ANG KATOTOHANAN TUNGKOL SA

MGA DROGA

Sumisira at pumipinsala ng milyong buhay ang mga droga bawat taon. Ano ang dapat MONG malaman tungkol sa mga ito?

Ecstasy
LSD Speed
Cocaine
Marijuana

drugfreeworld.ph

BAKIT GINAWA ANG BOOKLET NA ITO

Maraming usap-usapan tungkol sa mga droga sa mundo—sa mga lansangan, sa eskuwelahan, sa Internet at sa TV. Ang ilan sa mga ito ay totoo, ang ilan ay hindi.

Sa katunayan, marami sa mga naririnig ninyo tungkol sa mga droga ay nanggagaling sa mga nagbebenta ng mga ito. Umamin ang mga nagbagong-buhay na nagbebenta ng droga na sasabihin nila ang kahit na ano para mapabili ang ibang tao ng ng droga.

Huwag magpapaloko. Kailangan mo ng mga katotohanan para makaiwas na malulong sa mga droga at matulungan ang iyong mga kaibigang lumayo sa mga ito. Iyon ang dahilan kung bakit namin inihanda ang booklet na ito—para sa iyo.

Mahalaga ang inyong opinyon sa amin, kaya umaasa kaming makarinig mula sa inyo. Maaari ninyo kaming bisitahin sa **drugfreeworld.ph** at padalhan kami ng e-mail sa **info@drugfreeworld.ph**.

Ang Ating Kultura ng Droga

Ang mga droga ay naging bahagi na ng ating kultura simula pa noong kalagitnaan ng nakaraang siglo. Pinasikat noong mga 1960 ng musika at pangkalahatang pamamahayag, sinasakop ng mga ito ang lahat ng aspeto ng lipunan.

Humigit-kumulang 208 milyong tao sa buong mundo ang gumagamit ng ilegal na mga droga. Sa Estados Unidos, ipinakita ng mga resulta ng National Survey on Drug Use and Health (Pambansang Sarbey sa Paggamit sa Droga at Kalusugan) noong 2007 na 19.9 milyong Amerikano (o 8% ng populasyong gulang 2 o mas matanda pa) ay gumamit ng ilegal na mga droga isang buwan bago isinagawa ang sarbey.

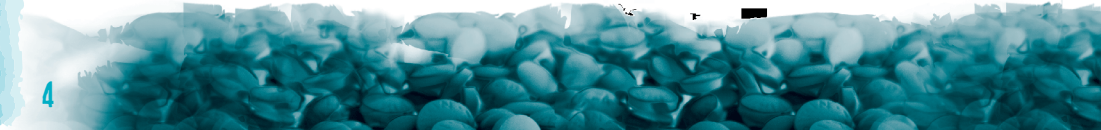
Maaaring may kakilala kang naapektuhan ng mga droga, direkta o hindi direkta.

Ang pinakakaraniwang ginagamit at inaabusong droga sa Estados Unidos ay alkohol. Ang mga aksidente sa kalsadang may kinalaman sa alkohol ang ikalawang pangunahing sanhi ng kamatayan ng mga kabataan sa Estados Unidos.

Ang pinakakaraniwang ginagamit na ilegal na droga ay marijuana. Ayon sa Pandaigdigang Ulat sa Droga ng Mga Nagkakaisang Bansa noong 2008, mga 3.9% ng populasyon ng buong mundo sa pagitan ng gulang na 15 at 64 ay umaabuso ng marijuana.

Ang mga kabataan ngayon ay nalalantad nang mas maaga sa mga droga kumpara sa kahit anong panahon. Batay sa isang sarbey ng Centers for Disease Control noong 2007, 45% ng mga mag-aaral ng mataas na paaralan sa buong bansa ay uminom ng alkohol at 19.7% ang humithit ng marijuana sa loob ng isang buwan.

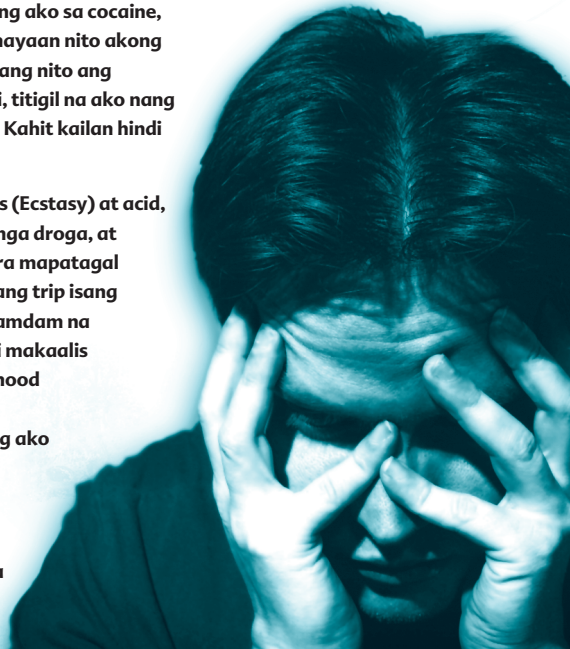
Sa Europa, ipinakita ng isang kamakailang pag-aaral sa mga 15 at 16 taong gulang na ang paggamit ng marijuana ay paiba-iba mula sa mas mababa sa 10% hanggang sa higit sa 40%, kung saan ang pinakamatataas na antas ay inuulat ng mga kabataan sa Czech Republic (44%), sinusundan ng Irelanda (39%), Inglatera (38%) at Pransiya (38%). Sa Espanya at Inglatera, ang paggamit ng cocaine sa mga gulang 15 hanggang 16 ay 4% to 6%. Ang paggamit ng cocaine sa mga kabataan ay tumaas sa Denmark, Italya, Espanya, UK, Norway at Pransiya.



Ang layon ko sa buhay ay hindi ang mabuhay... ang layon ko ay maging bangag. Sa paglipas ng mga taon, bumaling ako sa cocaine, marijuana at alkohol sa maling paniniwala na hahayaan nito akong makatakas mula sa aking mga problema. Pinalala lamang nito ang mga bagay-bagay. Palagi kong sinasabi sa aking sarili, titigil na ako nang tuluyan pagkatapos gumamit sa huling pagkakataon. Kahit kailan hindi ito nangyari." — John

Nagsimula ito sa weed, pagkatapos ay mga pildoras (Ecstasy) at acid, gumagawa ng mga cocktail ng lahat ng klase ng mga droga, at hinahayaan ko pang masobrahan ang sarili ko para mapatagal pa ang mga epekto. Nagkaroon ako ng hindi magandang trip isang gabi... Nagdasal ako't umiyak para mawala ang pakiramdam na ito, nakarinig ako ng mga boses, nangangatog at hindi makaalis ng bahay sa loob ng anim na buwan. Akala ko pinapanood ako ng lahat ng tao. Hindi ako makapaglakad sa mga pampublikong lugar. Diyos ko po! Ni hindi man lamang ako makapagmaneho.

"Nauwi ako sa pagiging walang tirahan, nabubuhay at nakatira sa isang kartong kahon, namamalimos at naghihikaos na humanap ng mga paraan para makuha ang susunod kong makakain." — Ben



Bakit Gumagamit ng Droga Ang Mga Tao?

Gumagamit ang mga tao ng droga dahil may nais silang baguhin sa kanilang mga buhay.

Heto ang ilan sa mga dahilan sa paggamit ng mga droga na ibinigay ng mga kabataan:

- Para makibagay
- Para makatakas o makapagpahinga
- Para maibsan ang pagkabagot
- Para magmukhang may-edad
- Para magrebelde
- Pag-eeksperimento

Akala nila na ang mga droga ay solusyon. Ngunit kalaunan, ang mga droga ang nagiging problema.

Mahirap mang harapin ang mga problema, ang mga kalalabasan ng paggamit ng droga ay palaging mas malala kaysa sa problemang sinusubukang lutasin sa paggamit ng mga ito. Ang tunay na kasagutan ay ang alamin ang mga katotohanan at hindi gumamit ng mga droga sa simula pa lamang.

Paano Gumagana Ang Mga Droga?

Ang mga droga ay mga lason. Ang dami na ginamit ang makatitiyak sa resulta.

Ang kaunti ay nagsisilbing pampasigla (pinabibilis ka). Ang mas marami ay nagsisilbing sedatibo (pinababagal ka). Ang mas marami pa ay nakalalason at maaaring makamatay.

Ito ay totoo sa kahit anumang droga. Tanging ang daming kinakailangan para makamit ang epekto ang naiiba.

Ngunit maraming droga ang may ibang panganib: ang mga ito ay direktang nakaaapekto sa isipan. Maaaring pasamain ng mga ito ang pag-unawa ng gumagamit sa nangyayari sa kanyang paligid. Bilang resulta, ang mga kilos ng taong iyon ay maaaring maging kakaiba, hindi makatwiran, hindi naaangkop at maaari pang mapanira.

Hinaharangan ng mga droga ang lahat ng mga pandama, ang mga kanais-nais ay pinapalitan ng mga hindi kanais-nais. Kaya habang nagbibigay ng panandaliang tulong sa anyo ng pagpapaginhawa sa sakit, pinapatay rin nila ang kakayahan at ang pagkalisto at pinapalabo ang pag-iisip ng isang tao.

Ang mga medisina ay mga drogang inilayon para mapabilis, mapabagal o mabago ang isang bagay tungkol sa paano gumagana ang iyong katawan, para subukang mapahusay ang paggana nito. Minsan ay kinakailangan ang mga ito. Ngunit ang mga ito ay mga droga pa rin: kumikilos ang mga ito bilang mga pampasigla o mga sedatibo, at ang sobra ay makamamatay sa iyo. Kaya't kapag hindi mo gagamitin ang mga medisina tulad ng kung papaano dapat gamitin ang mga ito, maaaring maging kasing-panganib ng ilegal na mga droga ang mga ito.

Naapektuhan ng Mga Droga
Ang Isipan

Karaniwan, kapag naaalala ng isang tao ang isang bagay, ang isipan ay napakabilis at ang impormasyon ay mabilis na dumarating sa kanya. Ngunit ang mga droga ay nagpapalabo ng mga alaala, lumilikha ng blankong mga lugar. Kapag ang isang tao ay nagsusubok na kumuha ng impormasyon sa kabila ng malabong kaguluhang ito, hindi niya ito magawa. Ang mga droga ay nagdudulot sa isang taong makaramdam na siya ay mabagal o tanga at nagdudulot sa kanyang magkaroon ng mga kabiguan sa buhay. At kapag parami nang parami ang kanyang mga kabiguan at pahirap nang pahirap ang buhay, gugustuhin niyang gumamit ng mas maraming droga para matulungan siya nitong humarap sa mga problema.

Sinisira ng Mga Droga ang Pagkamalikhain

Isang kasinungalingang sinasabi tungkol sa mga droga ay na tinutulungan nitong maging mas malikhain ang isang tao. Ang katotohanan ay talagang ibang-iba.

Ang taong malungkot ay maaaring gumamit ng mga droga para makaramdam ng kaligayahan, ngunit hindi ito epektibo. Maaaring iangat ng mga droga ang isang tao sa isang huwad na uri ng kasiyahan, ngunit kapag kumupas na ang droga, babagsak siya nang mas mababa pa kaysa sa dati. At bawat beses, ang emosyonal na pagbagsak ay pababa nang pababa. Kalaunan, lubusang sisirain ng droga ang lahat ng pagkamalikhaing mayroon ang isang tao.

Sa loob ng panahong gumagamit ako ng droga, akala ko na kontrolado ko ang buhay ko at na napakaganda nito. Ngunit sinira ko ang lahat ng ipinundar ko at ipinaglaban sa aking buhay. Pinutol ko ang lahat ng ugnayan ko sa mga kaibigan at pamilya kong hindi gumagamit ng droga, kaya wala akong ibang mga kaibigan kundi ang mga kasamahan ko sa paggamit ng droga. Ang bawat araw ay naging tungkol sa iisang bagay: ang plano ko sa kung paano ko makukuha ang perang kailangan ko para sa droga. Gagawin ko ang lahat ng posible para makuha ang aking amphetamine. Iyon lang ang tanging bagay sa buhay ko."
— Pat

Pakiramdam ko'y mas nakakatuwa ako kapag lasing ako. Hindi nagtagal pagkatapos [ko sinimulang uminom] "naipakilala" ako sa marijuana.... Sumunod, tumatambay ako sa bahay ng isang kaibigan at humihitit ng marijuana nang may naglabas ng isang supot ng cocaine. Ang pagsinghot ng cocaine ay mabilis na naging pang-araw-araw na bisyo. Nagnanakaw ako ng pera mula sa negosyo ng aking mga magulang at mula sa mga lolo't lola ko araw-araw para matustusan ang aking mga bisyo sa alkohol, cocaine, marijuana at LSD. Kalaunan ay "naipakilala" ako sa OxyContin at nagsimulang regular na gumamit nito. Noong malaman ko na sugapa na pala ako, ang pagsinghot ng OxyContin ay bahagi na ng aking pang-araw-araw na gawain. Kinailangan ko ng mas malakas na droga—at "ipinakilala" ako sa heroin. Walang makapipigil sa aking maging bangag. Nagwawagi ang pagkalulong ko. At bawat beses na sinubukan kong tigilan ito, ang pisikal na masidhing paghahangad ay magtutulak sa aking maghangad pa ng mas marami." — Edith

MAHALAGANG MGA KATOTOHAN TUNGKOL SA PANGKARANIWANG INAABUSONG MGA DROGA

Ang mga katotohan tungkol sa karaniwang inaabusong mga drogang ito ay kinalap mula sa mga sangguniang nakatala sa dulo ng booklet na ito. Ang mga ito ay ibinilang dito para mabigyan ka ng katotohanan sa kung ano ang mga drogang ito at kung ano ang ginagawa ng mga ito.

- Marijuana ..... Pahina 12
- Alkohol ..... Pahina 14
- Ecstasy ..... Pahina 16
- Cocaine at Crack Cocaine ..... Pahina 18
- Sintetikong Mga Droga ..... Pahina 20
- Crystal Meth at Methamphetamine ..... Pahina 22
- Mga De-Langhap ..... Pahina 24
- Heroin ..... Pahina 26
- LSD ..... Pahina 28
- Pag-abuso sa Inireresetang Droga ..... Pahina 30

Marijuana

Ang Marijuana ay kalimitang inirorolyo sa isang sigarilyo na tinatawag na "joint" o isang "nail". Maaari rin itong ilaga bilang tsaa o ihalo sa pagkain, o hithitin sa pamamagitan ng tubong pantubig na tinatawag na "bong".

Ang cannabis* ay pangatlo sa limang nangungunang mga drogang dahilan sa pagpasok sa mga drug treatment facility sa Estados Unidos, sa 16%. Ayon sa isang Pambansang Pansambahayang Sarbey sa

Mga Sikat na Tawag:

- Weed
- Blunt
- Grass
- Herb
- Pot
- Reefer
- Smoke
- Mary Jane
- Skunk
- Boom
- Gangster
- Kiff
- Chronic
- Ganja
- Super Skunk
- Purple Haze
- Dope
- Nederweed

Pag-abuso sa Droga, ang mga kabataang malimit gumamit ng marijuana ay halos apat na beses na maaaring kumilos nang marahas o manira ng ari-arian. Sila ay halos limang beses na maaaring magnakaw kaysa sa mga taong hindi gumagamit ng droga.

Ang marijuana ay kalimitang mas matindi ngayon kaysa noong nakaraan. Ang mga teknik sa pagpapalaki at mapiling paggamit ng mga buto ay nakagagawa ng mas matinding droga. Bilang resulta, nagkaroon ng isang biglaang pagdalas ng pagbisita sa emergency room ng mga batang gumagamit ng marijuana.

Dahil paglaon, sa tagal ng paggamit ay hindi na ito tumatalab, maaaring hatakin ng marijuana ang mga gumagamit nito tungo sa mas malalakas na droga para makamit ang parehong "high". Kapag nagsisimula nang mawala ang ang mga epekto, maaaring bumaling sa mas malalakas na droga

* cannabis: alinman sa iba-ibang drogang galing sa halamang Indian hemp, kabilang na ang marijuana at hashish.

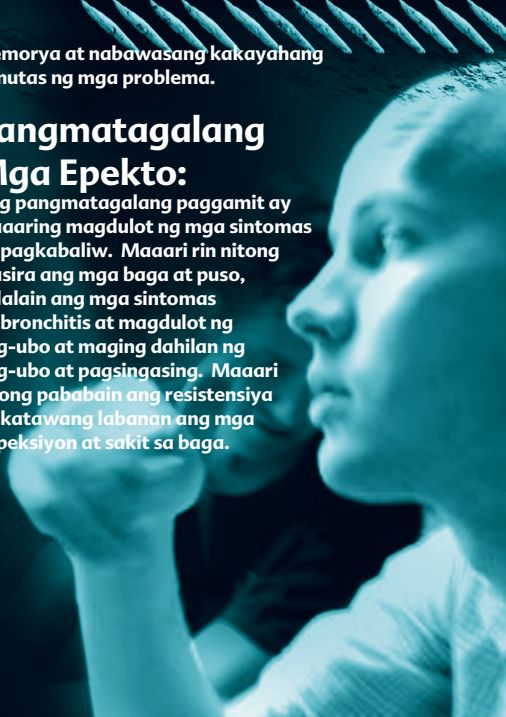
ang isang tao para mawala ang mga hindi kanais-nais na kondisyong nagtulak sa kanyang gumamit ng marijuana sa una. Ang marijuana mismo ay hindi humahatak sa tao patungo sa ibang droga: gumagamit ng mga droga ang mga tao para mawalan sila ng hindi kanais-nais na mga sitwasyon o pakiramdam. Tinatabunan ng droga (marijuana) ang problema nang ilang panahon (habang "high" ang gumagamit). Kapag lumipas ang "pagka-high", ang problema, ang hindi kanais-nais na kondisyon o sitwasyon ay bumabalik nang mas matindi kaysa nauna. Sa ganoong pagkakataon, maaaring bumaling ang gumagamit sa mas malalakas na droga dahil hindi na "tumatalab" ang marijuana.

Panandaliang Mga Epekto:

Pagkawala ng koordinasyon at mga kalituhan sa diwa ng panahon, paningin at pandinig, pagka-antukin, pamumula ng mga mata, paglakas ng gana sa pagkain at mahinang mga kalamnan. Ang tibok ng puso ay maaaring bumilis. Sa katunayan, sa unang oras ng paghitit ng marijuana, ang panganib na magkaroon ng atake sa puso ang gumagamit ay maaaring tumaas nang limang beses. Ang galing sa paaralan ay nababawasan dahil sa napahinang memorya at nabawasang kakayahang lumutas ng mga problema.

Pangmatagalang Mga Epekto:

Ang pangmatagalang paggamit ay maaaring magdulot ng mga sintomas ng pagkabaliw. Maaari rin nitong masira ang mga baga at puso, palalain ang mga sintomas ng bronchitis at magdulot ng pag-ubo at maging dahilan ng pag-ubo at pagsingasing. Maaari nitong pababain ang resistensiya ng katawang labanan ang mga impeksiyon at sakit sa baga.



ALKOHOL

Mga Sikat na Tawag:

- **Booze**
- **Sauce**
- **Brews**
- **Brewskis**
- **Hooch**
- **Hard Stuff**
- **Juice**

Pinahihina ng alkohol ang iyong central nervous system (pangunahing sistema ng nerbiyos na ang utak at gulugod), pinahihina ang mga inhibisyon* at pinahihina ang pagpapasiya. Ang pag-inom nang marami ay maaaring humantong sa coma at maging sa kamatayan. Ang paghahalo ng alkohol sa mga gamot o mga drogang kalye ay napaka-mapanganib at maaaring makamatay. Iniimpluwensiyahan ng alkohol ang inyong utak at humahantong sa pagkawala ng koordinasyon, napabagal na reaksiyon, napapasama ang paningin, mga pagkalimot at mga pagkawala ng ulirat. Ang batang mga katawan ay lumalaki pa at ang alkohol ay may malaking impluwensiya sa pisikal at pangkaisipang kagalingan kaysa sa mas matatanda.

Panandaliang Mga Epekto:

Mainit na pakiramdam, namumulang balat, napahinang pagpapasiya, kawalan ng koordinasyon, malabong pagsasalita, kawalan ng memorya at pang-intindi. Ang sobrang pag-inom ay kadalasang humahantong sa "hangover," sakit ng ulo, pagduduwal, pagkabalisa, panghihina, pangangatog at minsan ay pagsusuka.

Pangmatagalang Mga Epekto:

Hindi na natatalaban ng maraming hindi magagandang epekto ng alkohol at resultang kakayahang uminom ng mas marami. Humahantong ito sa humihinang pisikal na kondisyong maaaring kinabibilangan ng pagkasira ng atay at nagpapataas ng panganib ng sakit sa puso. Ang isang buntis ay maaaring magsilang sa isang sanggol na may mga depekto na maaaring makaapekto sa puso, utak at iba pang pangunahing mga lamang-loob ng sanggol. Ang isang tao ay maaaring malulong sa alkohol. Kapag ang isang tao ay biglaang tumigil sa pag-inom, maaaring magsimula ang mga sintomas ng withdrawal. Mula sa pagkamagugulatin, hindi makatulog, pagpapawis at mahinang gana sa pagkain hanggang sa mga kombulsyon at minsan ay kamatayan. Ang pag-abuso sa alkohol ay maaaring humantong sa dahas at mga salungatan sa personal na mga ugnayan ng isang tao.

* inhibisyon: mga ideya o mga patakarang pumipigil sa isang tao sa paggawa ng isang bagay.

ECSTASY

Mga Sikat na Tawag:

- E
- XTC
- X
- Adam
- Hug
- Beans
- Clarity
- Lover's Speed
- Love Drug

Ang ecstasy ay karaniwang iniinom sa anyong pildoras, tableta o kapsula. Ang pag-inom ng higit sa isa sa isang beses ay tinatawag na "bumping."

Ang ecstasy ay isang artipisyal (gawa ng tao) na droga na gawa sa isang laboratoryo.
Ang mga gumagawa ay maaaring magdagdag ng kahit na anong naisin nila sa droga, tulad ng caffeine, amphetamine* at maging cocaine. Ang ecstasy ay ilegal at mayroong mga epektong katulad ng sa mga hallucinogen at mga pampasigla.
Ang mga pildoras ay iba't ibang kulay at paminsan-minsan ay minamarkahan ng mga imaheng parang mula sa cartoon. Ang paghahalo ng ecstasy sa alkohol ay sobrang mapanganib at nakamamatay.

Ang nakapagpapasiglang mga epekto ng mga drogang tulad ng Ecstasy ay nagdudulot sa gumagamit na sumayaw nang matagalan, at kapag ito ay nasamahan ng mainit at siksikang mga kondisyong makikita sa mga rave, ay maaaring humantong sa dehydration (matinding panunuyo) at pagkasira ng puso at bato.

Panandaliang Mga Epekto:

- Napahinang pagpapasiya
- Hindi tamang diwa ng pagmamahal
- Kalituhan
- Matinding kalungkutan
- Mga problema sa pagtulog
- Matinding pagkabahala
- Paranoia†
- Masidhing paghahangad sa droga
- Tensiyon ng kalamnan
- Hindi mapigilang pagtitiim ng mga ngipin
- Pagkaduwal
- Malabong paningin
- Kahinaan
- Pangangatog o pagpapawis

Pangmatagalang Mga Epekto:

- Ang matagalang paggamit ay maaaring maging sanhi ng pangmatagalan at maaaring permanenteng pagkasira sa utak, na nakaaapekto sa kakayahang magpasya at mag-isip ng tao.

* amphetamine: isang pampasigla sa central nervous system (pangunahing sistema ng nerbiyos na ang utak at gulugod), malimit na tinatawag na "speed."
† paranoia: pagdududa, kawalan ng tiwala o takot sa ibang tao.

Nabaliw ako dahil sa ecstasy. Isang araw ay kumagat ako ng salamin, tulad ng pagkagat ko sa isang mansanas. Kinailangan pang mapuno ang bunganga ko ng bubog para magising ako sa kung ano ang nagyayari sa akin. Minsan naman ay isang oras akong nagpunit ng mga basahan gamit ang mga ngipin ko."
— Ann

COCAINE AT CRACK COCAINE

Ang cocaine and crack cocaine ay maaaring inumin, padaanin sa ilong (singhutin), iturok gamit ang hiringgilya o, sa kaso ng crack, sa pamamagitan ng pagsinghot ng usok na nalilikha sa pag-iinit dito.

Ang mga terminong ginamit para ilarawan ang paggamit ay kinabibilangan ng pagnguya, pagsinghot, mainlining (pagtuturok sa isang malaking ugat) at paghitit.

Ang salitang cocaine ay tumutukoy sa droga na nasa anyong pulbo (cocaine) at isang kristal na anyo (crack).

MGA SIKAT NA TAWAG:

- **Coke**
- **Crack**
- **Flake**
- **Rocks**
- **Snow**
- **Charlie**
- **Sniff**

Ito ay gawa sa halamang coca at, pangalawa sa methamphetamine,* ay lumilikha ng pinakamatinding pangkaisipang pagdepende kumpara sa anumang droga.

Panandaliang Mga Epekto:

Ang cocaine ay nagdudulot ng panandaliang "high" na kaagad na sinusundan ng kabaligtaran—matinding pakiramdam ng matinding kalungkutan at pagkabalisa at ang paghahangad pa ng marami sa droga. Ang mga taong gumagamit nito ay madalas na hindi kumakain o natutulog nang maayos. Nakararanas sila ng matinding pagbilis ng tibok ng puso, pamumulikat ng mga kalamnan at mga kombulsyon. Ang droga ay maaaring magdulot sa mga tao na makaramdam ng paranoia, galit, makaramdam ng kasamaan at mabalisa, kahit na hindi sila "high".

* methamphetamine: isang pampasigla sa central nervous system (pangunahing sistema ng nerbiyos na ang utak at gulugod) na nakalululong nang matindi.

Pangmatagalang Mga Epekto:

Karagdagan sa mga epektong nabanggit na, ang cocaine ay maaaring magdulot ng pagiging iritable, kaguluhan sa pakiramdam, pagkabalisa, paranoia at mga guniguni sa pandinig. Nagkakaroon ng hindi na pagtalab ng droga kaya't mas mas marami ang kinakailangan para makalikha ng parehong "high."

Ang paghupa ng epekto ng droga ay nagdudulot ng napakatinding kalungkutan, na nagiging mas malalim at mas malalim pagkatapos ng bawat paggamit. Nagiging napakalala nito na gagawin ng isang tao ang kahit ano para lamang makuha ang droga—pati na pumatay ng tao. At kapag hindi siya makakuha ng cocaine, maaaring maging napakatindi ng kalungkutan na maaari nitong itulak ang adik na magpakamatay.

SINTETIKONG MGA DROGA

MGA SIKAT NA TAWAG:

- K2
- Smiles
- Spice
- Bath Salts
- Blizzard
- N-bomb
- Fake Weed
- Black Mamba

Ang sintentikong mga droga ay nilikha gamit ang mga kemikal na gawa ng tao. Isang klase ng sintetikong mga droga na tinatawag na "designer drug" ay kinabibilangan ng sintetikong marijuana ("Spice" o "K2"), sintetikong pampasigla ("Bath Salt") at "N-bomb". Ang mga ito ay kemikal na mga bersiyon ng ilegal na mga droga na bahagyang iniba para maiwasan ang klasipikasyong ilegal, na nagpapahintulot sa mga nagbebenta na kumita sa internet o sa mga tindahan nang hindi lumalabag sa batas. Kapag naging ilegal ang isang designer drug, babaguhin ulit ito ng kimiko. Umuulit ito nang umuulit. Dahil ang mga kemikal na ginagamit ay patuloy na nagbabago, walang paraan para malaman ng mga gumagamit ang mga sangkap at mga epekto.

Panandaliang Mga Epekto:

Mga guni-guni at mga delusyon, kalituhan at kawalan ng huwisyo, psychosis, mga ideya ng pagpapakamatay o pagpapakamatay mismo, napakatinding pagkatuliro at pagkabalisa, mga "panic attack", matinding kalungkutan, hindi pagkatulog, marahas na pag-uugali, kawalan ng reaksiyon, kawalan ng malay. Sakit ng ulo, pagkaduwal, pagsusuka, pagtâtae, matinding pagpapawis, mataas na lagnat, hindi paggana ng bato, atake sa puso, pagdurugo sa utak.

Pangmatagalang Mga Epekto:

Ang pangmatagalan at permanenteng mga epekto ay maaaring kinabibilangan ng pinsala at pagkasira ng bato, pinsala sa atay, atake, pamamaga ng utak at pagkamatay ng utak, panginginig, masidhing kapaguran, hindi pagkatulog, pagkalimot at kalituhan, pagkaparalisa, patuloy at matinding pagkabalisa at matinding kalungkutan, pagkasira ng mga himaymay ng kalamnan, kamatayan.

Crystal Meth at Methamphetamine

Ang crystal meth at meth ay nilalanghap, hinihitit o itinuturok. Ang mababababang dosis ay nasa anyo ng pildoras.

Ang crystal meth ay isang anyo ng methamphetamine na nahahawig sa mga bubog o makikintab na mga bato na bughaw-puti ang kulay. Sa lansangan, kilala ito bilang "ice," "kristal," "glass" at iba pang mga pangalan. Isa itong napakalakas at nakalululong na gawa ng taong pampasigla na nagdudulot ng karahasan at mapusok at mala-baliw na pag-uugali. Maraming gumagamit nito ang nahu-"hook" (nalululong) mula sa unang beses na gamitin nila ito. Isa ito sa mga drogang pinakamahirap na gamutin.

Mga Sikat na Tawag:

- Speed
- Meth
- Crystal
- Crank
- Tweak
- Go-fast
- Ice
- Glass
- Tina
- Quartz

Panandaliang Mga Epekto:

Ang negatibong mga epekto ay maaaring kinabibilangan ng balisang mga pagtulog, sobrang kalikutan, pagduwal, delusyon sa kapangyarihan, napatinding pagka-agresibo at pagiging iritable. Maaari itong magdulot ng nabawasang pakiramdam ng pagkagutom at maaaring magdulot ng pagbaba ng timbang. Sa mas matataas na dosis ay may mas matitinding "rush," na sinusundan ng napatinding pagkaligalig at minsan ay karahasan. Ang ibang mga epekto ay maaaring kinabibilangan ng hindi pagkatulog, kalituhan, mga guni-guni, pagkabalisa at paranoia. Maaaring magdulot ng mga kombulsyon na maaaring humantong sa kamatayan.

Pangmatagalang Mga Epekto:

Napabilis na tibok ng puso at presyon ng dugo, kasiraan ng mga daluyan ng dugo sa utak, humahantong sa mga atake o iregular na tibok ng puso at ganap na pagtigil sa paggana ng mga daluyan ng dugo at puso o kamatayan. Maaaring magdulot ng pinsala sa atay, bato at baga. Ang mga gumagamit ay maaaring dumanas ng pinsala sa utak, kabilang na ang paghina ng memorya at paglalang kawalan ng kakayahang makaintindi ng hindi aktwal na mga kaisipan. Ang mga gumagaling ay kalimitang nagkakaroon ng mga pagkablangko sa mga bahagi ng alaala at sobrang pag-iiba-iba ng pag-uugali.

Ang crystal meth ay ang pinili kong droga, ngunit mayroon ding iba—mura, madaling makuha, madaling makasugapa at, siyempre, madaling gamitin. Sinubukan ko ito minsan at BOOM! Nalulong ako. Isa sa pangunahing mga bagay na naapektuhan nito ay ang aking propesyon sa musika. Mayroon akong napakagaling na banda at tumutugtog ng napakahusay na musika at mayroong magagaling na mga kasama na hindi lamang mga miyembro ng banda kundi matatalik na mga kaibigan pa. Nagbago ang lahat ng iyon nang magsimula akong gumamit ng meth." — Brad

Mga De-langhap

Mga Sikat na Tawag:

- **Poppers**
- **Whippets**
- **Laughing Gas**
- **Rush**

Kabilang sa mga de-langhap ang mga kemikal na matatagpuan sa mga produktong pambahay na tulad ng mga de-bombang aerosol, mga likidong panlinis, pandikit, pintura, pampalabnaw ng pintura, pang-alis ng nail polish, amyl nitrite* at likidong para sa lighter. Ang mga ito ay sinisinghot.

Ang mga de-langhap ay nakaaapekto sa utak. Kapag ang mga sangkap o mga singaw ay nilanghap sa pamamagitan ng ilong o bunganga, maaaring magdulot ang mga ito ng permanenteng pisikal at pangkaisipang mga pinsala. Ninanakawan ng mga ito ng oksiheno ang katawan at pinupuwersa ang puso na tumibok nang iregular at mas mabilis. Ang mga taong gumagamit ng mga de-langhap ay maaaring mawalan ng pang-amoy, dumanas ng pagkaduwal at pagdurugo ng ilong at maaaring magkaroon ng mga problema sa atay, baga at bato. Ang tuluy-tuloy na paggamit ay maaaring humantong sa pagliit, paglawlaw at paghina ng kalamnan. Ang mga de-langhap ay nakalulumpo, ginagawang hindi makapagsalita at hindi makapag-isip nang normal ang

mga tao. Marami sa mga pinsala ang naidudulot sa mga himaymay ng utak kapag ang mga nakakalasong mga usok ay nasinghot nang direkta sa sinus.†

Panandaliang Mga Epekto:

Karagdagan sa mga nabanggit, maaaring makamatay ang mga de-langhap dahil sa atake sa puso o sa pagsinghap habang pinapalitan ng mga nalanghap na usok ang oksiheno sa mga baga at sa central nervous system (pangunahing sistema ng nerbiyos). Ang taong gumagamit ng de-langhap ay maaari ring biglang kumilos nang may matinding karahasan.

Pangmatagalang Mga Epekto:

Maaaring humantong sa pagkasira, paglawlaw at kawalan ng lakas ng kalamnan. Maaaring permanenteng makasira sa katawan at sa utak.

* amyl nitrite: isang mapusyaw na dilaw na likido na ginagamit para magpabukas o magpaluwag ng mga daluyan ng dugo, minsan ay inaabuso bilang pampagana.

† sinus: isa sa mga bukas na mga puwang sa harap ng bungo kung saan humihinga ang isang tao sa pamamagitan ng ilong.

HEROIN

Ang heroin ay karaniwang iniinheksiyon, sinisinghot o hinihitit. Ito ay sobrang nakalululong. Mabilis na pumapasok sa utak ang heroin ngunit ginagawa nitong mabagal mag-isip at tumugon ang tao, pinahihina ang kanilang kakayahang gumawa ng desisyon. Nagdudulot ito ng kahirapan sa pag-alala ng mga bagay.

Ang pagtuturok ng droga ay maaaring lumikha ng panganib na magkaroon ng AIDS, hepatitis (sakit sa atay) at iba pang mga sakit na sanhi ng naimpeksiyong mga karayom. Ang mga problemang ito sa kalusugan ay maaaring maipasa sa sekswal na mga kapareha at mga bagong silang. Ang heroin ay isa sa tatlong drogang pinakamadalas na sangkot sa mga kamatayang dulot ng pag-abuso sa droga. Ang karahasan at krimen ay konektado sa paggamit nito.

Mga Sikat na Tawag:

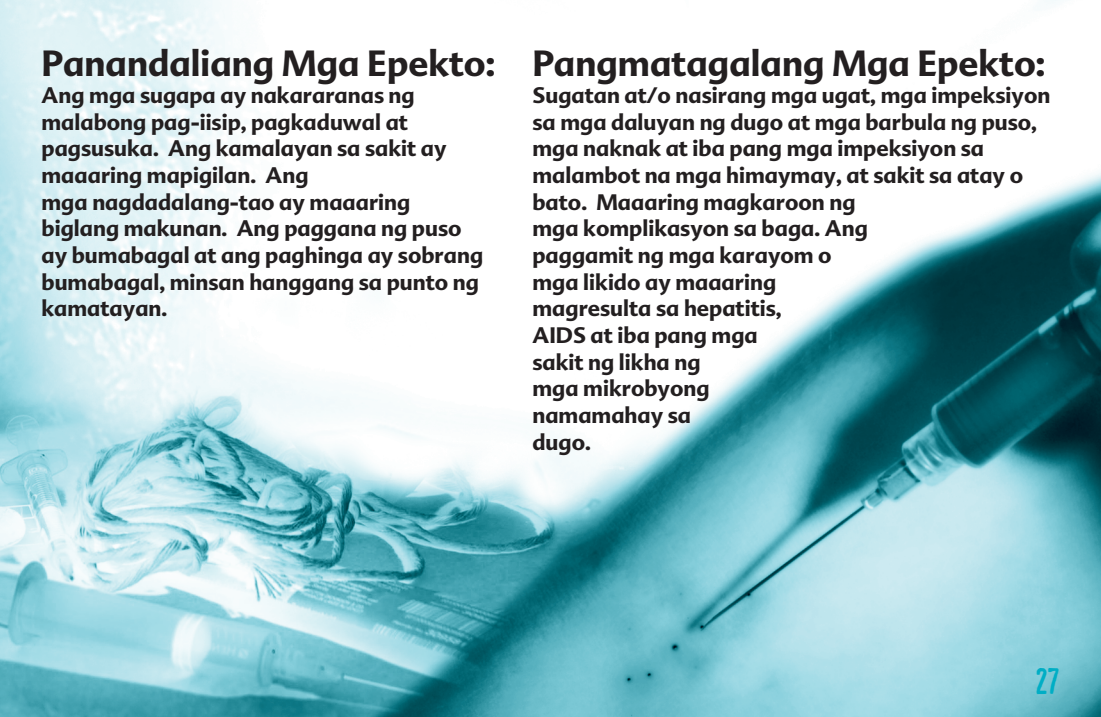
- Horse
- Smack
- H
- Skag
- Junk
- Brown Sugar

Panandaliang Mga Epekto:

Ang mga sugapa ay nakararanas ng malabong pag-iisip, pagkaduwal at pagsusuka. Ang kamalayan sa sakit ay maaaring mapigilan. Ang mga nagdadalang-tao ay maaaring biglang makunan. Ang paggana ng puso ay bumabagal at ang paghinga ay sobrang bumabagal, minsan hanggang sa punto ng kamatayan.

Pangmatagalang Mga Epekto:

Sugatan at/o nasirang mga ugat, mga impeksiyon sa mga daluyan ng dugo at mga barbula ng puso, mga naknak at iba pang mga impeksiyon sa malambot na mga himaymay, at sakit sa atay o bato. Maaaring magkaroon ng mga komplikasyon sa baga. Ang paggamit ng mga karayom o mga likido ay maaaring magresulta sa hepatitis, AIDS at iba pang mga sakit ng likha ng mga mikrobyong namamahay sa dugo.



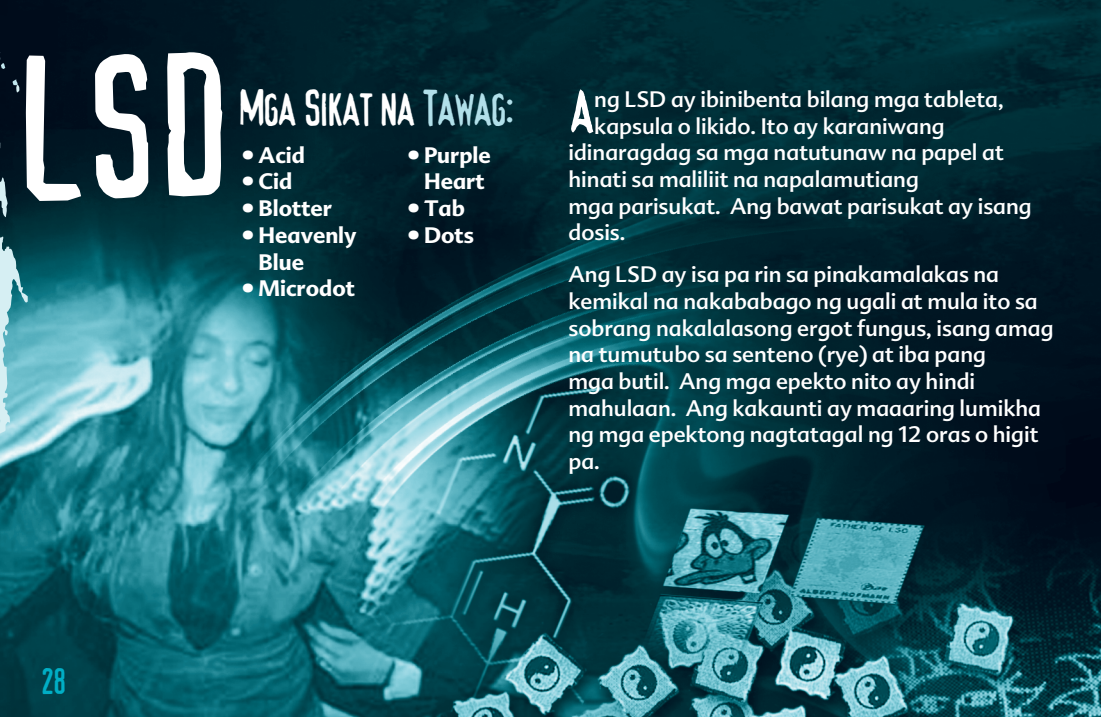
LSD

Mga Sikat na Tawag:

- Acid
- Cid
- Blotter
- Heavenly Blue
- Microdot
- Purple Heart
- Tab
- Dots

Ang LSD ay ibinibenta bilang mga tableta, kapsula o likido. Ito ay karaniwang idinaragdag sa mga natutunaw na papel at hinati sa maliliit na napalamutiang mga parisukat. Ang bawat parisukat ay isang dosis.

Ang LSD ay isa pa rin sa pinakamalakas na kemikal na nakababago ng ugali at mula ito sa sobrang nakalalasong ergot fungus, isang amag na tumutubo sa senteno (rye) at iba pang mga butil. Ang mga epekto nito ay hindi mahulaan. Ang kakaunti ay maaaring lumikha ng mga epektong nagtatagal ng 12 oras o higit pa.



Panandaliang Mga Epekto:

Napalaking mga balintataw (gitnang itim ng mata), mas mataas na temperatura ng katawan, mas mabilis na tibok ng puso at mataas na presyon ng dugo, pagpapawis, kawalan ng gana sa pagkain, hindi makatulog, nanunuyong bibig at mga panginginig. Ang mga tao ay maaaring makaranas ng matindi, nakatatakot na mga pangitain at mga pakiramdam, takot na mawalan ng kontrol, takot sa pagkabaliw at kamatayan at mga pakiramdam ng kawalan ng pag-asa habang gumagamit ng LSD.

Pangmatagalang Mga Epekto:

Ang mga "flashback", o mga pagbabalik, ng isang LSD "trip" ay maaaring maranasan kahit na matagal nang nakalipas pagkatapos mainom ang droga at mistulang lumipas na ang epekto nito. Ang "trip" mismo ay karaniwang lumilipas pagkatapos ng 12 oras, ngunit ang ilang mga gumagamit ay nagpapakita ng pangmatagalang pagkabaliw.

Pag-abuso sa Inireresetang Droga

Ang pag-abuso sa mga inireresetang droga ay naging mas malalang suliranin kaysa sa karamihan ng mga droga sa lansangan. Ang mga painkiller (pamatay ng sakit), tranquilizers (pampakalma), antidepressants (pang-alis sa lungkot), sleeping pills (pampatulog) at stimulants (pampasigla) ay maaaring parang "walang-panganib" dahil inireseta ito ng mga doktor, ngunit ang mga ito ay maaaring nakalululong at kasing-lakas tulad ng heroin o cocaine na ibinebenta sa lansangan. Ang painkiller na OxyContin, halimbawa, ay kasinglakas ng heroin at naaapektuhan nito ang katawan sa parehong paraan. Ang patuloy na paggamit ng painkillers, depressants ("downers" o pampalungkot), stimulants ("uppers" o pampasigla) o antidepressants (panlaban sa lungkot) ay maaaring humantong sa pagkalulong—at masakit na mga sintomas ng withdrawal sa mga taong magsusubok na tumigil.

Ilan sa mga epekto ng mga drogang ito ay ibinibigay rito.

Painkillers: Ang OxyContin, Fentanyl, morphine, Percodan, Demerol ay ilan mula sa mahabang listahan ng mga painkiller. Ang mga epekto ay maaaring kinabibilangan ng mabagal na paghinga, pagkaduwal at kawalan ng malay. Ang pag-abuso ay maaaring humantong sa pagkalulong.

Depressants: Ang mga drogang ito, na nagpapabagal sa iyong utak at pag-andar ng nervous system (sistema ng nerbiyos), ay kinabibilangan ng Xanax, Zyprexa, Amytal, Seconal, Valium at marami pang Iba. Ang mga epekto ay maaaring kinabibilangan ng mga problema sa puso, pagtaas ng timbang, sobrang kapaguran* at malabong pagsasalita. Ang patuloy na paggamit ay maaaring humantong sa pagkalulong.

Stimulants: Ang mga drogang ito ay nakapagpapabilis ng tibok ng puso at paghinga, katulad ng "speed" o cocaine. Kabilang dito ang Ritalin, Adderall, Concerta at mga drogang kilala bilang "bennies." Kabilang sa mga epekto ang mataas na presyon ng dugo at tibok ng puso, kasamaan at paranoia.

Antidepressants: Ang Prozac, Paxil, Zoloft at Celexa ay ilan sa mga karaniwang ginagamit na antidepressant. Kabilang sa mga epekto nito ang iregular na tibok ng puso, mga paranoid na reaksiyon, mga kaisipan ng karahasan o pagpapakamatay at mga guni-guni. Ang matagalang paggamit ay maaaring humantong sa pagkalulong.

Ang mga painkiller, depressant at antidepressant ay ang responsable sa mas maraming kamatayan sa Estados Unidos dahil sa overdose (pagkasobra sa dosis ng droga) kaysa sa cocaine, heroin, methamphetamine at amphetamines na pinagsama-sama.

* sobrang kapaguran: matinding pisikal o pangkaisipang kapaguran.

Ano Ang Sasabihin sa Iyo ng Mga Nagbebenta

Noong sinarbey ang mga kabinataan at kadalagahan para malaman kung bakit sila nagsimulang gumamit ng droga, 55% ang nagsabing dahil ito sa pang-uudyok ng kanilang mga kaibigan. Gusto nilang maging cool at sikat. Alam ito ng mga nagbebenta.

Lalapitan ka nila bilang isang kaibigan at mag-aalok na "tulungan ka" gamit ang "isang bagay na makapagpapa-angat sa kalooban mo." "Tutulungan ka nitong maging 'in'" o "gagawin ka nitong cool."

Ang mga nagbebenta ng droga, inuudyukan ng mga kita na maaari nilang makuha, ay kung anu-ano ang sasabihin para mapabili ka nila ng kanilang droga.

Sasabihin nila sa iyong "gagawin ng cocaine na parang party ang buhay mo" o "ang heroin ay isang malambot na kumot." Kung gagamit ka ng Ecstasy, "maraming babae ang magkakagusto sa iyo."

Wala silang pakialam kung sisirain ng mga droga ang buhay mo hangga't sa nababayaran sila. Ang gusto lamang nila ay pera. Inamin ng dating mga nagbebenta na ang tingin nila dati sa mga mamimili ay "mga piyesa sa isang laro ng chess."

Alamin ang mga katotohanan tungkol sa droga. Magkaroon ng sarili ninyong mga desisyon.

Milyong mga kopya ng mga booklet na tulad nito na mababasa sa 22 wika ay ipinamahagi sa mga tao sa buong mundo. Sa pagsulpot ng bagong mga droga sa mga kalsada at mas maraming impormasyon tungkol sa kanilang mga epekto ang nalalaman, dinaragdagan ng impormasyon ang mga booklet na nagawa na at lumilikha rin ng mga bagong booklet.

Ang mga booklet na ito ay inilalathala ng Foundation for a Drug-Free World, isang hindi kumikitang organisasyong nakalaan para sa pampublikong benepisyo na nakasentro sa Los Angeles, California.

Ang Foundation ay nagbibigay ng pang-edukasyong materyales, payo at koordinasyon para sa pandaigdigang network nito para sa pag-agap sa paggamit ng droga. Nakikipagtulungan ito sa mga kabataan, mga magulang, mga tagapagturo, mga organisasyon ng mga boluntaryong manggagawa at mga ahenteng pang-gobyerno—sinumang may interes sa pagtulong sa mga taong mabuhay nang malaya mula sa pang-aabuso sa droga.

MGA SANGGUNIAN

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2007 Annual Report

"Drug Facts, Did You Know?" Drugs and the Environment, October 2004

"Results from the 2007 National Survey on Drug Use and Health: Fact Sheet."

AlcoholScreening.org

Office of National Drug Control Policy

"New Initiative Harnesses Power of Teens, Parents to Stop Teen Drug Use," Media Campaign, News Room, 29 January 2004

Office of National Drug Control Policy, National Youth Anti-Drug Media Campaign, 3 October 2004

"Help for Parents: Is Your Child Using Drugs? How to Find Out," Partnership for a Drug-Free America, 12 October 2004

Substance Abuse and Mental Health Services Administrations, U.S. Department of Health and Human Services

UN Office of Drugs and Crime World Drug Report 2008

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction Statistical Bulletin 2008

"Treatment Episode Data Set (TEDS) Highlights—2006"

"CDC Survey: As Many Teens Smoke Marijuana as Cigarettes, Cigarette Use Dropping Faster," 5 June 2008

PHOTO CREDITS:
Page 8: Alamy (left); Page 15: istockphoto.com/Lisa Young; Page 26: Luke Peters

MGA KATOTOHANANG KAILANGAN MONG MALAMAN

Ang booklet na ito ay isa sa mga serye ng publikasyong tumatalakay sa mga katotohanan tungkol sa marijuana, alcohol, Ecstasy, cocaine, crack cocaine, crystal meth at methamphetamine, mga de-langhap, heroin, LSD at pang-aabuso sa mga inireresetang droga. Taglay ang impormasyong ito, maaaring makagawa ang mambabasa ng desisyong mabuhay nang malaya sa droga.

Para sa karagdagang impormasyon o para makakuha ng mas marami pang mga kopya nito o iba pang mga booklet sa seryeng ito, kontakin ang:

Foundation for a Drug-Free World
6331 Hollywood Boulevard
Los Angeles, CA 90028 USA

drugfreeworld.ph • info@drugfreeworld.ph
1 (888) NO-TO-DRUGS 1 (888) 668-6378

© 2018 Foundation for a Drug-Free World. Sarili Ang Lahat ng Karapatan. Ang logo ng Foundation ay isang tatak-pangkalakal na pagmamay-ari ng Foundation for a Drug-Free World. Item #C7141/20841RB-FIL