



---

**ΕΝΟΤΗΤΑ 2**  
**ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ**

---

# DreamMakers – DreamBreakers Ονειροπλάστες-Ονειροθραύστες

Η Ενότητα 2 ασχολείται ειδικά με το θέμα της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών και του εθισμού σε αυτές. Ο κύριος στόχος της ενότητας είναι να αποκτήσουν οι μαθητές ακριβείς και αξιόπιστες πληροφορίες για τις ουσίες αυτές, ώστε να μη βασίζονται σε φήμες και μισές αλήθειες που προέρχονται από συνομηλικούς, διάφορους ενήλικες και τα μέσα ενημέρωσης.

Πιο συγκεκριμένα, η ενότητα παρουσιάζει, κατά κατηγορία, τον σωματικό αντίκτυπο που έχουν οι ψυχοδραστικές ουσίες, με ιδιαίτερη έμφαση στις βλάβες που προκαλεί η χρήση τους. Παρουσιάζονται επίσης, οι δευτερογενείς επιπτώσεις της κατάχρησης. Σε αυτές περιλαμβάνονται σωματικοί κίνδυνοι, όπως η λοίμωξη από τον ιό HIV (Ιός Ανοσοανεπάρκειας του Ανθρώπου) και η ηπατίτιδα, αλλά και η αναπόφευκτη επιβλαβής επίδρασή τους στην κρίση και τις προσωπικές σχέσεις των ατόμων. Εξηγείται ο μηχανισμός του εθισμού και οι μαθητές μαθαίνουν ότι, όσο πιο μακροχρόνια είναι η χρήση των ουσιών αυτών, τόσο πιο αναπόφευκτος γίνεται ο εθισμός και η έκθεση στις βλάβες που αυτός προκαλεί.

Όλα αυτά παρουσιάζονται με φόντο τις προσωπικές εμπειρίες μίας από τις τρεις γιαγιάδες, γιατρού στο επάγγελμα, η οποία εθίστηκε σε ουσίες έπειτα από ένα οδυνηρό τραύμα στη σπονδυλική της στήλη.

Στην ενότητα αυτή, οι μαθητές μαθαίνουν να κρίνουν συνετά τις επιλογές τους σχετικά με τις ψυχοδραστικές ουσίες, πόσο σημαντικό είναι να διερευνούν τις πηγές από τις οποίες δέχονται πιέσεις να κάνουν χρήση ουσιών, καθώς και πώς να αξιοποιούν τις γνώσεις που απέκτησαν σχετικά με το θέμα αυτό, ώστε να αντιστέκονται σε τέτοιου είδους πιέσεις. Επιπλέον, μαθαίνουν τη σημασία που έχει η εκ των προτέρων λήψη αποφάσεων σχετικά με το πώς θα ενεργήσουν σε τέτοιες περιπτώσεις και παροτρύνονται να βρουν υποστηρικτικούς φίλους και ενήλικες, οι οποίοι θα στηρίζουν την προσπάθεια που κάνουν να τηρήσουν τις αρχές τους. Τέλος, δίνεται στους μαθητές η ευκαιρία να δεσμευτούν πως θα απέχουν από τις εξαρτησιογόνες ουσίες, κάνοντας μια σχετική δήλωση στους εαυτούς τους, τον καθηγητή/ την καθηγήτριά τους, στους συμμαθητές τους, καθώς και σε κάθε άλλο υποστηρικτικό άτομο στη ζωή τους.

Στη σελίδα ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ, ζητείται από τους γονείς να συζητήσουν στο σπίτι τα θέματα που προσεγγίζονται στην τάξη.

	<h1>ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ;</h1>	<h1>ΜΑΘΗΜΑ 6</h1>
---	---	-----------------------

	<h2>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ</h2>	
---	----------------------------------	---

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Οι μαθητές ενδέχεται να έχουν πάρει από αναξιόπιστες πηγές λανθασμένες πληροφορίες σχετικά με τις ψυχοδραστικές ουσίες.
2. Οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να κάνουν ενημερωμένες επιλογές σχετικά με τη χρήση ουσιών (νόμιμων ή παράνομων) όταν έχουν στη διάθεσή τους πληροφορίες και γνώσεις από έγκυρες πηγές.

### ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να συντάξουν μια λίστα με όλα όσα πιστεύουν ότι ισχύουν για τις ψυχοδραστικές ουσίες και τον εθισμό σε αυτές.
2. Να συζητούν τις πηγές των πληροφοριών και τα πιθανά κίνητρα αυτών που δίνουν τις σχετικές πληροφορίες.
3. Να προσδιορίζουν την αξιοπιστία και την εγκυρότητα των πηγών.

### ΚΥΡΙΟΙ ΟΡΟΙ

**Χρήση ουσιών:** Χρήση νόμιμης ή παράνομης ουσίας, χρήση συνταγογραφούμενου φαρμάκου για σκοπό διαφορετικό από αυτόν για τον οποίο προορίζεται, ή χρήση ενός προϊόντος που δεν προορίζεται να προσληφθεί ως «ναρκωτικό».

**Φάρμακο:** Ένα είδος ουσίας που εισέρχεται στο σώμα ή εφαρμόζεται πάνω σε αυτό για την πρόληψη ή τη θεραπεία κάποιας νόσου ή σοβαρής πάθησης και προορίζεται να έχει ευεργετική επίδραση.

**Ψυχοδραστική ουσία:** Ουσία που επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα (Κ.Ν.Σ.) αλλοιώνοντας τη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου και προκαλώντας νοητικές/ψυχικές ή συμπεριφορικές αλλαγές.

**Διεγερτικό του Κ.Ν.Σ.:** Ουσία που επιταχύνει το κεντρικό νευρικό σύστημα

**Κατασταλτικό του Κ.Ν.Σ.:** Ουσία που επιβραδύνει το κεντρικό νευρικό σύστημα.

**Ψευδαισθησιογόνο ή Παραισθησιογόνο:** Ουσία που αλλοιώνει το συναίσθημα, τη σκέψη και τις αισθήσεις.

**Εθισμός**—Είναι η εξάρτηση από μια συνήθεια. Υπάρχουν τρία είδη εθισμού:

1. **Ψυχολογικός εθισμός:** Μια συναισθηματική/ψυχολογική ανάγκη ενός ατόμου για χρήση μιας ουσίας, προκειμένου να καταφέρει να χαλαρώσει ή να κοιμηθεί, χωρίς την οποία το άτομο δεν μπορεί να είναι λειτουργικό.
2. **Σωματικός Εθισμός:** Η σωματική ανάγκη για μια ουσία – το σώμα αναπτύσσει ανοχή ή συνηθίζει τις επιδράσεις της ουσίας με αποτέλεσμα το άτομο να χρειάζεται ολοένα και μεγαλύτερες δόσεις για να επιτύχει το ίδιο αποτέλεσμα.
3. **Συμπεριφορικός Εθισμός:** Εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, το διαδίκτυο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα ψώνια κλπ, μέσω των οποίων το άτομο νιώθει ότι υπάρχει και καλύπτει ψυχικά κενά.

**Στερητικό σύνδρομο:** Ένα σύνολο συμπτωμάτων που παρουσιάζει ένα άτομο όταν διακόπτει τη χρήση μιας ψυχοδραστικής ουσίας από την οποία είναι σωματικά εξαρτημένος (όπως ρίγος, ναυτία, εμετός, νευρικότητα, αϋπνία, κράμπες, κ.ά.), ή όταν σταματάει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά στην οποία έχει εθιστεί.

## ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

### ΕΙΔΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ:

Στο παρόν και στο επόμενο μάθημα (Μάθημα 7) γίνεται αναφορά στις ονομασίες διαφόρων ψυχοδραστικών ουσιών. Σε ορισμένα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, οι διδάσκοντες και η διοίκηση θεωρούν σκόπιμο να ασχοληθούν άμεσα και ανοιχτά με τις επιμέρους ουσίες, χρησιμοποιώντας τις φαρμακολογικές ή τις κοινές τους ονομασίες, ή και τις δύο.

Ξεκινώντας από την υπόθεση ότι οι περισσότεροι μαθητές γνωρίζουν ήδη κάποια πράγματα για τις ψυχοδραστικές ουσίες ή ότι σύντομα θα μάθουν γι' αυτές, μια μερίδα εκπαιδευτικών θεωρεί προτιμότερο να χειριστεί το θέμα με τρόπο ανοιχτό και όσο το δυνατό πιο κατατοπιστικό. Ορισμένοι άλλοι διδάσκοντες και μέλη της διοίκησης, αντίθετα, φοβούνται ότι η πληροφόρηση για τις επιμέρους ψυχοδραστικές ουσίες και τις επιδράσεις τους θα ξυπνήσει την περιέργεια των μαθητών και αντί να περιορίσει, εντέλει θα αυξήσει τις πιθανότητες της χρήσης τους. Τόσο αυτό το μάθημα όσο και το Μάθημα 7 μπορούν να πραγματοποιηθούν από υποστηρικτές και των δύο προσεγγίσεων.

Σε κάποιο σημείο αυτού του μαθήματος, θα συναντήσετε ένα προαιρετικό τμήμα με συγκεκριμένα ονόματα ψυχοδραστικών ουσιών που ξεκινά με τη φράση «[Αρχή προαιρετικού τμήματος]» και τελειώνει με τη φράση «[Τέλος προαιρετικού τμήματος]». Μπορείτε να συμπεριλάβετε αυτό το τμήμα στο μάθημά σας, εάν θεωρείτε ότι η αναφορά στις επιμέρους ψυχοδραστικές ουσίες είναι αρμόζουσα και χρήσιμη για τους μαθητές σας. Ειδιάλλως, μπορείτε να παραλείψετε το συγκεκριμένο τμήμα.

Το μάθημα αυτό περιλαμβάνει μια εισαγωγή στην Ενότητα «Ψυχοδραστικές ουσίες» και μια γενική εξερεύνηση των γνώσεων που έχουν οι μαθητές για τις εν λόγω ουσίες. Στο Μάθημα 7, θα γίνει μια λεπτομερής παρουσίαση των δεδομένων και των πληροφοριών για τις ψυχοδραστικές ουσίες που χρησιμοποιούνται συχνότερα κατά κατηγορία.

## ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

**Μέσα στο Κουτί: Επιστολή των γιαγιάδων και μια ποντικοπαγίδα.**

- Η ποντικοπαγίδα εμφανίζεται μόνο στην ιστορία. Καθώς θα διαβάζετε την ιστορία, σας προτείνουμε να βγάλετε μια παγίδα από το κουτί. Θα μπορούσατε σε κάποιο σημείο της ιστορίας να πιέσετε και το έλασμά της.
- **Κουίζ:** Θα μοιράσετε το κουίζ την κατάλληλη στιγμή του μαθήματος. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία, αναλύστε την κάθε πρόταση του κουίζ με όλη την τάξη και αποκαλύψτε στους μαθητές ποιες από τις προτάσεις που περιέχονται στο κουίζ είναι μύθοι και ποιες πραγματικότητα.
- Οι μαθητές θα χρειαστούν το τετράδιό τους για να σχεδιάσουν.
- Ένας μαθητής από κάθε ομάδα θα χρειαστεί ένα φύλλο χαρτί για να καταγράψει τις απαντήσεις της ομάδας.

**Προετοιμασία για το Μάθημα:**

- Γράψτε στον πίνακα τα ονόματα των μαθητών, χωρίζοντας τους σε τριμελείς ή τετραμελείς ομάδες για την αλληλεπίδραση σε μικρές ομάδες που προβλέπει αυτό το μάθημα.
- Γράψτε στον πίνακα ή προβάλετε τις παρακάτω προτάσεις του κουίζ πριν από το μάθημα:
  1. Με την πρώτη χρήση των εισπνεόμενων/πτητικών μπορεί να προκληθεί μόνιμη εγκεφαλική βλάβη.
  2. Τα κορίτσια χρησιμοποιούν ουσίες περισσότερο από τα αγόρια.
  3. Κάποιοι άνθρωποι κάνουν χρήση ουσιών και δεν παθαίνουν τίποτα.
  4. Η χρήση ουσιών είναι δύσκολο να διακοπεί.
  5. Η επίδραση που αναζητούν οι χρήστες ουσιών («το φτιάξιμο») αυξάνεται με την κάθε χρήση της ουσίας.

- Σε ένα ξεχωριστό σημείο του πίνακα της τάξης, σχεδιάστε τον διπλανό πίνακα με την επικεφαλίδα που αναγράφεται, μέσα στον οποίο θα εισαγάγετε τις απαντήσεις που θα δώσουν οι μαθητές στη συζήτηση που θα γίνει κατά τη διάρκεια του μαθήματος:

<b>Ονόματα ουσιών</b>

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε αυτό το πλαίσιο, μόνον εφόσον επιλέξετε να διδάξετε τα προαιρετικά τμήματα του μαθήματος.

- Σε κάποιο άλλο σημείο του πίνακα της τάξης, σχεδιάστε τον παρακάτω πίνακα με τις αναγραφόμενες στήλες, όπου θα εισαγάγετε τις απαντήσεις που θα δώσουν οι μαθητές στην αντίστοιχη συζήτηση του μαθήματος:

<b>Πηγές</b>	<b>Αξιολόγηση</b>	<b>Κίνητρα</b>

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν συμπεριληφθούν τα προαιρετικά τμήματα, το παρόν μάθημα θα διαρκέσει περίπου 45 λεπτά.



## ΜΑΘΗΜΑ



## ΑΦΕΤΗΡΙΑ



### ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ 5 ΛΕΠΤΑ

Γράψτε τα ονόματα των μαθητών στον πίνακα ανά ομάδες τριών ή τεσσάρων ατόμων. (Η δώστε στα παιδιά την ευκαιρία να χωριστούν μόνα τους σε ομάδες θέτοντας από πριν συγκεκριμένους κανόνες για το σχηματισμό των ομάδων)

*[Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν τις ομάδες που γράψατε στον πίνακα.]*

Στο προηγούμενο μάθημα κάναμε μια συμφωνία, την οποία υπογράψαμε όλοι. Ποια σημεία της συμφωνίας εκείνης θα χρειαστούμε σήμερα καθώς θα δουλεύουμε σε μικρές ομάδες;

*[Στις απαντήσεις μπορούν να συμπεριλαμβάνονται τα εξής: ακούω με σεβασμό, παίρνω υπόψη μου τις απαντήσεις και τις απόψεις των άλλων, δίνω σε όλα τα μέλη την ευκαιρία να συμμετάσχουν, κάθε μέλος είναι πολύτιμο, είμαι ευγενικός και δείχνω κατανόηση για τις εμπειρίες και τις γνώμες των άλλων.]*

Προτού ξεκινήσουμε να εργαζόμαστε στις μικρές μας ομάδες, θα σας διαβάσω άλλο ένα κομμάτι από την ιστορία του Δημήτρη, του Αλέξανδρου και της Αναστασίας. Αυτό το κομμάτι περιέχει μια ιστορία για έναν αρουραίο που τον λέγανε «Μανωλιό».



= 5 λεπτά



### ΙΣΤΟΡΙΑ 3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

*[Διαβάστε την παρακάτω ιστορία, «Ο Μανωλιός»]*

«Είναι μια ποντικοπαγίδα!», απάντησε η Αναστασία στην ερώτηση της κυρίας Αλεξίου.

«Πράγματι», της απάντησε εκείνη. «Ξέρετε πώς δουλεύουν αυτού του είδους οι ποντικοπαγίδες;»

«Και βέβαια», απάντησε ο Αλέξανδρος με έναν ελαφρύ τόνο βαριεστημένης ανωτερότητας στη φωνή. «Δείτε: αυτή είναι μια μικρή πλάκα όπου πάνω βάζουμε το δόλωμα και αυτό εδώ το σύρμα απελευθερώνει το μέρος που κλείνει απότομα και σκοτώνει το ποντίκι, αν η πλάκα κουνηθεί. Πρόκειται για μια εντελώς συνηθισμένη ποντικοπαγίδα. Όλοι ξέρουν πώς δουλεύει...»

«Περίφημα, Αλέξανδρε! Πάρε λοιπόν σε παρακαλώ αυτό το μολύβι και ενεργοποίησέ την».

Η έκφραση αυτοπεποίθησης στο πρόσωπο του Αλέξανδρου έσβησε λιγάκι όταν σκούνηξε την πλάκα και η παγίδα δεν έκανε τίποτα. Τη σκούνηξε ξανά, πιο δυνατά αυτή τη φορά, όμως και πάλι τίποτα. Συγκεντρώθηκε πάρα πολύ, σημάδεψε το μολύβι του στο σημείο που ήταν πιο πιθανό να ενεργοποιηθεί η παγίδα και τότε ο Δημήτρης του έδωσε μια στα πλευρά και φώναξε «Χραπ!».

Ο Αλέξανδρος τινάχτηκε, αγριοκοίταξε τον Δημήτρη, το πρόσωπο του έγινε κατακόκκινο από

ντροπή.

«Κάτι πάει στραβά με αυτή την παγίδα», είπε. «Θα 'πρεπε να είχε κλείσει!»

Έμειναν έκπληκτοι όταν η καθηγήτρια χαμογέλασε και έγνεψε πως συμφωνεί.

«Μάλλον θα θέλατε να μάθετε γιατί οι γιαγιάδες έβαλαν μια ποντικοπαγίδα στο κουτί. Τη συνοδεύει μια ιστορία.»

*Αγαπημένα μας παιδιά,*

*Μια μέρα, όταν ο πατέρας του Δημήτρη ήταν αγοράκι ακόμη, βρήκε έναν μικρό αρουραίο. Ήταν Σεπτέμβριος και φοβόταν μήπως ο αρουραίος δεν τα βγάλει πέρα το χειμώνα, πέρα από το ότι ήθελε κίχλας πολύ να τον κρατήσει για κατοικίδιο. Κάμποσο καιρό έκρυβε τον αρουραίο μέσα σε ένα μικρό τσίγκινο κουτί, πίσω από ένα σωρό με ξύλα. Έφρανε κρυφά στον Μανωλιό (έτσι τον είχε ονομάσει) κομματάκια ψωμί και τυρί, πιστεύοντας πως ποτέ, κανείς, δεν θα ανακάλυπτε το καινούριο μέλος του σπιτικού τους.*

*Όμως μια μέρα, η γιαγιά του Δημήτρη, η Ελένη, ανακάλυψε το κουτί. Ανηρωτιόταν τι να θέλει ένα τόσο όμορφο τσίγκινο κουτί σε ένα τόσο περιερχο μέρος και έτσι το άνοιξε – τα συρματάκια της ακούστικαν μέχρι τον ουρανό.*

Τα παιδιά δεν μπορούσαν να συγκρατήσουν τα γέλια τους όταν σκέφτονταν τη γιαγιά του Δημήτρη να ανοίγει ανυποψίαστη ένα κουτί μόνο και μόνο για να βρει μέσα έναν αρουραίο.

«Πάω στοίχημα πως θα το τιμώρησαν το αγοράκι», είπε η Αναστασία.

«Κι όμως, όχι. Το απίστευτο είναι πως του επέτρεψαν να κρατήσει τον Μανωλιό τον αρουραίο, για κατοικίδιο, με έναν όμως όρο: θα έπρεπε να τον ταΐζει μόνο σε αυτήν την ποντικοπαγίδα».

Τα παιδιά έμειναν με κομμένη την ανάσα όταν η κυρία Αλεξίου τους έδειξε ξανά την παγίδα και πρόσεξαν κάτι που είχαν παραβλέψει πριν.

«Κοιτάξτε προσεκτικά την ποντικοπαγίδα. Το βλέπετε αυτό το συρματάκι που εμποδίζει τη θανατηφόρα ράβδο να κλείσει; Αυτή η ποντικοπαγίδα είναι τώρα ασφαλής για τα ποντίκια και ωστόσο δεν αφαιρεθεί το συρματάκι δεν θα είναι επικίνδυνη γι' αυτά».

«Και αυτό το έκανε η γιαγιά Ελένη, επειδή φοβόταν μήπως κάποια μέρα ο αρουραίος το σκάσει από το τσίγκινο κουτί. Αν έκανε κάτι τέτοιο, θα αφαιρούσε το συρματάκι και θα έβαζε στην παγίδα ένα κομμάτι από το αγαπημένο φαγητό του Μανωλιού, και αυτό θα ήταν το τέλος του άτιμου φυγά!».

Τα παιδιά ξεροκατάπιαν όταν σκέφτηκαν όχι μόνο τον τρομερό θάνατο του Μανωλιού, αλλά και το πόσο πανούργα έστησε η γιαγιά την παγίδα αυτή.

«Ω!», είπε ο Δημήτρης. «Αρκετά έξυπνο αυτό που σκέφτηκε η γιαγιά μου. Γιατί όμως ήθελε να πάρουμε εμείς αυτή την παγίδα;».

«Επειδή υπάρχουν παγίδες που μπορεί να έχουν στηθεί για τον καθένα σας» του απάντησε η καθηγήτρια. «Παγίδες που μπορεί να νομίζετε ότι είναι ασφαλείς, όπως νόμιζε κι ο Μανωλιός ο αρουραίος για το 'δείπνο' του. Καθεμιά όμως απ' αυτές τις παγίδες μπορεί να κλείσει και να μας εγκλωβίσει αν δεν έχουμε τις δεξιότητες να τις αναγνωρίσουμε από πριν: Αν τις πλησιάσουμε ανυποψίαστοι, μπορεί να βλάψουμε τους εαυτούς μας».

«Παγίδες για εμάς! Μα... ποιος θα έκανε κάτι τέτοιο; Εγώ, πάντως, είμαι σίγουρη ότι θα αναγνώριζα την παγίδα», είπε η Αναστασία, καθώς κοίταζε επίμονα την ποντικοπαγίδα και περνούσαν από το μυαλό της πολύ μεγαλύτερες παγίδες για αλεπούδες και αρκούδες που είχε δει σε μουσεία.

Η καθηγήτρια συνέχισε να διαβάζει την επιστολή.

*Πολλοί νέοι στην ηλικία σας αρχίζουν να πειραματίζονται με κάποιες τέτοιες παγίδες και, στην αρχή, δεν τους συμβαίνει τίποτα! Τι νομίζετε λοιπόν ότι κάνουν; Συνεχίζουν να παίζουν μ' αυτές. Με τον καιρό πείθονται – όπως και ο Μανωλιός – ότι αυτό είναι εντελώς ασφαλές, και τότε... Χραπ! Και χάνονται.*

«Ναι, αλλά ποιες είναι αυτές οι παγίδες;», ρώτησε ο Δημήτρης. «Είναι αληθινές ή μήπως είναι άλλο ένα περίεργο αστείο των γιαγιάδων μας;».

«Αληθινές και με το παραπάνω», είπε η κυρία Αλεξίου. «Μία από αυτές είναι η χρήση ουσιών. Όλοι θα ξέρετε νέους που πειραματίζονται με αυτά, έτσι δεν είναι;».

Και οι τρεις τους προσπάθησαν με νύχια και με δόντια να κρατήσουν τα πρόσωπά τους ανέκφραστα. Μέσα τους, όμως, ήξεραν πως η καθηγήτριά τους είχε δίκιο.

Η καθηγήτρια ξαναπήρε στα χέρια την επιστολή.

*Αν η χρήση ουσιών σκόπιμα κατευθείαν κάθε νέο που τις δοκιμάζει, δεν θα ξεκινούσε κανείς. Στην αρχή, όμως, η χρήση τους φαίνεται ευχάριστη και ταυτόχρονα ασφαλής, γι' αυτό ακριβώς και η παγίδα είναι τόσο θανατηφόρα, όταν τελικά κλείνει.*

*Κάποιες φορές ξεγελιόμαστε και νομίζουμε ότι αυτό που κάνουμε είναι ασφαλές. Είναι όμως;*


*Οι γιαγιάδες σας*

Το κλίμα στη μικρή ομάδα σοβάρεψε ξαφνικά. Καθώς μάζευαν τα πράγματα και τα πανωφόρια τους για να γυρίσουν στο σπίτι, η Αναστασία θυμήθηκε κάτι που την απασχολούσε από τη στιγμή που άκουσε την ιστορία του Μανωλιού και της ποντικοπαγίδας.

«Κυρία Αλεξίου, τι απέγινε ο Μανωλιός, ο αρουραίος;», ρώτησε.

Η καθηγήτρια σταμάτησε για λίγο να κουμπώνει το παλτό της και κοίταξε το κάθε παιδί με τη σειρά. Κούνησε λυπημένα το κεφάλι.

Τα παιδιά έφυγαν σιωπηλά και προβληματισμένα.

 = 8 λεπτά





## ΑΝΑΠΤΥΞΗ



### ΚΟΥΙΖ 6 ΛΕΠΤΑ

Ας δούμε τι γνωρίζετε ήδη για την πρώτη παγίδα, τη χρήση των ψυχοδραστικών ουσιών.

*[Δώστε χρόνο στους μαθητές να ολοκληρώσουν το κουίζ.]*

Θα ήθελα να διαβάσετε όλες τις προτάσεις [είναι ήδη γραμμένες στον πίνακα κάτω από την επικεφαλίδα «Κουίζ»] και να αποφασίσετε, πρώτα μόνοι σας -και για κάθε πρόταση ξεχωριστά- αν πρόκειται για μύθο ή πραγματικότητα. Έχετε στη διάθεσή σας μερικά λεπτά.



= 14 λεπτά



### ΣΥΖΗΤΗΣΗ 5 ΛΕΠΤΑ

Στις τριμελείς ή τετραμελείς ομάδες που σας έχω μοιράσει, πείτε ο καθένας με τη σειρά, για την κάθε πρόταση, γιατί νομίζετε ότι είναι μύθος ή πραγματικότητα. Έχετε στη διάθεσή σας πέντε λεπτά.

*[Γυρίστε μέσα στην αίθουσα επιβλέποντας τους μαθητές. Να ενθαρρύνετε την ομάδα να απαντά, να φέρεται και να συμμετέχει με ευγενικό τρόπο. Ακούστε τις ομάδες για να δείτε μήπως υπάρχουν κάποια σημαντικά θέματα ή ιδέες που θα χρειαστεί αργότερα να τους υπενθυμίσετε.]*

Θα γράψω στον πίνακα τη λέξη «Μύθος» δίπλα στις προτάσεις που δεν αληθεύουν. Για τα επόμενα λεπτά, χωρίς να μιλάτε, δείτε τις αρχικές σας απαντήσεις και συγκρίνετέ τις με τις σωστές απαντήσεις που είναι γραμμένες στον πίνακα.

1. Με την πρώτη χρήση εισπνεόμενων/πτητικών ουσιών μπορεί να προκληθεί μόνιμη εγκεφαλική βλάβη.

*Πραγματικότητα: εγκεφαλική βλάβη, απώλεια ακοής, σπασμοί στα άκρα, κ.ά.*

2. Τα κορίτσια χρησιμοποιούν ουσίες περισσότερο από τα αγόρια.

*Μύθος: Τα αγόρια κάνουν χρήση ψυχοδραστικών ουσιών περισσότερο από τα κορίτσια. Ωστόσο, οι περιπτώσεις χρήσης ουσιών από τα κορίτσια, όλο και αυξάνονται.*

3. Κάποιοι άνθρωποι μπορούν να κάνουν χρήση ουσιών, χωρίς να πάθουν τίποτα.

*Μύθος: Ίσως να περάσει κάποιος καιρός μέχρι να*

Γράψτε στον πίνακα τη λέξη «Μύθος», δίπλα από κάθε πρόταση η οποία δεν αληθεύει.

παρατηρήσει κανείς τις επιπτώσεις, όμως τελικά βλάπτονται και το μυαλό, και το σώμα.

4. Η χρήση ουσιών δεν είναι εύκολο να διακοπεί.

*Πραγματικότητα: Πολλές ουσίες προκαλούν στον χρήστη σχεδόν άμεσα έντονη επιθυμία («πείνα») για αυτές.*

5. Η επίδραση που αναζητούν οι χρήστες ουσιών («το φτιάξιμο») αυξάνεται με την κάθε χρήση της ουσίας.

*Μύθος: Η επίδραση που έχουν οι περισσότερες ουσίες μειώνεται με κάθε χρήση τους, οπότε ο χρήστης χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα ουσίας για να νιώσει το ίδιο αποτέλεσμα (φαινόμενο ανοχής).*

Ανάδραση

Τώρα θέλω από εσάς να συζητήσετε μέσα στην ομάδα σας. Συγκρίνετε και συζητήστε τις πληροφορίες που σας ήταν καινούργιες ή εκείνες για τις οποίες είχατε λανθασμένη άποψη. Έχετε πέντε λεπτά στη διάθεσή σας.



= 19 λεπτά



**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ  
ΛΙΣΤΑΣ  
ΜΕ ΟΝΟΜΑΤΑ  
ΟΥΣΙΩΝ  
5 ΛΕΠΤΑ**

Παραμένοντας στις ίδιες ομάδες, φτιάξτε στο τετράδιο σας μια λίστα με όσες περισσότερες ψυχοδραστικές ουσίες μπορείτε. Έχετε στη διάθεσή σας πέντε λεπτά.

*[Γυρίστε από ομάδα σε ομάδα και προσπαθήστε να ακούσετε τις ονομασίες των ουσιών που συζητούν τα παιδιά. Αν σε μια συγκεκριμένη ομάδα δεν αναφέρουν κανένα όνομα, μπορείτε να επέμβετε με το σχόλιο:]*

Μην ξεχάσετε να αναφέρετε τα ονόματα που χρησιμοποιούνται για τις διάφορες ουσίες. Μπορείτε, φυσικά, να χρησιμοποιήσετε τις κοινές τους ονομασίες.

Καθώς περνούσα από ομάδα σε ομάδα άκουσα αρκετούς από εσάς να αναφέρουν κάποια από αυτά.

Πείτε μου κάποια παραδείγματα από τις ομάδες σας, και εγώ θα τα γράφω στον πίνακα της τάξης.

Ονόματα Ουσιών

Ονόματα Ουσιών

Σημείωση: Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο αν εξυπηρετεί τον αρχικό διδακτικό στόχο του μαθήματος.

[Όνόματα ψυχοδραστικών ουσιών<sup>2</sup> που ενδέχεται να ακούσετε και που ίσως θελήσετε να προτείνετε εσείς εάν δεν ακουστούν, είναι:

- Όπιο
- Ηρωίνη (Ηρώ, Λουλού)
- LSD
- Μαριχουάνα
- Εφεδρίνη
- Μεθαδόνη
- Αμφεταμίνες
- Μεθαμφεταμίνη (*ice, crank, speed*)
- Ηρεμιστικά
- Ηρωίνη
- Κοκαΐνη/κρακ (*κόκα, κοκό, αναψυκτικό*)
- Κάνναβη (*χασίς, μαύρο, νταμίρα, μαριχουάνα σοκολάτα, φούντα*)



## ΛΙΣΤΑ ΠΗΓΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

5 ΛΕΠΤΑ

Ο κόσμος μαθαίνει για τις ψυχοδραστικές ουσίες από διάφορες πηγές, όπως τις εφημερίδες και την τηλεόραση, αλλά και από προσωπικές συζητήσεις.

Παραμένοντας και πάλι στις ίδιες ομάδες, συζητήστε μεταξύ σας το εξής: Από ποιες πηγές εσείς οι ίδιοι ή άλλοι νέοι άνθρωποι στην ηλικία σας, μαθαίνετε για τις ψυχοδραστικές ουσίες. Αν πιστεύετε ότι γνωρίζετε ποια συναισθήματα προκαλούν σε κάποιον οι διάφορες ουσίες ή ποια επίδραση μπορούν να έχουν στο σώμα, από πού πήρατε τις πληροφορίες αυτές; Έχετε στη διάθεσή σας πέντε λεπτά.

Δώστε μου, σας παρακαλώ, κάποιες ιδέες από τις ομάδες σας, και εγώ θα τις γράψω στον πίνακα.

[Με τις στήλες «Αξιολόγηση» και «Κίνητρα» θα ασχοληθείτε αργότερα στο μάθημα. Για την ώρα, γράψτε τις απαντήσεις κάτω από τη στήλη με το όνομα «Πηγές». Πιθανές απαντήσεις μπορεί να είναι οι παρακάτω:]

Πηγές	Αξιολόγηση	Κίνητρα
χρήστες ουσιών σινεμά τηλεόραση περιοδικά εφημερίδες διαφημίσεις διαδίκτυο μουσική εκπαιδευτικοί γονείς φίλοι		



= 24 λεπτά

<sup>2</sup> Με πλάγιους χαρακτήρες αναφέρονται οι πιο κοινές ονομασίες των ουσιών.



## ΑΝΟΙΚΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

- Πιστεύετε ότι ένας άνθρωπος που κάνει χρήση ψυχοδραστικών ουσιών είναι καλή πηγή πληροφοριών για τις ουσίες αυτές; Γιατί;
- Σπάνια ένας χρήστης ουσιών θα έδινε ακριβείς πληροφορίες για αυτές, επειδή μπορεί να θέλει να τις «δοκιμάσετε έστω και μία φορά». Θυμάστε τον Μανωλιό τον αρουραίο και την «ακίνδυνη» παγίδα; Όσα σας λένε οι χρήστες ουσιών, μπορεί να είναι παγίδες ή δολώματα και να μοιάζουν ασφαλή στην αρχή.
- Ακόμη και όταν οι χρήστες είναι άνθρωποι που αγαπάτε ή σας αγαπούν, δεν μπορείτε πάντα να εμπιστευέστε τα όσα λένε για τις ψυχοδραστικές ουσίες, αφού οι ίδιοι έχουν ήδη κάνει λανθασμένες επιλογές για τους εαυτούς τους με το να ξεκινήσουν να τις χρησιμοποιούν.
- Γι' αυτό λοιπόν, είναι σημαντικό να βασίζεστε σε αξιόπιστες πηγές για τις πληροφορίες που παίρνετε θέματα τόσο σημαντικά. Πώς μπορείτε όμως να διακρίνετε αν μια πηγή είναι αξιόπιστη ή όχι; Ακούω ιδέες.

*[Δώστε χρόνο για αρκετές απαντήσεις από όλη την ομάδα.]*

- Το πρώτο βήμα για να καθορίσετε αν κάτι είναι πραγματικότητα ή δημιούργημα της φαντασίας, αληθές ή ψευδές, είναι να καταλάβετε πόσο έγκυρη ή αξιόπιστη είναι η πηγή της πληροφορίας. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να εξετάζετε την πηγή κάποιας πληροφορίας με κριτική σκέψη, αντί απλώς να την δέχεστε ή να αντιδράτε σε αυτήν.



= 29 λεπτά



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Τώρα θέλω από εσάς, και πάλι στις μικρές σας ομάδες, να αξιολογήσετε όλες τις πηγές που γράψαμε στην αριστερή στήλη, χρησιμοποιώντας τους αριθμούς που αντιστοιχούν στους παρακάτω χαρακτηρισμούς:

- 4: απόλυτα αξιόπιστη
- 3: συχνά αξιόπιστη
- 2: κάποιες φορές αξιόπιστη
- 1: σπάνια αξιόπιστη
- 0: καθόλου αξιόπιστη

Όταν αναρωτιέστε αν η πηγή πληροφοριών σας είναι αξιόπιστη ή έμπιστη είναι καλό να θέτετε κάποια κριτήρια αξιολόγησης.

- Μεταφέρει τις πληροφορίες με τρόπο που δείχνει ότι ενδιαφέρεται για το καλό σας;
- Μήπως προσπαθεί να σας πείσει να κάνετε κάτι που μπορεί να είναι επωφελές για την ίδια, αλλά επιζήμιο για εσάς;
- Μήπως έχει εξαπατηθεί/παραπληροφορηθεί και η ίδια η πηγή σας;

Εάν πιστεύετε ότι η αξιοπιστία της πηγής εξαρτάται και από ορισμένους άλλους παράγοντες, τότε εξηγήστε τους παράγοντες αυτούς.

Οι άνθρωποι που επιθυμούν να πάρουν ακριβείς πληροφορίες συνήθως ανατρέχουν στους ειδικούς, δηλαδή σε ανθρώπους που είναι έμπειροι και έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση ή κατάρτιση σε ένα συγκεκριμένο πεδίο έρευνας ή επάγγελμα.

Για παράδειγμα, εάν πέσετε από ένα δέντρο και σπάσετε το πόδι σας, πού θα απευθυνθείτε για βοήθεια; Γιατί όχι σε έναν κτηνίατρο; Γιατί όχι σε έναν βοτανολόγο; Τι θα συνέβαινε αν πηγαίνατε στον κτηνίατρο; Τι θα συνέβαινε αν πηγαίνατε στον βοτανολόγο; Αφού και αυτοί θεραπεύουν στο κάτω-κάτω! Γιατί θα ήταν καλύτερα να ζητήσετε βοήθεια από έναν γιατρό και όχι από άλλες ειδικότητες;

Σκεφτείτε πόσο αστείο θα φαινόταν αν μια μοδίστρα χρησιμοποιούσε την τέχνη της για να επισκευάσει σπασμένους σωλήνες! Φανταστείτε παλιούς τρυπημένους σωλήνες να μπαλώνονται με κομμάτια δαντέλας, κορδέλες και όμορφα υφάσματα! Μπορεί να φαίνονταν υπέροχοι και καλά μπαλωμένοι, όμως στην πραγματικότητα οι σωλήνες δεν θα λειτουργούσαν καλά και η διαρροή θα συνεχιζόταν.

 = 34 λεπτά



## ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ 5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Τα στοιχεία στις στήλες «Αξιολόγηση» και «Κίνητρα» του παρακάτω πίνακα, αποτελούν


Συζητήστε στις ομάδες σας το κίνητρο που θα είχε ένα άτομο (συγγενής, φίλος ή μικροδιακινητής ουσιών/ «βαποράκι»), ώστε να χρησιμοποιήσει μια ταινία, ή κάποια διαφήμιση για να σας δώσει «πληροφορίες» – ίσως αληθείς, ίσως ψευδείς– για τα ψυχοδραστικές ουσίες; Ο καταγραφέας της ομάδας θα γράψει τις απαντήσεις στη στήλη «κίνητρα».

Έχετε στη διάθεσή σας 3'

παραδείγματα και όχι τις μόνες «σωστές» ή πιθανές απαντήσεις.

[Αφιερώστε 2' για την αναφορά των αποτελεσμάτων στην τάξη. Στις απαντήσεις μπορεί να εμπεριέχονται τα παρακάτω:]

Πηγές	Αξιολόγηση	Κίνητρα
χρήστες ουσιών σινεμά τηλεόραση περιοδικά εφημερίδες διαφημίσεις διαδίκτυο μουσική εκπαιδευτικοί γονείς φίλοι	0 καθόλου έμπιστη 1 σπάνια έμπιστη 2 μερικές φορές έμπιστη 3 συχνά έμπιστη 4 απόλυτα έμπιστη	Χρήματα/κέρδος προστασία ενημέρωση κ.ά.

 = 39 λεπτά



## ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ

1 ΛΕΠΤΟ ΠΕΡΙΠΟΥ

### ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Τονίστε στους μαθητές ότι ο όρος «μικροδιακινητής ουσιών» / «βαποράκι» δεν σημαίνει απαραίτητα κάποιον άνθρωπο που δεν γνωρίζουν. Μπορεί ακόμη και να είναι κάποιος άλλος μαθητής (ιδίως μεγαλύτερος) από το σχολείο.

Όσο συζητούσατε για τα κίνητρα των πηγών από τις οποίες παίρνετε «πληροφορίες» (αληθινές και μη) για τις ψυχοδραστικές ουσίες, παρατήρησα ότι κάποιες απαντήσεις σας υπονοούσαν ότι, ίσως, υπάρχουν λόγοι για τους οποίους ορισμένες πηγές να μη θέλουν να γνωρίζουμε την αλήθεια για τις ουσίες και τον εθισμό.

Οι πηγές αυτές ίσως προσπαθούν να σας εκμεταλλευτούν, να σας βάλουν να κάνετε κάτι που δεν θέλετε καθόλου, έτσι ώστε να κερδίσουν οι ίδιοι κάτι από αυτό.

Ένα «βαποράκι» (μικροδιακινητής ουσιών) π.χ., θα ήθελε να σας κάνει να πιστέψετε ότι οι ουσίες δεν θα σας κάνουν κακό, έτσι ώστε να συνεχίσετε να τις αγοράζετε από αυτόν και να του δίνετε τα χρήματά σας.

 = 40 λεπτά



## ΚΛΕΙΣΙΜΟ



## ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Σήμερα ασχοληθήκαμε με αυτά τα ζητήματα μόνο εν συντομία, αλλά θα επιστρέψουμε στην έννοια των αξιόπιστων πηγών σε ένα επόμενο μάθημα. Μιλώντας προς το παρόν για τις ψυχοδραστικές ουσίες, έχουμε αρχίσει να αναγνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι να

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, μην ξεχάσετε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.

 = 45 λεπτά

εξετάζουμε τόσο τις πηγές των πληροφοριών μας, όσο και τις ίδιες τις πληροφορίες.

Στα επόμενα μαθήματα θα ασχοληθούμε περισσότερο με το τι είναι *αλήθεια* και τι *ψέμα* σχετικά με τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και τον εθισμό. Η γνώση είναι ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία που έχουμε, ώστε να κάνουμε επιλογές και να διαμορφώσουμε συνήθειες που πλάθουν τον χαρακτήρα μας, μας φέρνουν πιο κοντά στους στόχους μας και μας κάνουν πραγματικά ώριμους ενήλικες!

Στα τετράδιά σας, απαντήστε σύντομα στις ακόλουθες δύο ερωτήσεις:

1. Σε ποιον μπορείτε να απευθυνθείτε για να πάρετε ακριβείς και ειλικρινείς πληροφορίες;
2. Μήπως υπάρχουν πληροφορίες που πήρατε από πηγές, τις οποίες θα πρέπει να επανεξετάσετε;




## ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



### Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Μιλήστε με το παιδί σας για τα νεανικά σας χρόνια. Υπήρξαν άνθρωποι που μπήκατε στον πειρασμό να ακούσετε, αλλά δε θα έπρεπε να το είχατε κάνει;
2. Εάν ναι, ποια κίνητρα πιστεύετε ότι είχαν για να προσπαθήσουν να σας παραπλανήσουν;



	<h1>ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΟ ΣΩΜΑ</h1>	<h1>ΜΑΘΗΜΑ 7</h1>
---	--	-----------------------

	<h2>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ</h2>	
---	----------------------------------	---

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Υπάρχουν αρκετές κατηγορίες ψυχοδραστικών ουσιών. Η καθεμία από αυτές επιδρά στο σώμα με διαφορετικούς τρόπους.
2. Η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών επηρεάζει αρνητικά πολλά συστήματα του σώματος.
3. Οι χρήστες ενδοφλέβιων ψυχοδραστικών ουσιών διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να προσβληθούν από τον HIV (Ιό Ανοσοανεπάρκειας του Ανθρώπου) ή να αναπτύξουν ηπατίτιδα.
4. Η χρήση ουσιών καταστρέφει πολλές από τις δυνατότητες που έχουμε στη ζωή μας.

### ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να αναφέρουν τις κύριες σωματικές επιδράσεις που έχουν οι επιμέρους κατηγορίες ψυχοδραστικών ουσιών.
2. Να κατανοήσουν τον εξαιρετικά υψηλό κίνδυνο για λοίμωξη από τον ιό HIV και για ηπατίτιδα λόγω της χρήσης ενδοφλέβιων ουσιών (ανταλλαγή εξοπλισμού μεταξύ των χρηστών).
3. Να αναφέρουν τα κύρια συστήματα του οργανισμού που βλάπτονται από τη μακροχρόνια χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.
4. Να καταλάβουν πώς βλέπει ο χρήστης τον εαυτό του σε αντιδιαστολή με το πώς τον βλέπουν οι άλλοι γύρω του.
5. Να συζητήσουν τον αντίκτυπο που έχει η κατάχρηση ουσιών στο μέσο προσδόκιμο ζωής.
6. Να αναφέρουν την επίδραση των ψυχοδραστικών ουσιών στην ικανότητα σκέψης και κρίσης.
7. Να αναθεωρήσουν ή να προσδιορίσουν σαφέστερα τους στόχους που είχαν γράψει στα Προσωπικά τους Ημερολόγια στο Μάθημα 2.
8. Να ελέγξουν την ορθότητα των πληροφοριών που έχουν σχετικά με τις ψυχοδραστικές ουσίες.

## ΚΥΡΙΟΙ ΟΡΟΙ/ ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

### ΕΙΔΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ

- Όπως και στο Μάθημα 6, στο παρόν μάθημα γίνεται επίσης αναφορά σε ονομασίες διάφορων ψυχοδραστικών ουσιών. Σε ορισμένα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, οι διδάσκοντες και η διοίκηση θεωρούν σκόπιμο να ασχοληθούν άμεσα και ανοιχτά με τις επιμέρους ψυχοδραστικές ουσίες, χρησιμοποιώντας τις φαρμακολογικές ή τις κοινές τους ονομασίες, ή και τα δύο. Ξεκινώντας από την υπόθεση ότι οι περισσότεροι μαθητές γνωρίζουν ήδη κάποια πράγματα για τις ψυχοδραστικές ουσίες ή ότι σύντομα θα μάθουν γι' αυτές, μια μερίδα εκπαιδευτικών θεωρεί προτιμότερο να χειριστεί το θέμα με τρόπο ανοιχτό και όσο το δυνατό πιο κατατοπιστικό. Αντίθετα, ορισμένοι άλλοι διδάσκοντες και μέλη της διοίκησης φοβούνται ότι η πληροφόρηση για τις επιμέρους ψυχοδραστικές ουσίες και τις επιδράσεις τους θα ξυπνήσει την περιέργεια των μαθητών και, αντί να περιορίσει, εντέλει θα αυξήσει τις πιθανότητες της χρήσης τους. Το μάθημα αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί από υποστηρικτές και των δύο προσεγγίσεων.
- Εάν επιθυμείτε να συζητήσετε συγκεκριμένα ονόματα ουσιών, διδάξτε ολόκληρο το μάθημα όπως είναι γραμμένο, συμπεριλαμβάνοντας τα τμήματα με την επισήμανση «**προαιρετικό**».
- Αν θέλετε να αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε τις ονομασίες των επιμέρους ψυχοδραστικών ουσιών, παραλείψτε κάθε τμήμα με την επισήμανση «**προαιρετικό**», και διδάξτε μόνο τα τμήματα που επισημαίνονται με αστέρι.
- Εάν επιλέξετε να παραλείψετε όλα τα προαιρετικά τμήματα, τα μαθήματα θα είναι χρονικά πιο σύντομα. Στο τέλος του μαθήματος, ωστόσο, προτείνεται μια εναλλακτική δραστηριότητα που αφορά την κατασκευή αφίσας.

### ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ

Παρότι από το 2002 μέχρι σήμερα, η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και ο εθισμός των νέων παρέμεινε σε πολλές χώρες στα ίδια, περίπου, επίπεδα ή, σε κάποιες περιπτώσεις, μειώθηκε, οι ουσίες αυτές εξακολουθούν να είναι επικίνδυνες, ακόμη και θανατηφόρες για τους χρήστες τους. Το μέσο προσδόκιμο ζωής των ουσιοεξαρτημένων ατόμων είναι μεταξύ 38 και 41 ετών, δηλαδή πολύ χαμηλότερος από το προσδόκιμο ζωής των ανθρώπων που δεν κάνουν χρήση ουσιών.

Οι ψυχοδραστικές ουσίες ανήκουν σε τέσσερις κατηγορίες: κατασταλτικά του Κ.Ν.Σ., διεγερτικά του Κ.Ν.Σ., ψευδαισθησιογόνα και εισπνεόμενα/πτητικά.

#### α. Κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος (Κ.Ν.Σ.)

Το αλκοόλ είναι το πιο σύνηθες κατασταλτικό. Η χρόνια κατάχρησή του συνδέεται με αρκετά προβλήματα υγείας, όπως ηπατίτιδα, κίρρωση του ήπατος, παγκρεατίτιδα, ανοσοανεπάρκεια, καθώς και τον καρκίνο του στόματος, της γλώσσας, του οισοφάγου και του ήπατος.

Τα οπιοειδή και τα παράγωγά τους συχνά χρησιμοποιούνται ως ουσίες κατάχρησης. Ακριβώς επειδή ανεβάζουν τη διάθεση, αμβλύνουν την ένταση και το άγχος και προκαλούν ευφορία και ηρεμία, είναι εξαιρετικά ικανά να οδηγήσουν σε εθισμό. Τα οπιοειδή συνταγογραφούνται λόγω της αναλγητικής ή παυσίπονης δράσης. Άλλα φάρμακα αυτής της κατηγορίας είναι η μορφίνη, η κωδεΐνη και άλλες συναφείς ουσίες. Η μορφίνη, π.χ., χρησιμοποιείται συνήθως προεγχειρητικά ή

μετεγχειρητικά για την αντιμετώπιση του σφοδρού πόνου. Η κωδεΐνη, όντας λιγότερο δραστική από τη μορφίνη, χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις ηπιότερου πόνου. Άλλα οπιοειδή που μπορούν να συνταγογραφηθούν για την αντιμετώπιση του πόνου, είναι η οξυκωδόνη (π.χ. OxyContin), η προποξυφαΐνη (π.χ. Darvon), η υδροκωδόνη (π.χ. Vicodin) και η υδρομορφόνη (π.χ. Dilaudid), καθώς και η μεπεριδίνη (π.χ. Demerol), η οποία χρησιμοποιείται λιγότερο συχνά, λόγω των ιδιαίτερων παρενεργειών της. Πέρα από τις αναλγητικές τους ιδιότητες, μερικές από αυτές τις ουσίες –όπως η κωδεΐνη και η διφαινοξυλάτη– μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για την αντιμετώπιση του βήχα και της διάρροιας.

Τα κατασταλτικά του Κ.Ν.Σ. είναι ουσίες που έχουν τη δυνατότητα να επιβραδύνουν τη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου. Λόγω αυτής της ιδιότητας, μερικά από τα κατασταλτικά αυτού του είδους χρησιμεύουν στην αντιμετώπιση του άγχους και των διαταραχών του ύπνου. Ανάμεσα στα φάρμακα που συνήθως συνταγογραφούνται για αυτούς τους σκοπούς είναι τα βαρβιτουρικά.

### **β. Διεγερτικά του Κ.Ν.Σ.**

Η κοκαΐνη, το ecstasy (μεθυλενοδιοξυμεθαμφεταμίνη), η εφεδρίνη και οι αμφεταμίνες είναι οι διεγερτικές ουσίες που γίνονται συχνότερα αντικείμενο κατάχρησης.

Η κατάχρηση διεγερτικών μπορεί να οδηγήσει σε έμφραγμα του μυοκαρδίου, εγκεφαλικό επεισόδιο, επιληπτικούς σπασμούς και σε βλάβη των πνευμόνων.

### **γ. Ψευδαισθησιογόνα ή Παραισθησιογόνα**

Τα ψευδαισθησιογόνα, τα οποία γίνονται πιο συχνά αντικείμενο κατάχρησης, περιλαμβάνουν το LSD (διαιθυλαμίδιο του λυσεργικού οξέος), τη μεσκαλίνη, τη φαινκυκλιδίνη, τη μαριχουάνα και το χασίς. Οι ουσίες αυτές επηρεάζουν την αντίληψη της πραγματικότητας και προκαλούν οπτικές, ακουστικές και οσφρητικές ψευδαισθήσεις και παραισθήσεις. Τα ψευδαισθησιογόνα αποθηκεύονται στον λιπώδη ιστό του σώματος και, σε περίπτωση απώλειας σωματικού βάρους, ενδέχεται να απελευθερωθούν στην κυκλοφορία, ακόμη και έπειτα από μήνες, οπότε, ο χρήστης μπορεί να βιώσει τις επιδράσεις της ουσίας σαν να του είχε μόλις χορηγηθεί.

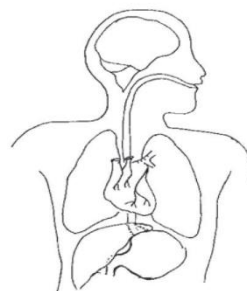
### **δ. Εισπνεόμενα/πτητικά:**

Η κατάχρηση των ουσιών αυτών αυξάνει ολοένα και περισσότερο, ιδιαίτερα στα παιδιά. Οι ουσίες που πιο συχνά χρησιμοποιούνται για σκοπό διαφορετικό από αυτόν που προορίζονται είναι η βενζίνη, τα χρώματα σε σπρέι, τα αεροζόλ, η κόλλα, τα διαλυτικά βερνικιών, το νιτρικό άμυλο, ο αιθέρας, το υποξείδιο του αζώτου και το διορθωτικό υγρό. Χρησιμοποιούνται συχνά από παιδιά, επειδή οι περισσότερες από αυτές τις ουσίες είναι νόμιμες και εύκολα προσιτές μέσα στο σπίτι. Ανάμεσα στις επιδράσεις των εισπνεόμενων/πτητικών περιλαμβάνονται οι ψευδαισθήσεις, η ευφορία και η ζάλη, αλλά και ο οδοντικός πόνος, η τάση για αυτοακρωτηριασμό, η παραίσθηση ότι περπατούν έντομα πάνω στο δέρμα τους ή τους τσιμπούν βελόνες.

## **ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ**

**Μέσα στο Κουτί: Επιστολή γιαγιάδων και ένας φάκελος που περιέχει ένα χάπι.** (Θα μπορούσατε να τοποθετήσετε μια ακίνδυνη κάψουλα μέσα σε ένα φάκελο και να τη βγάλετε καθώς θα διαβάζετε την ιστορία για να δώσετε περισσότερη έμφαση.)

- Ένα μεταλλικό κουτί ή μπουκάλι με ανθρακούχο αναψυκτικό
- Μια αλατιέρα (με περίπου ένα γραμμάριο αλάτι)
- Ένα άδειο διάφανο ποτήρι
- Σχεδίαση του άνω κορμού στον πίνακα, πριν από το μάθημα. (Δεν χρειάζεται να είναι τέλειος!) ή προβολή του με προτζέκτορα.



 **ΜΑΘΗΜΑ** 

 **ΑΦΕΤΗΡΙΑ** 

	<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	Την προηγούμενη φορά ακούσαμε την ιστορία «Ο Μανωλιός και η ποντικοπαγίδα» και συζητήσαμε τις διάφορες κατηγορίες ψυχοδραστικών ουσιών. Σήμερα έχουμε άλλη μία επιστολή να διαβάσουμε. Ας την ακούσουμε λοιπόν.
	<b>ΙΣΤΟΡΙΑ</b> 2 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ	[Διαβάστε την ιστορία που ακολουθεί: «Η ιστορία της Σοφίας.»]

Για δύο εβδομάδες σχεδόν, οι μαθητές μετέδιδαν ο ένας στον άλλον τον ιό της γρίπης. Όλοι τον κόλλησαν και όλοι ήταν μέσα στα νεύρα. Είχαν βαρεθεί να είναι άρρωστοι και κουρασμένοι.

«Ποιος ήταν που κόλλησε πρώτος αυτή τη γρίπη και άρχισε όλη αυτή η επιδημία;», αναρωτήθηκε ο Δημήτρης. «Τι καλά να μπορούσαμε να γυρίσουμε πίσω το χρόνο και να το σβήναμε όλο αυτό! Έτσι θα μπορούσαμε να ανασάνουμε όλοι πιο εύκολα.»

«Αφού!», φτερνίστηκε η καθηγήτρια από την έδρα της. «Έχω ακούσει ότι αν αφήσεις ένα κρύωμα χωρίς να το αντιμετωπίσεις, θα στρογγυλοκαθίσει εκεί για έξι μέρες. Αν όμως το αντιμετωπίσεις, μπορείς να το ξεφορτωθείς σε μία μόλις εβδομάδα... μείον μία μέρα.»

Η προσπάθειά της να αστειευτεί, έπεσε στο κενό. Γι'αυτό, ξεκίνησε το μάθημα.

«Ας μην χάσουμε χρόνο σήμερα. Ας δούμε τι μας έχουν οι γιαγιάδες και ας προχωρήσουμε όσο ακόμη έχουμε δύναμη», πρότεινε. Άνοιξε ένα φάκελο και καθώς έβγαζε την επιστολή πετάχτηκε από μέσα μια μικρή κάψουλα και κύλησε πάνω στην έδρα.

«Μπα! Αναρωτιέμαι να θέλουν ο γιαγιάδες μας να μάθουμε, στο σημερινό μας μάθημα», μουρμούρισε ο Αλέξανδρος πίσω από το μαντήλι που χρησιμοποιούσε για να φυσάει τη μύτη του.

Η καθηγήτρια κοίταξε τον Αλέξανδρο αινιγματικά και άρχισε να διαβάζει την επιστολή:

*Αγαπημένα μας παιδιά,*

*Όταν ξεκινήσαμε αυτήν την περιπέτεια, αποφασίσαμε να σας πούμε την αλήθεια για εμάς - αν και η γενιά μας δεν είχε ενθαρρυνθεί ποτέ -και από κανέναν- στο να είναι ειλικρινής. Θα μας*

ήταν πολύ πιο εύκολο να πάρουμε τα ελαττώματά μας μαζί μας στον... τάφο. Ο τρόπος που ανατραφήκαμε μας έμαθε να θεωρούμε τη σιωπή σαν κάτι ηρωικό, αλλά πιστεύουμε πως αυτή η στάση, δεν είναι σωστή.

Τα προσωπικά ζητήματα ενός ανθρώπου έχουν μια επίδραση που οπάντα περιορίζεται μόνο στον ίδιο. Τις περισσότερες φορές, τα οικογενειακά προβλήματα -μαζί με τα τραύματα που κουβαλούν όσοι τα βίωσαν- μεταφέρονται από γενιά σε γενιά. Γι' αυτό, η Σοφία θέλησε να διηγηθεί κάτι που της συνέβη, ιδιαίτερα σε εμένα, Αναστασία.

*Αγαπημένη μου Αναστασία,*

Φοβάμαι πως εγώ, η γιαγιά σου η Σοφία, πρέπει να σου αποκαλύψω ένα μυστικό που κράτησα κρυφό από εένα, αλλά και από όλους τους άλλους.

Στα περισσότερα μέρη του κόσμου τρέφουν σεβασμό στο ιατρικό λειτούργημα. Πέρα όμως από το γνήσιο ενδιαφέρον των γιατρών και τη θεραπευτική τους αποστολή, γίνονται και πολλές καταχρήσεις. Επέλεξα αυτό το επάγγελμα με τη διπλή επιθυμία να γνωρίσω σε βάθος τη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού και συγχρόνως να βοηθήσω στη θεραπεία των ανθρώπων από τις αρρώστιες. Ευγενείς επιθυμίες μιν, αλλά στην πορεία δοκιμάστηκαν.

Οι σπουδές μου ήταν πολύ δύσκολες και η πρακτική άσκηση στο νοσοκομείο ένας πραγματικός άθλος. Οι νυχτερινές βάρδιες, η έλλειψη ύπνου και οι επείγουσες ανάγκες των ασθενών με ιωούσαν όλο και περισσότερο να υποκύψω σε κάτι που δεν έπρεπε: την κατάχρηση φαρμάκων.

Στην αρχή, έπαιρνα μόνο κάτι λιγο για να με κρατάει ζύπνια όταν ο καρές δεν έπιανε πλέον. Και, αυτό το λιγο, έκανε τόσο δουλειά! Είχα περισσότερη εγρήγορση, το μυαλό μου ήταν καθαρότερο, έκανα περισσότερα πράγματα, πέρα από το ότι βελτιώθηκε και η αξιολόγηση της απόδοσής μου. Δυστυχώς, όμως, δε σταμάτησα εκεί. Τα διεγερτικά που έπαιρνα με κρατούσαν ζύπνια όταν θα έπρεπε κανονικά να κοιμάμαι και έτσι καμιά φορά έπαιρνα και ηρεμιστικά για να μπορέσω να ξεκουραστώ.

Σκεφτόμουν πως δεν υπήρχε πραγματικός κίνδυνος, αφού νόμιζα ότι ήξερα τι έκανα. Ούτως ή άλλως, είχα μάθει να χορηγώ τα ίδια φάρμακα σε εκείνους που πραγματικά τα χρειάζονταν -έτσι κι εγώ τα είχα ανάγκη για να μπορώ να ανταπεξέρθω στη δουλειά μου. Γνώριζα, βέβαια, ότι η χρήση αυτών των φαρμάκων, για μεγάλο διάστημα, θα μπορούσε να βλάψει το ουκίτι μου και να μεταβάλει οριστικά τον τρόπο που λειτουργούσε ο εγκέφαλός μου. Έλεγα όμως στον εαυτό μου πως αυτό, ήταν μια προσωρινή λύση. Σύντομα θα μπορούσα να διαχειριστώ το πρόγραμμά μου και θα σταματούσα να χρησιμοποιώ τα φάρμακα που, τόσο εύκολα, είχα στη διάθεσή μου. Ήμουν οίγουρη, μάλιστα, ότι δε θα το αντιλαμβανόταν κανείς, επομένως... τι πείραζε;

Μια μέρα γλιότρησα έξω από το σπίτι μου και έπεσα στα παγωμένα οκαλιά της εισόδου. Μετά από αυτό άρχισε να πονάει πολύ η μέση μου, τόσο που δεν μπορούσα ούτε να σκύψω για να βάλω τα παπούτσια μου! Όμως στη δουλειά, δεν είχαν κάποιον για να με αντικαταστήσει. Όπως και να είχε, υπήρχαν άλλοι άνθρωποι σε χειρότερη κατάσταση από εμένα που με περίμεναν στα κρεβάτια

του νοσοκομείου μας. Ήξερα ότι είχα βγάλει τη μέση μου και, σε εκείνο το σημείο, είχαν οριζήσει οι μύες και την κρατούσαν σε λάθος θέση. Θα μπορούσα να είχα αντιμετωπίσει το πρόβλημα απλώς με ξεκούραση και ζεστό, αλλά αυτό θα έπαιρνε πολλές μέρες ή και εβδομάδες. Ένα χάπι θα μπορούσε να χαλαρώσει αυτούς τους μύες και να απομακρύνει τον πόνο – τα χάπια που είχα στο μυαλό μου βρίσκονταν άλλωστε μέσα σε ένα ντουλάπι στο οποίο είχα πρόσβαση, αφού είχα το κλειδί.

Έπειτα από λίγο καιρό, ωστόσο, ο λόγος που έπαιρνα κάποιο φάρμακο έγινε λιγότερο συγκεκριμένος. Πλέον τα χρειαζόμουν για να βγάλω πέρα τη μέρα και οι μέρες περνούσαν μέσα σε μια ομίχλη, το ‘θόλωμα’ που προκαλούσαν τα φάρμακα στον νου, ήταν απεριήρατο. Από θάυμα, δεν οκτώσωσα κανέναν!

Για να ξεχνούμαι, τα συγκεκριμένα φάρμακα που έπαιρνα θα μπορούσαν να έχουν θεραπευτικές επιδράσεις εάν χορηγούνταν στις σωστές δόσεις. Ενώ όμως, όσο περνούσε ο καιρός, έχανα τον έλεγχο, όλο και περισσότερο. Δεν μπορούσα να ξεφύγω από αυτόν τον φαύλο κύκλο... Είχα πλέον εθιστεί, αλλά δεν ήθελα να το παραδεχτώ.

Ένα πρωινό με το που οικιώθηκα από το κρεβάτι μου, απλά, κατέρρευσα. Ξύπνησα μετά από αρκετές μέρες στο κρεβάτι του νοσοκομείου. Οι γιατροί είπαν ότι εάν δεν με έβρισκαν έγκαιρα η Ελένη και η Χριστίνα.... Τέλος πάντων, ας το αφήσουμε αυτό. Είμαι εδώ και ευγνωμών που με βρήκαν. Τι έμαθα; Ότι η μεγαλύτερη παγίδα είναι να πιστέψει κανείς ότι έχει τον έλεγχο και ότι είναι άτριτος. Και αυτό ενώ το έμαθα με τον πιο επίδουνο τρόπο.

Η γιαγιά σου Σοφία

Τι σκέφτεσαι, λοιπόν, Αναστασία; Η γιαγιά σου είχε εθιστεί σε ουσίες, που σήμερα είναι πολύ πιο εύκολο να τις προμηθευτεί κανείς: Δεν χρειάζεται να είναι γιατρός ή νοσηλεύτης για να μπορέσει να τις βρει. Και μην ξεχνάτε πως είναι πολύ πιο εύκολο να μην τις αρχίσετε ποτέ, παρά να τις διακόψετε.

Σοφία είναι συχνά η τέχνη του να μαθαίνει κανείς από τα λάθη των άλλων, μην το ξεχνάτε.

Οι γιαγιάδες σας



## ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

7 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Στο σημερινό μάθημα θα μιλήσουμε για μερικές από τις σωματικές και ψυχολογικές επιδράσεις που έχουν στο σώμα οι ψυχοδραστικές ουσίες.

Αν μαζί με το γεύμα σας είχατε την επιλογή να πιείτε νερό, χυμό πορτοκάλι, γάλα ή ένα ανθρακούχο αναψυκτικό, πόσοι από σας θα επιλέγατε το αναψυκτικό;

[Σηκώστε επιδεικτικά ένα μπουκάλι ή ένα κουτάκι αναψυκτικού.]

Γιατί;

[Περιμένετε απαντήσεις όπως: έχει ωραία γεύση, είναι γλυκό, με κρατά ξύπνιο, με ξεδιψά.]

Ανοίξτε το μπουκάλι ή το κουτάκι και προσεκτικά χύστε το αναψυκτικό στο ποτήρι περίπου μέχρι τη μέση. Μεταγγίστε το σιγά-σιγά ώστε να περιορίσετε στο ελάχιστο την απώλεια ανθρακικού.

Προσθέστε λίγο αλάτι στο ποτήρι –αρκετό όμως ώστε να αρχίσει το αναψυκτικό να κοχλάζει.

Προσθέστε περισσότερο αλάτι στο ποτήρι.

Προσθέστε ακόμη περισσότερο αλάτι στο ποτήρι.

Ευχαριστήστε τον εθελοντή και προσφέρετέ του το υπόλοιπο του αναψυκτικού που έμεινε στο μπουκάλι ή στο κουτάκι σαν επιβράβευση.



= 9 λεπτά

**Βλέπω λοιπόν ότι οι περισσότεροι από εσάς έχετε πιει αναψυκτικό. Μπορώ επίσης να υποθέσω πώς κάποιος τουλάχιστον από εσάς έχετε διαβάσει τη λίστα των συστατικών πάνω στο δοχείο του αναψυκτικού. Πείτε μου μερικά συστατικά που θυμάστε.**

*[Περιμένετε απαντήσεις όπως: ζάχαρη (ή υποκατάστατα ζάχαρης), καφεΐνη, σιρόπι καλαμποκιού, χρωστικές ουσίες, συντηρητικά και ανθρακούχο νερό.]*

**Τι υποθέτετε ότι θα γινόταν αν προσέθετα και ένα νέο συστατικό;**

*[Περιμένετε απαντήσεις όπως: θα αλλάξει τη γεύση, θα αλλάξει το χρώμα, θα χαλάσει τη γεύση ή θα βελτιώσει τη γεύση.]*

**Θα βάλω μόνο μια πρέζα αλάτι μέσα στο αναψυκτικό.**

**Πώς αλλάζει η όψη του αναψυκτικού με αυτό το τόσο λίγο αλάτι που έβαλα; Τι κάνει στη γεύση; Θέλει κάποιος να το δοκιμάσει;**

*[Ενθαρρύνετε έναν μαθητή να το δοκιμάσει. Δεν θα αντιληφθεί το αλάτι τόσο πολύ. Εάν δεν θελήσει κανείς να το δοκιμάσει, τότε δοκιμάστε εσείς και βεβαιώστε τους ότι η γεύση δεν άλλαξε ιδιαίτερα.]*

**Τι πιστεύετε ότι θα συμβεί αν τώρα προσθέσω τη διπλάσια ποσότητα αλατιού;**

*[Κάποιες απαντήσεις μπορεί να είναι ότι θα προκαλέσει άλλες τόσες μπουρμπουλήθρες, θα αλλάξει το χρώμα του ή θα χαλάσει τη γεύση.]*

**Τι παρατηρείτε; Χμμμ, δεν βλέπω την ίδια αντίδραση τώρα. Ίσως πρέπει να προσθέσω περισσότερο αλάτι.**

**Γιατί πιστεύετε ότι η αντίδρασή σας δεν είναι όπως με την πρώτη δόση του αλατιού; Αναρωτιέμαι τι να έκανε άραγε αυτήν τη φορά το αλάτι, στο αναψυκτικό. Θα το δοκιμάσει κανείς;**

*[Ενθαρρύνετε κάποιον να το δοκιμάσει. Θα είναι πιο αλμυρό, αλλά όχι απαίσιο.]*

**Τι γεύση έχει;**

*[Αλμυρή.]*

**Έχει όσο ανθρακικό είχε στην αρχή;**

*[Όχι, το ανθρακικό έχει μειωθεί πολύ.]*

**Πόσο καλό είναι τώρα το αναψυκτικό; Εξυπηρετεί τον αρχικό του σκοπό;**

*[Όχι και τόσο. Δεν έχει την ίδια ευχάριστη γεύση, και το αλάτι θα προκαλέσει δίψα σε όποιον πιεί.]*



## ΑΝΑΠΤΥΞΗ



### ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Αν υποθέσουμε ότι το αναψυκτικό αντιπροσωπεύει το σώμα μας και το αλάτι τις ψυχοδραστικές ουσίες, πώς θα εξηγήσουμε τις χημικές αντιδράσεις του πειράματός μας;

*[Αρχικά μια μικρή ποσότητα μιας ψυχοδραστικής ουσίας μπορεί να έχει μια ενδιαφέρουσα -και ίσως ευχάριστη- επίδραση, αλλά αυτή δεν κρατάει για πολύ. Μπορεί να φαίνεται αρχικά ότι δεν μας επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό, ακριβώς όπως δεν άλλαξε ιδιαίτερα η γεύση του αναψυκτικού στην αρχή.]*

Οι εθιστικές ιδιότητες πολλών ψυχοδραστικών ουσιών ακολουθούν ένα παρόμοιο πρότυπο. Χρειάζεται ολοένα περισσότερη ποσότητα για να παραχθεί το ίδιο αποτέλεσμα.

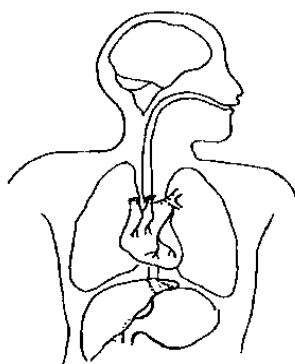
Η σημερινή ιστορία μας λέει σωστά ότι οι ουσίες που συνήθως οδηγούν τους ανθρώπους στον εθισμό είναι συχνά οι ίδιες που αρχικά σχεδιάστηκαν για να βοηθούν στην ανακούφιση του πόνου ή στην αντιμετώπιση σωματικών, πνευματικών, καθώς και ψυχολογικών/ συναισθηματικών προβλημάτων.

Η γιαγιά της Αναστασίας, η Σοφία, περιέγραψε πολύ γλαφυρά με ποιο τρόπο η κατάχρηση ορισμένων συνταγογραφούμενων φαρμάκων μπορεί να αλλοιώσει τη δραστηριότητα του εγκεφάλου και να οδηγήσει σε εθισμό.



= 12 λεπτά

Σχεδιάστε αυτόν τον κορμό στον πίνακα. Δεν χρειάζεται να είναι τέλειος!



### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗΣ

32 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

ΕΠΙΛΟΓΗ Α

*[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]*

Οι περισσότεροι ήδη γνωρίζετε τα κοινά ονόματα των διαφόρων ψυχοδραστικών ουσιών που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι στην κοινωνία μας σήμερα. Είναι σημαντικό, όμως, να μάθουμε να αναγνωρίζουμε όχι μόνο τα κοινά, αλλά και τα πιο επίσημα και επιστημονικά ονόματά τους,



ΕΠΙΛΟΓΗ Β: εάν παραλείψετε τα προαιρετικά σκιασμένα μέρη αυτού του τμήματος, θα έχετε χρόνο να συμπεριλάβετε την Εναλλακτική Δραστηριότητα Αφίσας στο τέλος του μαθήματος.

Το μάθημα αυτό πρέπει να είναι ένα μάθημα καθοδηγούμενης συζήτησης ανάμεσα σε εσάς και τους μαθητές. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μιλήσουν για όσα ήδη γνωρίζουν (ακόμη και αν κάποια πληροφορία είναι λάθος), ή να προσπαθήσουν να μαντέψουν. Έχετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να διορθώσετε τυχόν εσφαλμένες πληροφορίες και αφελείς απαντήσεις των μαθητών.

Δώστε στους μαθητές περίπου 8 λεπτά για κάθε κατηγορία.

Αν σκοπεύετε να συμπεριλάβετε τα προαιρετικά τμήματα, γράψτε στον πίνακα ως τίτλους τις λέξεις «Κατασταλτικά», «Διεγερτικά», «Ψευδαισθησιογόνα ή Παραισθησιογόνα» και «Εισπνεόμενα», ώστε να μπορούν κάτω από την κάθε μία κατηγορία να δημιουργηθούν λίστες. (Για τους ορισμούς εννοιών βλ. Μάθημα 6 «Κύριοι όροι». Επίσης, για το παρόν μάθημα βλ. «Επιπρόσθετες Πληροφορίες».)

Κατασταλτικά
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αλκοόλ</li> <li>• Όπιο</li> <li>• Ηρωίνη</li> <li>• Μεθαδόνη</li> <li>• Μορφίνη</li> <li>• Κωδεΐνη</li> <li>• Υπνωτικά χάπια</li> </ul>

επειδή αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να έχουμε πρόσβαση σε πιο ακριβείς πληροφορίες για τα διάφορα είδη τους. Ας αρχίσουμε λοιπόν, γράφοντας στον πίνακα τα ονόματα των ψυχοδραστικών ουσιών που ήδη γνωρίζετε.

Μην ανησυχείτε αν δεν ξέρετε πολλά πράγματα για κάποια ουσία. Ίσως να έχετε ακούσει απλώς την ονομασία της από κάποιον. Μόλις τις γράψουμε όλες στον πίνακα, θα προσπαθήσουμε να τις ταξινομήσουμε σε κατηγορίες και να μάθουμε περισσότερα για αυτές.

[Τέλος προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Οι ψυχοδραστικές ουσίες επηρεάζουν πολλές λειτουργίες του οργανισμού. Θα μιλήσουμε για μερικές από τις κύριες επιδράσεις που έχουν οι διαφορετικές κατηγορίες ψυχοδραστικών ουσιών στα διάφορα συστήματα του ανθρώπινου σώματος. Οι κύριες κατηγορίες στις οποίες ταξινομούνται οι ψυχοδραστικές ουσίες είναι τέσσερις: τα κατασταλτικά του Κ.Ν.Σ., τα διεγερτικά του Κ.Ν.Σ., τα ψευδαισθησιογόνα και τα εισπνεόμενα/πτητικά.

[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Ποιες ουσίες ανήκουν στην κατηγορία των κατασταλτικών κατά τη γνώμη σας; Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και όρους «της πιάτσας», και θα προσπαθήσουμε μαζί να τις βάλουμε στη σωστή κατηγορία.

[Περιμένετε προτάσεις όπως: αλκοόλ, όπιο, ηρωίνη, μεθαδόνη, μορφίνη και κωδεΐνη. Γράψτε τις απαντήσεις των μαθητών κάτω από τον τίτλο «Κατασταλτικά».

[Τέλος προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι επιβλαβείς συνέπειες της κατάχρησης κατασταλτικών;

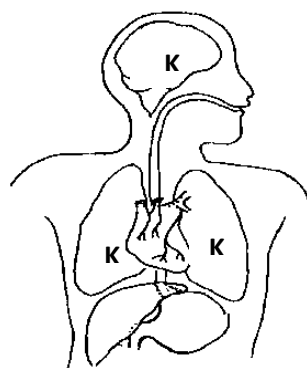
[Περιμένετε τις εξής απαντήσεις από τους μαθητές.]

- Ο χρήστης συνήθως νιώθει νυσταγμένος και αποσυντονισμένος.
- Αν ένα άτομο κάνει χρήση αυτών των ουσιών για αρκετό διάστημα, ο οργανισμός του αναπτύσσει ανοχή σε αυτά και έτσι του χρειάζονται μεγαλύτερες δόσεις για να έχει τις ίδιες επιδράσεις με αυτές που είχε μετά από την πρώτη χρήση.
- Η συνεχής χρήση τους μπορεί να οδηγήσει σε σωματικό εθισμό, ενώ όταν αυτή ελαττωθεί, το άτομο παρουσιάζει στερεητικό σύνδρομο.
- Επειδή όλα τα κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος επιβραδύνουν τη δραστηριότητα του

εγκεφάλου, όταν το άτομο διακόψει τη χρήση τους, ο εγκέφαλος μπορεί να παρουσιάσει το φαινόμενο της απότομης επαναφοράς και να βγει εκτός ελέγχου, με αποτέλεσμα να εμφανιστούν επιληπτικοί σπασμοί και άλλες επιβλαβείς αντιδράσεις

- Η στέρηση έπειτα από μακροχρόνια χρήση των περισσότερων κατασταλτικών του Κ.Ν.Σ. μπορεί να επιφέρει επιπλοκές που μπορεί να αποβούν μοιραίες.
- Η λήψη μεγάλης δόσης ενός κατασταλτικού του Κ.Ν.Σ. θα μπορούσε να προκαλέσει οξεία αναπνευστική καταστολή, η οποία μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στο θάνατο.

Τώρα θα γράψουμε ένα «Κ» (αρχικό της λέξης «Κατασταλτικά») στα μέρη του σώματος που επηρεάζονται - και συχνά βλάπτονται- από αυτή την κατηγορία ψυχοδραστικών ουσιών: τον εγκέφαλο και τους πνεύμονες.



Σημειώστε ένα «Κ» στον εγκέφαλο και τους πνεύμονες του σχεδίου που κάνατε.

 = 20 λεπτά

#### Διεγερτικά

- Κοκαΐνη
- Εφεδρίνη
- Μεθαμφεταμίνη
- Αμφεταμίνες
- Ecstasy
- Κοκαΐνη- «κρακ»
- Χάπια αδυνατίσματος

[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

**Ποιες ουσίες πιστεύετε ότι ανήκουν στην κατηγορία των διεγερτικών του Κ.Ν.Σ.;**

[Περιμένετε από τους μαθητές να προτείνουν την κοκαΐνη, την εφεδρίνη, τη μεθαμφεταμίνη, τις αμφεταμίνες, το ecstasy (μεθυλενοδιοξυμεθαμφεταμίνη), και την κοκαΐνη κρακ.]

[Τέλος προαιρετικού τμήματος – Επιλογή Α.]

**Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι επιβλαβείς συνέπειες της κατάχρησης διεγερτικών του Κ.Ν.Σ.;**

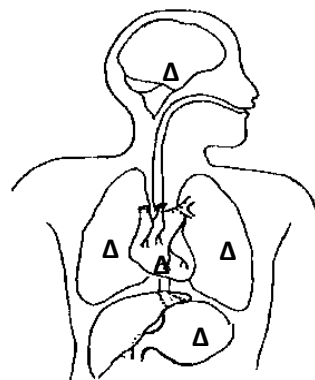
[Η επαναλαμβανόμενη λήψη μεγάλων δόσεων κάποιων διεγερτικών μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση εχθρικότητας ή παράνοιας, σε επικίνδυνα υψηλή θερμοκρασία σώματος, σε αρρυθμίες και σε πιθανότητα καρδιαγγειακής ανεπάρκειας ή θανατηφόρων σπασμών.]

[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Υπάρχουν τεράστιες ιατρικές επιπλοκές που σχετίζονται με τη χρήση κοκαΐνης. Μερικές από τις πιο συχνές είναι οι επιδράσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα (π.χ., διαταραχές του καρδιακού ρυθμού και εμφράγματα του μυοκαρδίου), στο αναπνευστικό σύστημα (π.χ., πόνος στο θώρακα και αναπνευστική ανεπάρκεια), οι νευρολογικές επιδράσεις (π.χ., εγκεφαλικό επεισόδιο, επιληπτικοί σπασμοί και πονοκέφαλοι), καθώς και γαστρεντερικές επιπλοκές (π.χ., κοιλιακός πόνος και ναυτία). Η χρήση της κοκαΐνης έχει συσχετισθεί με πολλούς τύπους καρδιακών νόσων. Έχει βρεθεί ότι προκαλεί χαώδεις καρδιακούς ρυθμούς (κολλική μαρμαρυγή), επιτάχυνση του καρδιακού ρυθμού (ταχυκαρδία) και της αναπνοής (ταχύπνοια), καθώς και αυξημένη αιματική πίεση και σωματική θερμοκρασία. Άλλα σωματικά συμπτώματα περιλαμβάνουν τον πόνο στο στήθος, τη ναυτία, την θολή όραση, τον πυρετό, τους μυϊκούς σπασμούς (και άλλα είδη σπασμών), καθώς και το κώμα.

[Τέλος προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Τώρα θα πρέπει να γράψουμε ένα «Δ» (αρχικό της λέξης «Διεγερτικά») πάνω σε κάθε σημείο του σώματος που επηρεάζεται -και συχνά υφίσταται βλάβη- εξαιτίας της κατάχρησης διεγερτικών: στον εγκέφαλο, την καρδιά, τους πνεύμονες και το στομάχι.



Σημειώστε ένα «Δ» στον εγκέφαλο, την καρδιά, τους πνεύμονες και το στομάχι του σχεδίου.

 =28 λεπτά

#### Ψευδαισθησιογόνα

- LSD
- Μεσκαλίνη
- Μαριχουάνα
- Κεταμίνη
- Φαινκυκλιδίνη
- Κάνναβη (χασίς)

[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Ποιες ουσίες πιστεύετε ότι ανήκουν στην κατηγορία των ψευδαισθησιογόνων;

[Περιμένετε από τους μαθητές να απαντήσουν: LSD, μεσκαλίνη, μαριχουάνα, κεταμίνη, φαινκυκλιδίνη (αγγελοσκόνη)].

[Τέλος προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Ποιες είναι κάποιες από τις αρνητικές συνέπειες της κατάχρησης ψευδαισθησιογόνων;

[Ζητήστε απαντήσεις από τους μαθητές]

Επειδή αυτού του είδους οι ουσίες επιδρούν στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, όσοι βρίσκονται υπό την επήρειά τους βιώνουν αισθητηριακές στρεβλώσεις, μεταβολή της διάθεσης, διαταραχή της κρίσης, επιβράδυνση των αντανακλαστικών, αύξηση της πίεσης, του σφυγμού και της

θερμοκρασίας του σώματος, ψευδαισθήσεις και παραμορφωμένη αντίληψη πραγματικών ερεθισμάτων, καθώς και οξύ πανικό, άγχος και παράνοια.

[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Η κεταμίνη είναι άοσμη και άγευστη, οπότε μπορεί να προστεθεί σε οτιδήποτε πόσιμο χωρίς κάποιος να μπορεί να την εντοπίσει, προκαλώντας του, έτσι, αμνησία. Εξαιτίας αυτών των ιδιοτήτων, μερικές φορές η ψυχοδραστική αυτή ουσία δίνεται σε ανυποψίαστα θύματα ή εμπλέκεται ακόμη και σε επεισόδια σεξουαλικής κακοποίησης, γι' αυτό και αποκαλείται και «ουσία υποβοήθησης βιασμού».

[Η φαινκυκλιδίνη (PCP ή «αγγελόσκονη») είναι ένα ενδοφλέβια χορηγούμενο χειρουργικό αναισθητικό. Οι ηρεμιστικές και αναισθητικές της επιδράσεις έχουν τον χαρακτήρα μιας υπνωτικής καταληψίας (trance), με τους ασθενείς να βιώνουν μια εξωσωματική εμπειρία και ένα αίσθημα αποκοπής από το περιβάλλον τους. Σε χαμηλές δοσολογίες (5 mg ή λιγότερο), οι επιδράσεις της στο σώμα συμπεριλαμβάνουν τις ρηχές και τις ταχύρρυθμες αναπνοές, την αυξημένη πίεση, τον αυξημένο καρδιακό ρυθμό (ταχυκαρδία), καθώς και την υψηλή θερμοκρασία σώματος (υπερθερμία). Δόσεις των 10 mg ή παραπάνω προκαλούν επικίνδυνες μεταβολές στην αιματική πίεση, τον καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή, οι οποίες συχνά συνοδεύονται από ναυτία, θολή όραση, ζάλη και μειωμένη αίσθηση του πόνου. Οι μυϊκές συσπάσεις μπορεί να προκαλέσουν ασυντόνιστες κινήσεις και περιέργες στάσεις. Όταν οι μυϊκοί σπασμοί είναι σφοδροί, ενδέχεται να προκαλέσουν κατάγματα οστών, καθώς και βλάβη στους νεφρούς ή ακόμη και νεφρική ανεπάρκεια, εξαιτίας της διάσπασης μυϊκού ιστού. Πολύ υψηλές δόσεις φαινκυκλιδίνης μπορούν να προκαλέσουν σπασμούς, κώμα, υποθερμία και θάνατο.

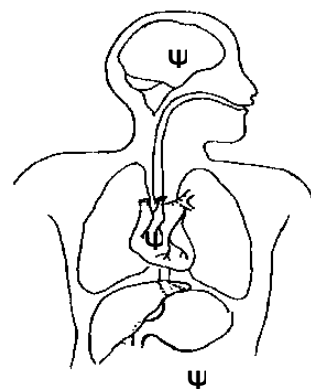
[Τέλος προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Σημειώστε ένα «Ψ» στον εγκέφαλο, την καρδιά και τον νεφρό του σχεδίου.



= 36 λεπτά

Τώρα θα πρέπει να σημειώσουμε ένα «Ψ» (αρχικό της λέξης «Ψευδαισθησιογόνα») στα σημεία του σώματος που επηρεάζονται και συχνά βλάπτονται από τα ψευδαισθησιογόνα: στον εγκέφαλο, την καρδιά και τους νεφρούς.



**Εισπνεόμενα**

- Αεροζόλ
- Βενζίνη
- Καθαριστικοί διαλύτες
- Ακετόνη
- Ξεβαφτικό νυχιών
- Υγρό αναπτήρα
- Νιτρικό άμυλο
- Κόλλα

Σημειώστε ένα «Ε» στον εγκέφαλο, την καρδιά, τους πνεύμονες, το ήπαρ και τον νεφρό του διαγράμματος.



= 44 λεπτά

[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]

Ποιες ουσίες πιστεύετε ότι ανήκουν στην κατηγορία των εισπνεόμενων/πτητικών;

[Περιμένετε από τους μαθητές να απαντήσουν: αεροζόλ (κάθε είδους), βενζίνη, καθαριστικοί διαλύτες, ακετόνη, ξεβαφτικό νυχιών, υγρό αναπτήρα, νιτρικό άμυλο, κόλλα].

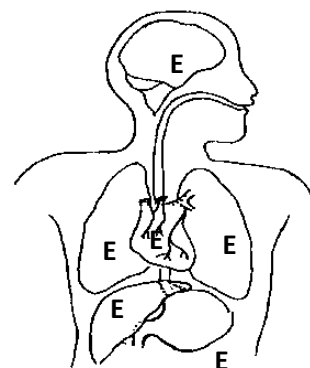
[Τέλος προαιρετικού Τμήματος Α.]

Ποιες είναι ορισμένες από τις επιβλαβείς συνέπειες της κατάχρησης εισπνεόμενων ουσιών;

[Ζητήστε απαντήσεις από τους μαθητές]

- Έχει διαπιστωθεί ότι πολλά άτομα αισθάνονται την ισχυρή ανάγκη να συνεχίσουν τη χρήση εισπνεόμενων, ιδιαίτερα όταν αυτή γίνεται για εκτεταμένες περιόδους. Μπορεί να παρατηρηθεί η καταναγκαστική χρήση, καθώς και ήπια συμπτώματα στέρησης. Πέρα από τον εθισμό, ορισμένα από τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανίσουν άνθρωποι που κάνουν μακροχρόνια κατάχρηση είναι η απώλεια βάρους, η μυϊκή αδυναμία, ο αποπροσανατολισμός και η έλλειψη προσοχής και συντονισμού, η ευερεθιστότητα και η κατάθλιψη.
- Οι τοξικές επιδράσεις της παρατεταμένης κατάχρησης εισπνεόμενων, συμπεριλαμβάνουν την πρόκληση βλάβης σε μέρη του εγκεφάλου που ελέγχουν τη σκέψη, την κίνηση, την όραση και την ακοή. Όσοι κάνουν κατάχρηση εισπνεόμενων, κινδυνεύουν να υποστούν ένα σύνολο από καταστροφικές συνέπειες για την υγεία τους. Τα εισπνεόμενα είναι εξαιρετικά τοξικά για διάφορα όργανα του σώματος. Η χρόνια έκθεση σε αυτά μπορεί να βλάψει σημαντικά την καρδιά, τους πνεύμονες, το ήπαρ και τους νεφρούς.

Τώρα λοιπόν θα πρέπει να σημειώσουμε ένα «Ε» (αρχικό της λέξης «Εισπνεόμενα») στα σημεία του σώματος που επηρεάζονται και συχνά βλάπτονται από αυτά: στον εγκέφαλο, την καρδιά, τους πνεύμονες, το ήπαρ και τους νεφρούς.



**[Αρχή προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]**

Κατασταλτικά	Διεγερτικά	Ψευδαισθησιογόνα	Εισπνεόμενα
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αλκοόλ</li> <li>• Όπιο</li> <li>• Ηρωίνη</li> <li>• Μεθαδόνη</li> <li>• Μορφίνη</li> <li>• Κωδεΐνη</li> <li>• Υπνωτικά χάπια</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κοκαΐνη</li> <li>• Εφεδρίνη</li> <li>• Μεθαμφεταμίνη</li> <li>• Αμφεταμίνες</li> <li>• Κοκαΐνη «κρακ»</li> <li>• Χάπια αδυνατίσματος</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LSD</li> <li>• Μεσκαλίνη</li> <li>• Μαριχουάνα</li> <li>• Κεταμίνη</li> <li>• Φαινκυκλιδίνη</li> <li>• Κάνναβη (χασίς)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βενζίνη</li> <li>• Καθαριστικοί διαλύτες</li> <li>• Ακετόνη</li> <li>• Ξεβαφτικό νυχιών</li> <li>• Υγρό αναπτήρα</li> <li>• Νιτρικό άμυλο</li> <li>• Κόλλα</li> </ul>

**[Τέλος προαιρετικού Τμήματος – Επιλογή Α.]**

	<p>Παρατηρήστε πόσα πολλά ζωτικά όργανα βλάπτονται από την κατάχρηση ψυχοδραστικών ουσιών. Τι μάθατε από τις πληροφορίες που πήρατε στο σημερινό μάθημα; Τι σας έκανε εντύπωση από αυτά που μάθατε για τις επιδράσεις των διαφόρων κατηγοριών;</p> <p>Όπως είπαμε, οι ψυχοδραστικές ουσίες επηρεάζουν πολλά μέρη του σώματος. Η κατάχρησή τους μπορεί να μας κάνει λιγότερο ικανούς να επιδιώξουμε τα όνειρά μας. Η χρήση και κατάχρηση ουσιών είναι ένας τεράστιος «ονειροθραύστης».</p>
--	---



## ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΦΙΣΑ

30 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Ζητήστε πρώτα από τους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες τριών ατόμων και έπειτα ζητήστε από την κάθε ομάδα να φτιάξει μια αφίσα, η οποία θα κρεμαστεί στην αίθουσα. Έχουν να επιλέξουν ανάμεσα στα εξής:]

1. Μια αφίσα που να απεικονίζει τις επιδράσεις των ψυχοδραστικών ουσιών.
2. Μια διαφημιστική αφίσα που να αποτρέπει τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.]



= 44 λεπτά



## ΚΛΕΙΣΙΜΟ



### ΣΥΝΟΨΗ

1 ΛΕΠΤΟ

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ.

Σήμερα μάθαμε ότι υπάρχουν πολλά είδη εξαρτησιογόνων ουσιών και ότι όλες έχουν επιβλαβείς συνέπειες στο σώμα μας. Πράγματι, όλα τα κύρια συστήματα του σώματος επηρεάζονται με κάποιο τρόπο από αυτές τις ουσίες.

Οι περισσότεροι από εμάς θα προτιμούσαμε να πιάνουμε καυτά κάρβουνα χωρίς να καιγόμαστε. Όμως αυτό που είναι σημαντικό είναι ότι καταλάβαμε τελικά ότι όντως πρόκειται για «αναμμένα κάρβουνα». Και ακόμη πιο σημαντικό είναι να καταφέρουμε να εντοπίσουμε αυτούς τους «ονειροθραύστες» εκ των προτέρων, και να τους αποφύγουμε εντελώς.



= 45 λεπτά



## ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



Σήμερα συζητήσαμε για τις επιδράσεις που έχουν στο σώμα οι ψυχοδραστικές ουσίες. Κάθε ουσία έχει κάποιου είδους επίδραση στο σώμα μας.

Όλα τα κύρια συστήματα του σώματος –το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό, το πεπτικό και το νευρικό– επηρεάζονται με κάποιο τρόπο από τις ουσίες.

Επιπλέον, όταν η χρήση ουσιών περιλαμβάνει βελόνες, οι χρήστες αντιμετωπίζουν υψηλό κίνδυνο να αποκτήσουν **δύο ανίατες νόσους**:

- Λοίμωξη από τον ιό HIV, ο οποίος συνήθως εξελίσσεται σε AIDS.
- Ηπατίτιδα: Κάποιες μορφές της είναι αρκετά σοβαρές.

### Για συζήτηση με την οικογένεια

1. Ρωτήστε το παιδί σας για τις δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν σήμερα στην τάξη. (Χρησιμοποιήσαμε ένα ανθρακούχο αναψυκτικό και αλάτι).
2. Ρωτήστε το παιδί σας τους λόγους για τους οποίους η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, έστω και μία φορά, δεν είναι συνετή επιλογή.



	<b>Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΙΣ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ</b>	<b>ΜΑΘΗΜΑ 8</b>
---	--	---------------------

	<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ</b>	
---	--------------------------------	---

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

1. Ο εθισμός περιλαμβάνει τη σωματική ή/και την ψυχολογική εξάρτηση από μια ψυχοδραστική ουσία. Η ουσία αυτή γίνεται σημαντικότερη από άλλα πράγματα που ο χρήστης θεωρούσε προηγουμένως σημαντικά.
2. Παρότι οι διαφορετικές ψυχοδραστικές ουσίες έχουν διαφορετικές σωματικές και ψυχολογικές επιδράσεις, όλες τους μπορούν να προκαλέσουν εθισμό.
3. Κάθε είδος δυνητικά εθιστικής ουσίας, προκαλεί διαφορετικού είδους εθισμό.
4. Η ταχύτητα με την οποία επέρχεται εθισμός εξαρτάται από την ίδια την ουσία, αλλά και από τα γενετικά χαρακτηριστικά και την προδιάθεση του κάθε ανθρώπου προς τον εθισμό.

### ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να συνειδητοποιήσουν ότι η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών θα τους κάνει να βασίζονται σε αυτές για να μπορέσουν να συνεχίσουν τη ζωή τους, και ότι η χρήση τους θα γίνει γι' αυτούς η μόνη προτεραιότητα.
2. Να καταλάβουν ότι, παρόλο που οι ουσίες διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τη φύση και την ταχύτητα του εθισμού, όλες τους οδηγούν σε κάποια μορφή εθισμού.
3. Να καταλάβουν ότι ορισμένοι άνθρωποι αποκτούν εθισμό από την πρώτη κιόλας χρήση, κάποιοι άλλοι έπειτα από πολλαπλές χρήσεις μιας ψυχοδραστικής ουσίας. Κανείς δεν γνωρίζει εκ των προτέρων πώς θα αντιδράσει ο οργανισμός του.
4. Να εντοπίσουν τις ψυχοδραστικές ουσίες «εισόδου», εκείνες που τους καθιστούν πιο ευάλωτους στην κατάχρηση και τον εθισμό.

### ΚΥΡΙΟΙ ΟΡΟΙ

**Εθισμός** είναι η κατάσταση σωματικής ή ψυχολογικής εξάρτησης από μια ψυχοδραστική ουσία ή συμπεριφορά, με επιβλαβείς επιδράσεις στον οργανισμό ενός ανθρώπου.

### ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Μολονότι οι επιβλαβείς συνέπειες των ψυχοδραστικών ουσιών δεν έχουν ακόμη πλήρως

προσδιοριστεί, τα στοιχεία που έχουμε στη διάθεσή μας αρκούν για να συμπεράνουμε ότι η χρήση τους δεν είναι συμβατή με έναν υγιή τρόπο ζωής. Παρόλα αυτά, παρατηρείται μια ολοένα αυξανόμενη τάση για «ψυχαγωγική» χρήση των ψυχοδραστικών ουσιών στην εφηβεία, οπότε οι ουσίες -συμπεριλαμβανομένου και του αλκοόλ- αποτελούν, πλέον, κομμάτι του κοινωνικού τους περιγύρου.

Όλοι όσοι δοκιμάζουν ή πειραματίζονται με «ψυχαγωγικές» ουσίες, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα εξαρτηθούν από αυτές. Τα περισσότερα εξαρτημένα άτομα δεν αντιλαμβάνονται στην αρχή και δεν παραδέχονται ότι έχουν εθιστεί. Αυτό συμβαίνει μόνο αφού έχουν εμφανιστεί σημαντικές βλάβες.

Η πρόοδος της χρήσης/εθισμού ακολουθεί συνήθως το ίδιο πρότυπο. Υπάρχουν αρκετά μοντέλα σταδιοποίησης του εθισμού σε ψυχοδραστικές ουσίες και τα περισσότερα παρουσιάζουν μεγάλες ομοιότητες μεταξύ τους. Αρκετοί ερευνητές διακρίνουν τρία στάδια, αλλά εμείς επιλέξαμε τέσσερα<sup>3</sup>, ώστε να τα μεταφέρουμε εύκολα στους μαθητές (Σημείωση: τα στάδια αυτά παρουσιάζονται στο Μάθημα 9, συμπεριλαμβάνονται όμως και εδώ για τη δική σας προετοιμασία.)

Να σημειωθεί εδώ ότι δεν είναι απαραίτητο να περάσει κάποιος χρήστης από όλα τα στάδια. (Μπορεί, π.χ., να περάσει από το στάδιο 1 απευθείας στο στάδιο 5).

**Στάδιο 1: Πειραματισμός.** Στο στάδιο αυτό, οι έφηβοι δοκιμάζουν ψυχοδραστικές ουσίες για να διασκεδάσουν, συχνά λόγω της ισχυρής πίεσης που δέχονται από συνομηλίκους. Εάν η επίδρασή τους είναι ευφορική, αποφασίζουν συχνά να συνεχίσουν να παίρνουν μια ουσία, για τη διασκέδασή τους. (Να σημειωθεί ότι η επίδρασή τους εξαρτάται από την αρχική διάθεση του χρήστη, καθώς συνήθως 'πολλαπλασιάζει' την αρχική συναισθηματική κατάσταση: Έτσι η θετική διάθεση μπορεί να γίνει ευφορία, αλλά και ο φόβος μπορεί να γίνει τρόμος).

Οι γονείς ή οι εκπαιδευτικοί είναι δύσκολο να εντοπίσουν τη χρήση, διότι εκτός από την προσπάθεια των νέων να την αποκρύψουν, η συμπεριφορά τους δεν εμφανίζει σημαντικές μεταβολές.

**Στάδιο 2: Ενεργή αναζήτηση.** Στο στάδιο αυτό, ο έφηβος χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα από τις ουσίες για να έχει το ίδιο αίσθημα που είχε στο Στάδιο 1. Αυτό ονομάζεται «ανοχή» και αποτελεί την αρχή του εθισμού. Ο έφηβος μπορεί επίσης να αρχίσει να αποζητά ουσίες για να αντιμετωπίσει το στρες ή άλλα αρνητικά συναισθήματα (λύπη, απογοήτευση...) ή να για να «φτιαχτεί», ώστε να αποδράσει από την πραγματικότητα. Συνήθεις ενδείξεις ότι πέρασε σε αυτό το στάδιο, είναι η μείωση των σχολικών επιδόσεων, η έλλειψη κινήτρων, η ευερεθιστότητα, αλλά και οι απότομες μεταβολές διάθεσης. Ο κύκλος των φίλων του ατόμου μπορεί να αλλάξει, καθώς το άτομο προσελκύεται από άλλες παρέες με τις οποίες τον ενώνει η κοινή συνήθεια.

**Στάδιο 3: Ενασχόληση.** Στο στάδιο αυτό, η χρήση ουσιών γίνεται ο κύριος στόχος στη ζωή του εφήβου. Η χρήση της ουσίας έχει πλέον βγει εκτός ελέγχου, και χωρίς αυτήν το άτομο έχει ξεσπάσματα θυμού, ή/και απομονώνεται. Η 'βαριά' χρήση ουσιών είναι δαπανηρή και ο έφηβος είναι τώρα αναγκασμένος να πληρώσει για τη συνήθειά του αυτή, με τη βοήθεια των ανυποψίαστων ή δύσπιστων γονέων του, με μια δουλειά που αναλαμβάνει, κρυφά, μετά το σχολείο ή ακόμη και κλέβοντας ή πουλώντας ουσίες.

<sup>3</sup> Οι περιγραφές που ακολουθούν προσαρμόστηκαν από σχετικό υλικό της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας. Μια παρόμοια περιγραφή θα βρείτε στον ιστότοπο της Casa Palmera, ενός κέντρου απεξάρτησης στην Καλιφόρνια. <https://casapalmera.com/the-four-stages-of-drug-addiction>

**Στάδιο 4: Εθισμός.** Στο τελικό αυτό στάδιο, οι ουσίες γίνονται απαραίτητες στον νέο για να μπορεί να νιώθει κάπως φυσιολογικά, έστω και σε κάποιο βαθμό. Κάνει χρήση ουσιών όλη την ημέρα και καθημερινά και δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς αυτές. Οι ουσίες συχνά δεν προκαλούν πλέον ευφορία στον χρήστη που τις παίρνει απλώς για να απωθήσει τις ενοχές και την κατάθλιψη. Σε αυτό το στάδιο, οι σχέσεις με την οικογένεια, ακόμη και η ίδια η οικογένεια, μπορεί να διασπαστούν εντελώς.

- Ένας παράγοντας που συχνά παραγνωρίζεται, αλλά συμβάλλει στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών από τους εφήβους, είναι το ότι το σύστημα αξιών δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί επαρκώς σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα. Οι έφηβοι συνήθως δεν έχουν ισχυρή ηθική κρίση που θα μπορούσε να λειτουργήσει ως ισχυρό αντίβαρο απέναντι στην πίεση των συνομηλίκων τους. Επομένως, οι γονείς που δεν δίνουν αρκετή σημασία στον πειραματισμό του παιδιού τους με τις ουσίες, θεωρώντας απλά ότι «όλοι» οι έφηβοι πειραματίζονται, δεν βοηθούν τα παιδιά τους να αναπτύξουν ορθή κρίση. Συχνά, οι έφηβοι εθίζονται σε έναν συνδυασμό από ουσίες ( π.χ. μια ουσία και αλκοόλ), χωρίς να συνειδητοποιούν τι ακριβώς τους συμβαίνει.
- Στην ενότητα αυτή, θα χρησιμοποιηθεί ένα σκονί ως οπτικό παράδειγμα. Όταν φτάσετε στο τμήμα της δραστηριότητας με το σκονί, ίσως θελήσετε να ασχοληθείτε με τις τυχόν υποκείμενες ανάγκες που ενδέχεται να υπάρχουν στη ζωή κάποιου μαθητή.
- Ενδέχεται να μην νιώθετε αρμόδιοι να χειριστείτε κάποια από αυτά τα ζητήματα κάτω από το ρόλο του εκπαιδευτικού. Σε αυτήν την περίπτωση μπορείτε να απευθυνθείτε στους παρακάτω αρμόδιους φορείς:

OKANA <https://www.okana.gr/el>

ΚΕΘΕΑ <https://www.kethea.gr/>

ΚΕΝΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ <https://www.okana.gr/el/services/prolripsi/kentra-prolripsi>

ΑΡΓΩ <https://www.argothes.gr/>

Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας (ΠΠΑ) <https://www.selfhelp.gr/>

18 ΑΝΩ <http://www.18ano.gov.gr/>

## ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

**Μέσα στο Κουτί: Επιστολή γιαγιάδων και 3 σκονιά, μήκους μισού μέτρου.**

- Γράψτε στον πίνακα τον ορισμό του «εθισμού»: «Εθισμός είναι όταν ένας άνθρωπος με τον νου, το σώμα και τα συναισθήματά του επιθυμεί έντονα μια ουσία και εξαρτάται από αυτήν».
- Φέρτε ένα σκονί ή καλώδιο μήκους 1.5 m περίπου για τον κάθε μαθητή. Εάν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, φέρτε μερικά μόνο σκονιά για κάθε δύο ή τρεις μαθητές.
- Κόψτε ένα φύλλο χαρτί σε μικρά κομμάτια, ένα για κάθε μαθητή. Πάνω στο 10% από αυτά τα χαρτάκια σημειώστε ένα «X». Κάντε τα χαρτάκια μπαλίτσες και φέρτε τα στην τάξη μέσα σε ένα δοχείο.
- Οι δραστηριότητες «Ουσίες εισόδου» και «Ταχύτητα εθισμού» προϋποθέτουν μια τάξη 30 έως 35 μαθητών. Εάν οι μαθητές σας είναι λιγότεροι, θα χρειαστεί να προσαρμόσετε ανάλογα τους αριθμούς που αναφέρονται στις δραστηριότητες.



## ΜΑΘΗΜΑ



## ΑΦΕΤΗΡΙΑ



### ΙΣΤΟΡΙΑ

[διαβάστε την ιστορία που ακολουθεί, «Η λύση των κόμπων»]

3 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Η αίθουσα της κυρίας Αλεξίου ήταν συνήθως φωτεινή, μιας και η λάμπα στο ταβάνι εξαφάνιζε κάθε σκιά που θα μπορούσε να σχηματιστεί. Σήμερα όμως η ατμόσφαιρα ήταν διαφορετική.

Οι τρεις μαθητές μπήκαν σε ένα δωμάτιο που ταίριαζε πολύ περισσότερο σε χώρο μυστήριο και ανεξερεύνητο, παρά σε σχολική τάξη. Τα παντζούρια ήταν κατεβασμένα και, το μόνο που φώτιζε την αίθουσα, ήταν ένα κερί. Σκιές τρεμόπαιζαν στους τοίχους. Θα έλεγε κανείς πως η φλόγα χόρευε στο ρυθμό μιας μουσικής που δεν ακουγόταν, παρά μόνο στη φαντασία τους.

«Μπρρ», έκανε ο Αλέξανδρος.

«Νομίζω ότι το... φάντασμα του παλιού μου γείτονα, του Χρήστου, θα ένωθε σαν στο σπίτι του εδώ μέσα!», προσπάθησε να αστειευτεί ο Δημήτρης.

«Καλωσήγηρθατεεε!», είπε η δασκάλα με μια βαριά φωνή, αφού προφανώς της άρεσε η αντίδραση των μαθητών στη συσκοτισμένη αίθουσα που προσπάθησε να δημιουργήσει.

Η Αναστασία έστριψε το στόμα της προς τα αριστερά, σήκωσε το ένα φρύδι και είπε, «Μήπως οι γιαγιάδες προσπαθούν να μας προειδοποιήσουν για κάτι... σκοτεινό και επικίνδυνο;»

«Κάπως έτσι, Αναστασία...», χαμογέλασε η κυρία Αλεξίου. «Στα τελευταία μας μαθήματα, είδαμε πόσο επικίνδυνες μπορούν να είναι οι ουσίες. Οι γιαγιάδες σας όμως πιστεύουν ότι δεν θα είστε ασφαλείς, αν μάθετε μόνο για τους κινδύνους».

«Δηλαδή, θέλουν να μας φοβίσουν;», ειρωνεύτηκε ο Δημήτρης.

«Όχι ακριβώς. Ο φόβος είναι δίκικο μαχαίρι σε ό,τι αφορά τις ουσίες», του απάντησε η κυρία Αλεξίου.

«Πώς είπατε;» απόρησαν ταυτόχρονα η Αναστασία και ο Δημήτρης.

«Ας τις αφήσω καλύτερα να σας το πουν με τα δικά τους λόγια», τους διέκοψε η κυρία Αλεξίου.

Η κυρία Αλεξίου έδωσε στον Δημήτρη ένα φύλλο χαρτί τυλιγμένο ρολό και δεμένο με μια κλωστή, σαν πάπυρος.

Του έκανε νεύμα με το κεφάλι να ξετυλίξει τον πάπυρο.

Ο Δημήτρης έλυσε την κλωστή και κοίταζε για αρκετή ώρα, αμίλητος, τις λέξεις που ξεδιπλώνονταν μπροστά στα μάτια του. Κάποια στιγμή έκανε νεύμα στον εαυτό του, και ξανατύλιξε το χαρτί. Δείχνοντας μια ασυνήθιστη εγκράτεια, ο Αλέξανδρος απλώς καθόταν και κοιτούσε τον Δημήτρη, ενώ η Αναστασία έμοιαζε λες και προσπαθούσε να μαντέψει τι έγραφε το χαρτί. Χωρίς να κοιτάξει τον πάπυρο, ο Δημήτρης είπε:

*«Τα πράγματα που κρύβει ο βυθός βουλιάζουν περισσότερες ζωές από οποιοδήποτε ορόπελο ή καταγίδα».*

Οι λέξεις αιωρούνταν στον αέρα σαν δυσσιώνη προειδοποίηση. «Τα πράγματα που κρύβει ο βυθός...». Η φράση αυτή γυρνούσε ξανά και ξανά στο μυαλό τους, όπως κι η εικόνα με τις σκιές από το κερί.

«Οι γιαγιάδες σας μου είπαν να σας μιλήσω για μια διαδικασία της οποίας οι ρίζες χάνονται στα βάθη των αιώνων, τη «διαδικασία λύσης των κόμπων», είπε η κυρία Αλεξίου, σπάζοντας τη σιωπή.

Τίναξε πίσω τους ώμους, έβαλε το χέρι μέσα στο κουτί κι έβγαλε τρία σκοινιά, το καθένα τους ενάμιση μέτρο, περίπου. Το κάθε σκοινί είχε, σε όλο του το μήκος, δεμένους κόμπους. Η καθηγήτρια τοποθέτησε με επιμέλεια ένα σκοινί μπροστά σε κάθε μαθητή λέγοντας, «Αυτή είναι η ζωή σου και το μήκος της είναι καθορισμένο· μένει μόνο να δούμε τη χρησιμότητά της». Αυτό το επανέλαβε τρεις φορές, μία φορά για κάθε μαθητή καθώς του έδινε το σκοινί: «Αυτή είναι η ζωή σου...»

Κανένας από τους τρεις δεν άγγιξε το σκοινί που είχε μπροστά του. Όλοι περίμεναν να δουν τι θα ακολουθήσει.

«Μπορείτε να προσθέσετε ή να αφαιρέσετε, να σφίξετε ή να χαλαρώσετε. Πρέπει όμως να δώσετε όνομα πριν το κερί καεί άλλο ένα εκατοστό», τους είπε.

«Συγνώμη,» είπε ο Δημήτρης, σπάζοντας τη σιωπή του, «να προσθέσουμε ή να αφαιρέσουμε ποιο πράγμα;»

«Μα κόμπους φυσικά», του απάντησε η κυρία Αλεξίου. «Ο κάθε κόμπος συμβολίζει κάτι που στη ζωή σας είναι σπασμένο, στραβό ή σε λάθος θέση. Θα μπορούσε να είναι ένας αγενής χαρακτηρισμός που έχει εισχωρήσει στην καρδιά σας και ορίζει λανθασμένα ποιοι είστε, μια πληγή που δεν έχει επουλωθεί και σας κάνει ευάλωτους σε κάτι -από το οποίο διαφορετικά θα μπορούσατε να απομακρυνθείτε- ή ίσως μια υπόσχεση που δώσατε πολύ παλιά και που έβαλε ανώφελους περιορισμούς και εμπόδια στη ζωή σας.»

«Κάποιοι 'κόμποι' δέθηκαν εκεί από άλλους. Κάποιοι άλλοι σχηματίστηκαν μέσα από ορισμένα γεγονότα της ζωής σας. Και, κάποιους άλλους, τους φτιάξατε εσείς οι ίδιοι. Η πρόκληση που έχετε μπροστά σας είναι να δώσετε όνομα στους κόμπους και να τους αντιμετωπίσετε, γιατί οι κίνδυνοι που οι γιαγιάδες θέλουν να σας βοηθήσουν να αποφύγετε μπαίνουν στη ζωή σας μέσα από τους κόμπους που βρίσκονται τώρα στα σκοινιά σας.

Η Αναστασία χάθηκε γρήγορα στις σκέψεις της, καθώς ψηλαφούσε τον κάθε κόμπο του σκοινιού της. Αυτό θύμιζε στην κυρία Αλεξίου μια φίλη της που ασχολούταν με το κομποσκοίνι της ακριβώς με τον ίδιο τρόπο.

Ο Αλέξανδρος πήγε να λύσει έναν κόμπο, αλλά σύντομα ανακάλυψε πως ο κόμπος που είχε επιλέξει ήταν τόσο σφιχτά δεμένος, που δεν μπορούσε να βρει πού να βάλει τα δάχτυλά του για να τον λύσει.

Ο Δημήτρης άρχισε να λύνει έναν κόμπο, τον μετακίνησε λίγο πιο πέρα πάνω στο σκοινί και τον ξανάδεσε. Τα δάχτυλά του έπαιζαν ξανά και ξανά με τον ίδιο κόμπο, χωρίς αποτέλεσμα.

Η κυρία Αλεξίου χαμογέλασε. «Τελικά κάτι ήξεραν οι γιαγιάδες», σκέφτηκε.

«Μπορεί να θυμάστε ότι σε μια προηγούμενη επιστολή, η γιαγιά της Αναστασίας, η Σοφία, αποκάλυψε κάποια από τα προβλήματα που αντιμετώπισε όταν είχε αρχίσει να χρησιμοποιεί κάποιες ουσίες,» είπε η κυρία Αλεξίου, διακόπτοντας τις σκέψεις τους. «Τότε, είχαμε μιλήσει για τις επιδράσεις που έχουν διάφορες ουσίες στο νου και το σώμα μας. Σήμερα θα μιλήσουμε για το πώς οι ουσίες αυτές έχουν τη δύναμη να κάνουν τους ανθρώπους να εθιστούν σε αυτές. Μην ξεχνάτε πως όλοι έχουμε κόμπους στη ζωή μας. **Οι κόμποι μπορούν να αντιπροσωπεύουν**

οτιδήποτε: Πληγές που δεν έχουν επουλωθεί, οδυνηρές απογοητεύσεις ή ανεκπλήρωτες προσδοκίες.

Κάποιοι μας επιβάλλονται, και κάποιοι άλλοι είναι αποτέλεσμα των δικών μας επιλογών».



= 3 λεπτά



## ΑΝΑΠΤΥΞΗ



### ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΛΙΣΤΑ

7 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

**Οδηγός διδάσκοντα**

- Το σκοινί αντιπροσωπεύει τη «ζωή σας».
- Οι κόμποι αντιπροσωπεύουν κάτι που δεν πήγε καλά στη ζωή σας:
  1. Πληγές που δεν έχουν επουλωθεί
  2. Οδυνηρές απογοητεύσεις.
  3. Ανεκπλήρωτες προσδοκίες.
    - Μερικοί κόμποι μας επιβάλλονται.
    - Άλλους τους επιλέγουμε.

Δώστε 2' στους μαθητές για να γράψουν μερικούς κόμποι στα τετράδιά τους.



= 10 λεπτά



### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΣΧΟΙΝΙ

6 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ


[Μοιράστε ένα σκοινί στον κάθε μαθητή.]

Θα ήθελα να φανταστείτε ότι το σκοινί αντιπροσωπεύει το μήκος της ζωής σας, από τότε που γεννηθήκατε μέχρι σήμερα. Ξεκινήστε από την άκρη του σχοινοῦ που είναι η γέννηση σας και δέστε ένα κόμπο για καθετί που γράψατε στα τετράδιά σας.

Τι σκεφτόσασταν ή τι παρατηρήσατε καθώς δένετε τους κόμποι;

[Συζητήστε τις απαντήσεις που θα δώσουν οι μαθητές και

που ενδέχεται να συμπεριλαμβάνουν τα εξής: Κάποιοι άνθρωποι έχουν περισσότερους ή λιγότερους κόμπους από κάποιους άλλους, κάποια σημεία στο σκοινί έχουν περισσότερους κόμπους από κάποια άλλα, και το μήκος του σκοιινιού μικραίνει δένοντας κάθε κόμπο, κ.λ.π.]

 = 16 λεπτά



## ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ

1 ΛΕΠΤΟ ΠΕΡΙΠΟΥ

Ας επιστρέψω τώρα στην ιστορία που σας διάβαζα προτού αρχίσετε να κάνετε τη λίστα με τους κόμπους. Στην ιστορία μας, οι κόμποι και οι φόβοι σχετίζονται. Προσπαθήστε να βρείτε τη σχέση τους.

Η κυρία Αλεξίου στράφηκε στον Αλέξανδρο, την Αναστασία και τον Δημήτρη και τους είπε:  
« Ορίστε τι ήθελαν οι γιαγιάδες σας να μάθετε από αυτήν την άσκηση.»

*Αγαπημένα μας παιδιά,*


Όταν πρωτοξεκινήσαμε την «διαδικασία λύσης των κόμπων», ήμασταν ακόμη σε πολύ νεαρή ηλικία. Ο πιο οριχτός κόμπος της Σοφίας είχε να κάνει με το ότι ήταν πεπεισμένοι πως θα την τιμωρούσαν για το παραμικρό –έχασε δηλαδή την ελευθερία της αποτυχίας. Ο μεγαλύτερος κόμπος για τη Χριστίνα ήταν η ντροπή, η διαρκής αίσθηση ότι, αν κάποιος ανακάλυπτε ποια πραγματικά ήταν, θα την εξευτέλιζε δημόσια. Για την Ελένη πάλι, ο μεγαλύτερος κόμπος ήταν ο φόβος του κοινωνικού αποκλεισμού.

Όλες μας ήμασταν ήδη παντρεμένες όταν συνειδητοποιήσαμε ότι, πολλοί από τους κόμπους μας, εξακολουθούσαν να ορίζουν τι φοβόμασταν και τι όχι, και αυτό λέει πολλά για την ωριμότητα που είχαμε τότε. Όταν ήμασταν παιδιά φοβόμασταν το σκοτάδι, αλλά δεν φοβόμασταν να παίξουμε στο δρόμο. Όταν μεγαλώσαμε έγινε το αντίστροφο. Οι δρόμοι έγιναν ο πραγματικός κίνδυνος, ενώ το σκοτάδι, από μόνο του, δεν προκαλούσε πλέον φόβο.

Τώρα είστε αρκετά μεγάλοι για να αντιληφθείτε με ποιο τρόπο οι κόμποι σας κάνουν ενάλωτους στους πραγματικούς κινδύνους που απορρέουν από τη χρήση των ουσιών ή του αλκοόλ. Φυσικά τα πράγματα περιπλέκονται ακόμη περισσότερο, επειδή επιπυεάζεστε σημαντικά και από τους κόμπους των φίλων σας.

Το να συνειδητοποιήσετε ποιοι είναι οι κόμποι σας είναι το πρώτο βήμα για να σταματήσετε την επιρροή τους στη ζωή σας. Επίσης, το να παρατηρείτε με ποιον τρόπο οι κόμποι των άλλων τους κάνουν να καταφεύγουν (ή και να ωθούν άλλους) σε επικίνδυνες διεξόδους (ψυχοδραστικές ουσίες, καταχρήσεις) θα σας ηλιτώσει από μελλοντικές παγίδες που μόνο δυστυχία μπορούν να φέρουν στη ζωή σας.

*Οι γιαγιάδες σας*

 = 17 λεπτά

**ΕΠΙΔΕΙΞΗ**  
5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

**Σημείωση:** Φροντίστε να επιλέξετε ένα θρανίο ή τραπέζι, το οποίο να μην μπορεί ο μαθητής να το σηκώσει μόνος του.

**Σημείωση:** Για λόγους συντομίας ο «χρήστης ουσιών» θα γράφεται πάντα στο αρσενικό γένος σε αυτό το μάθημα.

[Ζητήστε από δύο μαθητές να σηκωθούν στον πίνακα. Ο Μαθητής 1 θα παριστάνει τον «χρήστη ουσιών». Ο Μαθητής 2 θα παριστάνει τις επιδράσεις του εθισμού. Δώστε στο Μαθητή 2 ένα σκοινί 1,5 μέτρου και ζητήστε του να δέσει τον έναν καρπό του Μαθητή 1 σφιχτά στη ζώνη του, ώστε να μην μπορεί να χρησιμοποιήσει το χέρι του. Έπειτα ζητήστε από τον Μαθητή 1 να περπατήσει γύρω-γύρω στην αίθουσα.

-Ρωτήστε τον «χρήστη ουσιών»: «Δυσκολεύεσαι καθόλου να περπατήσεις;» Λογικά θα πει «όχι».

-Στη συνέχεια ζητήστε του να σηκώσει ένα θρανίο ή ένα τραπέζι, μέχρι που αυτό να μην ακουμπάει στο πάτωμα. Δεν θα μπορέσει να το σηκώσει μόνος του.

-Ζητήστε τώρα από το Μαθητή 2 να πιάσει το θρανίο από την άλλη μεριά. Τώρα, οι δυο τους μαζί θα μπορέσουν να το σηκώσουν.

-Ζητήστε από τον Μαθητή 2 να λύσει το σκοινί και να το ξαναδέσει, έτσι ώστε και οι δύο καρποί του Μαθητή 1 να είναι δεμένοι σφιχτά στη ζώνη του.

-Ζητήστε από τον «χρήστη» να περπατήσει μέσα στην τάξη και να παρατηρήσει αν μπορεί ακόμη να περπατήσει μόνος του. Κατόπιν ζητήστε του να λύσει τα κορδόνια των παπουτσιών του και να τα ξαναδέσει χωρίς βοήθεια.

-Αφού προσπαθήσει για λίγο, επιτρέψτε στον Μαθητή 2 να βοηθήσει τον Μαθητή 1 να δέσει τα παπούτσια του.

-Τέλος, ζητήστε από τον Μαθητή 2 να χρησιμοποιήσει το δεύτερο κορδόνι για να δέσει τα πόδια του «χρήστη» στους αστραγάλους, έτσι ώστε να μην μπορεί ο «χρήστης» να κινηθεί χωρίς βοήθεια.

-Ζητήστε από τον Μαθητή 1 να περπατήσει. Όταν δεν τα καταφέρει, πείτε στον Μαθητή 2 να τον βοηθήσει. Δώστε του αρκετή βοήθεια ώστε να μπορεί να πάει να καθίσει χωρίς να χρειαστεί να λύσει τα κορδόνια.



= 22 λεπτά

**ΣΥΖΗΤΗΣΗ**  
1 ΛΕΠΤΟ ΠΕΡΙΠΟΥ

**Ανατρέξτε στον ορισμό του «Εθισμού» στον πίνακα:**

Εθισμός είναι η κατάσταση σωματικής ή ψυχολογικής εξάρτησης από μια ψυχοδραστική ουσία η συμπεριφορά, με επιβλαβείς επιδράσεις στον οργανισμό ενός ανθρώπου.

[Ζητήστε από ένα μαθητή να διαβάσει άλλη μια φορά τον ορισμό του «εθισμού» που είναι γραμμένος στον πίνακα].

**Το σκοινί αντιπροσωπεύει τις επιδράσεις του εθισμού στις ουσίες. Τι προκάλεσε η ουσία στον «χρήστη»;**

[Ζητήστε από την τάξη να εκφράσει ιδέες και μετά εξηγήστε τα σενάρια του εθισμού που εμπεριέχονταν μέσα στην προηγούμενη δραστηριότητα.].

**Υπάρχουν κάποια πράγματα που ένας χρήστης ουσιών δεν**



μπορεί να κάνει μόνος του από τότε που άρχισε να παίρνει ουσίες. Χρειάζεται τη βοήθεια άλλων για να πάρει μέρος σε ορισμένες δραστηριότητες, όπως προηγουμένως ο συμμαθητής σας που χρειάστηκε βοήθεια. Πολλές φορές, η βοήθεια μπορεί να είναι η ίδια η ουσία – χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα και πιο συχνά. Καταλήγει να βασίζεται σε αυτήν, καθημερινά. Αυτό είναι που ονομάζουμε «εθισμό».

Οι επιδράσεις ήταν διαφορετικές στο κάθε σενάριο. Στην πρώτη περίπτωση, ο «χρήστης» μπορούσε να κάνει πολλά πράγματα, όχι όμως όλα. Αυτό συμβαίνει επειδή:

1. Η κάθε ουσία έχει διαφορετικές επιδράσεις.
2. Όσο συνεχίζει κανείς να παίρνει ουσίες, τόσο μεγαλύτερη ποσότητα χρειάζεται για να ολοκληρώσει ακόμη και απλά καθήκοντα.

Στο πρώτο σενάριο, το άτομο μπορούσε βέβαια να κάνει ακόμα κάποια πράγματα μόνο του, αλλά στο τελευταίο σενάριο δεν μπορούσε να κάνει ούτε και απλά πράγματα, χωρίς τη βοήθεια κάποιου.

*[Δείξτε τον «χρήστη ουσιών»:]*

Πώς αισθάνεσαι που ήσουν δεμένος όση ώρα μιλούσα; Αισθάνθηκες ότι ελέγχεις τη ζωή σου; Πώς είναι να αισθάνεσαι ότι χρειάζεσαι συνέχεια βοήθεια;

*[Πείτε στον μαθητή ότι τώρα μπορεί να λύσει τα πόδια του.]*

Έτσι είναι ο εθισμός. Όταν εθίζεται κανείς σε μια ψυχοδραστική ουσία, τον κατακλύζει όλο και περισσότερο η επιθυμία να πάρει άλλη μία δόση. Η αναζήτηση και απόκτηση της ουσίας γίνεται πλέον το κέντρο της ζωής του.



=25 λεπτά



## ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ – ΟΥΣΙΕΣ ΕΙΣΟΔΟΥ

8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Πολλές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε διάφορες χώρες έδειξαν ότι η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα.

Τώρα θα παρουσιάσουμε τι δείχνουν τα πρόσφατα στατιστικά στοιχεία για την πιθανότητα που έχει κάποιος να εθιστεί στις ουσίες από τη στιγμή που θα αρχίσει να τις παίρνει.

Στο επόμενο μάθημα θα εξετάσουμε αυτό το θέμα πιο αναλυτικά, για σήμερα όμως θα ήθελα να αντιληφθείτε την έννοια αυτή γενικά. Ας υποθέσουμε ότι όλοι στην τάξη αποφασίζουν να πάρουν ουσίες.

Επιλέξτε 12 μαθητές οι οποίοι θα έρθουν μπροστά στον πίνακα και θα πουν στην υπόλοιπη τάξη ότι άρχισαν να πίνουν αλκοόλ και να καπνίζουν τσιγάρα\* συστηματικά.

Επιλέξτε 5 μαθητές που θα πάνε στο πίσω μέρος της τάξης και θα πουν στην υπόλοιπη τάξη ότι άρχισαν να παίρνουν μαριχουάνα.

Επιλέξτε 3 μαθητές που θα πάνε στο πλάι της τάξης και θα πουν στην υπόλοιπη τάξη ότι άρχισαν να χρησιμοποιούν εισπνεόμενα/πητητικά.

**Σημαντική σημείωση:** Κατά τη διάρκεια αυτών των παιχνιδιών-ρόλων, θα πρέπει να γίνει ξεκάθαρο σε όλους τους μαθητές ότι οι μαθητές 'χρήστες' βοηθούν με τον τρόπο αυτό τη διαδικασία της εκπαίδευσης και ότι αυτό γίνεται μόνο στα πλαίσια του μαθήματος. Δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση αυτή η προσωρινή κατανομή ρόλων να ακολουθήσει τους μαθητές και μετά από το τέλος της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

#### **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ:**

Σε ορισμένες χώρες σχεδόν το 20% των εφήβων δηλώνουν ότι έχουν χρησιμοποιήσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους εισπνεόμενα.

#### **\*ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

Για επιπρόσθετες πληροφορίες σχετικά με το κάπνισμα, δείτε το παράρτημα στο τέλος της ενότητας 3



= 33 λεπτά

Σηκωθείτε όλοι όρθιοι. Τα στατιστικά στοιχεία σχετικά με τον εθισμό δείχνουν ότι σχεδόν οι μισοί από τους ανθρώπους που κάνουν χρήση ουσιών, ξεκινούν συχνά με το αλκοόλ και τσιγάρα. Φαίνεται επίσης ότι υπάρχει κάποιου είδους σύνδεση μεταξύ του εθισμού στη νικοτίνη και του εθισμού στο αλκοόλ.

Τώρα θα επιλέξω 12 από σας που θα αντιπροσωπεύουν νέους που ξεκίνησαν να παίρνουν ουσίες, αρχίζοντας από την κατανάλωση αλκοόλ και τσιγάρων\*.

Επίσης, πιο ευάλωτοι στο να περάσουν σε ισχυρότερες και πιο εθιστικές ουσίες είναι και οι χρήστες μαριχουάνας. Τα εισπνεόμενα είναι και αυτά ουσίες εισόδου.

Η δραστηριότητά μας προβλέπει ότι ένας από εσάς έχασε τη ζωή του, μετά από τις πρώτες τρεις εβδομάδες χρήσης.

*[Πείτε σε έναν από τους τρεις να καθίσει].*

Ένας από εσάς χρησιμοποίησε εισπνεόμενα και έχει υποστεί σοβαρή εγκεφαλική βλάβη με αποτέλεσμα να μην μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά.

*[Πείτε σε έναν από τους τρεις να καθίσει].*

Σχεδόν όλοι όσοι στέκεστε όρθιοι αυτή τη στιγμή στην τάξη, έχετε χρησιμοποιήσει αυτό που αποκαλούμε «ουσίες εισόδου».

*[Πείτε σε όλους τους μαθητές να επιστρέψουν στις θέσεις τους, αλλά να παραμείνουν όρθιοι].*

Αυτές οι ουσίες (τσιγάρο, αλκοόλ) λέγονται «ουσίες εισόδου» επειδή οι περισσότεροι τις χρησιμοποιούν σαν ένα πρώτο πειραματισμό με τις ουσίες. Μόλις χρησιμοποιήσετε μια ουσία εισόδου, η αντίσταση σας σε αυτή, μειώνεται. Έτσι λοιπόν, είναι πολύ πιο εύκολο να περάσετε στο επόμενο και πιο επικίνδυνο επίπεδο της χρήσης ουσιών. Κάποιοι από σας θα έχετε ήδη εθιστεί σε αυτές τις επικίνδυνες ουσίες, προτού περάσετε στο επόμενο επίπεδο των ακόμα πιο επικίνδυνων ουσιών. Σας έρχεται πολύ πιο εύκολο να χρησιμοποιείτε τις ουσίες του επόμενου επιπέδου, ακριβώς επειδή αρχίσατε με τις ουσίες εισόδου.

Το 10% περίπου από εσάς, το οποίο δεν χρησιμοποίησε ουσίες εισόδου, αποφάσισε για κάποιο λόγο να αρχίσει κατευθείαν με τις 'σκληρές ουσίες'.



**ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ  
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ  
ΕΘΙΣΜΟΥ  
8 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

Τα ποσοστά που χρησιμοποιούνται εδώ, δεν βασίζονται σε ειδικά ερευνητικά δεδομένα. Το θέμα της προδιάθεσης είναι τεκμηριωμένο, αλλά όχι τα ποσοστά.

Επιλέξτε 7 μαθητές οι οποίοι θα αντιπροσωπεύουν χρήστες μαριχουάνας.

Επιλέξτε 5 μαθητές από αυτούς που είναι ακόμη όρθιοι.

Επιλέξτε 8 μαθητές από αυτούς που είναι ακόμη όρθιοι.

Επιλέξτε όλους τους μαθητές εκτός από τους 3 που είναι ακόμη όρθιοι.

*[Μοιράστε στους μαθητές τις χάρτινες μπαλίτσες και πείτε τους να μην τις διαβάσουν].*

-Σταθείτε τώρα όλοι δίπλα στα θρανία σας. Για αυτήν την επίδειξη το σύνολο της τάξης θα αντιπροσωπεύει τους «χρήστες ουσιών».

-Ξετυλίξτε τη χάρτινη μπαλίτσα που κρατάτε στα χέρια σας. Εάν πάνω της έχει ένα «X», καθίστε πάλι κάτω. Είστε εθισμένοι. Είστε από εκείνους τους ανθρώπους των οποίων η βιολογική ή ψυχολογική σύσταση τους κάνει να εθίζονται, από την πρώτη φορά που θα πάρουν μια ουσία.

-Ο εθισμός ήρθε αμέσως μόλις πήρατε την πρώτη δόση. Δεν είχατε ιδέα ότι κάτι τέτοιο θα συνέβαινε και δεν υπήρχε κανένας τρόπος να το γνωρίζετε εκ των προτέρων.

-Χρησιμοποιείτε ήδη μαριχουάνα, αλλά δεν έχετε προχωρήσει σε κάποιο άλλο ναρκωτικό. Σας αρέσουν οι επιδράσεις της και θέλετε όλο και περισσότερη γιατί σας ευχαριστεί η αίσθηση που σας δίνει για τις λίγες ώρες που διαρκεί. Βλάπτει σταδιακά τον εγκέφαλό σας, αλλά δεν το έχετε ακόμα παρατηρήσει. Μετά από αρκετούς μήνες, η επιθυμία σας για την ουσία αυτή έχει γίνει πιο έντονη, αφού θέλετε να βιώνετε τις ευχάριστες στιγμές πιο συχνά. Πλέον είστε εθισμένοι. Καθίστε κάτω παρακαλώ.

-Μετά από την κατάχρηση αλκοόλ περάσατε σε κατασταλτικές ουσίες, όπως η ηρωίνη. Ανακαλύψατε ότι η ηρωίνη είναι ευχάριστη όσο διαρκεί η επίδρασή της, αλλά ήδη στις πρώτες εβδομάδες παρατηρήσατε ότι έχετε ναυτία όταν δεν την παίρνετε. Ωστόσο, η ναυτία υποχωρεί όταν παίρνετε μια δόση ηρωίνης, οπότε για να μην αισθάνεστε ναυτία, παίρνετε ηρωίνη συχνότερα. Σε λίγο, όταν δεν παίρνετε ηρωίνη, αντί για ναυτία κάνετε πλέον εμετό και έχετε κράμπες στο στομάχι. Αφού πάρετε μια δόση αισθάνεστε καλύτερα. Είστε πλέον εθισμένοι. Καθίστε.

-Μέχρι τώρα παίρνατε μαριχουάνα, αλλά νιώσατε την ανάγκη για κάτι δυνατότερο και έτσι αρχίσατε να παίρνετε ηρωίνη.

Για κάποιο λόγο αρχίσατε να επιθυμείτε ακόμη μία δόση μετά την πρώτη και την δεύτερη. Είστε πλέον εθισμένοι.

-Η κοκαΐνη προκαλεί άγχος, κόπωση και κατάθλιψη. Τα συναισθήματα αυτά μπορούν να εμφανιστούν γρήγορα και, όπως και με άλλες ψυχοδραστικές ουσίες, τα συμπτώματα υποχωρούν όσο βρίσκεστε υπό την επήρεια της ουσίας. Αυτό πυροδοτεί την έντονη επιθυμία («πείνα») για την ουσία. Η έντονη επιθυμία άρχισε μετά από τρεις ή τέσσερις δόσεις. Καθίστε κάτω παρακαλώ.

-Εκτός από τους τρεις που στέκονται ακόμα όρθιοι, όλοι οι υπόλοιποι είστε εθισμένοι στις ουσίες. Δεν είστε πλέον ικανοί να σταματήσετε. Έχει κυριαρχήσει στη ζωή σας.

Γιατί νομίζετε ότι στέκονται ακόμα όρθιοι οι τρεις συμμαθητές σας;

**Ακριβώς! Δεν έχουν εθιστεί — ΑΚΟΜΗ!**

**Πιστεύετε ότι τελικά θα εθιστούν;**

*[Οι απαντήσεις των μαθητών περιλαμβάνουν το «ναι», ενώ κάποιιοι μπορεί να περιγράψουν έναν γνωστό τους άνθρωπο που παίρνει ουσίες, αλλά δεν φαίνεται να έχει υποστεί αρνητικές επιδράσεις. Δεχθείτε την απάντηση, αλλά όχι και το συμπέρασμα].*

Πράγματι έτσι είναι. Το να μην εθιστούν, αν δεν σταματήσουν έγκαιρα να παίρνουν ουσίες, είναι μάλλον απίθανο.

Για τον λόγο αυτό θα πρέπει και εσείς οι τρεις να καθίσετε κάτω.

Είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη σας την πιθανότητα να γνωρίζετε κάποιον που παίρνει ουσίες (ή έχει πάρει στο παρελθόν), και που δεν φαίνεται να έχει υποστεί επιβλαβείς συνέπειες.

Με βάση τις πληροφορίες τις οποίες συζητήσαμε στα τελευταία μας μαθήματα, πώς θα μπορούσαμε να απαντήσουμε σε αυτή την πιθανή αντίφαση;

1. Η λήψη ουσιών οδηγεί -πολλές φορές- σε συμπεριφορές που είναι πολύ πιθανό να προκαλέσουν προβλήματα στην κοινωνική τους ζωή.
2. Τα εξαρτημένα άτομα αναπτύσσουν μηχανισμούς διαχείρισης για να κρύψουν τον εθισμό τους και τις επιδράσεις του πάνω τους, ακόμη και από τους πιο στενούς φίλους και την οικογένειά τους.
3. Οι ουσίες εισόδου, μπορεί να μην είναι άμεσα καταστροφικές, αλλά ανοίγουν τον δρόμο σε ισχυρότερες, πιο επικίνδυνες ουσίες. Όμως εκτός από αυτό, και οι ίδιες τους συνδέονται με βραχυπρόθεσμους κινδύνους.

Όταν οι άνθρωποι συνεχίζουν να παίρνουν ουσίες είναι απλώς θέμα χρόνου να εγκλωβιστούν με τέτοιο τρόπο, που να μην μπορούν να ξεφύγουν.

Αν δεν τα πουν οι μαθητές, εξετάστε τα σημεία που καταγράφονται στα δεξιά, και τα οποία συνοψίζουν τα όσα είχατε αναπτύξει προηγουμένως:



= 41 λεπτά



## ΚΛΕΙΣΙΜΟ



### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ

4 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις σύνδεσης Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά

Στο σημερινό μάθημα είδατε ότι η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών οδηγεί στον εθισμό. Όταν κάποιος είναι εθισμένος, βασίζεται συνεχώς στις ουσίες και συνήθως χάνει το ενδιαφέρον του για τους φίλους, την οικογένεια και το σχολείο.



## ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



### Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Μιλήστε με το νεαρό παιδί σας για ανθρώπους που ενδεχομένως γνωρίζετε εσείς ή/και το παιδί σας που είναι (ή ήταν) εθισμένοι σε ψυχοδραστικές ουσίες και για το πώς αυτές επηρέασαν τη ζωή τους.
2. Συζητήστε τους τρόπους με τους οποίους οι ουσίες θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη δυνατότητα του παιδιού σας να εκπληρώσει τα όνειρά του.

	<b>Η ΠΟΡΕΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ</b>	<b>ΜΑΘΗΜΑ 9</b>
---	---	---------------------

	<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ</b>	
---	--------------------------------	---

**ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ**

1. Η αρχική -πιθανή- αίσθηση ευφορίας μετά από τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών εξαφανίζεται γρήγορα, μολονότι το άτομο συνεχίζει τη χρήση τους.
2. Η χρήση ουσιών συχνά οδηγεί σε πλήθος επιβλαβών συνεπειών – σωματικών, συναισθηματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών.
3. Η επαναλαμβανόμενη χρήση ουσιών οδηγεί γρήγορα σε απώλεια του ελέγχου της καθημερινής ζωής, λόγω της έμμονης εστίασης του ατόμου στην ανάγκη για λήψη της ουσίας.
4. Ακόμη και η περιστασιακή χρήση ενέχει τον κίνδυνο εθισμού και μπορεί, κάτω από συγκεκριμένες προϋποθέσεις, να οδηγήσει σε αυτόν.
5. Τελικά, ο χρήστης αναλώνεται σε μια επίπονη προσπάθεια να παρουσιάσει στους γύρω του μια ‘κανονική’ ζωή, κρύβοντας τη συνήθειά του.

**ΣΤΟΧΟΙ**

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει:

1. Να κατανοήσουν ότι η διολίσθηση στον εθισμό γίνεται ολοένα και πιο δύσκολο να αποφευχθεί.
2. Να γνωρίσουν ότι η πιθανή αίσθηση της ευφορίας που βιώνουν στην αρχή, δεν κρατάει πολύ.
3. Να κατανοήσουν ότι ένα άτομο που εξαρτάται από τις ουσίες ‘σπαταλά’ άδικα τη ζωή του προσπαθώντας να νιώσει κάπως καλύτερα, κάτι που όμως, ουσιαστικά, δεν μπορεί να επιτύχει με τη χρήση ουσιών.

**ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ**

Μέσα στο Κουτί: Επιστολή γιαγιάδων



## ΜΑΘΗΜΑ



## ΑΦΕΤΗΡΙΑ



### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κάντε μια αναδρομή στα κυριότερα στοιχεία της ιστορίας.

Στο προηγούμενο μάθημα, οι γιαγιάδες μας περιέγραψαν στην επιστολή τους με ποιον τρόπο ορισμένα γεγονότα στη ζωή μας μπορούν να γίνουν σαν τους κόμπους ενός σκοινιού. Μιλήσαμε για τον εθισμό στις ψυχοδραστικές ουσίες και για τις καταστροφικές επιδράσεις που έχουν στη ζωή μας. Στο σημερινό μάθημα, θα συνεχίσουμε αυτή τη συζήτηση. Ας ακούσουμε το υπόλοιπο της επιστολής που αρχίσαμε την προηγούμενη φορά.

Πείτε μου τι θυμάστε από την επιστολή σχετικά με τη γιαγιά της Αναστασίας.



### ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

12 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Διαβάστε την ακόλουθη ιστορία: «*Η ιστορία της Σοφίας συνεχίζεται*». Ρωτήστε τους μαθητές τι θυμούνται από την επιστολή που αφορούσε τη γιαγιά της Αναστασίας].

Οι τρεις τους είχαν ακόμη στο μυαλό τους τη «διαδικασία λύσης των κόμπων» καθώς έμπαιναν μέσα στην τάξη. Ποιος θα το πίστευε ότι οι κόμποι αυτοί συνδέονταν τελικά με ανώριμες και επικίνδυνες επιλογές! Ο Δημήτρης μέχρι που έφερε ξανά το σκοινί στο μάθημα.

Η κυρία Αλεξίου χαμογέλασε καθώς τοποθετούσε το κουτί στο κέντρο της έδρας. «Σήμερα δεν έχει ούτε σκοινιά, ούτε πόμολα και, φυσικά, ούτε ποντικοπαγίδες – μόνο μια επιστολή και ένα, αρκετά ασυνήθιστο, πείραμα.

«Αναστασία, τι λες, αντέχεις μια ακόμη επιστολή από τη γιαγιά σου τη Σοφία;»

«Έτσι νομίζω. Αν και, το ότι έπαιρνε ουσίες, δεν μπορώ ακόμη να το ξεπεράσω!»

«Ακόμη πιο περίεργο είναι ότι μας το είπε κιόλας!», ξεστόμισε αυθόρμητα ο Αλέξανδρος.

«Ναι, αλλά είχε κάποιους λόγους», πρόσθεσε ο Δημήτρης. «Μας λέει αρκετά προσωπικά, για την ίδια, πράγματα γιατί έτσι ελπίζει να μας πείσει».

Η κυρία Αλεξίου κοίταξε τον καθένα ξεχωριστά, καθώς έπαιρναν τις θέσεις τους και περίμεναν να ξεκινήσει η ιστορία.

*Αγαπημένα μας παιδιά,*

*Όταν άρχισα να φροντίζω ασθενείς που ήταν εξαρτημένοι από διάφορες ουσίες και είδα από πρώτο χέρι που οδηγούσε η χρήση των ουσιών, συνειδητοποίησα τον κίνδυνο, αλλά δεν θέλησα να παραδεχτώ ότι είχα ήδη εκτεθεί σε αυτόν. Νομίζα ότι ήταν κάπου μακριά, ότι μπορούσα να διαχειριστώ και να ελέγξω τον εθισμό μου. Έτσι κι αλλιώς δεν πίστευα καν ότι είχα εθιστεί.*



*Επιπλέον, η εμπειρία μου θα μπορούσε να είναι χρήσιμη στους ανθρώπους που φρόντιζα... Αυτό έλεγα προσπαθώντας να δικαιολογήσω την επιλογή μου. Μα πόσο αφελής ήμουν τότε!*

*Υπάρχουν εξαρτημένα άτομα κάθε λογής, νέοι και ηλικιωμένοι, πλούσιοι και φτωχοί. Κάποιοι παγιδεύτηκαν γρήγορα στον εθισμό και, για άλλους αυτό πήρε περισσότερο χρόνο. Η ουσία που επέλεξε ο καθένας τους ήταν διαφορετική, αλλά ένα πράγμα έμενε σταθερό: για όλους τελικά ήταν μια επώδυνη εμπειρία.*

*Καθώς άκουγα τις ιστορίες τους, άρχισε να ξεκαθαρίζουν μέσα μου τα στάδια του εθισμού. Πιστεύω ότι τα περισσότερα από αυτά μπορείτε να τα βρείτε και μόνοι σας, χρησιμοποιώντας την κοινή λογική.*

Η κυρία Αλεξίου τους κοίταξε και είπε: «Ποια νομίζετε ότι είναι τα συνήθη στάδια του εθισμού;»



## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Γράψτε τις τέσσερις κατηγορίες που βλέπετε στον πίνακα:

- ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ
- ΕΝΕΡΓΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ
- ΕΝΤΟΝΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ
- ΕΘΙΣΜΟΣ

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και ζητήστε από την κάθε ομάδα μια αναφορά έπειτα από συζήτηση 3' λεπτών.

Προτού δούμε τι σκέφτηκαν ο Αλέξανδρος, ο Δημήτρης και η Αναστασία, θα σας δείξω τα συνήθη στάδια του εθισμού στις ουσίες.

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ	ΕΝΕΡΓΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ	ΕΝΤΟΝΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΕΘΙΣΜΟΣ
			<b>X</b>

Ποιες ενδείξεις υπάρχουν ότι κάποιος βρίσκεται στο κάθε ένα από τα παραπάνω στάδια του εθισμού; Με άλλα λόγια, πώς πιστεύετε ότι τα εξαρτημένα άτομα συμπεριφέρονται σε κάθε στάδιο και πώς φαίνονται;

[Στις απαντήσεις των μαθητών μπορεί να συμπεριλαμβάνονται: «πειραματική χρήση» (σποραδική, κοινωνική χρήση), «ενεργή αναζήτηση» (πιο σταθερή χρήση όπου δοκιμάζει διάφορες ουσίες), «έντονη ενασχόληση» (συνεχής ιδιωτική χρήση), «εθισμός» (η ουσία κατακυριεύει τη ζωή, τα οικονομικά, τις σχέσεις και την υγεία του).]

**ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ  
ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ**

[Συνεχίστε την ανάγνωση της ιστορίας.]

Πέντε λεπτά αργότερα, η Αναστασία, ο Αλέξανδρος και ο Δημήτρης αποφάσισαν τελικά ότι υπάρχουν τρία γενικά στάδια εθισμού.

«Το πρώτο στάδιο είναι το στάδιο της ‘αθωότητας/αφέλειας’, όπου ο κίνδυνος να εθιστεί κανείς είναι μικρός», είπε ο Δημήτρης.

«Το δεύτερο στάδιο είναι το ‘γνωρίζω, αλλά δεν με νοιάζει’, πρόσθεσε ο Αλέξανδρος, «όπου ο κίνδυνος είναι υπαρκτός, αλλά τα αποτελέσματά του, δεν έχουν ακόμη φανεί.»

«Και το τρίτο είναι το στάδιο ‘παγιδευμένος και χωρίς διέξοδο’, όπου πλέον το άτομο δεν έχει πλέον επιλογή», είπε η Αναστασία.

«Τα πήγατε αρκετά καλά!», είπε η κυρία Αλεξίου, αφού άκουσε και τους τρεις. «Για να δούμε τι άλλο έχει να μας πει πάνω σ’ αυτό η επιστολή της Σοφίας».

*Οι περισσότεροι ειδικοί εντοπίζουν τέσσερα στάδια εθισμού, με πρώτο τη γνωριμία με μια συγκεκριμένη ουσία. Αυτό ακολουθείται από τον πειραματισμό με άλλες ουσίες και τελικά την ενασχόληση με μια συγκεκριμένη ουσία ή οικογένεια ουσιών. Η ψυχοσύνθεση ενός ατόμου, η φυσική του κατάσταση, το είδος της ουσίας που παίρνει, η ηλικία του, ακόμη και το φύλο του – όλα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο θα περάσει μέσα από αυτά τα στάδια.*

*Κάποιοι άνθρωποι εθίζονται έπειτα από μία και μόνο χρήση. Άλλοι πάλι μπορούν να διατηρήσουν κάποιο έλεγχο και να ζήσουν μια, κάπως φυσιολογική ζωή, για αρκετό καιρό (τους αποκαλούμε λειτουργικούς εξαρτημένους). Πώς ξέρετε όμως τι είδους εξαρτημένου ατόμου θα γνώσασταν και, ακόμη σημαντικότερο, ποιοι είναι οι κόμπι στο σκονί σας που θα σας έκαναν, έστω και να σκεφτείτε, να το ρισκάρετε; Είμαι, βέβαια, της γνώμης, ότι είναι καλό να παίρνουμε τα σωστά ρίσκα σε κάποιους τομείς της ζωής μας, όμως πιστέψτε με, η χρήση ουσιών δεν είναι ένα από αυτά.*

*Με αγάπη,  
Τιαγιά Σόφια  
[Τέλος ιστορίας].*



= 12 λεπτά

**ΑΝΑΠΤΥΞΗ****ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ  
ΚΑΙ ΔΙΑΔΡΑΣΗ**  
16 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Σήμερα θα εστιάσουμε στον τρόπο με τον οποίο τα στάδια της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών είναι σαν ένα καθοδικό σπινάλ, που μας κάνει να χάνουμε τον έλεγχο της ζωής μας. Θα δούμε, επίσης, με ποιον τρόπο η αποφυγή της χρήσης ουσιών, μας βοηθά να πραγματοποιήσουμε τους στόχους και τα όνειρά μας.


(4 λεπτά για κάθε κατηγορία)

Μπορεί να είναι δύσκολο οι γονείς ή οι διδάσκοντες να εντοπίσουν τη χρήση ουσιών σε αυτό το στάδιο, διότι, εκτός από την προσπάθεια του ατόμου να συγκαλύψει τη χρήση, σημειώνονται πολύ λίγες συμπεριφορικές αλλαγές.

**1. Πρώτον, ας δούμε ξανά τις κατηγορίες που συζητήσαμε πριν από λίγο. Πώς θα μπορούσαμε να περιγράψουμε την «Πειραματική χρήση»;**

*[Καταγράψτε τις απαντήσεις των μαθητών στον πίνακα, στην κατάλληλη στήλη – βλ. παρακάτω].*


**Αυτό είναι το στάδιο όπου κάποιος πειραματίζεται με τις ουσίες, συχνά ανταποκρινόμενος στην πίεση που δέχεται από φίλους. Κάποια από τα άτομα που αποκτούν την εμπειρία των ουσιών, αποφασίζουν να συνεχίσουν να τις παίρνουν.**

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Απλή περιέργεια</li> <li>• Μία και μόνο δοκιμή</li> <li>• Πίεση συνομηλίκων</li> <li>• Κρυφή δραστηριότητα</li> </ul>

**2. Πώς θα μπορούσαμε να περιγράψουμε το στάδιο «Ενεργή αναζήτηση»**

*[Καταγράψτε τις απαντήσεις των μαθητών στον πίνακα, στην κατάλληλη στήλη – βλ. παρακάτω].*


Στο στάδιο «Ενεργή αναζήτηση», το άτομο χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα από τις ουσίες ώστε να ξαναζήσει την ίδια εμπειρία που ένιωσε στο Στάδιο 1. Αυτό ονομάζεται «αυξημένη ανοχή» και αποτελεί την αρχή του εθισμού. Το άτομο μπορεί επίσης να αρχίσει να χρησιμοποιεί ουσίες για να αντιμετωπίσει το στρες και τα αρνητικά του συναισθήματα. Κάποιος που βρίσκεται στο στάδιο αυτό, μπορεί να κάνει καθημερινή χρήση ουσιών για να έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα και για να μπορέσει να «αποδράσει» για λίγο από την πραγματικότητα. Συνήθεις ενδείξεις είναι η μείωση των σχολικών επιδόσεων, η έλλειψη κινήτρων, η ευερεθιστότητα και οι απότομες μεταβολές διάθεσης. Ο κύκλος των φίλων του ατόμου μπορεί να αλλάξει, καθώς το άτομο προσελκύεται από άλλες παρέες με τις οποίες τον ενώνει η κοινή συνήθεια.

<b>ΕΝΕΡΓΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσπάθεια απόδρασης από τα προβλήματα</li> <li>• Έντονη επιθυμία για περισσότερη ουσία</li> <li>• Μεταβολές στη συμπεριφορά</li> <li>• Πτώση επιδόσεων στο σχολείο</li> <li>• Αυξημένη χρήση ουσίας</li> <li>• Επιβλαβείς συνέπειες</li> </ul>

**3. Πώς θα μπορούσαμε να περιγράψουμε κάποιον που βρίσκεται στο στάδιο «Έντονη Ενασχόληση»;**

*[Καταγράψτε τις απαντήσεις των μαθητών στον πίνακα, στην κατάλληλη στήλη – βλ. παρακάτω].*


**Στο στάδιο «Έντονη Ενασχόληση»,** η χρήση της ουσίας γίνεται ο κύριος στόχος στη ζωή του ατόμου. Το άτομο έχει πλέον βγει εκτός ελέγχου, και χωρίς την ουσία επιδεικνύει θυμό ή απομονώνεται. Η 'βαριά' χρήση ουσιών είναι δαπανηρή, αλλά μπορεί να αρχίσει να πληρώνει για τη συνήθειά του, με τη βοήθεια των ανυποψίαστων γονέων του, με μια δουλειά που αναλαμβάνει, κρυφά, μετά το σχολείο, ακόμη και κλέβοντας, ή πουλώντας παράνομες ουσίες.

<b>ΕΝΤΟΝΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνεχής χρήση ουσίας</li> <li>• Απώλεια αυτοελέγχου</li> <li>• Θυμός</li> <li>• Απομόνωση</li> <li>• Ψέματα</li> <li>• Ποινικά αδικήματα/ φυλακή</li> </ul>

#### 4. Πώς θα μπορούσαμε να περιγράψουμε κάποιον που βρίσκεται στο στάδιο «Εθισμός»;

[Καταγράψτε τις απαντήσεις των μαθητών στον πίνακα, στην κατάλληλη στήλη – βλ. παρακάτω].

Στο τελικό στάδιο «Εθισμός», οι ουσίες γίνονται απαραίτητες στον χρήστη για να μπορεί να νιώθει φυσιολογικά, έστω και σε κάποιο βαθμό. Κάνει χρήση ουσιών όλη την ημέρα και καθημερινά και δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς αυτές. Οι ουσίες συχνά δεν του προκαλούν πλέον ευφορία και ο χρήστης τις παίρνει απλώς για να διώξει τις ενοχές και την κατάθλιψη. Σε αυτό το στάδιο, οι σχέσεις με την οικογένεια, μερικές φορές ακόμη και η ίδια η οικογένεια, μπορεί να διασπαστούν εντελώς.

ΕΘΙΣΜΟΣ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθημερινή χρήση ουσιών, απαραίτητη για την επαναφορά του εθισμένου στις «φυσιολογικές» του λειτουργίες.</li> <li>• Αδυναμία διακοπής των ουσιών, παρά τις επιβλαβείς συνέπειες.</li> <li>• Απομόνωση</li> <li>• Ψέματα</li> <li>• Ποινικά αδικήματα και φυλακή με αυξημένο κίνδυνο επαναληψιμότητας, τόσο των αδικημάτων, όσο και της φυλάκισης.</li> </ul>


 = 28 λεπτά



### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΓΡΑΨΙΜΟ ΣΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 5 ΛΕΠΤΑ

Ξαναδείτε κάθε μία στήλη ξεχωριστά, χωρίς να μιλάτε μεταξύ σας. Αν έχετε χρησιμοποιήσει ουσίες, αποφασίστε σε ποια στήλη ανήκετε. Αν όχι, σκεφτείτε τι είναι αυτό που σας απέτρεψε. Έχετε πέντε λεπτά να σκεφτείτε και να γράψετε μια περίληψη των σκέψεών σας στο προσωπικό σας ημερολόγιο.

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ	ΕΝΕΡΓΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ	ΕΝΤΟΝΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΕΘΙΣΜΟΣ
			<b>X</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Απλή περιέργεια</li> <li>• Μία και μόνο δοκιμή</li> <li>• Πίεση συνομηλίκων</li> <li>• Κρυφή δραστηριότητα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσπάθεια απόδρασης από τα προβλήματα</li> <li>• Έντονη επιθυμία για περισσότερη ουσία</li> <li>• Μεταβολές στη συμπεριφορά</li> <li>• Πτώση επιδόσεων στο σχολείο</li> <li>• Αυξημένη χρήση ουσίας</li> <li>• Επιβλαβείς συνέπειες</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνεχής χρήση ουσίας</li> <li>• Απώλεια αυτοελέγχου</li> <li>• Θυμός</li> <li>• Απομόνωση</li> <li>• Ψέματα</li> <li>• Ποινικά αδικήματα/φυλακή</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθημερινή χρήση απαραίτητη για την επαναφορά του εθισμένου στις «φυσιολογικές» του λειτουργίες.</li> <li>• Αδυναμία διακοπής των ουσιών, παρά τις επιβλαβείς συνέπειες.</li> <li>• Απομόνωση</li> <li>• Ψέματα</li> <li>• Ποινικά αδικήματα και φυλακή σε σταθερή, πλέον, βάση.</li> </ul>

 = 33 λεπτά



**ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ**  
**«ΣΥΝΕΧΙΖΩ ΝΑ**  
**ΣΤΕΚΟΜΑΙ**  
**ΟΡΘΙΟΣ»**  
 10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Χωρίστε την τάξη σε τριμελείς ομάδες.

Θα κάνουμε τώρα μια δραστηριότητα που θα μας βοηθήσει να δούμε την πρόοδο του εθισμού.

Ένας μέλος της ομάδας σας θα ακολουθεί τις οδηγίες μου, όσο οι άλλοι δύο θα στέκονται δίπλα του. Μην ακουμπάτε ο ένας τον άλλον, εκτός και αν χρειαστεί να συγκρατήσετε τον συμμαθητή σας επειδή πάει να πέσει.

**Οι κανόνες:**

1. Ακολουθήστε τις οδηγίες που θα σας δίνω -τη μία μετά την άλλη- αλλά μην βιάζεστε.
2. Να παραμένετε στην κάθε θέση ώσπου να μετρήσω μέχρι το 5.

Καθώς εκτελείτε τη μία οδηγία, θα προσθέτω την επόμενη. Πάμε!

Πρώτα, σταθείτε όρθιοι και στα δύο πόδια, με τα χέρια στο πλάι. [Μετρήστε από το 1 μέχρι το 5, ώστε να συμπληρωθούν πέντε δευτερόλεπτα περίπου.]

Τώρα σηκώστε το δεξί σας πόδι πάνω από το δάπεδο, περίπου στο μισό μέτρο.

[Μετρήστε από το 1 μέχρι το 5, ώστε να συμπληρωθούν πέντε δευτερόλεπτα περίπου.]

Επαναλάβετε τη σειρά με τις οδηγίες τρεις φορές, ώστε όλα τα μέλη της κάθε ομάδας να έχουν την εμπειρία της δραστηριότητας.

Οι απαντήσεις μπορεί να συμπεριλαμβάνουν:

- Η κάθε επιπλέον οδηγία χρειαζόταν περισσότερη συγκέντρωση, ενέργεια και σωματική ικανότητα.
- Το κάθε επιπλέον στοιχείο έμοιαζε με τον τρόπο που η αυξημένη χρήση ουσιών επηρεάζει την ικανότητα εκτέλεσης σωματικών καθηκόντων.



= 43 λεπτά

**Τώρα βάλτε και τα δύο σας χέρια στις τσέπες ή κρατήστε τα σταυρωμένα μπροστά στο στήθος σας.**

*[Μετρήστε από το 1 μέχρι το 5, ώστε να συμπληρωθούν πέντε δευτερόλεπτα περίπου.]*

**Τώρα κλείστε το ένα μάτι.**

*[Μετρήστε από το 1 μέχρι το 5, ώστε να συμπληρωθούν πέντε δευτερόλεπτα περίπου.]*

**Τώρα και τα δύο.**

*[Μετρήστε από το 1 μέχρι το 5, ώστε να συμπληρωθούν πέντε δευτερόλεπτα.]*

**Τώρα γείρετε το κεφάλι προς τα πίσω.**

*[Μετρήστε από το 1 μέχρι το 5, ώστε να συμπληρωθούν πέντε δευτερόλεπτα περίπου.]*

**Έχετε τρία με πέντε λεπτά για να συζητήσετε με τις ομάδες σας τι νιώσατε και πώς οι εμπειρίες σας μοιάζουν με την πρόοδο της χρήσης ουσιών από την ψυχαγωγική χρήση μέχρι τον εθισμό.**

*[Ζητήστε από τις ομάδες να μεταφέρουν σε όλη την τάξη ένα μέρος από τη συζήτησή τους.]*

**Με τη βοήθεια αυτής της δραστηριότητας, είχατε όλοι την ευκαιρία να νιώσετε πώς είναι να χάνει κανείς τον έλεγχο του εαυτού του. Η άσκηση αυτή αναπαράγει την απώλεια ελέγχου που βιώνουν οι περισσότεροι χρήστες ουσιών, καθώς προχωρούν σε συχνότερη χρήση και σε ισχυρότερες ουσίες. Είδατε ότι κάποιοι κατάφεραν να κάνουν κάποια πράγματα, ενώ άλλοι δυσκολεύτηκαν περισσότερο. Αυτό δείχνει τις διαφορετικές αντιδράσεις που έχουν οι άνθρωποι στις διάφορες ουσίες. Κανείς δεν γνωρίζει από πριν πόσο και πώς θα τον επηρεάσει η χρήση τους.**



## ΚΛΕΙΣΙΜΟ



### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

2 ΛΕΠΤΑ

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.



= 45 λεπτά

Στο σημερινό μάθημα, είδαμε με ποιο τρόπο η εμπειρία του πειραματισμού μπορεί να οδηγήσει σε ένα πρόβλημα που δύσκολα καταφέρνουμε να ξεπεράσουμε. Δείξαμε ότι η χρήση ουσιών μπορεί να έχει επιβλαβείς σωματικές, συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες.



## ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



### Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Ζητήστε από το παιδί σας να σας μιλήσει για τα χαρακτηριστικά των τεσσάρων σταδίων του εθισμού.
2. Συζητήστε για το πόσο εύκολα ο πειραματισμός μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρότερα στάδια εθισμού.
3. Συζητήστε με το παιδί σας για το πώς θα αισθανόσασταν εάν ανακαλύπτατε ότι πειραματιζόταν με τη χρήση παράνομων ουσιών.



	<b>ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΘΙΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ</b>	<b>ΜΑΘΗΜΑ 10</b>
---	--	----------------------

	<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ</b>	
---	--------------------------------	---

**ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ**

1. Η πρώτη απόφαση που θα πάρει κανείς σχετικά με το αν θα ξεκινήσει ή όχι τις ψυχοδραστικές ουσίες, αποτελεί το σημείο που θα καθορίσει τη μετέπειτα πορεία του.
2. Όταν ξεκινήσει κανείς να κάνει χρήση ουσιών, αρχίζει να χάνει επιλογές και ευκαιρίες.

**ΣΤΟΧΟΙ**

Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν:

1. Να κατανοήσουν ότι η πρώτη απόφαση σχετικά με τις ψυχοδραστικές ουσίες– αν θα ξεκινήσουν τη χρήση τους ή όχι– έχει καίρια σημασία.
2. Να κατανοήσουν ότι, από τη στιγμή που ένα άτομο αρχίσει να παίρνει ουσίες, περιορίζονται οι επιλογές και οι ευκαιρίες του.

**ΥΛΙΚΟ/ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ**

**Μέσα στο Κουτί: Επιστολή γιαγιάδων και ένα σχισμένο χαρτόδετο βιβλίο.**

- Το βιβλίο αυτό χρησιμοποιείται μόνο στην ιστορία των γιαγιάδων.
- Ο κάθε μαθητής πρέπει να έχει μαζί του ένα κέρμα, ένα μολύβι ή στυλό και χαρτί.

	<b>ΜΑΘΗΜΑ</b>	
---	---------------	---

	<b>ΑΦΕΤΗΡΙΑ</b>	
---	-----------------	---

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Στο προηγούμενο μάθημα είδαμε τα στάδια του εθισμού και πώς μπορούμε να αντιληφθούμε σε ποιο στάδιο βρίσκεται κάποιος. Σήμερα θα έχετε την ευκαιρία να πάρετε από μόνοι σας μερικές αποφάσεις σχετικά με τις ουσίες. Όμως πρώτα ας ακούσουμε ένα ακόμη απόσπασμα από την ιστορία των γιαγιάδων.



## ΙΣΤΟΡΙΑ

5 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

[Διαβάστε την ιστορία που ακολουθεί: «Σχισμένο βιβλίο – σχισμένες ζωές»

«Μπρρρ!», έκανε η Αναστασία τουρτουρίζοντας.

«Δε λες τίποτα!», είπε ο Αλέξανδρος.

«Έχω ξεπαγιάσει, λέμε!», είπε ο Δημήτρης.

Οι τρεις μαθητές περίμεναν ζαρωμένοι έξω από την τάξη. Σήμερα ήταν η 'μέρα των γιαγιάδων', η μέρα του μυστηριώδους κουτιού! Ίσως το σημερινό μάθημα να τους ζέσταινε λίγο αυτό το παγωμένο πρωινό.

«Αναζωογονητική μέρα, ε;», είπε η κυρία Αλεξίου καθώς ξεκλείδωνε την πόρτα της τάξης.

Οι τρεις μαθητές κοιτάχτηκαν σιωπηλοί όσο η καθηγήτριά τους βάδιζε προς την έδρα της.

«Μάλλον το κρύο είναι 'αναζωογονητικό' για κάποιους», ψέλλισε ο Αλέξανδρος.

Κάθισαν και οι τρεις στα θρανία τους, καθώς η κυρία Αλεξίου τοποθετούσε πάνω στην έδρα ένα σχισμένο χαρτόδετο βιβλίο. Κοιτώντας κανείς το εξώφυλλο του βιβλίου, θα έλεγε ότι έδειχνε πολύ ενδιαφέρον... μόνο που έλειπε το μισό! Περίπου οι τελευταίες εκατό σελίδες είχαν σχιστεί.

«Από το κουτί των γιαγιάδων μας βγήκε αυτό;», ρώτησε η Αναστασία.

«Μα... και βέβαια!», είπε με χαμόγελο η κυρία Αλεξίου.

Ο Δημήτρης έπιασε το βιβλίο στα χέρια του και το γύρισε από την ανάποδη, λέγοντας: «Το άλλο μισό πού είναι;»

«Δεν μπορώ να πω», του απάντησε η κυρία Αλεξίου.

«Μα γιατί; Τι το χρειαζόμαστε μισό βιβλίο;», ρώτησε η Αναστασία.

«Σωστά, ποιος θέλει να διαβάσει μόνο μισό βιβλίο; Εκεί που αρχίζεις να έχεις προσδοκίες και να μπαίνεις μέσα στην πλοκή και τους χαρακτήρες, μένεις ξεκρέμαστος», πρόσθεσε ο Δημήτρης.

«Τι έχουν να πουν πάνω σ' αυτό οι γιαγιάδες μας;», ρώτησε ο Αλέξανδρος καθώς περνούσε το βιβλίο στον Δημήτρη.

Ένα ελαφρύ μειδίαμα ζωγραφίστηκε στο πρόσωπο της κυρίας Αλεξίου καθώς έβγαζε την επιστολή από το κουτί.

*Αγαπημένα μας παιδιά,*

*Όπως λέγεται, όλοι έχουν μια ιστορία – με αρχή, μέση και τέλος. Μέχρι τώρα σας έχουμε διηγηθεί κάποια επεισόδια από την ιστορία μας και μένουν πολλά ακόμη να διηγηθούμε! Σήμερα όμως θέλουμε να σας προειδοποιήσουμε ότι μια ιστορία πάει εντελώς χαμένη αν δεν την ακούσετε έως το τέλος! Συχνά, το τελευταίο κεφάλαιο είναι που μας αποκαλύπτει τον σκοπό της ιστορίας. Διακόψτε την πρόωρα και ποτέ δεν θα μάθετε τι ζούσατε τότε: Ήταν ήττα ή, μήπως, νίκη; Διακόψτε την πρόωρα, και... κάτι, θα μείνει, ανολοκλήρωτο...*

*Μια ιστορία μπορεί να έχει πολλές καμπές και ανατροπές. Ο ήρωας μπορεί να χάνει και να ταπεινώνεται συνεχώς μέχρι και το τελευταίο κεφάλαιο, αλλά στο τέλος να βγει νικητής. Ο ίδιος όμως, που βρίσκεται μέσα την ιστορία αυτή και τη βιώνει, δεν γνωρίζει την έκβασή της... Αν τη γνώριζε, μάλλον δεν θα σας ενδιέφερε πλέον να διαβάσετε την ιστορία αυτή. Δεν θα θέλατε να τον βλέπετε να τα καταφέρνει με τη σιγουριά κάποιου που γνωρίζει τη νίκη του εκ*

των προτέρων. Ο αγώνας του απέναντι στις δυσκολίες και τις αντιξοότητες είναι αυτός που έχει αξία τελικά. Και μόνο έτσι αξίζει να διαβάσει κανείς την ιστορία του.

Αλέξανδρε, εσύ δεν γνώρισες ποτέ τον θείο σου τον Γιάννη. Έφυγε από τη ζωή λίγο πριν γεννηθείς. Έχω την εντύπωση πως η παρέα με τα βιβλία του άρεσε πολύ περισσότερο από ό,τι η συναναστροφή με τους ανθρώπους. Ήταν ικανός να μένει στο σπίτι μας όλο το Σαββατοκύριακο 'καταβροχθίζοντας' το ένα βιβλίο μετά το άλλο. Στην Ελένη και τη Σοφία άρεσε να τον πειράζουν. Προσπαθούσαν να του τραβήξουν την προσοχή και μετά έκαναν πως προσβάλλονται όταν αυτός έδειχνε ενδιαφέρον για εκείνες -το συννηθισμένο αθώο, παιδικό φλερτ... Εκείνος ήταν ένα χρόνο μεγαλύτερος από εμάς, πανέξυπνος και χαρισματικός, σε θέματα κοινωνικοποίησης, όμως, ήταν χρόνια πίσω μας. Ντρεπόταν πολύ εύκολα και κλεινόταν στον εαυτό του, πολύ συχνά. Καμιά μας, όμως, δεν ήξερε πόσο εύθραυστος ήταν πραγματικά.

Κάποια στιγμή έφυγε στο εξωτερικό για σπουδές και, από τότε, χάσαμε τα ίχνη του. Δεν ξαναέδωσε σημεία ζωής. Μάθαμε λίγα χρόνια μετά ότι κάποιες λάθος επιλογές τον οδήγησαν σε αδιέξοδα από τα οποία δεν μπόρεσε ποτέ να βγει. Και λυπηθήκαμε ιδιαίτερα για αυτόν τον τόσο χαρισματικό άνθρωπο που θα μπορούσε να κάνει θαύματα και να αλλάξει τον κόσμο γύρω του, αλλά δεν το έκανε: Εγκατέλειψε την προσπάθεια και 'αφέθηκε' στην ήττα, αφήνοντας μισοτελειωμένο το βιβλίο της ζωής του.

Να θυμάστε ότι η νίκη σας δεν είναι προκαθορισμένη. Είναι όμως στο χέρι σας να πολεμήσετε γι' αυτήν.

Η γραφιά σου  
Χριστίνα

Ο Αλέξανδρος έμεινε με τα μάτια καρφωμένα στο πάτωμα. Κανείς ποτέ δεν του είχε μιλήσει για τον θείο του τον Γιάννη: ήταν μόνο ένα πρόσωπο σε μία παλιά φωτογραφία πάνω το κομοδίνο της γιαγιάς. Και τώρα θα γινόταν ένα μισοτελειωμένο κεφάλαιο στην ιστορία της δικής του ζωής.



## ΑΝΑΠΤΥΞΗ



### ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

20 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Προτού μπουν μέσα στην τάξη οι μαθητές, αντιγράψτε στον πίνακα τη λίστα της δεξιάς στήλης.

[Σήμερα οι μαθητές σας θα παίξουν ένα παιχνίδι που ενισχύει πολλές από τις ιδέες που μελέτησαν μέχρι τώρα].

1. Οικονομική ασφάλεια
2. Επαγγελματική επιτυχία
3. Σταθερή και υποστηρικτική οικογένεια
4. Κοντινοί και έμπιστοι φίλοι
5. Υγεία και σωματική ευεξία
6. Στάση ελπίδας και αυτοπεποίθησης
7. Μεγάλο προσδόκιμο ζωής
8. Καλή φήμη

Διαβάστε προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες:

Για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να παρακολουθούν καλύτερα πόσες ευκαιρίες τους έχουν μείνει, ζητήστε τους να γράψουν στο χαρτί τους αριθμούς 1 έως 15 και να συμπληρώσουν το αποτέλεσμα κάθε προσπάθειας.

Αν νομίζετε ότι το παιχνίδι είναι υπερβολικά περίπλοκο για τους μαθητές στην αρχή, γράψτε τους αριθμούς 1 έως 15 στον πίνακα και παίξτε μια παρτίδα μαζί τους. Μόλις μάθουν όλοι πώς παίζεται το παιχνίδι, θα καταφέρουν να το παίξουν χωρίς καθοδήγηση με το δικό τους κέρμα και χαρτί.

[Όταν οι μαθητές μπουν μέσα στην τάξη, ζητήστε τους να επιλέξουν τέσσερα όνειρα ζωής από την παραπάνω λίστα και να πάρουν ένα κέρμα στο χέρι, καθώς και χαρτί και μολύβι. Είναι πλέον έτοιμοι να παίξουν το παιχνίδι.]

**Ο σκοπός αυτού του παιχνιδιού είναι να κάνετε καλές επιλογές σε ό,τι αφορά τη χρήση των ουσιών, ώστε να μπορέσετε να διατηρήσετε τους τέσσερις στόχους με τους οποίους ξεκινήσατε και πιθανώς να επιτύχετε και μερικούς -ή και όλους- τους υπόλοιπους στόχους της λίστας.**

**Οι αριθμοί που βρίσκονται μέσα σε παρένθεση στο κάθε κουτάκι του διαγράμματος [π.χ., (-1), (+1)] δείχνουν αν θα προσθέσετε ή αν θα χάσετε έναν από τους στόχους με τους οποίους επιλέξατε να αρχίσετε το παιχνίδι. Ωστόσο, σε κάθε σημείο όπου πρέπει να πάρετε μια απόφαση (στα τρίγωνα), πρέπει να κάνετε την επιλογή σας ρίχνοντας το κέρμα σας.**

**Κάποιες επιλογές είναι σταθμισμένες: η λιγότερο πιθανή επιλογή συμβολίζεται με έναν συνδυασμό αριθμού-γράμματος (όπως 2Κ), πράγμα που σημαίνει ότι ο παίκτης θα πρέπει να πετύχει δύο συνεχόμενες κορόνες για να έχει αυτή την επιλογή. Αν όμως, σε αυτό το σταθμισμένο τρίγωνο, ο παίκτης πετύχει πρώτα κορόνα και μετά γράμματα, τότε απευθείας κινείται προς την κατεύθυνση των «γραμμάτων».**

**Το παιχνίδι τελειώνει όταν συμβεί οποιοδήποτε από τα παρακάτω:**

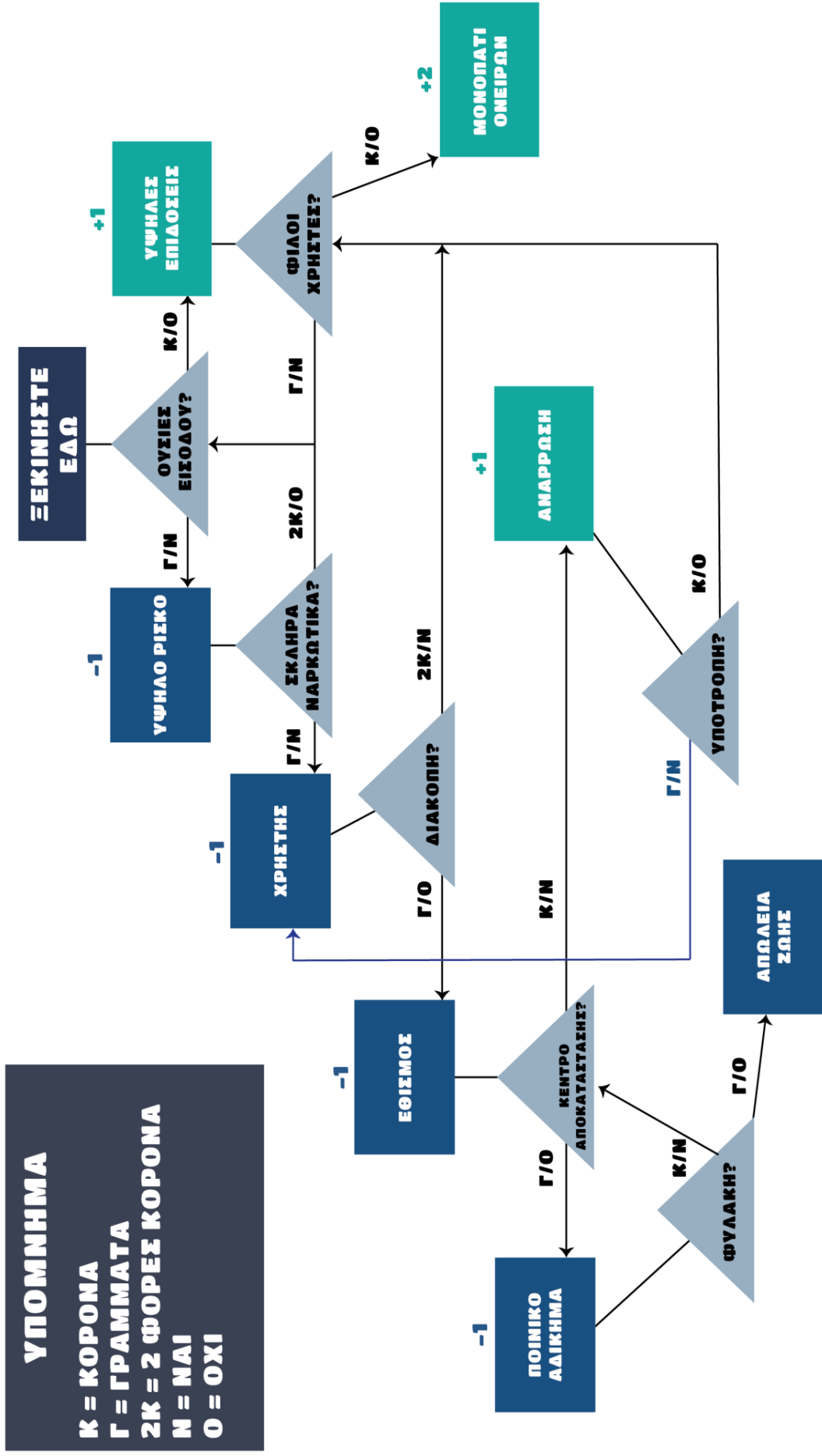
- 1. Ο παίκτης φτάσει στο κουτί «Μονοπάτι προς όνειρα».**
- 2. Ο παίκτης φτάσει στο κουτί «Απώλεια Ζωής».**
- 3. Ο παίκτης ρίξει το κέρμα 15 φορές.**

**Μετά τις 15 ρίψεις, ο παίκτης πρέπει να σταματήσει στο κουτί που κατάφερε να φτάσει μέχρι εκείνη τη στιγμή, και έτσι εκπληρώνει όσα όνειρα του απέμειναν, εάν του απέμειναν. Μόλις ο παίκτης ρίξει το κέρμα για 15<sup>η</sup> φορά, πρέπει να ζήσει τη ζωή του όπως είναι εκείνη τη στιγμή του παιχνιδιού, ακόμη και αν απέχει πολύ από την εκπλήρωση όλων των ονείρων του, ή ακόμη και αν έχει χάσει κάποια όνειρα που είχε επιλέξει στην αρχή.**

[Ο εκπαιδευτικός σκοπός αυτού του παιχνιδιού είναι να αναγνωρίσουν οι μαθητές, πόσο σημαντικές είναι οι πρώτες τους επιλογές: Αν κάποιος μπει πολύ βαθιά στο δάσος, είναι πολύ δύσκολο να βρει ξανά τον δρόμο του, και να επιστρέψει στο μονοπάτι των ονείρων του.]

# ΕΝΟΤΗΤΑ 2

## ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ





## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Αν έχετε χρόνο, μπορείτε να ζητήσετε από όλους τους μαθητές να σηκωθούν και να ρίξουν μια φορά τα κέρματά τους. Όσοι τύχουν γράμματα πρέπει να καθίσουν κάτω. Μπορείτε να το επαναλάβετε τρεις φορές. Στο τέλος, πολλοί λίγοι θα στέκονται πλέον όρθιοι. Τότε πείτε τους: «Αυτές είναι οι πραγματικές πιθανότητες ενός εξαρτημένου ατόμου να μην επιστρέψει στις ουσίες, όταν βγει από το κέντρο αποκατάστασης.»



= 35 λεπτά

*[Όταν όλοι οι μαθητές είχαν τουλάχιστον μία ευκαιρία να νιώσουν την απογοήτευση από την αποτυχία της προσπάθειάς τους να ξεφύγουν από τη χρήση ουσιών, κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις ώστε να μπορέσετε να ανοίξετε με τους μαθητές συζήτηση σχετικά με το παιχνίδι].*

*[Μερικές σημαντικές παρατηρήσεις δίνονται με κουκίδες]:*

**1. Ποιες είναι οι πιο σημαντικές επιλογές, αυτές δηλαδή που έχουν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στον τρόπο που εξελίσσεται το παιχνίδι;**

- Το αν θα εμπλακούμε με ουσίες εισόδου.

*[Ζητήστε από τους μαθητές να σας πουν ποιες είναι οι ουσίες εισόδου – διορθώστε τους αν χρειαστεί.]*

- Το αν θα έχουμε φίλους χρήστες.
- Το αν θα προχωρήσουμε από τις ουσίες εισόδου στις πιο 'σκληρές' ουσίες.

**2. Ποιες είναι οι πιο δύσκολες επιλογές, τα σημεία δηλαδή του παιχνιδιού όπου είναι δυσκολότερο να κάνετε τη σωστή επιλογή;**

- Η απόφαση να μην προχωρήσουμε από τις ουσίες εισόδου σε πιο επιβλαβείς ψυχοτρόπες ουσίες.
- Η απόφαση να διακόψουμε τη χρήση επιβλαβών ψυχοτρόπων ουσιών.

Το παιχνίδι αυτό δεν εμφανίζει τη διακοπή της χρήσης ουσιών όσο δύσκολη είναι στην πραγματικότητα.

Για παράδειγμα, οι επαγγελματίες που εργάζονται στον χώρο της αποκατάστασης από τις εξαρτησιογόνες ουσίες, αναφέρουν ότι το ποσοστό απεξάρτησης από τις ουσίες δεν έχει καμία σχέση με το 50% που αναφέρει το παιχνίδι. Στην πραγματικότητα είναι πιο κοντά στο 10%. Είναι σαν να πετυχαίνατε «κορόνα» τρεις ή τέσσερις συνεχόμενες φορές.

Ένας χρήστης δεν καταλήγει πάντα σε ποινικές πράξεις και πρώιμο θάνατο, όμως υπάρχουν και άλλοι κίνδυνοι. Ποιοι είναι αυτοί;

- Απώλεια της ευκαιρίας να εκπληρωθούν σημαντικά όνειρα ζωής.
- Δαπάνη υπερβολικού χρόνου και ενέργειας στην προσπάθεια που κάνουν να απελευθερωθούν από τις ουσίες, με αποτέλεσμα να χάνονται χρόνια ή ακόμη και δεκαετίες ζωής.



## ΚΛΕΙΣΙΜΟ



### ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ

10 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ

Γράψτε την εξής φράση στον πίνακα:  
«Δηλώνω την ανεξαρτησία μου από  
τις ουσίες».

- Ίσως θυμάστε ότι στο προηγούμενο μάθημα σας είπα πως θα γράφατε άλλη μία απόφαση στο προσωπικό σας ημερολόγιο. Φτάσαμε στο τέλος της ενότητας για τις ψυχοδραστικές ουσίες, όπου αποκτήσαμε σημαντικές πληροφορίες σχετικά με το πώς αυτές μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τις ζωές των ανθρώπων. Καιρός λοιπόν να ξαναδείτε τη λίστα των ονείρων σας που είχατε γράψει πριν από μερικές εβδομάδες στην πρώτη σελίδα του ημερολογίου, κάτω από τον τίτλο «Τα όνειρά μου», καθώς και τα εμπόδια που υπάρχουν στην πορεία της πραγματοποίησής τους, αλλά και τα σχόλια που κάνατε στο τμήμα με τίτλο «Πιο δυνατοί μαζί». Αφιερώστε μερικά λεπτά για να ξαναδιαβάσετε όσα είχατε γράψει τότε, και να σκεφτείτε μήπως κάποια πράγματα έχουν αλλάξει. Αν όντως έχουν αλλάξει, αλλάξτε τα και στο ημερολόγιό σας.
- Μόλις τελειώσετε με τα παραπάνω, γυρίστε σε μία νέα σελίδα στο προσωπικό σας ημερολόγιο και γράψτε τη φράση: «Δηλώνω την ανεξαρτησία μου από τις ουσίες».
- Σήμερα είναι μια ευκαιρία να κάνετε μια θετική δήλωση για το πώς θα ενεργήσετε για να πετύχετε τους στόχους σας και για τον θετικό αντίκτυπο που μπορεί να έχει για τα όνειρά σας η αποχή από τις ουσίες.
- Έχετε μερικά λεπτά στη διάθεσή σας για να περιγράψετε συγκεκριμένα πώς θα αποφύγετε τις επιβλαβείς συνέπειες των ουσιών. Εάν είστε έτοιμοι να αναλάβετε αυτή τη δέσμευση, σας παρακαλώ να την υπογράψετε, αναγράφοντας και την ημερομηνία. Φροντίστε να αφήσετε αρκετό χώρο για μερικές ακόμη υπογραφές. Θα σας εξηγήσω το γιατί, αφού πρώτα τελειώσετε με αυτή τη διαδικασία.
- Το επόμενο βήμα είναι να μοιραστείτε τη 'δήλωση ανεξαρτησίας από τις ουσίες' με -τουλάχιστον- δύο άτομα. Αυτά μπορεί να είναι γονείς, παππούδες και γιαγιάδες, καθηγητές, αδέρφια ή και φίλοι τους οποίους εμπιστεύεστε και που θα σας στηρίξουν στην απόφασή σας, αυτή.

Προτού απελευθερώσετε τους μαθητές, θυμηθείτε να τους υπαγορεύσετε τις ερωτήσεις Γονέα-Διδάσκοντα.

- Πείτε σε αυτά τα έμπιστα άτομα μερικά από τα πράγματα που μάθατε για τον τρόπο με τον οποίο η χρήση ουσιών μπορεί να βλάψει τα όνειρα κάποιου ανθρώπου και δηλώστε πως εσείς σκοπεύετε να τα αποφύγετε. Έπειτα, ζητήστε τους να συμπληρώσουν τα ονόματά τους κάτω από την δήλωσή σας: «Δηλώνω την ανεξαρτησία μου από τις ουσίες», ως μάρτυρες της δέσμευσής σας.

Εάν έχετε το θάρρος να κάνετε αυτό το βήμα, θα βρεθείτε στον δρόμο που οδηγεί στην πραγματοποίηση των ονείρων σας, και στην πορεία αυτή θα έχετε το επιπρόσθετο όφελος να συνοδεύεστε από έμπιστους συντρόφους, ανθρώπους που θα αποτελούν πηγή δύναμης όταν θα αντιμετωπίζετε προκλήσεις και εμπόδια στην πορεία της ζωής σας.

Συνεχίστε να σκέφτεστε όλα τα παραπάνω καθώς θα προχωρούμε στα επόμενα μαθήματα. Ξεκινήσαμε ένα συναρπαστικό ταξίδι!



= 45 λεπτά





## ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ



### Για συζήτηση με την οικογένεια:

1. Παρακαλώ να μοιραστείτε αυτό που μάθατε για τη σημασία των σωστών επιλογών σε ό,τι αφορά τη χρήση ουσιών. Για ποιο λόγο η πρώτη απόφαση είναι τόσο σημαντική;
2. Πώς περιορίζονται οι επιλογές και οι ευκαιρίες της ζωής μας από τη χρήση ουσιών;

