



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

Escola Secundária Rainha Dona Leonor

Mitos sobre Drogas

Texto retirado do site www.idt.pt (Instituto de Drogas e Toxicodependência)

Existem muitas ideias ligadas ao consumo de drogas que são vistas como factos, que no entanto nunca foram demonstrados... não passam de mitos que no fundo servem apenas para sossegar as consciências individuais e colectivas.

O Álcool não é uma Droga.

O álcool, apesar de ser legal, é uma droga, uma vez que tem efeitos no Sistema Nervoso Central, provocando alterações da percepção, da motricidade, dos reflexos, da capacidade de avaliação das situações e pode provocar dependência física e psíquica. Em Portugal calcula-se que existam mais de meio milhão de alcoólicos crónicos.

Beber pouco não afecta as capacidades para a condução.

Não é verdade. Mesmo pequenas quantidades de bebidas alcoólicas têm efeitos ao nível da capacidade de concentração, da atenção, da motricidade e do tempo de reacção. Para além disso, esta diminuição das capacidades não é percebida pelo consumidor que muitas vezes até julga que estão aumentadas.

As saídas em grupo só são divertidas se toda a gente se embebedar.

A capacidade de as pessoas se divertirem tem a ver com o convívio que se estabelece entre elas, os laços que se criam, o contexto em que os encontros acontecem e não com o consumo de substâncias psico-activas.

Fumar Tabaco faz mais mal do que fumar Haxixe.

De um modo geral fuma-se haxixe misturado com tabaco, pelo que os efeitos da nicotina são acrescidos aos efeitos das diversas substâncias que compõem o haxixe, como a goma arábica e outras, que têm efeitos nocivos ao nível pulmonar.

O Haxixe dá sempre sensação de bem-estar.

Não é sempre assim. Com alguma frequência o consumidor somatiza e amplia angústias e estados de espírito e a experiência pode não ser muito agradável, podendo ocorrer ansiedade, ataques de pânico e paranóia.

Com o Haxixe não se corre o risco de ficar dependente.

Embora o Haxixe aparentemente não induza dependência física, alguns factores individuais e sociais podem levar à necessidade de um consumo compulsivo e à dependência psicológica.

Quem consome Haxixe mais cedo ou mais tarde acaba por consumir heroína ou cocaína.

Não é verdade. A maior parte dos consumidores regulares de Haxixe não sentem necessidade de consumir outras drogas. No entanto, há pessoas que, por diferentes razões, são mais susceptíveis de abusar de drogas do que outras. À partida, o consumidor de Haxixe corre mais riscos de vir a consumir outras drogas.

Os heroínómanos acabam por ficar completamente degradados (na rua, a arrumar carros, na prostituição,...)

Apesar de muitos consumidores de Heroína entrarem em processos de degradação e desestruturação, existem muitos que estão integrados social e profissionalmente, sem sinais evidentes desses consumos.

Quando não se injecta Heroína, o risco de ficar dependente é menor

A dependência ocorre qualquer que seja o modo de consumo de Heroína.

A Heroína dá paz de espírito e ajuda a resolver problemas.

Mesmo que no início o consumo de Heroína possa aliviar as tensões internas, proporcionando bem-estar, a verdade é que esse consumo mais cedo ou mais tarde leva a estados de dependência e mal-estar que podem desencadear uma série de problemas de âmbito pessoal e social.

A Heroína é a droga dos pobres e excluídos.

O consumo de Heroína atravessa todos os estratos sociais. As razões que estão na base dos consumos dependem fortemente de aspectos psicológicos, relacionais e outros.

As pastilhas são inofensivas porque não causam dependência física.

Embora não provoquem dependência física, o seu consumo pode levar à existência de dependência psicológica, ou seja, uma necessidade compulsiva de consumo, que pode ser facilitado pelos contextos de diversão.

Todas as pastilhas são ecstasy (MDMA)

Não é verdade. Um dos problemas do consumo de pastilhas advém do facto de não se saber que substâncias contêm. Investigações laboratoriais demonstram que a grande maioria das pastilhas não contém MDMA (ecstasy) mas sim outras substâncias cujos efeitos podem ser inesperados e de difícil controlo.

Desde que não se abuse não há problema em beber álcool e tomar pastilhas.

A mistura de álcool e pastilhas pode ser bastante prejudicial para a saúde. Por um lado, ao nível da desidratação que pode provocar, pois ambas as substâncias são desidratantes, e por outro as consequências que pode ter ao nível cardíaco pois o álcool tem efeitos depressores e as pastilhas são estimulantes, sendo esse efeito antagónico.

A cocaína aumenta a performance intelectual

A cocaína é um estimulante do Sistema Nervoso Central que permite realizar actividades num ritmo acelerado, muitas vezes confundido com um aumento de rendimento e de capacidades intelectuais. Com o consumo continuado aparece um efeito paradoxal de depressão que pode desencadear paranóia e mesmo psicoses.

Quem consome drogas fá-lo porque tem problemas

Mas o facto é que toda a gente tem os seus problemas, e por vezes graves, e a maior parte das pessoas não consome drogas. Muitos procuram nas substâncias um efeito “mágico” que lhes proporcione lidar com a realidade sem sofrimento. A verdade é que os problemas não desaparecem, as substâncias não resolvem nada e com o consumo de algumas substâncias os indivíduos perdem a capacidade de lidar com o real.

Para largar as drogas basta ter força de vontade.

A força de vontade ou a motivação é realmente uma condição indispensável para o início do tratamento. Contudo, é fundamental o acompanhamento técnico adequado para que a mudança seja duradoura.

Tomar drogas provoca a Sida.

Não é o consumo em si que provoca doenças como a sida e as hepatites, mas sim comportamentos associados aos consumos, como por exemplo a partilha de seringas, algodões, tubos ou qualquer material utilizado para o consumo, as relações sexuais desprotegidas e os contactos com sangue contaminado.

Se tiver outras dúvidas que deseja ver esclarecidas, pode recorrer de forma anónima à [Linha Vida 1414](#).