

PROJECT: Ναρκωτικά

ΤΑΞΗ: Β' ΓΕΛ ΧΡΥΣΟΒΙΤΣΑΣ

**EMPTY MINDS  
WON'T THINK  
WEAK BODIES  
DON'T FIGHT**



**DON'T DO DRUGS !**  
DON'T DO DRUGS !

## Ναρκωτικά

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;

Ο όρος ναρκωτικό πιστεύεται ότι προτάθηκε από τον Γαληνό για να περιγράψει δραστικές ουσίες που μουδιάζουν ή νεκρώνουν, προκαλώντας απώλεια αισθήσεων ή παράλυση. Ο όρος νάρκωση χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τον Ιπποκράτη για τη διαδικασία ή την κατάσταση της έλλειψης αισθήσεων. Ο Γαληνός ανέφερε τη ρίζα μανδραγόρα, τους σπόρους του φυτού altercus και το χυμό παπαρούνας (όπιο) σαν βασικά παραδείγματα.



Στο νομικό πλαίσιο των ΗΠΑ, η λέξη ναρκωτικό αναφέρεται στο όπιο, τα παράγωγά του και τα ημισυνθετικά ή πλήρως συνθετικά υποκατάστατά τους "καθώς και στην κοκαΐνη και τα φύλλα κόκας", τα οποία αν και έχουν κατηγοριοποιηθεί ως ναρκωτικά σε σχετικό νόμο των ΗΠΑ (Controlled Substances Act), από χημικής άποψης δεν είναι ναρκωτικά. Πολλοί εκπρόσωποι του νόμου στις ΗΠΑ χρησιμοποιούν ανακριβώς τη λέξη "ναρκωτικό" (drug) για να αναφερθούν σε οποιοδήποτε

παράνομο φάρμακο ή παράνομα αποκτημένο φάρμακο. Επειδή ο όρος χρησιμοποιείται συχνά με ευρύτερη έννοια, ανακριβώς και εκτός ιατρικού περιεχομένου, κάτι που είναι λογικό να συμβαίνει στον τελικό χρήστη, οι περισσότεροι επαγγελματίες του ιατρικού χώρου προτιμούν τον πιο ακριβή όρο "οπιοειδή" (opioids), ο οποίος αναφέρεται σε φυσικές, ημι-συνθετικές και συνθετικές ουσίες, οι οποίες συμπεριφέρονται φαρμακολογικά όπως η μορφίνη, το κύριο ενεργό συστατικό του φυσικού οπίου.

### **ΠΩΣ ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;**

Τα ναρκωτικά μπορούν να χορηγηθούν με διάφορους τρόπους. Στα πλαίσια ιατρικής χρήσης λαμβάνονται στοματικά, επιδερμικά (τσιρότα), σε ενέσιμη μορφή ή ως υπόθετα.



Στα πλαίσια ψυχαγωγικής χρήσης λαμβάνονται στοματικά, επίσης σε μορφή καπνού, ρινικά σε μορφή σκόνης, ενέσιμα (υποδόρια ή ενδοφλέβια), ανάλογα με την εκάστοτε ουσία. (Η ψυχαγωγική χρήση υποθέτων δεν είναι συνήθης).

## **ΠΩΣ ΕΝΕΡΓΟΥΝ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;**

Τα ναρκωτικά είναι, στην ουσία, δηλητήρια. Η ποσότητα που λαμβάνεται καθορίζει και το αποτέλεσμα που θα έχουν.

Μια μικρή ποσότητα δρα ως διεγερτικό (αυξάνει τη δραστηριότητα). Μια μεγαλύτερη ποσότητα δρα ως ηρεμιστικό (μειώνει τη δραστηριότητα). Μια ακόμα μεγαλύτερη ποσότητα ενεργεί ως δηλητήριο και μπορεί να σκοτώσει. Αυτό ισχύει για όλα τα ναρκωτικά. Αυτό που διαφέρει είναι μόνο η ποσότητα που χρειάζεται για να επιτευχθεί το αποτέλεσμα.

Αλλά πολλά ναρκωτικά είναι επικίνδυνα για έναν ακόμα λόγο: επηρεάζουν άμεσα το νου. Αλλοιώνουν την αντίληψη του χρήστη για το τι συμβαίνει γύρω του. Ως αποτέλεσμα, το άτομο ενεργεί παράξενα, παράλογα, λανθασμένα, ακόμα και καταστροφικά.



Τα ναρκωτικά μπλοκάρουν τις αισθήσεις, τόσο τις ανεπιθύμητες όσο και τις επιθυμητές. Έτσι, ενώ προσφέρουν βραχυπρόθεσμη βοήθεια στην ανακούφιση του πόνου,

ταυτόχρονα εξαλείφουν τις ικανότητες, την εγρήγορση και θολώνουν τη σκέψη.

Τα φάρμακα είναι ουσίες που σκοπό έχουν να επιταχύνουν ή να επιβραδύνουν ή να αλλάξουν κάτι στον τρόπο λειτουργίας του σώματος, να το κάνουν να λειτουργεί καλύτερα. Μερικές φορές είναι απαραίτητα. Αλλά δεν παύουν να είναι ναρκωτικά: δρουν ως διεγερτικά ή ηρεμιστικά και σε μεγάλη ποσότητα μπορούν να σε σκοτώσουν. Αν, λοιπόν, δεν χρησιμοποιείς τα φάρμακα όπως πρέπει, μπορεί να γίνουν τόσο επικίνδυνα όσο και τα παράνομα ναρκωτικά.

### **ΕΙΔΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ**



#### Ελαφρά ναρκωτικά (ψυχεδελικά).

**Μαριχουάνα- Χασίς:** Παράγωγα της ινδικής κάνναβης. Καπνίζεται το άνθος (μαριχουάνα) ή η ρητίνη (χασίς) που παρασκευάζεται σε πλακίδια ή κυλίνδρους χρώματος σκούρου καφέ. Το χασίς έχει περιεκτικότητα σε καθαρό ναρκωτικό 40%, ενώ η μαριχουάνα δεν ξεπερνάει το 12%. Δίνουν ένα συναίσθημα ευεξίας, ηρεμίας και εσωτερικής ικανοποίησης. Οι

έννοιες του χώρου και του χρόνου αλλοιώνονται. Αποτελούν κοινωνικό κίνδυνο γιατί ανοίγουν το δρόμο στη δοκιμή των σκληρών ναρκωτικών όπως η ηρωίνη και η μορφίνη. Είναι πολύ διαδεδομένα ειδικά στις ανατολικές χώρες.

Σκληρά ναρκωτικά (οπιώδη, αμφεταμίνες).

**Όπιο, Ηρωίνη, Μορφίνη:** Ναρκωτικά που προκαλούν γρήγορη εξάρτηση και εθισμό. Οι χρήστες τους γίνονται σκλάβοι των ναρκωτικών αυτών, μέσα σε λίγες μέρες και κάνουν τα πάντα για να τα προμηθευτούν από τους εμπόρους ναρκωτικών. Η ευεξία και η υποτιθέμενη ευτυχία που προσφέρουν πληρώνονται με τρόπο φοβερό: με γρήγορη ψυχοσωματική καταστροφή και με απώλεια κάθε ηθικής αξίας.

**Κοκαΐνη:** Η κοκαΐνη παράγεται από τα φύλλα του φυτού κόκα. Είναι διεγερτικό και δημιουργεί μεγάλη ευφορία, ακόμη και παραισθήσεις. Στις επιδράσεις περιλαμβάνονται διαστολή των ματιών, τρεμούλα και αϋπνία. Η συχνή εισπνοή από τη μύτη μπορεί να τη βλάψει.

**LSD:** (Λυσεργικό οξύ). Το πιο γνωστό παραισθησιογόνο. Το ναρκωτικό που διαστέλλει τη συνείδηση. Ένας μεγάλος κίνδυνος για τους νέους, που δεν είναι έτοιμοι να εντιμετωπίσουν τις επιδράσεις του. Η λήψη του προκαλεί τροποποίηση στην αντίληψη της πραγματικότητας.

**Αμφεταμίνες:** Από τις πιο επικίνδυνες κατηγορίες χημικών ουσιών που κυκλοφορούν. Διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα, δημιουργούν περιορισμό της πνευματικής και μυϊκής κόπωσης και βελτίωση της διάθεσης του ανθρώπου και διάθεση για εργασία. Ακόμη προκαλούν αύξηση των μυϊκών δυνάμεων. Χρησιμοποιούνται ευρύτατα από άτομα που θέλουν να μην κοιμηθούν τη νύχτα για να εργαστούν, από



αθλητές για να αυξήσουν τις δυνάμεις και τις επιδόσεις τους (ντοπάρισμα), από γυναίκες για να μειώσουν την όρεξη του φαγητού και να μην παχαίνουν, από κακοποιούς για να έχουν θάρρος και ψυχραιμία κατά τη διάπραξη εγκλημάτων .

**Βαρβιτουρικά:** Επιδρούν ως καταπραϊντικά και υπνωτικά. Χρησιμοποιούνται για την καταστολή του κεντρικού νευρικού συστήματος. Γίνονται εύκολα συνήθεια και απαιτούν όλο και μεγαλύτερες δόσεις. Έτσι μετατρέπονται σε ναρκωτικά και γίνονται επικίνδυνα. Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος όταν η λήψη τους συνδυάζεται με οινοπνευματώδη ποτά ή άλλα ναρκωτικά. Χορηγούνται κατόπιν οδηγίας γιατρού και κυκλοφορούν σε ταμπλέτες, κάψουλες και ενέσεις. Από τη χρήση τους έχουν προκληθεί πολλοί θάνατοι.

### **ΓΙΑΤΙ ΠΕΡΝΟΥΜΕ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;**

Οι άνθρωποι παίρνουν ναρκωτικά γιατί θέλουν να αλλάξουν κάτι σχετικά με τη ζωή τους.

Να μερικοί από τους λόγους, όπως μας ανέφεραν οι νέοι, για τους οποίους πήραν ναρκωτικά:



- Για να μοιάσουν με τους υπόλοιπους
- Για να ξεφύγουν ή να χαλαρώσουν
- Επειδή βαριόντουσαν
- Επειδή τους έκανε να μοιάζουν πιο ώριμοι
- Για να κάνουν την επανάστασή τους
- Για να πειραματιστούν
- Νομίζουν ότι τα ναρκωτικά είναι η λύση. Αλλά τελικά, τα ναρκωτικά γίνονται το πρόβλημα.

### **ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΝ ΟΤΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΟΥΣ ΠΑΙΡΝΕΙ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;**

Το να αναγνωρίσεις την εξάρτηση ενός ανθρώπου μπορεί να είναι δύσκολο. Οι περισσότερες οικογένειες δεν είναι εξοικειωμένες με τα σημάδια της εξάρτησης. Είναι συχνά πιο εύκολο να αρνηθούμε ότι κάποιος δικός μας κάνει χρήση από το να μπούμε στη διαδικασία να αποδεχτούμε το γεγονός ότι κάποιος αγαπημένος μας εξαρτάται από κάποια ουσία. Το τελευταίο θα βοηθήσει την οικογένεια να διαχειριστεί πιο εύκολα το πρόβλημα της εξάρτησης. Μερικές φορές είναι δύσκολο να διαχωρίσουμε τα σημάδια της κατάχρησης ουσιών από αυτά της εφηβείας. Τα προειδοποιητικά σημάδια που πρέπει να αναγνωρίσει έγκαιρα η οικογένεια διακρίνονται σε σωματικά, συμπεριφοράς και ψυχολογικά. Μπορούν βέβαια να ποικίλουν ανάλογα και με την ουσία.

#### **Αναλυτικά:**

##### **Σωματικά:**

- Κόκκινα μάτια. Οι κόρες μπορεί να συστέλλονται ή να



διαστέλλονται

-Συχνή αιμορραγία από τη μύτη η οποία προκαλείται από τη χρήση ναρκωτικών όπως η κοκαΐνη που εισπνέονται από τη μύτη.

-Αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου ή στην όρεξη

-Ξαφνικές μεταβολές του βάρους

-Επιληπτικές κρίσεις χωρίς προηγούμενο ιστορικό

-Αλλαγές στην εμφάνιση ή στη σωματική κατάσταση

-Συχνοί τραυματισμοί που προκύπτουν συνήθως ξαφνικά και ακολουθούνται από άρνηση του νέου να εξηγήσει στην οικογένεια από πού προέρχονται

-Ασυνήθιστες μυρωδιές στην αναπνοή ή στα ρούχα

-Τρεμούλες, αργός λόγος, ελλιπής προσοχή και συγκέντρωση



### **Συμπεριφοράς:**

-Παραμέληση του σχολείου και πτώση της απόδοσης

-Έλλειψη ενδιαφέροντος σε αθλητικές δραστηριότητες

-Συχνά παράπονα από εργοδότες, καθηγητές ή συμμαθητές

- Απαίτηση άνευ λόγου χρημάτων τα οποία πιθανά θα χρησιμοποιηθούν στην αγορά ουσιών
- Ο χρήστης γίνεται μη επικοινωνιακός και συμπεριφέρεται με τρόπο σαν να προσπαθεί να κρύψει κάτι
- Απομονώνεται και απομονώνει παλιούς φίλους κάνοντας νέους λιγότερο ταιριαστούς με αυτόν και τα παλαιότερα ενδιαφέροντά του.
- Ευερεθιστότητα και ανυπομονησία η οποία συνδυάζεται με επιθετική και βίαιη συμπεριφορά

### **Ψυχολογικά:**



- Ανεξήγητες αλλαγές στην προσωπικότητα και στη συμπεριφορά του
- Ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση με συχνά ξεσπάσματα γέλιου χωρίς ιδιαίτερο λόγο
- Ασυνήθιστη υπερκινησία

-Έλλειψη κινήτρου σε συνδυασμό με αδυναμία συγκέντρωσης και κενά μνήμης

-Εμφανίζεται ατρόμητος ακόμα και παρανοϊκός χωρίς ιδιαίτερο λόγο

-Τα σημάδια και τα συμπτώματα της κατάχρησης ουσιών ποικίλουν ανάλογα με την ουσία.

### ***Μαριχουάνα και Χασίς***

Οι άνθρωποι που κάνουν κατάχρηση μαριχουάνας ή χασίς δεν αναπτύσσουν χημική εξάρτηση από την ουσία αλλά νιώθουν ότι πρέπει να κάνουν χρήση αυτής σε αρκετά συχνή βάση πολλές φορές ακόμα και καθημερινή.



Τα σημάδια χρήσης και εξάρτησης από την ουσία είναι:

-Απώλεια μνήμης

-Αυξημένη αρτηριακή πίεση και καρδιακοί παλμοί

-Κόκκινα μάτια

- Αυξημένη όρεξη για φαγητό
- Μειωμένη αντίδραση
- Παρανοϊκές ιδέες

### ***Βαρβιτουρικά και Βενζοδιαζεπίνες***

Θεωρούνται κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος και υπάρχουν σε πολλά φαρμακευτικά σκευάσματα και γι αυτό το λόγο θα πρέπει κάθε φορά που έχουμε μία τέτοια συνταγή στα χέρια μας να τηρούμε κατά γράμμα τις οδηγίες του γιατρού.

Τα σημάδια είναι τα εξής:

- Αργός λόγος
- Υπνηλία
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Προβλήματα μνήμης
- Σύγχυση
- Αργή αναπνοή και αυξημένη αρτηριακή πίεση
- Ζαλάδες
- Κατάθλιψη

### ***Μεθαμφεταμίνες Κοκαΐνη και άλλα διεργετικά***

Η μεθαμφεταμίνη είναι ένα ιδιαίτερα επικίνδυνο ναρκωτικό. Είναι αρκετά εθιστική και προκαλεί πολλές επιπτώσεις στην υγεία είτε μακροπρόθεσμα είτε μεσοπρόθεσμα. Είναι σχετικά φθινό ναρκωτικό και πολλή διαθέσιμο.



Τα σημάδια κατάχρησης είναι τα εξής:

-Ευφορία

-Μειωμένη όρεξη

-Γρήγορος και χωρίς ροή λόγος

-Ευερεθιστότητα

-Η μη αίσθηση κούρασης

-Κατάθλιψη καθώς υποχωρεί η δράση της ουσίας

-Ρινική συμφόρηση και καταστροφή της βλεννώδους μεμβράνης σε αυτούς που κάνουν χρήση από τη μύτη

-Αϋπνία

-Απώλεια βάρους

-Αυξημένοι καρδιακοί παλμοί, αρτηριακή πίεση και θερμοκρασία



-Παρανοϊκές ιδέες

### **Ναρκωτικά των club**

Χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο από εφήβους και νεαρούς στα clubs. Μερικά παραδείγματα είναι το ecstasy και το rohypnol ή αλλιώς το “ναρκωτικό του βιασμού”. Αυτού του είδους τα ναρκωτικά δεν ταξινομούνται όλα στην ίδια κατηγορία αλλά έχουν κάποιες ίδιες επιδράσεις και κινδύνους.

-Ευφορία

-Χαμηλές αναστολές

-Αυξημένη ή μεταβλητή αίσθηση της όρασης ,της γεύσης και του ήχου

-Μειωμένη συγκέντρωση

-Προβλήματα μνήμης ακόμα και απώλεια αυτής

-Αυξημένοι ή μειωμένοι καρδιακοί παλμοί και πίεση

-Υπνηλία και ελλιπής συγκέντρωση κυρίως με το Rohypnol

Τα ναρκωτικά αυτά είναι διαθέσιμα σε νυχτερινά κέντρα διασκέδασης και στους δρόμους. Μπορούν να προκαλέσουν άμεσα το θάνατο καθώς περιέχουν άγνωστες ουσίες.

### **Παραισθησιογόνα**

Έχουν διαφορετικές επιδράσεις και συμπτώματα ανάλογα με το είδος του ναρκωτικού. Τα πιο κοινά είναι το γνωστό σε όλους μας LSD και το PCP.

Τα σημάδια χρήσης του LSD είναι τα εξής:

-Παραισθήσεις

- Μειωμένη αντίληψη της πραγματικότητας
- Μόνιμες ψυχικές αλλαγές στην αντίληψη
- Αυξημένοι καρδιακοί παλμοί
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Τρεμούλες – παράλυση
- Αναβίωση των παραισθήσεων, ακόμα και χρόνια αργότερα

Τα σημάδια χρήσης του PCP είναι τα εξής:

- Παραισθήσεις
- Κρίσεις πανικού
- Απώλεια όρεξης
- Κατάθλιψη
- Επιθετική ακόμη και βίαιη συμπεριφορά

### ***Εισπνεόμενα***

Οι ενδείξεις είναι σε άμεση συνάρτηση με το είδος της εισπνεόμενης ουσίας. Μερικές ουσίες από αυτές είναι η κόλλα, τα υγρά καθαριστικά και τα καθαριστικά οικιακής χρήσης. Μόλις γίνει χρήση υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να προκαλέσει δηλητηρίαση. Η μακροπρόθεσμη χρήση μπορεί να προκαλέσει σημαντικές ζημιές σε εγκέφαλο και συκώτι. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορούν να επιφέρουν ακόμα και το θάνατο.

### ***Παυσίπρονες ναρκωτικές ουσίες***

Τα οπιοειδή είναι ναρκωτικές ουσίες, παυσίπρονες που παράγονται είτε φυσικά είτε συνθετικά. Σε αυτά ανήκει η

ηρωίνη, η μορφίνη, η κωδεΐνη και η μεθαδόνη. Σε περίπτωση συνταγογράφησης των φαρμάκων με τη συγκεκριμένη ουσία θα πρέπει να ακολουθείτε ακριβώς τη συνταγή του γιατρού.

Τα σημάδια κατάχρησης των συγκεκριμένων ουσιών είναι τα εξής:

- Μειωμένη αίσθηση του πόνου
- Καταστολή
- Κατάθλιψη
- Σύγχυση
- Δυσκοιλιότητα
- Αργές αναπνοές
- Σημάδια στα χέρια από πιθανή ενέσιμη χρήση

### **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ**

Τα αποτελέσματα της χρήσης ναρκωτικών εξαρτώνται κυρίως από τη δόση, τον τρόπο χορήγησης, προηγούμενη έκθεση στην ουσία και τις προσδοκίες του χρήστη. Εκτός από την χρήση τους σε κλινικό περιβάλλον για την αντιμετώπιση του πόνου, του βήχα και της οξείας διάρροιας, τα ναρκωτικά προκαλούν μια γενική αίσθηση ευφορίας και μειώνουν την ένταση, το άγχος και την επιθετικότητα. Αυτά τα αποτελέσματα είναι χρήσιμα σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο και συνεισφέρουν στη διάδοσή τους ως ψυχαγωγικά φάρμακα, καθώς και στην πρόκληση εθισμού.

Η χρήση ναρκωτικών συνδέεται συχνά με ποικιλία παρενεργειών, οι οποίες περιλαμβάνουν ζάλη, κνησμό, αϋπνία, αδυναμία συγκέντρωσης, απάθεια, μειωμένη φυσική δραστηριότητα, συστολή ή διαστολή της κόρης αναλόγως της

χορηγούμενης ουσίας, διαστολή των υποδόριων αιμοφόρων αγγείων, με αποτέλεσμα κοκκίνισμα του προσώπου και του λαιμού, δυσκοιλιότητα, ναυτία, εμετό και, κυρίως, καταστολή της αναπνευστικής λειτουργίας. Καθώς η δόση αυξάνεται, τα υποκειμενικά, αναλγητικά και τοξικά αποτελέσματα γίνονται πιο έντονα. Εκτός από περιπτώσεις οξείας επιρροής των ουσιών, δεν υπάρχει απώλεια ελέγχου των κινήσεων ή ακατάληπτος λόγος, όπως συμβαίνει με πολλές αντικαταθλιπτικές ουσίες, όπως το αλκοόλ και τα βαρβιτουρικά.



### ***Τα ναρκωτικά επηρεάζουν την διάνοια***

Κανονικά, όταν ένα άτομο θυμάται κάτι, η διάνοια είναι πολύ γρήγορη και του φέρνει πολύ γρήγορα την πληροφορία. Τα ναρκωτικά, όμως, θολώνουν τη μνήμη, δημιουργώντας κενά σημεία. Όταν ένα άτομο προσπαθεί να πάρει πληροφορίες μέσα από ένα σύννεφο, δεν μπορεί. Τα ναρκωτικά κάνουν ένα άτομο να νιώθει αργό και χαζό και του προκαλούν αποτυχίες

στη ζωή. Όσες περισσότερες αποτυχίες έχει τόσο πιο δύσκολη γίνεται η ζωή και τόσο περισσότερο θέλει ναρκωτικά για να τον βοηθήσουν να επιλύσει το πρόβλημα.

### ***Τα ναρκωτικά καταστρέφουν την δημιουργικότητα***

Ένα ψέμα που λέγεται σχετικά με τα ναρκωτικά είναι ότι θα βοηθήσουν ένα άτομο να γίνει πιο δημιουργικό. Η αλήθεια είναι πολύ διαφορετική.

Κάποιος που είναι θλιμμένος μπορεί να κάνει χρήση ναρκωτικών για να νιώσει χαρούμενος, αλλά αυτό δεν έχει αποτέλεσμα. Τα ναρκωτικά μπορεί να τον ανεβάσουν σε μια κατάσταση ψεύτικης ευθυμίας, αλλά όταν η επήρεια του ναρκωτικού περάσει καταποντίζεται συναισθηματικά ακόμα χαμηλότερα από πριν. Και κάθε φορά βυθίζεται όλο και περισσότερο συναισθηματικά. Τελικά, τα ναρκωτικά θα καταστρέψουν εντελώς κάθε ίχνος δημιουργικότητας του ατόμου.

## **ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ**

### ***Τι είναι η αποτοξίνωση;***

Η αποτοξίνωση από τα ναρκωτικά είναι η διαδικασία του οργανισμού από τις τοξίνες που έχουν συσσωρευτεί λόγω της χρήσης ναρκωτικών ουσιών.

### ***Η αποτοξίνωση***

Η αποτοξίνωση δεν θεραπεύει τον εθισμό στα ναρκωτικά. Είναι μόνο το πρώτο βήμα μιας χρονοβόρας θεραπείας του εθισμού.

### ***Τι πρέπει να κάνει;***

Το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνετε είναι να επισκεφθείτε τον γιατρό σας και να τον ενημερώσετε σχετικά με την



πρόθεση σας να αποτοξινωθείτε. Εκείνος θα αιτιολογήσει το είδος της αποτοξίνωσης που ενδείκνυται για την περίπτωση σας και θα αποφασίσει αν είστε ικανοί να προβείτε σε αποτοξίνωση στο σπίτι δεδομένης της ηλικίας σας ,της φυσικής και ψυχολογική σας κατάστασης και των προηγούμενων θεραπειών που έχετε ακολουθήσει για τα ναρκωτικά. Στη συνέχεια πρέπει να ακολουθήσετε τα απαραίτητα βήματα για να διευκολύνετε τον εαυτό σας κατά την περίοδο της αποτοξίνωσης. Προετοιμάστε όλα όσα θα χρειαστείτε κατά την διάρκεια της αποτοξίνωσης, όπως: αρκετό νερό και φαγητό, ζεστά ρούχα ,μη συνταγογραφούμενα αναλγητικά, ηρεμιστικά και άλλα φάρμακα που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα που θα προκύψουν.



### ***Πως επιχειρείται;***

Η αποτοξίνωση από τα ναρκωτικά επιχειρείται με διάφορους τρόπους, όπως με πρόγραμμα χορήγησης φαρμακευτικών αγωγών, ταχεία αποτοξίνωση από τα οπιοειδή,

νευροηλεκτρική θεραπεία υποκατάστασης, αποτοξίνωση στο σπίτι.

### ***Πως ξεκινάει η αποτοξίνωση;***

Κάθε πρόγραμμα αποτοξίνωσης ξεκινά με την αξιολόγηση του ασθενούς ώστε να εντοπιστούν οι ναρκωτικές ουσίες και η συγκέντρωσή τους στον οργανισμό και να εξεταστούν άλλα σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα. Σε όλα τα κέντρα αποτοξίνωσης δίνεται ιδιαίτερη σημασία στην ψυχοθεραπευτική υποστήριξη των τοξικομανών, αφού, όπως προαναφέρθηκε, η ψυχολογική εξάρτηση είναι το κύριο πρόβλημα.

### ***Οι τρόποι***

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι αποτοξίνωσης: οι χρήστες μπορούν να αντιμετωπιστούν είτε επί εξωτερικής βάσης είτε νοσηλευόμενοι σε ειδικές κλινικές και κέντρα απεξάρτησης. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι αν ο εθισμός δεν θεραπευτεί σε όλες του τις διαστάσεις, είναι πού πιθανό να παρουσιαστούν υποτροπές. Αν και υπάρχουν πολλές μέθοδοι αποτοξίνωσης από τα ναρκωτικά, με επεμβατικές και μη στρατηγικές, ο στόχος όλων των μεθόδων είναι κοινός: να καθαρίσει ο οργανισμός από τις εθιστικές ουσίες. Η προσπάθεια απεξάρτησης από τα ναρκωτικά αποτελεί ένα δύσκολο εγχείρημα, με το πλέον αβέβαιο αποτέλεσμα. Όποιος αποφασίσει να ξεκινήσει αυτό τον αγώνα δεν ξέρει αν θα βγει νικητής, φοβάται διαρκώς ότι, κάποια στιγμή, θα λυγίσει, θα κάνει πίσω. Όμως τα ναρκωτικά δεν είναι αήτητα.

### ***Ο σκοπός***

Ο κύριος σκοπός κάθε μεθόδου αποτοξίνωσης από τα ναρκωτικά είναι η ασφαλής, ομαλή εξάλειψη των ναρκωτικών

ουσιών από τον οργανισμό και η προετοιμασία του ατόμου για την περαιτέρω αποκατάσταση.

### ***Ο στόχος***

Ο βασικός στόχος της αποτοξίνωσης είναι να μειώσει κατά το μέγιστο δυνατό τις δυσάρεστες συνέπειες του στερητικού συνδρόμου, ενός συμπλέγματος επώδυνων σωματικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων που προκύπτουν μετά τη διακοπή της χρήσης μια εθιστικής ουσίας.

### ***Τι γίνεται αν κάνει μακροχρόνια χρήση;***

Αν το άτομο κάνει μακροχρόνια χρήση σκληρών ναρκωτικών όπως ηρωΐνης, μεθαδόνης και μορφίνης, θα πρέπει να προετοιμαστεί κατάλληλα προτού αποφασίσει να κάνει αποτοξίνωση χωρίς ιατρική βοήθεια διότι αναμένεται να περάσει μια πολύ δύσκολη φάση.

### ***Όταν ολοκληρωθεί η αποτοξίνωση***

Μόλις ολοκληρωθεί η αποτοξίνωση, προτρέπουμε τους ασθενείς να εγγραφούν σε πρόγραμμα ψυχολογικής απεξάρτησης ώστε να επιτευχθεί διά βίου νηφαλιότητα. Ανεξαρτήτως της μεθόδου, η συμβολή της αποτοξίνωσης με ιατρική βοήθεια στη διαδικασία ανάρρωσης είναι πολύ σημαντική καθώς ελαχιστοποιεί τον πόνο και τη δυσφορία της στέρησης και, κατά συνέπεια, μειώνει τις πιθανότητες υποτροπής.

## **BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CE%B1%CF%81%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C>

<http://gr.drugfreeworld.org/drugfacts/drugs/why-do-people-take-drugs.html>

<https://www.aegean.gr/gympeir/narkotika.htm>

<http://www.kethea-strofi.gr/article.php?id=235>

<http://www.iatropedia.gr/paidi/pos-na-katalavo-oti-to-pedi-mou-perni-narkotika/34808/>

<http://paroutsas.jmc.gr/drugs/link06.htm>

<http://www.heroinetoxeurope.com/gre/%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%BF%CE%BE%CE%AF%CE%BD%CF%89%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%B1-%CE%BD%CE%B1%CF%81%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC>

<https://www.slideshare.net/2epaliraki/project-17126693>

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

**ΚΥΡΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

**ΠΕ 01**