



ეროვნული  
ზიგლოთიკა

1

შეიკავს თუ არა თუნუქის ქილაში მოთავსებული ლუდი ფსიქოაქტიურ საშუალებას?

ა. დიახ

ბ. არა



**ფსიქოაქტიური საშუალებები  
ზემოქმედებს ადამიანის ფიზიკურ  
მდგომარეობასა და ტვინზე;**

შედეგად იწვევენ ცვლილებებს ემოციებში,  
აზრებში, აღქმის უნარში.

ფსიქოაქტიური საშუალებების ზეგავლენის  
ქვეშ მყოფ ადამიანს გარემომცველი  
საგნები შეიძლება მოეჩვენოს

განსხვავებული იმისგან, ვიდრე ისინი არის  
სინამდვილეში; ვერ იწინასწარმეტყველებ,  
თუ კონკრეტულად როგორი: ან უფრო  
ძველი, ან უფრო ახალი, ან ხატოვანი, ან  
ბუნდოვანი, ან უფრო სასიხარულო, ან  
უფრო სატანჯველი, ან უფრო მკვეთრი ან  
უცნობი და სახიფათო და ა.შ.

**სწორი პასუხია: ა**

ცოცხალი  
შესარულებით



2

თუ ადამიანი დასაძინებელი აბების შეკვრიდან ერთ აბს მიიღებს, შეძლებს თუ არა ველოსიპედის უსაფრთხოდ მართვას?

ა. დიას

ბ. არა



უცხალი  
შესრულებით

## ფსიქოაქტიურ საშუალებებთან დაკავშირებული რისკები და საფრთხეები

ყველა სახის ფსიქოაქტიური საშუალება სხვადასხვა სახის უარყოფით ზეგავლენას ახდენს როგორც სხეულზე, ასევე ფსიქიკაზე. ამიტომაც, მათი ნებისმიერი დანიშნულებით გამოყენება (მათ შორის გასასინჯად, ექსპერიმენტის სახითაც), შენი ჯანმრთელობისთვის რისკის მატარებელია (მაგ. შეიძლება გამოიწვიოს ალერგიული რეაქცია). ფსიქოაქტიურ საშუალებებთან დაკავშირებული ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი რისკ-ფაქტორია ის, რომ მან შეიძლება გამოიწვიოს წამლის მიმართ დამოკიდებულება.

საძილე საშუალების მიღება აქვეითებს რეაქციების სისწრაფეს, იწვევს ძილიანობას და ამდენად, სახიფათოა.

სწორი პასუხია: **ბ**





3

თუ ერთი კათხა ლუდის დალევის შემდეგ ადამიანმა სიმსუბუქე/მხიარულება ვერ იგრძენო, უნდა დალიოს თუ არა კიდევ ერთი კათხა სასურველი შედეგის მისაღწევად?

ა. დიახ

ბ. არა



თქვენალი  
შესრულებით



## ფსიქოაქტიური საშუალებების ეფექტი იზრდება დოზის გაზრდასთან ერთად,

მაგრამ ეს სულაც არ ნიშნავს იმას, რომ დოზის გაზრდა ადამიანს უფრო მეტ კმაყოფილებას მოუტანს. თუ შენ სიმსუბუქესა და მხიარულებას ვერ გრძნობს ერთი კათხა ლუდის დალევის შემდეგ, არ არის არავითარი გარანტია, რომ ეს შეგრძნებები გააჩინდება, ვთქვათ, 5 კათხა ლუდის დალევის შემდეგ. როგორც წესი, სასმელის ასეთი რაოდენობით მიღება ორგანიზმზე ცუდად მოქმედებს (გულის რევის და თავრბუს ხვევის შეგრძნებები და სხვ.). ორგანიზმის ამგვარი თავდაცვითი რეაქციები თან ახლავს ყველა სახის ფსიქოაქტიური საშუალების მიღებას.

სწორი პასუხია: **ბ**



სწორი პასუხები

4

თქვენ მოწყენილი ხართ. უკეთ იგრძნობთ თავს  
ექსტაზის აბის მიღების შემდეგ?

ა. დიახ

ბ. არა



## ნარკოტიკული საშუალებები ყველა ადამიანზე ერთნაირ ზეგავლენას არ ახდენს

სხვადასხვა ნარკოტიკული საშუალების ზემოქმედებას შორის უზარმაზარი სხვაობაა. თუ როგორ გრძნობ თავს გარკვეული ნარკოტიკული საშუალების ზემოქმედების ქვეშ, კარგად თუ ცუდად, დამოკიდებულია მთელ რიგ გარემოებებზე. მაგალითად, ეს შეიძლება დამოკიდებული იყოს: თუ რა პირობებში მოხდა მისი მიღება, რა სულიერ მდგომარეობაში იყავით მიღების წინ, გარშემო მყოფ ადამიანებზე, ფიზიკურ მდგომარეობაზე მიღების პროცესში და ა.შ.

სწორი პასუხია: **ბ**

ცოცხალი  
შეფარულებით





## შენი აზრით, რომელია მოცემულ მტკიცებულებათაგან არასწორი?

- ა. ბიჭებთან შედარებით, გოგონებში თრობის გამოწვევას ნაკლები რაოდენობით ალკოჰოლი იწვევს.
- ბ. ბიჭები, ჩვეულებრივ, უფრო მეტს სვამენ, ვიდრე გოგონები.
- გ. ბიჭებს უფრო მეტად რთავენ დაღვევის ნებას ვიდრე გოგონებს.



ყოველი  
შესრულებით

## ფსიქოაქტიური საშუალებები გოგონებისათვის უფრო დიდი ნიფათის მომტანია, ვიდრე ბიჭებისათვის

საერთოდ, ფსიქოაქტიური საშუალებები ახალგაზრდებისათვის უფრო დიდი ზიანის მომტანია ვიდრე ზრდასრულთათვის, რადგან მათი ორგანიზმი და ტვინი ჯერ კიდევ ჩამოყალიბების პროცესშია და შესაბამისად, უფრო მგრძობიარეა და მეტად ზიანდება.

გოგონებზე ფსიქოაქტიურმა საშუალებებმა უფრო ძლიერი ზეგავლენა შეიძლება იქონიოს მათი ფიზიკური მახასიათებლების, აღნაგობის გამო: გოგონები, როგორც წესი, ბიჭებთან შედარებით, უფრო ნაკლები წონის არიან და მათ სხეულში წყლის შემცველობაც, ბიჭებთან შედარებით, დაბალია.

ამიტომ, ისინი მეტად განიცდიან დაღვევის უარყოფით შედეგებს: ერთი და იგივე რაოდენობით ალკოჰოლის მიღების შემდეგ, სისხლში ალკოჰოლის რაოდენობის მაჩვენებელი ქალებში 20%-ით უფრო მაღალია ვიდრე მამაკაცებში.

ამიტომ, გოგონებში, როგორც წესი, თავდაცვის ინსტინქტი იმარჯვებს და ისინი მშვენივრად ერთობიან და სიამოვნებას იღებენ დაღვევის გარეშე.

**სწორი (ანუ, გამოვლენილი მცდარი)**

პასუხია: **ბ**

სიტყვით  
შესრულებით

მოცემულ მტკიცებულებათაგან მხოლოდ ერთია სწორი: რომელი?

- ა. თუ დედაჩემი იღებს საძილე აბებს, მეც შემიძლია მათი მიღება.
- ბ. დედაჩემმა საძილე აბები მხოლოდ ექიმის მკაცრი კონტროლის ქვეშ უნდა მიიღოს და მე მათი მიღება მავნებს.
- გ. თუ დედაჩემი საძილე აბების მიღების შემდეგ თავს კარგად გრძნობს, მას არ შეიძლება უარყოფითი ეფექტი ჰქონდეს.

## ფსიქოაქტიური საშუალებები, ხშირად, სხვადასხვა დაავადებების სამკურნალოდ გამოიყენება

ბევრი ფსიქოაქტიური საშუალება გამოიყენებოდა ან დღესაც გამოიყენება დაავადებათა სამკურნალოდ. მათთვის დამახასიათებელი, ძლიერი და სახიფათო გვერდითი მოვლენების გამო, ექიმები მათ დიდი სიფრთხილით მიმართავენ და ისიც მხოლოდ კონკრეტული დაავადებების სამკურნალოდ, და მათი მიღება მკაცრი კონტროლის ქვეშ ხორციელდება. ექიმის დანიშნულების გარეშე მათი მიღება ადამიანს აზიანებს.

სწორი პასუხია: **ბ**

უცხალი  
შესრულებით



7

თუ სიგარეტს ეწევი, უფრო თბილი  
თითები გაქვს?

ა. სწორია

ბ. მცდარია

ცოცხალი  
მეცრულებით

ნიკოტინი სისხლძარღვების შევიწროების მიზეზი ხდება, რაც, თავის მხრივ, ძალიან ბევრი არასასიამოვნო შედეგის მომტანია

ნიკოტინი, რომელსაც სიგარეტი და თამბაქოს ყველა ნაწარმი შეიცავს, ძალიან სწრაფად იწვევს სისხლძარღვთა შევიწროებას. ის ძალიან უმნიშვნელოდ იწვევს გულის ცემის აჩქარებას, რაც საწყის ფაზაზე ზოგიერთ მწეველში კომფორტს იწვევს. თუმცა, სწორედ ის ხდება სხეულის ე.წ. ცივი კიდურების, მიზეზი: მწეველს თითები და ტერფები უფრო ადვილად უცივდება, რადგან სისხლძარღვები სხეულის ამ ნაწილებში უკვე შევიწროებულია.

პასუხია: **ბ**





8

მწველთა უმრავლესობა მთელი ცხოვრების მანძილზე მწველად რჩება

ა. სწორია

ბ. მცდარია

სოციალი  
შესრულებათ

## თითქმის ყველა მწეველი ანებებს თავს მოწევას გარკვეული პერიოდის შემდეგ

8

ბევრი ახალგაზრდა მხოლოდ ხანმოკლე დროის განმავლობაში ეწევა და შემდეგ თავს ანებებს სხვადასხვა იზებით: ეს არ არის ისეთი „მაგარი“ ან ეფექტური, როგორც ელოდა; ან სიგარეტთან დაკავშირებული ფულის ხარჯი არ მოსწონს; ან ცდილობს თავიდან აირიდოს წევის უარყოფითი ზეგავლენა სპორტულ შედეგებზე, სილამაზეზე, გარეგნობაზე და, რა თქმა უნდა, ჯანმრთელობაზე. ან - ყველა ჩამოთვლილი მიზეზი ერთად მოქმედებს სწორი გადაწყვეტილების მიღებაზე. მოზრდილი მწეველები, ისინიც კი, ვისაც უჭირს თავის დანებება და დროდადრო ცდილობენ ამას, უფრო ხშირად მაინც სამუდამოდ ამბობენ უარს მოწევაზე, რადგან ხვდებიან, რომ ეს ჩვევა უკვე ნამდვილ ავადმყოფობაში გადადის.

სწორი პასუხია: **ბ**







9

იწვევს მოწვევა წონაში  
დაკლებას?

ა. დიახ

ბ. არა



## მოწევა წონაში მატების მიზეზი ხდება

ნიკოტინი, რომელსაც თამბაქო შეიცავს, როგორც ყველა სხვა ნარკოტიკული საშუალება, ზეგავლენას ახდენს ტვინის სხვადასხვა უბანზე, მათ შორის, ტვინის იმ უჯრედებზე, რომელიც აკონტროლებს შიმშილის, გემოსა და სუნის აღქმას. ამის გამო, როდესაც ადამიანი თავს ანებებს მოწევას, იგი ჭამს გაცილებით მეტს, რაც საბოლოოდ, წონის დაკლების ნაცვლად, მის მომატებას იწვევს.

პასუხია: **ბ**

ყოველ  
შესრულებით



10

სიგარეტი კანის ფერის დაკარგვის,  
მისი ფორიანობისა და დაბინძურების  
მიზეზი ხდება: სწორია თუ მცდარი?

ა. სწორია

ბ. მცდარია

ყოველდღიური  
შესრულებით

## მოწევა მართლაც უარყოფითად მოქმედებს კანზე.

10

სიგარეტის წევის გამო სისხლის მიმოქცევის შეზღუდვა კანის მდგომარეობის გაუარესების მიზეზი ხდება.

არამწეველებთან შედარებით, მწეველთა სახის კანი ფერმკრთალი და ნაცრისფერია. ნაოჭებიც მწეველებში უფრო ადრე ჩნდება.

სწორი პასუხია: **ა**

ცოცხალი  
პასუხებით



ბრაზილიაში პლასტიკური ქირურგიის კლინიკები მწვევლებს მომსახურებაზე უარს ეუბნებიან, რადგან მათი ქრილობების შეხორცების პროცესი უფრო რთულად მიმდინარეობს თამბაქოს მოხმარების გამო: სწორია თუ მცდარი?

- ა. სწორია
- ბ. მცდარია



# მოწევა ქრილობის შეხორცების პროცესს ანელებს

ეს არის ნიკოტინის შედეგი. ნიშანდობლივია, რომ ბრაზილიაში, რომელიც პლასტიკურ ქირურგიაში ნომერ პირველ ქვეყნად არის აღიარებული, ექიმები, როგორც წესი, უარს ამბობენ მწვეველთა მკურნალობაზე, რადგან მათთან ქირურგიული ჩარევა არასოდეს იძლევა სასურველ შედეგს.

პასუხია: ა

ყოველთაო  
შესარულებით

წარმოიდგინე, რომ პლანი (მარისუანა) შემოგთავაზებს. ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან, რომელი პასუხ(ებ)ია სწორი?

- ა. დიდია იმის ალბათობა, რომ მე არ მომეწონება მისი მოწევით გამოწვეული შეგრძნებები.
- ბ. დიდია იმის ალბათობა, რომ მოწევით გამოწვეული შეგრძნებები უფრო უღიმღამო იქნება, ვიდრე მე ველოდი.
- გ. დიდია ალბათობა იმისა რომ, საერთოდ ვერ ვიგრძნო ვერაფერი.

სწორი  
პასუხები

## მოწევა მართლაც უარყოფითად მოქმედებს კანზე.

### ყველა პასუხი სწორია

ამ ნარკოტიკული საშუალებით გამოწვეული „ნაქები ეფექტი“ სინამდვილეში გაზვიადებულია მისი პროპაგანდისტების მიერ. რეალობა კი ასეთია: პასუხი „გ“ - საერთოდ ვერ ვიგრძნო ვერაფერი - შეიძლება სწორი აღმოჩნდეს ადამიანთა უმეტესობისათვის. ამ ნარკოტიკის მიღებით გამოწვეული ეფექტი დამოკიდებულია თვით მომხმარებლის პიროვნებაზე და ამდენად, ეს „ნაქები ეფექტი“, როგორც ჩანს, არაჯანსაღი გონების ნაყოფია. ამავე დროს, მომხმარებლისთვის გარკვეულ დრომდე შეუმჩნეველი უარყოფითი შედეგები მაშინაც კი სახეზეა, როცა ჯერ კიდევ არა ჩანს.

**სწორი პასუხია:** ყველა (ა, ბ, გ)





## მოცემულ მტკიცებულებათაგან მხოლოდ ერთია სწორი, რომელი?

- ა. თუ სიგარეტს მხოლოდ შაბათ-კვირას მოწეევ, მე არ გავხდები მასზე დამოკიდებული
- ბ. სიგარეტის კვირაში რამდენჯერმე მოწევამ მოზარდი შეიძლება ნიკოტინზე დამოკიდებული გახადოს
- გ. თამბაქოს ლეჭვა ან შესუნთქვა ნიკოტინზე დამოკიდებულს არ გავხდის.

## არ არსებობს ნარკოტიკული საშუალება, რომელიც დამოკიდებულებას არ იწვევს.

ასეთი ნარკოტიკული საშუალებები, უბრალოდ, არ არსებობს. მიჩვევის რისკი ყველა ნარკოტიკული საშუალების მახასიათებელია. ის უფრო მაღალია, როდესაც ნარკოტიკების მიღება ინექციის გზით, მოწვევით ან შესუნთქვით ხდება, რადგან ამ შემთხვევაში იგი ძალიან სწრაფად და მძაფრად მოქმედებს ტვინის უჯრედებზე. ვინაიდან ეს ეფექტი ხანმოკლეა, შენ შეიძლება ძალიან ჩქარა გაგიჩნდეს შეგრძნებების ხელახლა განცდის სურვილი და, შესაბამისად, ადვილად დაკარგავ კონტროლს.

პასუხია: **ბ**



## ერთ-ერთი მოცემულ მტკიცებულებათაგან არ არის სწორი: რომელი?

- ა. ახალგაზრდები მარიხუანას იყენებენ ისეთ თამაშებში წარმატების მისაღწევად, რომელიც გარკვეულ (ფიზიკურს თუ კონცენტრაციის) უნარებს მოითხოვს
- ბ. ახალგაზრდები წვეულებებზე ალკოჰოლურ სასმელებს იმიტომ ეტანებიან, რომ თვლიან, რომ სასმელი მათ სიმორცხვის დაძლევაში ეხმარება
- გ. ახალგაზრდები ჩვეულებრივ ეწევიან იმიტომ, რომ მათ უნდათ მწვეველთა ჯგუფის ნაწილი გახდნენ



## მიზეზები, რომლის გამოც ახალგაზრდები გემოს უსინჯავენ ნარკოტიკულ საშუალებებს, ბევრია:

ცნობიმოყვარეობა, შეამბოხეობა, სხვებისაგან გამორჩევის სურვილი, სურვილი იყო ისეთივე როგორც სხვა და ა.შ. არსებოს ფსიქოლოგიური მიზეზებიც, მაგალითად მცდარი შეხედულება, რომ ნარკოტიკულ საშუალებას შეუძლია დაგეხმაროს სირთულის დაძლევაში, ან დაგავიწყოს პრობლემა, ან შეგი თავდაჯერება შეგმატოს. უნარების გასაუმჯობესებლად ნარკოტიკებს არ იღებენ, იმიტომ რომ ის პირიქით, აუარესებს როგორც აზროვნებისა თუ კონცენტრაციის, ასევე ფიზიკურ უნარებს.

სწორი (გამოვლენილი მცდარი) პასუხია: **ა**

ცოცხალი  
შესრულებით



15

ერთ-ერთი მოცემულ მტკიცებულებათაგან არ არის სწორი: რომელი?

- ა. ალკოჰოლის მიღების შემთხვევაში თქვენ მეგობრებისთვის ნაკლებად სანდო ხდებით.
- ბ. მოწევის გამო თქვენ არასასიამოვნო სუნი აგდით.
- გ. უზომო სმა თქვენი პოპულარობისა და გაფეტიშების წინაპირობაა.



## ფსიქოაქტიური საშუალებების გადაჭარბებული მოხმარებით თქვენ პოპულარობას ვერ მოიპოვებთ.

ისინი, ვინც უკან არ იხევენ არაფერზე,  
ხშირად სხვების აღფრთოვანების ობიექტები  
ხდებიან, მაგრამ ძალიან მცირე ხნით.  
საბოლოოდ, ყველაზე პოპულარული ის  
პიროვნებები არიან, რომლებიც თავად  
განაგებენ საკუთარ ცხოვრებას.  
ნარკომომხმარებლები კი ამას ვერ  
ახერხებენ, ისინი დამოკიდებულნი ხდებიან.

სწორი (ანუ გამოვლენილი მცდარი)  
პასუხია: **გ**





## ერთ-ერთი მოცემულ მტკიცებულებათაგან არ არის სწორი: რომელი?

- ა. თუ თქვენ ალკოჰოლს მიიღებთ, თქვენი შანსები, რომ მეორე დღეს გამოცდას ჩააბარებთ, გაიზრდება.
- ბ. ალკოჰოლის მიღებიდან მეორე დღეს თქვენი ბალანსირების, მოტორული და კოორდინაციის უნარი ქვეითდება (მაგ. ველოსიპედით მგზავრობისას).
- გ. ალკოჰოლის მიღებიდან მეორე დღეს თქვენ დაქვეითებული გაქვთ სწრაფი გადაწყვეტილებების მიღების უნარი (მაგ. კლასელებთან შეხვედრის დროს).



## მინარკოტიკული (ლეგალური თუ არალეგალური) საშუალებები ვერ დაგეხმარებათ პრობლემების გადაჭრაში.

როდესაც ადამიანი ნარკოტიკულ საშუალებებს იღებს, ის დროებით ივიწყებს თავის პრობლემებსა და საწუხარს. მაგრამ თავად პრობლემა გადაუჭრელი რჩება. უფრო მეტიც, ნარკოტიკული საშუალებების გამოყენებას სხვა დამატებით პრობლემებთან მივყავართ, რადგან ნარკოტიკულ საშუალებებს ძლიერი, არასასურველი გვერდითი მოვლენები აქვს და ხშირად მათ მოხმარებას სამართლებრივი პასუხისმგებლობაც შეიძლება მოჰყვეს. ალკოჰოლის შემთხვევაში მატულობს ჩხუბისა და ავტოსაგზაო შემთხვევების ალბათობა.

სწორი პასუხია: **ა**

სწორი პასუხია  
შეარჩევით



## მოცემულ მტკიცებულებათაგან მხოლოდ ერთია სწორი: რომელი?

- ა. თუ მე საღებავს შევისუნთქავ, ჩემს ჯანმრთელობას საფრთხე არ ემუქრება
- ბ. თუ მე აირს შევისუნთქავ, გუნება-განწყობილება გამიუმჯობესდება, ტვინის უჯრედებისათვის რაიმე ზიანის მიყენების გარეშე
- გ. საღებავის, აირისა თუ წებოს შესუნთქვა იწვევს როგორც ტვინის უჯრედების დაზიანებას, ასევე ფიზიკურ ზიანს



# მსალეზავის, აირისა და წებოს შესუნთქვა სახიფათოა და აზიანებს როგორც ადამიანის აზროვნების უნარს, ასევე მის ჯანმრთელობას

ეს ტოქსიკური ნივთიერებებია და მათი შესუნთქვა შეიძლება ტვინის უჯრედების დაზიანებისა და ფიზიკური ჯანმრთელობის გაუარესების მიზეზი გახდეს (მაგ. ფილტვების დაზიანების). უფრო მეტიც, ამ ნივთიერებათა შესუნთქვით გამოწვეული ეფექტი თრობის მდგომარეობის მსგავსია, რაც უბედურ შემთხვევათა რისკს ზრდის.

სწორი პასუხია: **კ**



ველოსიპედის მართვა, საღებავის  
შესუნთქვის შემდეგ, არავითარ საფრთხესთან  
არ არის დაკავშირებული. სწორია თუ მცდარი?

ა. სწორია

ბ. მცდარია

ცოცხალი  
შესრულებით

აქროლადი გამხსნელები, როგორცაა ბენზინი, წებო თუ საღებავის მოსაშორებელი ხსნარები ფსიქოაქტიურ საშუალებებს განეკუთვნებიან

ეს ასეა, რადგან ისინი ზემოქმედებენ ემოციებზე, აღქმაზე, ფიქრებზე და განსჯის უნარზე; ამას, ასევე თან ახლავს მათდამი დამოკიდებულების გაჩენა. ისინი აზიანებენ ადამიანის ტვინის უჯრედებს, ფილტვებს, ზრდიან უბედური შემთხვევების ალბათობას.

სწორი პასუხია: **ბ**

ეცადი  
შესრულები

თუ თქვენ წყურვილის გრძნობა გაგიჩნდათ, რომელი სასმელი იქნება ყველაზე კარგი არჩევანი მის დასაკმაყოფილებლად?

- ა. წყალი
- ბ. ლუდი
- გ. ალკოჰოლური კოქტეილი



ცოცხალი  
შესრულებით

**ალკოჰოლი წყურვილის დასაკმაყოფილებლად არ გამოდგება.**

ალკოჰოლი სითხეს გამოდევნის ორგანიზმიდან. სწორედ ამიტომ, იმ პირებმა რომლებიც ალკოჰოლური სასმელის დალევას აპირებენ, რაც შეიძლება მეტი უალკოჰოლო სითხე უნდა მიიღონ სმის დაწყების წინ, სმის პროცესში და მის შემდეგაც.

წყალი საუკეთესო არჩევანია! ძალიან სახიფათოა ალკოჰოლურ სასმელებთან ერთად სხვა ფსიქოაქტიურ საშუალებათა მიღება: ასეთი "კოქტეილი" ზრდის სხეულის გადახურებისა ან გულის შეტევების რისკს.

**სწორი პასუხია: ა**

ცოცხალი  
შესრულებით

20

რაც უფრო მეტ საკვებს იღებ, უფრო მეტის  
დაღევა შეგიძლია ისე, რომ ნაკლებს  
თვრები. სწორია თუ მცდარი?

ა. სწორია

ბ. მცდარია

ცოცხალი  
შესრულებით

დიდი რაოდენობით ალკოჰოლის მიღების შემდეგ თრობა გარდაუვალია, მიუხედავად იმისა თუ საკვების რა ოდენობა მიიღე.

მშვიერ კუჭზე ალკოჰოლის მოქმედება უფრო სწრაფი და მძაფრია. ამიტომ, სწრაფად თრობის თავიდან ასარიდებლად, სმის დაწყების წინ ჭამენ ხოლმე. თუმცა, ეს შენ თრობისგან ვერ დაგიცავს, ალკოჰოლი ადრე თუ გვიან თავის საქმეს გააკეთებს.



ზაზამ, წუხანდელი წვეულების შემდეგ, სადაც ბევრი დალია, მ საათი იძინა. რა შანსები აქვს მას, რომ შეძლოს სკოლაში წასვლა და მათემატიკაში გამოცდის ჩაბარება? მიუთითეთ სწორი პასუხი:

- ა. საშუალოზე უფრო მაღალი
- ბ. საშუალო
- გ. საშუალოზე უფრო დაბალი

ყოველი  
შესრულებით

წინა საღამოს დიდი რაოდენობით  
ალკოჰოლის მიღების შემდეგ  
შეუძლებელია კარგად გამოიძინო და  
სრულად აღიდგინო ძალები მეორე  
დღისათვის.

თუ ალკოჰოლი ინტენსიურად მიიღე, შენი  
ფიზიკური მდგომარეობა, მეორე დღეს,  
შორს იქნება იდეალურისაგან. უფრო მეტიც,  
ძილის ყველაზე სასარგებლო ეტაპი -  
სიზმრის ეტაპი - დარღვეული იქნება სმის  
გამო, რასაც მეორე დღეს, შედეგად, შენი  
უნარების დაქვეითება მოჰყვება.

ანდრო უკმაყოფილოა იმით, რომ თრობის სასურველი დონის მისაღწევად მას სულ უფრო მეტი თანხის გაღება უწევს. რატომ? აირჩიეთ ყველაზე სწორი პასუხი:

- ა. ბარმენი მის სასმელში წყალს ამატებს
- ბ. სასმელებზე ფასები გაიზარდა
- გ. ანდრო მიეჩვია სასმელს: მისი ჩვეული ნორმა, თრობის სასურველი ეფექტის მისაღწევად, მისთვის უკვე საკმარისი არ არის



## რეგულარული სმა იწვევს მიჩვევას:

თუ რეგულარულად სვამ, სასმელის გაცილებით დიდი დოზა დაგჭირდება თრობის იმავე ეფექტის მისაღწევად, რასაც დასაწყისში აღწევდი. ეს კი ნიშნავს, რომ შენი ორგანიზმი (უპირველესად კი ღვიძლი) ჭარბი ოდენობით იღებს ალკოჰოლს და ზიანის რისკი მაღალია.

ეკა წვეულებაზე მიდის, სადაც მას იმედი აქვს, რომ შეხვდება საინტერესო ახალგაზრდას, ვისთანაც ფლირტს გააჩაღებს და შესაძლოა, შემდგომ ურთიერთობასაც გააგრძელებს. თუ ის ზომაზე მეტ ალკოჰოლურ სასმელს მიიღებს, როგორ წაუვა საქმე? შეარჩიეთ ერთი სწორი პასუხი:

ა. ის აგრესიული გახდება

ბ. ის ცუდად იგრძნობს თავს, გული აერევა და არასასიამოვნო სუნი ექნება

გ. ის ყველაზე მომხიბლავი იქნება წვეულებაზე და მას არა ერთი ახალგაზრდა შესთავაზებს პაემანს

## ალკოჰოლი არ ზრდის წარმატების შანსებს

ზოგი უფრო გაბედულია და დამაჯერებლად მოქმედებს ფლირტის დროს. მაგრამ სხვა ადამიანებთან ურთიერთობისას მნიშვნელოვანია მათი რეაქციების და ემოციების სწორი აღქმა. ვინაიდან ალკოჰოლი გავლენას ახდენს ჩვენს გრძნობებსა და აზროვნებაზე, ადვილი შესაძლებელია, რომ მისი ზეგავლენით ჩვენ დაუფიქრებლად ვიმოქმედოთ ან ვაწყენინოთ თანამოსაუბრეს. მეორე და არანაკლებ უსიამოვნო ფაქტორია, ის მძაფრი სუნი, რომელიც ნასვამ ადამიანებს სდევთ თან. ნაკლებ სავარაუდოა, რომ ამ მდგომარეობაში მყოფი პიროვნება, ვინმეს მოწონების ობიექტი გახდეს.

სწორი პასუხია: **ბ**

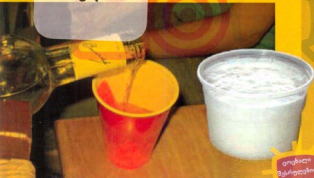


„უმჯობესია, დაბალი ალკოჰოლური სიმკვარის მქონე ტკბილი გაზიანი სასმელი მივირთვა (მაგალითად, კოკაკოლას ნაზავი ღვინოსთან) ვიდრე ერთი ჭიქა ღვინო/ლუდი, რადგან შემიძლია ტკბილილ გაზიანი სასმელი უფრო მეტი დავლიო და არ ვინერვიულო იმაზე, რომ დავთვრები“.

სწორია თუ მცდარი?

ა. სწორია

ბ. მცდარია



## დაბალი ალკოჰოლური სიმაგრის მქონე გაზიანი სასმელების უკონტროლო სმა საფრთხესთან არის დაკავშირებული

ამ ტიპის სასმელების ტკბილი გემო ნიღბავს ალკოჰოლის არსებობას მათში - ეს კი, ხშირ შემთხვევაში, უნებურად ალკოჰოლის დიდი რაოდენობით მიღების მიზეზი ხდება.



ნათია ამტკიცებს, რომ სასმელში ფორთოხლის წვენი ჩამატება მას თრობისაგან იცავს. სწორია თუ არა მისი ეს განცხადება?

ა. დიახ

ბ. არა

## ალკოჰოლის ოდენობა მასში უალკოჰოლო სასმელების შერევით არ იცვლება

ალკოჰოლის ოდენობა უცვლელი რჩება, მიუხედავად იმისა, რას ამატებთ მასში - წვენს, წყალს თუ ყინულს. მაგრამ, იმ პირთა საყურადღებოდ, ვინც ალკოჰოლს ეტანება, საჭიროა ითქვას, რომ ალკოჰოლით თრობის პროცესში, სხეულის გაუწყლოების თავიდან ასაცილებლად, აუცილებელია რაც შეიძლება მეტი რაოდენობით წვენის, წყლისა თუ უალკოჰოლო სასმელების მიღება.

სწორი პასუხია: ბ

ერთ-ერთი მოცემულ მტკიცებულებათაგან მცდარია, რომელი? თუ თქვენ ალკოჰოლის დიდი დოზით მიღების შემდეგ ნაბახუსეობის (ანუ ზარხოშის, ანუ „პახმელია“) სინდრომი გაქვთ, თქვენ იგრძნობთ:

- ა. თავის ტკივილს
- ბ. მკლავებში ტკივილის შეგრძნებას
- გ. კონცენტრირების უნარის დაქვეითებას

## ნაბახუსეობა (ანუ ზარხოშის სინდრომი) ალკოჰოლის დიდი რაოდენობით მიღების სავალალო შედეგია

ეს ორგანიზმის მოწამლვისა და გაუწყლოების მდგომარეობაა, რომელიც, როგორც წესი, ალკოჰოლის მიღებიდან მეორე დღეს იჩენს თავს. ადამიანს, რომელსაც ზარხოშის სინდრომი აქვს, თავის ტკივილი სტანჯავს, ის დაღლილი და მოთენთილია და ამასთან, რაიმეზე კონცენტრირება უჭირს.

სწორი პასუხია: ბ

ამ ჩამონათვალიდან, ალკოჰოლის მიღების შემდეგ, საავრაუდოდ, რა შეიძლება მოხდეს? აირჩიეთ ერთი პასუხი:

- ა. ჯგუფის ლიდერი გახდებით
- ბ. თავს ვერ გააკონტროლებთ და სასაცილოდ გამოიყურებით (გარშემომყოფთაგან დაცინვის შანსები გაიზრდება)
- გ. თქვენი მეგობარი გოგონას/ბიჭის მოწონებას დაიმსახურებთ



## ნაკლებ სავარაუდოა, რომ ალკოჰოლის მოხმარებით თქვენ ვინმეს უფრო მეტად მოაწონოთ თავი

შესაძლოა, ალკოჰოლის მიღების ფონზე თქვენ უფრო გაბედული გახდეთ და სხვებთან უფრო ადვილად შეხვიდეთ კონტაქტში. მაგრამ, ალკოჰოლი სიტუაციაზე და საკუთარ ქცევაზე კონტროლის უნარის დაკარგვას იწვევს, რაც, თავის მხრივ, ზრდის იმის რისკს, რომ თქვენ გაცილებით ნაკლებ შთაბეჭდილებას მოახდენთ გარშემომყოფებზე, ვიდრე ამას ფხიზელ მდგომარეობაში შეძლებდით.

სწორი პასუხია: **ბ**

მოცემულ მახასიათებელთაგან, ყველაზე მეტად, რომელი მიუთითებს პლანზე/მარიხუანაზე დამოკიდებულებას?

- ა. ჩაწითლებული თვალები
- ბ. ძილის პრობლემები
- გ. კანაბისის სისტემატური მოხმარების მოთხოვნილება, იმისათვის რომ კარგად იგრძნო თავი



## პლანის/მარიხუანას მოხმარება დამოკიდებულებას იწვევს

პლანის/მარიხუანას გართობის მიზნით მოწვევა ამ ნარკოტიკულ საშუალებაზე დამოკიდებულებისაკენ მიმავალი გზაა. ნივთიერებაზე ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება ცხოვრების ყველა სფეროში ქმნის პრობლემებს, დაწყებული სამართლებრივი პრობლემებიდან, დამთავრებული პრობლემებით პირად ცხოვრებაში. ნარკოტიკზე დამოკიდებულ ადამიანს, ნებისმიერ შემთხვევაში, სამედიცინო და ფსიქოლოგიური მკურნალობა ესაჭიროება.





29



მოცემულ მტკიცებულებათაგან რომელია  
სწორი?

- ა. ჩვეულებრივ სიგარეტთან შედარებით ერთი ღერი პლანით შეკეთებული სიგარეტის მოწევა ნაკლები ზიანის მომტანია
- ბ. პლანისა და ჩვეულებრივი თამბაქოს მოწევა ერთმანეთთან არის დაკავშირებული
- გ. ერთი ღერი ჩვეულებრივი სიგარეტის მოწევა ისევე საზიანოა, როგორც პლანით შეკეთებული ერთი ღერი სიგარეტის მოწევა

## პლანის მოწევა ორგანიზმისათვის არანაკლები ზიანის მომტანია ვიდრე ჩვეულებრივი სიგარეტის მოწევა

რადგან პლანის კვამლის (რომელიც, როგორც წესი, თამბაქოსთან არის შეზავებული) შესუნთქვა უფრო ღრმად ხდება და, შესაბამისად, ჩვეულებრივი სიგარეტის კვამლთან შედარებით, უფრო დიდხანს ხდება მისი გაჩერება ფილტვებში, მისი ერთი დოზისგან მიყენებული ზიანი უტოლდება სამიდან ხუთ ღერამდე ჩვეულებრივი სიგარეტით მიყენებულ ზიანს (ჩვენ ახლა მხოლოდ კვამლის ზემოქმედებაზე ვსაუბრობთ, მაშინ როდესაც პლანს სხვა ბევრი ზიანიც მოაქვს!). თუმცა პლანის მომხმარებელთა უმრავლესობა ჩვეულებრივ სიგარეტსაც ეწევა, რითაც კიდევ უფრო იმძიმებს მდგომარეობას.

სწორი პასუხია: 3



თემურის თქმით „დღეს ყველაფერი თავდაყირა მიმდის. იქნებ მარიხუანას მოწევა მიშველის...?“  
ქვემოთ მოყვანილ პირთაგან რომელი აძლევს  
თემურს სწორ რჩევას?

- ა. მათე: კი, აბა რა!! ყველაფერს დაგავიწყებს!
- ბ. ლევანი: რას ამბობ?! უფრო ცუდად გაგხდის: ყველა  
შენს უსამოვნო განცდას გაგიძძაფრებს!
- გ. სანდრო: და დალევაზე რას იტყობდი?



## მარიხუანა ვერ გამოგისწორებთ გუნება-განწყობილებას, როცა თქვენ ცუდად გრძნობთ თავს

მარიხუანას არ შეუძლია თქვენი პრობლემების გადაჭრა, მან შესაძლოა მხოლოდ რამდენიმე საათით დაგავიწყოთ ისინი. ან პირიქით, შესაძლოა იქით გაამძაფროს თქვენი უსიამოვნო მდგომარეობა: რადგან ემოციების გამძაფრებას იწვევს. იგი უარყოფითი ემოციების დადებითად გარდაქმნას სულაც არ ემსახურება.

ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების მქონე პირებმა თავი უნდა შეიკავონ მარიხუანას მოხმარებისაგან. არსებობს იმის რისკი, რომ მარიხუანამ გაამძაფროს ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემა და ფსიქიკურ აშლილობამდე მიიყვანოს ადამიანი.

სწორი პასუხია: **ბ**



ერთ-ერთი მოცემულ მტკიცებულებათაგან  
სწორია: რომელი?

- ა. მარიხუანას მომხმარებელ ხალხთან ურთიერთობა  
ადვილია
- ბ. მარიხუანას მომხმარებლები უფრო თავისუფალნი  
და მშვიდნი არიან
- გ. მარიხუანას მომხმარებელთან კონტაქტში შესვლა  
ბევრად უფრო რთულია



**მარიხუანას მოხმარება ადამიანს მიმზიდველს არ ხდის; ვერც შენ გახდებით უფრო მიმზიდველი თუ მარიხუანას მოიხმარ**

მარიხუანას მოხმარებელთათვის დამახასიათებელია საკუთარ თავზე კონცენტრირება და სხვათა უგულვებელყოფა. ეს კი ნაკლებ მიმზიდველია იმ კატეგორიის ადამიანებისათვის ვისაც სხვებთან კონტაქტი და ურთიერთობა სიამოვნებთ.

თქვენი საუკეთესო მეგობარი თავს შეუძლოდ გრძნობს, როგორც ჩანს, მას პალუცინაციები აწუხებს. თქვენ იცით, რომ მან კანაბისით შეზავებული საკვები მიიღო. რა შეიძლება იყოს მისი ავადმყოფობის ყველაზე რეალური მიზეზი?

- ა. ის კანაბისით არის მოწამლული და გადაუდებელ დახმარებას საჭიროებს
- ბ. ალბათ საკვებში გამოყენებული კვერცხი არ იყო ახალი

## კანაბისის გამოყენება საკვებში ან სასმელში კიდევ უფრო საზიანოა, ვიდრე მისი მოწევა

კანაბისის საკვების ან სასმელის სახით მოხმარებას ბევრად უფრო დიდი ზემოქმედება აქვს, ვიდრე მის მოწევას, თუმცა ეს ეფექტი გარკვეული პერიოდის გავლის შემდეგ მულავენდება (დაახლოებით ერთ საათში). საკვების სახით მისი მიღება, როგორც წესი, ჰალუცინაციებს იწვევს.

სწორი პასუხია: ა



ლელა ამჩნევს, რომ მისი მეგობარი ბიჭი, წვეულების შემდეგ, სხვაგვარად გამოიყურება: დისტანცია უჭირავს, არაფერი არ აინტერესებს, თვალები ჩაწითლებული აქვს, ხოლო საუბარი კი საკმაოდ დაულაგებელი. თქვენი აზრით, შემდგომ ახსნათაგან რომელი შეესაბამება სინამდვილეს?

- ა. პლანი მოწია
- ბ. წვეულებაზე ვინმე სხვა გოგონას დაადგა თვალი
- გ. ცუდი ამბავი გაიგო
- დ. ვერ ჩააბარა სასკოლო ტესტი

## პლანის მოხმარება არ ეხმარება ადამიანს ურთიერთობასა თუ ფლირტში

პლანის მოხმარების მიშზიდველობა ერთობ  
საეჭვოა: როგორც წესი, მის მოწევას თვალების  
ჩაწითლება და ქუთუთოების შეშუპება ახლავს,  
მეორე დღესაც კი - რაც სავარაუდოდ,  
არავისთვის არის მოსაწონი. გარდა ამისა,  
პლანის ზემოქმედების ქვეშ მყოფი, ხშირად,  
დაულაგებლად და გაუგებრად საუბრობს ან  
მხოლოდ საკუთარი თავით არის დაკავებული.  
ასეთ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანისათვის  
რთულია სხვებთან ურთიერთობა, მითუმეტეს,  
საპირისპირო სქესის ადამიანთან.

სწორი პასუხია: **ა**



მარიხუანას შესახებ მოცემულ მტკიცებულებათაგან რომელიმე თუ არის სწორი?

- ა. მარიხუანას მოწევა ალტერნატიული ცხოვრების წესთან არის გაიგივებული
- ბ. მარიხუანა ორგანული და ეკოლოგიური პროდუქტია
- გ. მარიხუანას მოხმარება შესაბამისობაშია ანტი-სამომხმარებლო ღირებულებებსა და ნორმებთან

## ყველა პასუხი მცდარია

ზემოთ მოტანილი მტკიცებულებები კანაბისის ინდუსტრიის მიერ გავრცელებული მარკეტინგული გზავნილებია; ეს ძლიერი და დიდი ინდუსტრიაა, სადაც პროდუქციის წარმოება და მისი რეალიზების ტექნიკა იგივე როლს ასრულებს, რასაც ალკოჰოლისა და თამბაქოს წარმოებაში.

სწორი პასუხია: არცერთი



ყოველ  
შესრულებით



35

მარიხუანას მოწევა ნარკოტიკების მოხმარების უსაფრთხო გზაა, სწორია თუ მცდარი?

- ა. სწორია
- ბ. მცდარია



## მარიხუანას უვნებლობა და უსაფრთხოება - მითია, მცდარი წარმოდგენაა

ისევე, როგორც ალკოჰოლური სასმელების შემთხვევაში, მარიხუანას მომხმარებელთა 10% მისი აქტიური მომხმარებელი ხდება, რაც, თავის მხრივ, იწვევს მის მოხმარებასთან დაკავშირებულ პრობლემებსა და მასზე დამოკიდებულების ჩამოყალიბებას.

არსებობს ადამიანთა გარკვეული კატეგორია, რომელთა ფსიქიკა ვერ უძლებს მარიხუანას მოხმარებას და ფსიქიკურ აშლილობამდე მიყავს. ვერ იწინასწარმეტყველებ, თუ ვისზე შეიძლება იმოქმედოს მარიხუანამ ამგვარად. ამდენად, თქვენც კარგად ხედავთ, რომ მარიხუანას "უსაფრთხოების" მტკიცება შეცდომაა.

სწორი პასუხია: ბ



თოვალე  
შესრულებათ



# 36

მარიხუანას მოხმარება თანამედროვე წარმატებულ და მდიდარ ადამიანთა ცხოვრების სტილია?

- ა. სწორია
- ბ. მცდარია



**სამეცნიერო კვლევებმა აჩვენა, რომ მარიხუანას რეგულარულ მომხმარებლებს საშუალოზე ნაკლები შემოსავალი აქვთ და ნაკლებად არიან დასაქმებულნი, ვიდრე ისინი, ვინც მარიხუანას არ მოიხმარენ**

ასევე დადასტურებულია მარიხუანას დამაზარალებელი გავლენა სწავლის უნარზე. კერძოდ, კანაბისის ტვინზე ზემოქმედების შედეგად ქვეითდება კომპლექსური პრობლემების გადაჭრის უნარი, რამაც, თავის მხრივ, შესაძლოა ადამიანს მაღალანაზღაურებადი სამსახურის პოვნის თუ შენარჩუნების შანსი დააკარგვინოს.

**სწორი პასუხია: ბ**





სალომე იმედგაცრუებულია, იმიტომ რომ მისი შეყვარებული წვეულებაზე არ მოვიდა. ის გადაწყვეტილებას იღებს ექსტაზის აბი მიიღოს. თქვენი აზრით, სავარაუდოდ, რა შედეგი შეიძლება მოჰყვეს ამას?

- ა. ის ცოტა ხნით დაივიწყებს თავის შეყვარებულს, მაგრამ წვეულებაზე ისე მოიქცევა, რომ დილით თავისი საქციელი სანანებელი გაუხდება
- ბ. ის ისეთი მომხიბლავი იქნება, რომ წვეულების დედოფლად აირჩევენ
- გ. მთელ ღამეს ხველაში გაატარებს



## რატომ უნდა მოვერიდოთ ექსტაზის გამოყენებას:

ნებისმიერი ხელოვნურად გამოწვეული განცდა რისკის მატარებელია: იმ ემოციური მდგომარეობის ხელოვნურად გამოწვევა, რომელიც თქვენ გუნება-განწყობილებას არ შეესაბამება, სხეულთან და სულთან სახიფათო თამაშია. უფრო მეტიც, თქვენი "ბედნიერების" ხანგრძლივობა პირდაპირ კავშირშია ნარკოტიკული საშუალების ზემოქმედების ხანგრძლივობასთან. რამდენიმე საათის შემდეგ მომხმარებელი, როგორც წესი, დეპრესიულად და უხალისოდ გრძნობს თავს: იგი გამოფიტულია; ხშირად ეს დეპრესიული მდგომარეობა რამოდენიმე დღეს გრძელდება.

ექსტაზი, სევდისაგან მხოლოდ რამდენიმე საათის განმავლობაში „გათავისუფლებთ“. ისინი, ვინც მას უქმეზე იღებენ, ჩვეულებრივ, კვირიდან-კვირამდე, დეპრესიულ მდგომარეობაში არიან, ფაქტიურად ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერიოზულ პრობლემებს განიცდიან.

**ხწორი პასუხია: ა**

## რა ზემოქმედებას მოახდენს თქვენზე ექსტაზის აბის მიღება?

- ა. თქვენ დაკარგავთ კონტროლს საკუთარ თავზე და სხვა ადამიანებთან კონტაქტს გაწყვეტთ
- ბ. თქვენ უფრო ღრმა და მჭიდრო კავშირი გექნებათ თქვენს გარშემო მყოფებთან
- გ. თავს მშვიდად და მსუბუქად გრძნობთ



## საკლუბო ნარკოტიკული საშუალებები საკუთარ თავზე რეალურისგან განსხვავებულ წარმოდგენას გიქმნიან

წვეულებებზე აბების მომხმარებელთა უმრავლესობას ჰგონია, რომ მათ უფრო თბილი და ახლო ურთიერთობა აქვთ სხვა ადამიანებთან, როდესაც ისინი ექსტაზის ზემოქმედების ქვეშ იმყოფებიან, ირგვლივ კი მუსიკა უკრავს და ხალხი ირევა. მაგრამ არიან ისეთებიც, რომლებსაც, შეილება, იგივე განცდები ჰქონდეთ, მაგრამ ამისათვის მათთვის, მუსიკა და ცეკვებიც საკმარისია. განსხვავება მათ შორის ის არის, რომ ისინი არც საკუთარ თავზე კონტროლს კარგავენ და არც სხვებთან კონტაქტს წყვეტენ. მუსიკის მოყვარულ ახალგაზრდებს, რომლებიც აბების მიღებას თავს არიდებენ, საღ გონებაზე დარჩენა და რეალური აღქმის შენარჩუნება ურჩევნიათ.

სწორი პასუხია: ა

ცოცხალი  
შესრულებით

შეუძლებელია ექსტაზზე დამოკიდებული ვახდე, თუ თქვენ მას მხოლოდ შაბათ-კვირას იღებთ. სწორია თუ მცდარი?

ა. სწორია

ბ. მცდარია

ცოცხალი  
შესრულებით



ი 3/182

PX 4381/

საქართველო  
საგარეო  
აღმოსავლელი  
მხარე

39

## ექსტაზის მიმართაც ჩნდება დამოკიდებულება

მისი სისტემატური გამოყენების შედეგად  
სასურველი ეფექტი (გართობისა) ნელდება.  
გაზრდილი დოზა კი უკვე ველარ ხსნის  
დაღლილობასა და მოწყენილობას. ეს  
ყველაფერი კი დეპრესიის განვითარებას  
უწყობს ხელს.

სწორი პასუხია: ბ

დოკალი  
შესრულებით