

# Cuprins



PAGINA 12

## Capitolul 1: Drogurile

Istoria drogurilor .....	16	Cafeina – cel mai folosit drog.....	46
Drogurile și clasificarea lor.....	18	Drogurile și sportul .....	48
Monstrul cu o mie de fețe.....	22	De ce consumă oamenii droguri? .....	50
Fenomenul dependenței de droguri.....	24	Drogurile și tinerii .....	52
Dimensiunea mondială a problemei.....	26	Prevenirea sau învingerea consumului și dependenței.....	56
Canabisul (marijuana și hașișul) .....	30	Succesul este posibil .....	60
Cocaina .....	34	Eliberat de droguri.....	62
Heroina .....	38		
Alte droguri .....	42		



PAGINA 64

## Capitolul 2: Tutunul

O scurtă istorie a tutunului.....	68	Un tiran care-și dă aere .....	78
Un inamic mortal.....	70	De ce fumează atât de mulți oameni?.....	80
Dimensiunea globală a fenomenului .....	72	Cum să învingi obiceiul fumatului .....	82
Impactul negativ asupra individului .....	76	Eliberat de tutun.....	86



PAGINA 88

## Capitolul 3: Alcoolul

Un obicei vechi .....	92	De ce beau oamenii? .....	106
Alcoolul și efectele lui .....	94	Căminul, școala și copiii .....	108
Inamici îmbuteliați.....	98	Mărturii șocante.....	110
Consumul la scară largă .....	100	Terapii pentru învingerea alcoolismului .....	112
Alcoolicul .....	102	Eliberat de alcool .....	116



PAGINA 118

## Capitolul 4: Alte dependențe

Noi dependențe .....	122	Dependența de muncă .....	132
Gambling compulsiv și gaming compulsiv ..	124	Alte comportamente care creează dependență	136
Dependența de sex.....	128	Eliberat de orice fel de dependență.....	138

## Capitolul 5: SIDA

PAGINA 140



Cum a început plaga . . . . .	144	Mărturii tragice și mărturii victorioase. . . . .	158
În prezența virusului HIV. . . . .	146	HIV la femei și copii . . . . .	160
Cum se transmite virusul care provoacă SIDA	150	Comportamentul față de un pacient cu HIV/SIDA	162
O boală cu răspândire pandemică. . . . .	152	Terapie și prevenție . . . . .	164
Comportamente de risc. . . . .	156		

## Capitolul 6: Un remediu eficient

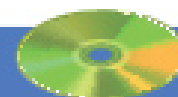
PAGINA 168



Dependența este reversibilă . . . . .	170	Linia Cerului. . . . .	176
Dovezi științifice pentru importanța spiritualității	172	Puterea credinței practice . . . . .	178
Dovezi științifice pentru puterea rugăciunii . . .	174	Puterea slujirii. . . . .	180

## DVD: Eliberat de tutun

OFERIT ÎMPREUNĂ CU CARTEA



În completarea acestei cărți, mai exact a capitolului 2, vă oferim un DVD cu informații practice, în care cititorul va găsi:

- un rezumat audiovizual al informațiilor prezentate în capitolul 2;

- tratamente naturale pentru dependența de tutun;
- Planul de Cinci Zile de Renunțare la Fumat cunoscut în întreaga lume.

Cuvânt-înainte . . . . .	8
Introducere . . . . .	10
Bibliografie . . . . .	182
Index . . . . .	187



## Drogurile și nemulțumirea umană

Oamenii trebuie să învețe cum să trăiască. Nu se nasc cu o listă de instincte autosuficiente pentru a-și croi drum prin viață. Destul de des, fără să-și dorească acest lucru, trebuie să ia decizii. Așa cum a spus odată Jean-Paul Sartre, suntem „blestemați să fim liberi”.

### Șocul existenței

Într-o zi, de obicei în timpul adolescenței, ne dăm seama că suntem pe pământ fără să fi ales acest lucru. Descoperim, într-un mod mai degrabă intuitiv, că a fost spulberată armonia dintre noi și univers, armonie caracteristică pentru copilăria noastră protejată și fericită (ca să nu mai vorbim de stare de fetus în pântecul mamei). Trebuie să pășim singuri și asta ne face să ne simțim nesiguri.

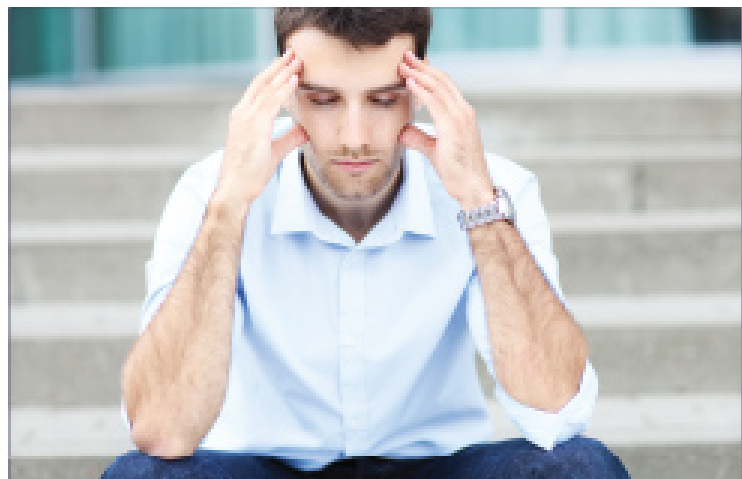
Ne simțim incompleți și nemulțumiți. Ne lipsește ceva, nu doar în sens fizic, ci și dintr-o perspectivă emoțională. Anxietatea pune stăpânire pe noi și devenim neliniștiți, căutând în jurul nostru o soluție. Căutăm ceva, fără să știm ce sau unde sau cum.

Și când găsim ceva ce ne place (vreo mâncare deosebită, un hobby, un prieten), ne agățăm de acel lucru. Simțim că, în cele din urmă, am găsit pace pentru sufletul nostru. De obicei, nu durează mult până descoperim părțile negative ale descoperirii noastre. Aceasta nu ne-a produs decât plăceri trecătoare, senzoriale. Și, din nou, suntem dezamăgiți.

### Promisiunea fericirii

Deoarece jugul restricțiilor părinților și al celor sociale ne plectisește și ne îngrădește, ajungem să credem că secretul trebuie să fie în lucrurile interzise. Și foarte devreme în viață experimentăm, poate, drogurile. Acestea promet să ne elibereze de rutina zilnică, să ne distragă atenția de la realitate prin inducerea unei satisfacții imediate. Ele promet să umple acel gol.

Dacă facem acel pas teribil, vom ajunge, mai devreme sau mai târziu, mai rău decât eram. Așa cum a afirmat și Roy Brasher, un fost dependent de droguri (vezi p. 13), persoana care consumă droguri nu mai are doar o problemă: la insatisfacția inițială se adaugă drogul însuși, cu cererea lui tiranică după o doză regulată și cu suicidul lent pe care îl declanșează în viața noastră.



### O cale de ieșire

Chiar și atunci, nu este totul pierdut. Chiar și în mijlocul groaznicii spirale descendente a dependenței, există o ieșire.

Acest capitol va prezenta pericolele pe care le presupun drogurile, precum și calea de a le preveni sau de a le învinge. Merită să luptați. Nu ar trebui să renunțați niciodată.

Astfel, va veni ziua când, odată ajunși la maturitate personală, veți înceta să mai credeți că satisfacția și fericirea depind de momentele de plăcere senzorială. Veți ajunge să vă dați seama că, într-un final, o asemenea plăcere este de două ori mai înșelătoare dacă este obținută prin intermediul substanțelor dăunătoare. (Vezi și p. 121.)



## MONSTRUL CU O MIE DE FEȚE

Pot părea atrăgătoare, amuzante, chiar colorate în unele cazuri, dar toate duc la o sinucidere lentă pentru cei care devin dependenți de ele. Vă prezentăm în continuare, schematic, imaginea câtorva dintre cele mai relevante droguri din punct de vedere social, alături de caracteristicile lor de bază.

### MARIJUANA

*Clasificare:* halucinogen

*Origine:* canabis (frunze, flori, tulpini uscate)

*Substanța activă:* THC (tetrahidrocarbinol)

*Forme de consum:* fumat sau ingerare

*Efecte imediate:* relaxare, ilaritate, amețea-lă, halucinații, dificultăți de gândire, tahicardie, necoordonare motorie.

*Efecte pe termen lung:* conjunctivită, dis-funcționalități intelectuale și motorii, panică, anxietate, dereglări de ordin psihiatric, respi-rator și hormonal



### HAȘIȘ



*Clasificare:* halucinogen

*Origine:* canabis (rășină)

*Substanța activă:* THC (într-o proporție mai mare decât în marijuana)

*Forme de consum:* fumat sau ingerare

*Efecte imediate:* vezi marijuana

*Efecte pe termen lung:* vezi marijuana

### COCAINĂ

*Clasificare:* stimulent

*Origine:* coca (frunze)

*Substanța activă:* metil-benzoil-ecgonină

*Forme de consum:* inhalare, injectare sau ingerare

*Efecte imediate:* euforie, limbuție, reduce-rea oboseții, excitație, dorință sexuală, reduce-rea apetitului și a somnului

*Efecte pe termen lung:* dependență psi-hologică puternică, depresie, idei paranoi-ce, convulsii, insomnie, perforarea septului nazal, tulburări respiratorii, riscuri vas-culare



### HEROINĂ

*Clasificare:* calmant

*Origine:* sinteză a morfi-nei (extrasă din opiu)

*Substanța acti-vă:* diacetilmorfină

*Forme de consum:* injectare, fu-mat sau inhalare

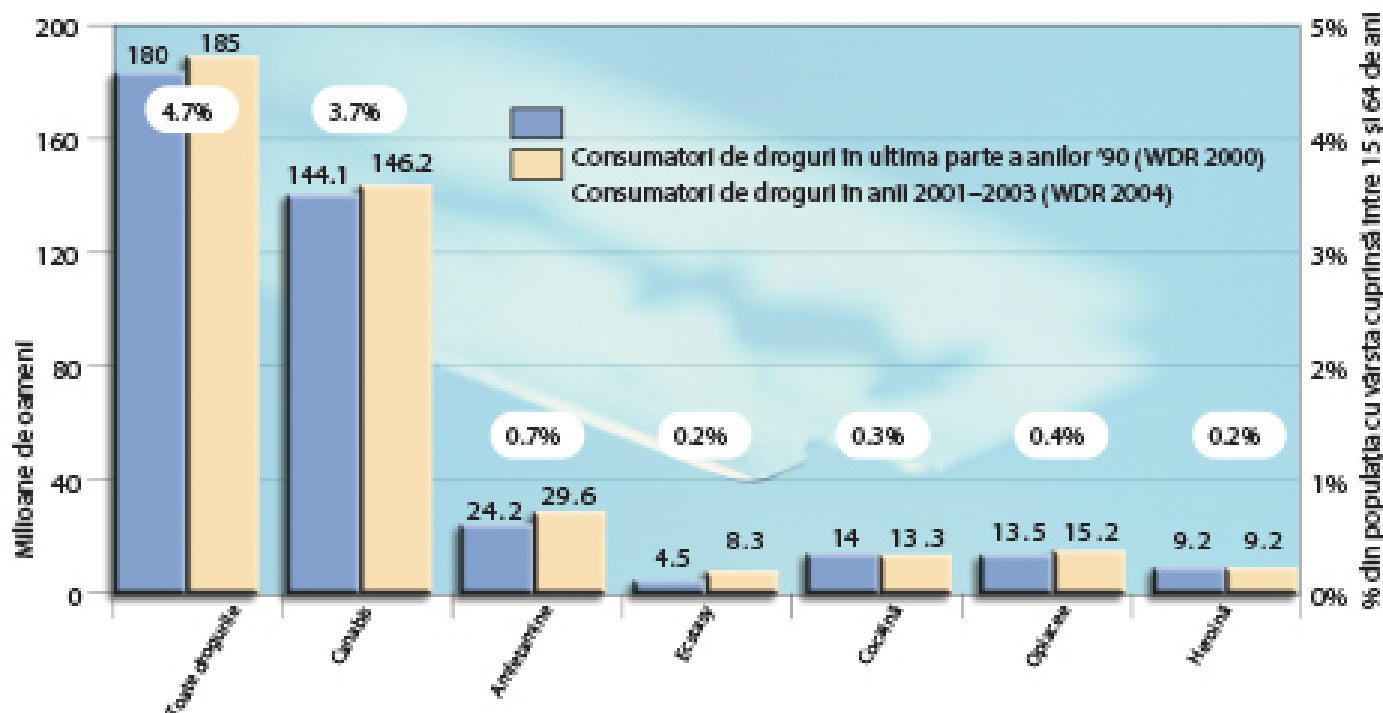
*Efecte imediate:* euforie, plăcere, analgezie, grețuri și vărsături, lipsa poftei de mâncare

*Efecte pe termen lung:* dependență fizică puternică, sindrom acut de sevraj, pierdere în greutate, anemie, carii dentare, constipație, schimbări de personalitate, pierdere a memo-rii, depresie, insomnie, paranoia, predispozi-ție pentru infecții



## Consumul de droguri la nivel mondial în ultima parte a anilor '90 și în anii 2001–2003

Conform „Raportului mondial despre droguri 2004”, publicat de Națiunile Unite



### Creșterea consumului în țările în curs de dezvoltare

Potrivit Națiunilor Unite (2004), piața mondială a heroinei se mută către țările cu economia în tranziție și către unele în curs de dezvoltare.

În Asia de Sud-Est, metamfetaminele au devenit drogul care dă cele mai multe bătăi de cap. În Africa, a devenit destul de frecvent consumul de canabis, care este în creștere. Pe de altă parte, piața mondială pentru acest drog continuă din păcate să fie dinamică, incluzând creșterea consumului acestuia în America de Sud și Europa de Est.

Un exemplu al proliferării drogurilor în țările în curs de dezvoltare este Peru. Din cei 27 de milioane de locuitori ai săi, 700 000 au fumat marijuana cel puțin o dată (*El Comercio*, 24/9/2003). Vârsta la care încep să o consume este 14 ani.

În aceeași țară, 250 000 de oameni au încercat crack, un derivat al cocainei, cel puțin o dată. Aproximativ 15% dintre băieții de 15 ani consumă crack și clorhidrat de cocaină. Cel

mai alarmant este faptul că vârsta la care încep să consume drogurile continuă să scadă.

În Lima, capitala statului Peru, cu o populație de 8 milioane, s-au identificat 220 de locuri în care se vând droguri.

### Cei mai mari producători din lume

Cele mai mari zone cultivate cu opiu se găsesc în Asia Centrală și de Sud-Est. Totuși cel mai mare producător este, de departe, Afganistanul (vezi harta de la p. 38).

Columbia, Peru și Bolivia sunt principalii producători de coca (vezi harta de la p. 35).

Cel mai mare producător de canabis este Marocul, urmat îndeaproape de Pakistan și Afganistan (vezi graficul de la p. 30).

Spre deosebire de aceste droguri „clasice”, stimulentele înrudite cu amfetaminele sunt produse, în mare parte, în țările bogate. Cel mai mare producător de amfetamine și ecstasy este, fără îndoială, Olanda.

Cât despre metamfetamine, originea lor este în principal asiatică și americană (ONU, 2004).

# Eliberat de droguri



Obiectivul ar trebui să fie un orizont liber de orice fel de droguri. Pentru aceasta există, din fericire, factori de protecție, cunoscuți datorită experienței acumulate în acest domeniu.

## Un model de protecție

Cercetările științifice oferă modele de protecție împotriva comportamentelor de risc ale adolescenților precum consumul de droguri ilicite, alcool și tutun, renunțarea la școală și delincvența (vezi, de exemplu, Rew, 2005, și PND, 2003). Iată o listă de factori care merită menționați:

- ▶ Un nivel de inteligență ridicat este considerat a fi un factor de protecție (dar nu există nicio garanție: am văzut deja că oameni foarte talentați au murit din cauza consumului de droguri; vezi p. 53).
- ▶ Cadrul socioeducațional este important: școli de calitate, familii unite, un cartier bun, disponibilitatea resurselor și prezența adulților interesați de tineri.
- ▶ Educarea în spiritul valorilor adevărate: prețuirea unei sănătăți bune, responsabilitatea propriilor fapte, simțul demnității proprii și al respectului de sine.
- ▶ Stilul de educare al părinților este relevant: nu ar trebui să fie nici autoritar, nici delăsător, ci ferm și prescriptiv, respectând în același timp autonomia copilului. Comunicarea este esențială.
- ▶ Supravegherea parentală: este știut, de exemplu, că există o legătură directă între consumul de droguri de către copii și ora târzie la care se întorc noaptea acasă (vezi PND, 2003).
- ▶ La fel de important este să canalizăm curiozitatea naturală și dorința de satisfacție ce-i caracterizează pe copii și adolescenți spre activități constructive: proiecte umanitare, activități sportive sănătoase, lecții de muzică autentice.
- ▶ Accentul pus de comunitate pe informarea adecvată cu privire la natura și pericolele pe care le implică drogurile, precum și pe lupta împotriva eradicării lor, sau, cel puțin, pe reducerea la maximum a disponibilității lor.
- ▶ În cele din urmă, potrivit unor studii științifice recente, participarea la activități spirituale îi protejează pe tineri împotriva consumului de droguri, marijuana și alcool (vezi capitolul 6).

# ELIBERAT DE DEPENDENȚE



Potențialele cauze ale depresiei sunt complexe și presupun mult mai mult decât niște simpli factori sociali și genetici. Dacă aceste cauze nu sunt descoperite, rezultatul nu poate fi decât dependență de medicamente și/sau consiliere pentru tot restul vieții. Acest lucru se traduce adeseori prin înlocuirea simptomelor de tristețe inexplicabilă cu o listă de efecte colaterale, atât fizice, cât și mintale, ale tratamentului medicamentos.

De aceea, în loc să le pun pacienților mei un diagnostic concret și să le prescriu cel mai recent tratament medicamentos pentru combaterea depresiei, am decis să întreprind propria investigație pentru a stabili cauzele reale ale afecțiunii lor. Am alcătuit apoi o schemă de tratament special pentru aceste cauze. Rezultatele au fost uimitoare. În doar 20 de săptămâni, marea majoritate a pacienților mei depresivi nu au mai avut nevoie de medicație, terapie și nici chiar de vizite repetate la cabinetul meu! Da, s-au vindecat cu adevărat de această boală sumbră.

Când am început să le împărtășesc această experiență colegilor și publicului larg, am fost rugat să adun toate aceste informații extraordinare într-o carte, pentru ca o mulțime de persoane pe care nu voi avea ocazia să le întâlnesc vreodată să poată beneficia de pe urma acestei abordări. Dorința mea este ca lectura acestei cărți să fie una plăcută și ca dumneavoastră, cititorii, să găsiți informațiile din această carte folositoare, practice și motivatoare, pe măsură ce veți descoperi Depresia: calea spre vindecare.

