWNA ODPOWIEDŹ: A i D



unplugged