

# Toxicomania cumenza il mintgadi – prevenziun er

■ (gac) Sut quest titel è vegnida lantschada il november 2003 la campagna en il chantun Grischun. Ussa suonda la segunda part da la campagna cun in nov focus. La finamira da la campagna è da sensibilisar la populaziun per il tema «prevenziun cunter la toxicomania» e da dar infurmaziuns davart l'alcohol, il cannabis ed il nicotin sco er d'inditgar las tendenzas dal consum dals giuvenils ed il privel da quel. Igl è l'incumbensa da l'entira societad da metter barrieras tar il consum dals meds narcotics. Las disposiziuns correspundentas èn vegnidas formuladas en pliras leschas. La consultaziun ch'è actualmain en curs en il chantun Grischun tar la revisiun parziala da la lescha da sanadad cumpiglia ils interesss centrals da la prevenziun, perquai ch'ella postulescha tranter auter in scumond da postar reclamas da tubac per lung da vias e plazzas publicas.

## Cuntegns da la campagna ed urari

Tranter ils 18 d'otober ed ils 31 d'otober fan l'Uffizi da sanadad, l'Uffizi dal servetsch social e l'Uffizi per la scola po-



En Svizra vegn impundi mintg'onn per reclama da tubac 120 milliuns francs.

KEYSTONE

pulara ed il sport ina campagna d'inserrats en ils meds da massa grischuns cun contribuziuns redacziunalas davart l'alcohol, il cannabis ed il nicotin. En la regiun da Cuira vegn affischà placats gronds per lung da pliras axas da pendularis. Ultra da quai vegn fatg reclama en il kino

Sin fundament da las experientschas davart l'effizienzza e la persistenza da las campagnas da prevenziun è planisada per l'onn 2005 ina terza part da la campagna «Toxicomania cumenza il mintgadi. Prevenziun er».

## Pretensiuns da la prevenziun a la politica

Davart il tubac vegn pretendi in scumond da vender products da tubac a giuvenils sut 16 onns ed in scumond general da reclama per products da tubac. Concernent l'alcohol pretend'ins che las disposiziuns legalas vegnian observadas e controlladas meglier. Il persunal da vendita duaja esser conscient da sia responsabladad Ultra da quai vegn giavischà in scumond general da far reclama per alcohol.

## Cannabis

■ (cp) Bliers giuvenils emprovan ina u pliras giadas cannabis. Per ils bliers giuvenils resta quai tar il consum d'ina giada u tar in consum rar. En il Grischun fiman circa 20% dals giuvenils da 14 fin 16 onns regularmain, q.v.d. mintga di u mintg'emna, e musan cun quai in consum problematic.

### Tge è cannabis?

Cannabis è il num per il chonv dall'India 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 la feglia da la medema planta. Marihuana vegn er numnada «pastg» u «erva» ed ha per regla in effect pli debel che hasch. Products da cannabis han in'odor dulstschina. Il pli savens vegn cannabis maschadà cun tubac e fimà sco joint (prender hasch). Pli darar vegn el preparà en pastizaria u en té ubain fimà en pipas d'aua. En general sa procuran ils giuvenils il cannabis tras lur amias ed amis. Betg paucs plantan sez chonv. In gram marihuana custa circa 6 fin 10 francs, hasch sco er ieli da cannabis mintgamai ca. 10 francs per gram.

### Tge effect ha il cannabis?

Sche cannabis vegn consumà en in joint, sa mussa l'effect entaifer curt temp. Maschadà cun spaisa u bavronda duri pli ditg fin che l'effect cumenza. L'effect dependa da la quantitad, da la concentraziun da THC e da la constituziun corporala e psichica da la consumenta u dal consument.

Cannabis rinforza u fraina lunas e sentiments existents. Cannabis transfurma e restrencha la percepsziun. Cannabis na fa betg daventar corporalmain dependent. Cannabis n'è betg nunprivulus, ma sch'ins al consumescha cun mesira, n'è el betg pli donnegius che alcohol. Cannabis n'è nagina droga per cumenzar a prender drogas «fermas». La capacitad da reacziun e da concentraziun sco er l'attenziun pon esser restrenschidas anc 24 uras suenter il consum. Quai è privulus cunzunt en il traffic sin via u a la lavur.

### Cura daventa il consum problematic?

In consum da cannabis a lunga vista ed intensiv po manar a dependenza psichica. Grondas dosas pon chaschunar attagas da panica u situaziuns da tema. Sch'ins fa savens diever da cannabis, diminuescha quai la capacitad da concentraziun e l'attenziun e restrencha a la prestaziun da la memoria. Tar umans cun problems psichics e neurologics po-

il consum da cannabis chaschunar resp. rinforzar – en cas d'ina disposiziun correspundenta – depressiuns e grevas malsognas psichicas. Per ils organs respiratoris è il cannabis exact uschè donnegius sco tubac, savens anc pli donnegius, perquai ch'il fim vegn inhalà spezialmain profund. Ina ristga speziala exista, sch'il cannabis vegn consumà ensemen cun alcohol, cun medicaments u cun ecstasy. Ils effects da tals cocktails da drogas èn incalculabels e privulus.

### Co sa mussa il consum problematic?

Il consum problematic da cannabis tar giuvenils na sa sviluppa betg d'in di a l'auter. Indizis per in consum problematic pon esser: Sminuziun andetga e nunprevisa da la prestaziun e numerosas absenzas da la scola e dal lieu da lavur. Retratga ed in character reservà e midament andetg da las amias e dals amis. Malaveglia ed apatia e/u variaziun da sentiments è in auter aspect negativ. Problematic vegni sche «Prender hasch» daventa in punct central en la vita dal giuvenil: Senza cannabis na po ella/el ni sa recrear, ni sa durmentar ni lavurar.

### Pertge consumeschan giuvenils cannabis?

Experimenter cun drogas è in fenomen che vegn avant fitg savens tar giuvenils. Savens consumeschan giuvenils cannabis ensemen cun amias ed amis u en la gruppa e giandan uschia il sentiment da la solidaritad da la gruppa. En il center stattan latiers la tschertga da divertiment e da detensiun.

## Nua datti agid?

- servetschs socials regiunals, tel. 081 257 26 54 (secretariat)
- medias e medis da chasa
- servetsch psichiatric per uffants e giuvenils dal Grischun, tel. 081 252 90 23
- servetsch psicologic da scola dal chantun Grischun, tel. 081 257 27 42

### Ulteriuras infurmaziuns

- www.sfa-ispas.ch
- ISPA Institut svizzer da prevenziun da l'alcoholissem e d'autres toxicomanias
- www.bag.admin.ch
- Rapport davart il cannabis da la cumissiun federala per dumondas da drogas

## Alcohol

■ (cp) En Svizra baivan 16% da tut las Svizras e da tut ils Svizzers praticamain mintga di alcohol. La frequenza dal consum d'alcohol tar ils giuvenils è s'augmentada fitg, spezialmain tar mattas e tar dunnas giuvnas. Er en il chantun Grischun consumeschan ils giuvenils relativamain savens alcohol. Gia en la gruppa da vegliadetgna dad 11 en fin 16 onns consumescha ina pitschna part dals giuvenils alcohol en moda problematica. Uschia inditgeschan 1,3% dals giuvens e 0,4% da las giuvnas ch'els consumeschan mintga di alcohol. Quai che dat en egl è ch'il muster da consum è sa midà en direcziun da baiver sturn.

### Tge effect ha l'alcohol?

Ses effects positivs èn enconuscents bunamain a mintgina e mintgin: Detensiun, pli paucas retegnienschas, ils discurs van pli tgunsch, ins daventa legher. Alcohol – consumà en grondas quantitads – effectuescha or da vista medicinala ina tissentada che po perfin chaschunar la mort. El fa retardar la funcziun dal cor e dal sistem da la gnerva.

Dunnas cumportan en general pli pauc alcohol che umens, perquai che la reducziun da l'alcohol en l'organissem succeda tar ils umens pli spert che tar las dunnas. Giuvenils reageschan pli ferm

sin alcohol che creschids. Els han oravant tut savens accidents, sche l'alcohol gioga ina rolla. Perquai ch'il pais dal corp è savens bass, sentan ils giuvenils l'effect da l'alcohol gia en pitschnas quantitads, els daventan pli svelts sturns che persunas creschidas. Sch'organs sco il tscharvè u il gnirom (il dir) n'èn anc betg sviluppads cumpletmain, po l'alcohol disturbar grevamain il svilup general dals giuvenils.

Entant che la dependenza sa fa valair tar creschids pir suenter 10 fin 15 onns, è quai il cas tar adolescents suenter mo 6 mais fin 2 onns.

### Co sa mussa in consum problematic?

Tgi che sa vegnir da buna luna en ses temp liber mo cun alcohol, ha gia indizis d'ina dependenza psichica. Ins sto baiver adina dapli per cuntanscher l'effect giavischà. In ulteriur simptom è la sminuziun andetga e nunprevisa da la prestaziun e numerosas absenzas da la scola e dal lieu da lavur. Problematic daventa era en cas da malaveglia ed apatia e/u instabilitad dals sentiments u sche baiver alcohol daventa in punct central en la vita dal giuvenil senza alcohol na po ella/el ni sa recrear, ni sa durmentar ni lavurar

Baiver blier alcohol chaschuna bleras malsognas e fa donn a bunamain tut ils

organs umans. Ultra da quai pon ins attribuir bliers accidents al fatg ch'igl è vegnì consumà memia blier alcohol.

## Nua datti agid?

- medias e medis da chasa
- servetschs socials regiunals, tel. 081 257 26 54 (secretariat)
- crusch blaua, tel. 081 252 43 37
- AA alcoholichers anonims, tel. 0848 848 846
- agid a sazez per confamigliars da malsaus d'alcohol Al-Anon, tel. 081 740 13 24

### Ulteriuras infurmaziuns

- www.sfa-ispas.ch
- ISPA Institut svizzer da prevenziun da l'alcoholissem e d'autres toxicomanias
- www.bag.admin.ch
- uffizi federal da sanadad
- www.alcohol-info.ch
- InfoDocCentre ISPA, infurmaziun davart l'alcohol, autras drogas e cumportament da dependenza
- www.eav.admin.ch
- administraziun federala d'alcohol

## Tubac

■ (cp) Persunas che fiman han savens ina relaziun ambivalenta cun il fimar. Ina gronda part da las persunas che fiman inditgescha numnadamain ch'ellas vulessan smetter da fimar. Dus terzs da la populaziun na fima betg. Stgars la mesadad da las Svizras e dals Svizzers n'ha perfin mai fimà. Var 20% han bain fimà pli baud, na fiman oz però betg pli. 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. Fimar – uschia la reclama – tutgia tar in stil da viver cool, saja insatge per umans giuvens, dinamics e spiertus. L'industria da cigarettas investescha en Svizra annualmain 120 milliuns francs per reclama.

### Tge effect ha il nicotin?

Il nicotin ch'è cuntegnì en il tubac è in tissi da la gnerva che ha in effect fitg svelto: En mo set secundas arriva la substanza activa da la bucca en il tscharvè! Fimar po dar in stausch en cas da stancitad, ma er schlucrar en situaziuns da gritta e da pitschnas temas. Da nicotin vegn ins svelto dependent. Or dal pitschen giudiment ina giada u l'autra datti svelto ina disa ed or da quella ina dependenza. Pli baud ch'insatgi ha cumenzà a fimar e pli grev ch'igl è pli tard da vegnir liber. Ils giuvenils sutvaliteschan questa dependenza ed han l'idea sbagliada ch'i saja simpel da smetter da fimar.

### La droga nicotin?

Mintga cigaretta fimada fa donn. Fimar chaschuna cancer dal lom, malsognas dal cor e da la circulaziun, chaschuna disturbis da la sien, periclitgescha la sanadad d'in uffant anc betg naschì, dat ina

savur da miffa a vestgadira e chavels, chaschuna in nausch flad, reducescha il gust e la percepsziun d'odors sco er la prestaziun sportiva, scolurescha paraids, mobiglias e maletgs, scolurescha las unglas, ils dents e la pel e lascha vegnir pli svelto veglia Vossa pel.

## Nua datti agid?

- servetschs socials regiunals, tel. 081 257 26 54 (secretariat)
- lia svizra cunter il cancer
- lia pulmonala
- medias e medis da chasa
- apotecas

### Ulteriuras infurmaziuns

- www.rauchenschatet.ch
- sport.rauchfrei
- www.at-schweiz.ch