

JIJ EN JE LICHAAM

*Roken,*  
DRUGS, ALCOHOL  
en JIJ



# MEDICIJNEN

Voor bijna elke ziekte of kwaal is wel een medicijn te vinden. Dat is fijn, want het maakt het leven een stuk prettiger. Maar je moet er wel voorzichtig mee omgaan. Medicijnen kunnen verslavend zijn of vervelende bijwerkingen hebben.

## Een stukje geschiedenis ...

Lang geleden ontdekten mensen al dat je planten kunt gebruiken als medicijn. In Australië bijvoorbeeld wordt al eeuwenlang tea tree olie (theeboomolie) gebruikt om **bacteriën** te doden en wondjes te genezen. Inmiddels kennen veel mensen deze ontsmettende werking en wordt het middel over de hele wereld gebruikt.



Theeboom



Stamper en vijzel om gedroogde planten te vermalen tot medicijnen

Door de jaren heen zijn er veel medicijnen uit bomen en planten onderzocht. Mensen ontdekten welke werkzame stoffen erin zitten en waar je ze voor kunt gebruiken. Nog steeds worden planten bestudeerd in de hoop dat er nieuwe geneeskrachtige stoffen worden gevonden.



Olie van de theeboom

**Ook chimpansees gebruiken planten als medicijn. Ze eten bladeren om ontstekingen te genezen, en de schors van een vijgenboom als ze diarree hebben!**

Als een nieuw middel ontdekt en getest is, gaan scheikundigen aan de slag om het middel in een laboratorium na te maken. Zo kunnen er grotere hoeveelheden geproduceerd worden. Ook wordt er geëxperimenteerd: ze combineren stoffjes om nieuwe middelen te ontdekken.



## Voorzichtig!

Medicijnen zijn bedoeld om je te helpen. Je moet je er beter door gaan voelen. Bij verkeerd gebruik kunnen ze juist slecht zijn voor je gezondheid. Het is dus belangrijk dat je er voorzichtig mee omgaat!

### Veiligheid

In de meeste landen worden medicijnen uitgebreid gecontroleerd en getest voordat je ze mag gebruiken. Lees altijd eerst de informatie in de bijsluiter bij het medicijn. Houd je aan de voorgeschreven hoeveelheid per keer, dat noem je de dosis. Een **overdosis** (te veel nemen) kan gevaarlijk en zelfs dodelijk zijn.

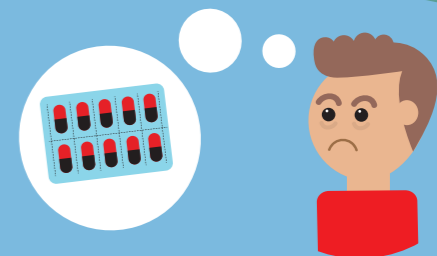


### Bijwerkingen

Medicijnen kunnen vervelende **bijwerkingen** hebben. Aan de ene kant helpt het medicijn je bij pijn, ziekte of andere klachten. Aan de andere kant kun je er allerlei ongemakken door krijgen. Bijvoorbeeld hooikoortspillen helpen prima tegen je hooikoortsklachten, maar je kunt er ook slaperig of duizelig door worden. Dat is niet prettig als je een toets hebt, of een belangrijke wedstrijd.

### Verslaving

Sommige medicijnen kunnen verslavend zijn. Je kunt verslaafd raken aan bepaalde pijnstillers, zoals codeïne of morfine. Ook **kalmerende middelen** zoals valium hebben een verslavende werking. Als je eenmaal verslaafd bent, kun je erg ziek worden als je stopt met je medicijnen.



## Op recept

Sommige medicijnen kun je gewoon kopen in een supermarkt of bij een drogist, andere zijn alleen te vinden bij de apotheek. Er zijn ook veel medicijnen die je alleen kunt krijgen 'op recept': de dokter bepaalt wat je nodig hebt en noteert dit. Met je recept kun je bij de apotheek de medicijnen ophalen. Op die manier wordt je medicijngebruik gecontroleerd. Ook loop je zo niet het risico dat je verkeerde combinaties van medicijnen slikt, of te veel neemt van een medicijn.



# EEN LEKKER GEVOEL

Mensen gebruiken allerlei middeltjes om een goed gevoel te krijgen, gewoon voor hun plezier. Daar is niets nieuws aan, het gebeurt al eeuwenlang. Middelen die niet verboden zijn, noem je **genotsmiddelen**. Zijn ze wel verboden? Dan heten ze **recreatieve drugs**.

## Werking in je hersenen

De meeste genotsmiddelen en recreatieve drugs zijn '**psychoactief**'. Dat betekent dat ze niet alleen effect hebben op je lichaam, maar ook op je hersenen, doordat ze beïnvloeden hoe je je voelt.



Nicotine zit in tabak. Als je rookt, voel je je kalmer en heb je minder last van stress.



Na een drankje met alcohol voel je je ontspannen, blij en een beetje lacherig.



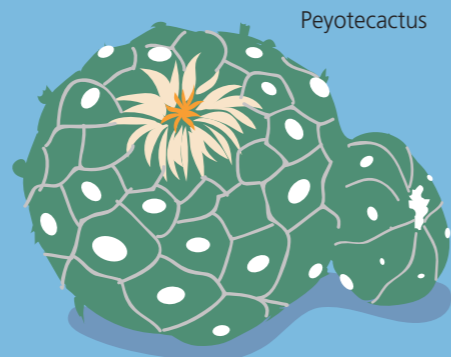
Cafeïne in koffie en thee zorgt ervoor dat je vol energie de dag begint (of doorkomt!).



Heroïne is een erg verslavende illegale drug. Het verzacht je pijn, en je voelt je warm en slaperig.

## Drugsdromen

Peyote is een drug die uit een bepaalde soort cactus wordt gehaald. In Mexico wordt de drug al eeuwen gebruikt om in een soort dromerige toestand te raken. Onder invloed van deze drug zie je soms zelfs kleurrijke visioenen. Je ziet dan beelden die er niet echt zijn, ook wel **hallucinaties** genoemd. Peyote is in ons land verboden.



Peyotecactus

Wereldwijd werden (en worden) drugs als peyote gebruikt bij religieuze bijeenkomsten. Met deze of andere drugs kun je dingen als magisch of bovennatuurlijk ervaren.

## Genotsmiddelen

Veel genotsmiddelen lijken onschuldig, maar hebben wel degelijk invloed op je gezondheid. Sommige middelen zijn sowieso slecht voor je. Andere middelen kun je wel gebruiken, maar alleen met mate.

### Sigaretten

Zo'n honderd jaar geleden werden sigaretten verkocht als een middel voor je gezondheid. Er werd toen gedacht dat roken goed was voor je keel. Maar inmiddels is bekend dat roken juist ernstige ziektes kan veroorzaken.

Roken is niet verboden, maar het wordt sterk afgeraden. Binnen roken mag nergens meer. En tabak wordt steeds duurder gemaakt door de overheid. Zo wordt de drempel om te gaan roken hoger en stoppen rokers eerder om het geld.



### Alcohol

Alcohol drinken wordt door veel mensen heel normaal gevonden. Ze drinken weleens een drankje met alcohol, zonder daar last van te hebben. Toch wordt de kans op sommige ziektes, zoals **kanker**, groter als je vaak alcohol drinkt! Alcohol kan bovendien erg verslavend zijn. De ene persoon is daar gevoeliger voor dan de andere. Als een volwassene af en toe een glaasje drinkt, kan het meestal geen kwaad.

**Te veel alcohol drinken kan je lever beschadigen.**



### Koffie en thee

In koffie en thee zit cafeïne, een heel populair opwekkend middel. Dagelijks genieten mensen over de hele wereld van een paar kopjes koffie of thee. Voor de meeste mensen zijn die koffie en thee geen probleem voor hun gezondheid. Maar ook hierbij geldt dat niet iedereen hetzelfde reageert. Ook aan cafeïne kun je verslaafd raken! Je wordt gespannen en valt moeilijk in slaap. Ook mensen met maagklachten of een angststoornis kunnen beter geen cafeïne drinken.

**Die koffie had ik beter kunnen laten staan!**





# JIJ EN JE LICHAAM

## Roken, DRUGS, ALCOHOL en JIJ

Wat weet jij over roken, drugs en alcohol?

Zijn ze echt zo slecht voor je?

Hoe kan het dat sommige drugs als medicijn worden gebruikt?

En waarom beginnen mensen met roken, alcohol of drugs  
als het gebruik zo verslavend is?

In dit boek lees je feiten (en fabels!) over roken, drugs en alcohol.

Kennis die je helpt om verstandige keuzes te maken: wat kan  
misschien af en toe en wat is echt gevaarlijk?

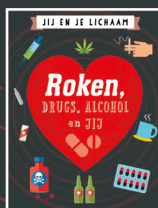
Zo lees je bijvoorbeeld over:

Verslaving • Medicijnen • Genotsmiddelen zoals alcohol en tabak  
• Drugs • *Legal highs* • Drugshandel • Groepsdruk

Deze serie bestaat uit vier boeken:



978-90-8664-686-9



978-90-8664-684-5



978-90-8664-685-2



978-90-8664-687-6



corona



www.schoolsupport.nl