

## Drogprevenció

### 4. csoportfoglalkozás tematika

1. Mik is az anabolikus szteroidok?
  - Az anabolikus szteroidok a tesztoszteron hormon mesterséges másolatai. Rengeteg kétség és félreinformálás vezetett oda, hogy erős előítéleteket táplálnak irántuk az emberek. Atléták és különösen a testépítők használják elsősorban az izomtömeg, erő és állóképesség növelése érdekében.
2. 1. tévhit: „Bármilyen szteroid fogyasztása halállal végződik.”
  - Az első dolog, amit tisztázni kell, hogy a szteroidok gyógyszerek. Akár az Aszpirin is okozhat komoly problémákat, ha nagy mennyiségben fogyasztja valaki. Minden gyógyszer, amit nem megfelelően használnak, halált okozhat. Nemcsak a szteroidok. A szteroidok fogyasztása törvénytelen. A közkezen forgó 'anyagok' tisztasága és a használat körül terjedő pontatlan információk erősen növelik a használat kockázatát.
3. 2. tévhit: „Szteroidokat könnyű beszerezni.”
  - Miután illegális kereskedni a szteroidokkal orvosi vény nélkül, így egyedül a fekete piacon van lehetőség beszerezni. A törvény ezt bünteti. De a nagyobb probléma az, hogy sohasem lehetsz biztos abban, hogy ami a kezében van, az valóban az, amit be akartál szerezni. Senki sem fogja igazolni az összetételét, mint ahogy senki sem fog felelősséget vállalni azért, ha bármi problémád adódik a használatából.
4. 3. tévhit: „Minden szteroid tableta alakú.”
  - A szteroidoknak megannyi formája van. Vannak injekció formában és szájon át szedhető verzióban. Az injekciós változat sokkal androgénebb (jobban erősíti a férfias személyiségvonalat, mint a szőrnövekedés és agresszió) és sokkal kevésbé kártékonyak a belső szervekre, mint például a máj. A szájon át szedhető sokkal anabolikusabb (építő), de több mellékhatásuk van, mivel a máj dolgozza fel. A különböző szteroidoknak különböző hatásuk van, így némely az izom tömeg növelésére van hatással, míg mások az erőt növelik. Ahogy a hatásuk különbözik, úgy különböznek a mellékhatásaik. Rendszerint minél erősebb egy szteroid (különösen ha szájon át szedhető), annál több mellékhatás várható.
5. A szteroidok használatának jó oldala
  - A szteroidok növelik a méretet és az állóképességet. Ahogy a pozitív hatásuk variálódhat, úgy variálódhat a negatív hatásuk is, mint pl. az agresszió. A használt szteroidtól függően lehetséges eredmény a sejtméret növekedés. Ám a pozitív hatásoknak igen magas ára van.

6. A szteroidok pszichológiai hatásai

- A pozitív hatások felelősek a pszichológiai függőség kialakulásért. Gondolj csak bele. Elkezdted használni a szteroidot, betartod az étrendet és edzel rendszeresen, mit tapasztalsz? Nagyon hamar nagy és gyors leszel. 8 hét után megállíthatatlannak érzed magad. Vége a kúrának és egyből érzed, hogy nem durransz annyira, az erőd eltűnik, az izmaid zsugorodni kezdenek. Az alacsony tesztoszteron szint miatt depressziós leszel és nem csoda, ha újból belevágsz egy kúrába. És innentől nincs megállás...

7. A szteroidok depresszív hatásai

- A szteroid használatát követő alacsony tesztoszteron szint a növekedő ösztrogén szinttel együtt valós depressziót okoz. Annak érdekében, hogy ezt kiküszöböld, kénytelen leszel számos szteroid használat után javasolt gyógyszert szedni, hogy helyreállítsd a természetes tesztoszteron termelésedet az ösztrogén szint csökkentésével. Ezek legalább annyiba fognak kerülni, mint maga a szteroid. Ha kihagyod, mély depresszióba eshetsz és a teljes tömegedet elvesztheted, ami a szteroidtól feljött.

8. Ha nem tudod pontosan, hogy mit csinálsz

- (pl: legerősebb mellékhatású szteroidokkal kezdesz, vagy önhatalmúlag megemeld az adagot stb.), akkor nemcsak a használat során, de utána is szembesülni fogsz a mellékhatásokkal. A mellékhatás foka arányos a szteroid adagjával és típusával, de befolyásolják a genetikai adottságok is. Így tehát lehetetlen megjósolni, hogy a használat során milyen mellékhatásokat fogsz tapasztalni. Egy dolog biztos: ha növeled az adagot és túl sokáig használod lehetséges, hogy soha többet nem tudod a természetes tesztoszteron termelésedet visszaállítani, és egy életen át alacsony dózísú tesztoszteron terápiára fogsz szorulni.

9. Szteroid használat kockázatai:

- fokozott májfunkció,
- depressziós tünetek a természetes tesztoszteron szint visszaállításáig,
- koleszterin szint és vérnyomás emelkedés,
- megváltozott tiroid funkció,
- fejfájás,
- orrfolyás,
- görcs,
- gynecomastia (nőies mellfejlődés),
- inzulin érzékenység (habár a Deca Durabolin javítja az inzulin anyagcserét),
- androgenikus mellékhatások, mint szőrösödés, megnagyobbodott prosztata, zsíros bőr, vízvisszatartás, agresszivitás,
- tinédzsereknél visszamaradás a fejlődésben,
- a szájon át szedhető szteroidok speciális mellékhatásai: a fentiekén kívül okozhat: émelygést, hasmenést, székrekedést és hányást,
- fokozza a rákos sejtek növekedését,

**Forráspont Közhasznú Egyesület**

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.

Tel: 70/500-3733

E-mail: forraspontvarga@gmail.com

Web: www.forraspontkhe.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujszechenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Tartsd észben, hogy a különböző szteroidok különböző mellékhatásokat mutatnak, minden adagfüggő, tehát a fentiek csak általánosan ismert mellékhatások.

#### 10. A szteroidok orvosi használata

- Az anabolikus szteroidok helye az orvoslásban van. Különösen erős izomvesztéssel járó betegségek esetén alkalmazzák, mint amilyen az AIDS. Némely szteroid vérszegénység ellen is hatékony. Néhány európai kutatás szintén pozitív hatásról számol be alacsony adagos anabolikus szteroid alkalmazásáról abban az esetben, ha valakinek klinikailag alacsony a tesztoszteron szintje. Ezt hormon-helyettesítő terápiának hívják (HRT, Hormone Replacement Therapy). Ugyanakkor azt sem szabad elfelejteni, hogy a mellékhatások orvosi alkalmazás során is jelentkeznek.
- Mielőtt elkezdenéd használni - A szteroidok nem varázsszerek, mint ahogy azt sokan gondolják. Az edzés, diéta és pihenés hármasa teszi a testedet olyanná, amilyenné szeretnéd. Láttam már srácokat, akik szteroidokat használnak, ám nem nagyon edzenek, egyáltalán nem figyelnek az étkezésre és pont olyan pocskékul néznek ki, mint ahogyan az várható is. Ne gondold azt, hogy ha szteroidokat használsz, úgy fogsz kinézni, mint egy testépítő bajnok.
- Tinédzsereknek különösen nem ajánlott még elgondolkodni sem a szteroidok használatán. Rengeteg komplex folyamat megy végbe ebben a korban a testen. A szteroidok megzavarják ezeket a fejlődési folyamatokat, és egy életre leállíthatják a szervezet természetes tesztoszteron termelését. Egy tinédzszernek csupán két dolgot kell a fejlődés érdekében tenni: enni és edzeni! Természetesen attól, hogy hozzáérsz ezekhez a gyógyszerekhez, még nem fogsz belehalni és bizony vannak olyan napi szinten előírt gyógyszerek, amik akár sokkal veszélyesebbek is lehetnek. De tudnod kell, használatuk illegális, a törvény bünteti.
- Sajnos a legtöbb felhasználó nincs tisztában a szteroidok egészségre káros hatásaival és rendkívül erős hatóanyag tartalmával. Hormonokkal játszani igen kockázatos dolog, a szteroidokkal pedig olyan kémiai folyamatokat befolyásolsz a szervezetedben, amelyek egy életre kihathatnak. Az izmos külső és úgy általában a külső adottságok nem érnek annyit, hogy akár az életedet is kockára tedd érte. Megfelelő edzéssel és étkezéssel nagyon messzire el lehet jutni szteroid használat nélkül. Aki pedig szteroidok nélkül nem tud eljutni egy adott szintre, az egyébként is teljesen feleslegesen használja azokat.

#### 11. Csoportfoglalkozás, megbeszélés

12. Video lejátszása (<http://www.youtube.com/watch?v=o9QydE15TCQ>)

#### 13. Kérdések megbeszélése

### **Forráspont Közhasznú Egyesület**

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.

Tel: 70/500-3733

E-mail: [forraspontvarga@gmail.com](mailto:forraspontvarga@gmail.com)

Web: [www.forraspontkhe.hu](http://www.forraspontkhe.hu)

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.