

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
«ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ»  
Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ 2015-16



Α1 ΓΕΛ ΑΝΔΡΑΒΙΔΑΣ

# «ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ»

## Project A1

Α' ΤΕΡΑΜΗΝΟ 2015-16

- **1<sup>Η</sup> ΟΜΑΔΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

- ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
- ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ
- ΒΟΥΛΤΣΟΥ ΔΙΟΝΥΣΙΑ
- ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

- **2<sup>Η</sup> ΟΜΑΔΑ ΚΑΦΕΪΝΗ-ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ**

- ΑΓΡΑΠΙΔΗ ΙΩΑΝΝΑ
- ΒΑΤΣΗ ANNA
- ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΑ
- ΓΚΙΑΦΗ ΚΩΝ/ΝΑ
- ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

- **3<sup>Η</sup> ΟΜΑΔΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ**

- ΒΑΣΙΛΗ ΚΩΝ/ΝΑ
- ΓΙΑΝΝΙΚΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ
- ΓΙΑΝΝΟΥΛΑΣ ΠΑΥΛΟΣ
- ΓΟΥΡΓΟΥΡΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ

- **4<sup>Η</sup> ΟΜΑΔΑ ΑΛΚΟΟΛ**

- ΑΡΒΑΝΙΤΑΚΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
- ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
- ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΙΤΣΑ
- ΚΙΚΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

- ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΠΕ11

## ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Οι εξαρτησιογόνες ουσίες είναι χημικές ουσίες που προκαλούν εθισμό, μια κατάσταση δηλαδή, όπου ο χρήστης διακατέχεται από μια μη ελεγχόμενη επιθυμία χρησιμοποίησης των ουσιών αυτών, που οδηγεί σε μια ψυχική και σωματική κατάρπτωση και συνοδεύεται από πολύπλοκα συμπτώματα δυσφορίας, πόνου και εξαθλίωσης.



# Εξάρτηση-Εθισμός

- Εξάρτηση είναι η συνεχής ανάγκη για τη χρήση μιας ουσίας. Η εξάρτηση μπορεί να είναι: σωματική ή/ και ψυχολογική.
- Για να μπορεί κάποιος να χαρακτηριστεί ως εξαρτημένος πρέπει να πληρεί κάποια κριτήρια, που έχουν οριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Τα κριτήρια αυτά είναι τα εξής:
  - *Ανοχή ( ανάγκη για περαιτέρω αίσθηση των αποτελεσμάτων)*
  - *Ψυχολογική εξάρτηση ( επιθυμία, που ποικίλει από πολύ μικρή έως πολύ έντονη)*
  - *Στερητικό σύνδρομο ( παρουσιάζει όλους τους τύπους σωματικών αντιδράσεων μόλις σταματήσει την χρήση)*
  - *Αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει τη χρήση ή τη συμπεριφορά*
  - *Εξακολούθηση της χρήσης ακόμα και αν το άτομο γνωρίζει ότι αυτό είναι καταστροφικό για τον εαυτό του.*

# ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- ΚΑΠΝΙΣΜΑ
- ΚΑΦΕΪΝΗ-ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ
- ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ
- ΑΛΚΟΟΛ- ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ



# Α. ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πούρο ή με άλλο τρόπο. Το κάπνισμα του τσιγάρου είναι η πιο διαδεδομένη μορφή κατανάλωσης του καπνού. Πρόκειται για μια συνήθεια που σε αρχικό στάδιο «ξαφνιάζει» και αναστατώνει τον ανθρώπινο οργανισμό. Ανάμεσα στις περίπου 4.000 ουσίες που ο οργανισμός των καπνιστών λαμβάνει με το κάπνισμα, εμπεριέχονται βλαβερές και καρκινογόνες ουσίες όπως η γνωστή σε όλους μας πίσσα, η νικοτίνη, αμμωνία, ασετόν, καθώς επίσης και μονοξείδιο του άνθρακα ή ουσίες που χρησιμοποιούνται για την διατήρηση του κουφαριού των νεκρών! Με το κάπνισμα λοιπόν, ο ανθρώπινος οργανισμός αρχικά δυσκολεύεται να συνηθίσει τις ξένες (βλαβερές) ουσίες που εμπεριέχει ο καπνός (και που εισέρχονται στον οργανισμό των καπνιστών κυρίως με το κάπνισμα του τσιγάρου).



- Με το πέρασμα του καιρού, ο ανθρώπινος οργανισμός αναγκάζεται να συμβιβαστεί και στην συνέχεια να αποδεχτεί όλο και περισσότερο τον καπνό (μαζί με τις βλαβερές επιπτώσεις που ο καπνός επιφέρει φυσικά!). Παράλληλα, η πράξη του καπνίσματος αρχίζει να δημιουργεί εθισμό και κατά συνέπεια ο ίδιος ο καπνιστής πιστεύει πως ο οργανισμός του χρειάζεται το κάπνισμα! Παρόλο που οι περισσότεροι καπνιστές φτάνουν στο σημείο να θεωρούν το τσιγάρο «απαραίτητο», είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε πως ο μόνος λόγος για τον οποίο συμβαίνει αυτό είναι το γεγονός πως οι ίδιοι οι καπνιστές (και κατά συνέπεια οι οργανισμοί τους) πλέον είναι εθισμένοι στο κάπνισμα (ως πράξη) καθώς επίσης και στις βλαβερές ουσίες του καπνού. Το κάπνισμα αποτελεί κύριο παράγοντα στην εμφάνιση σοβαρών ασθενειών που μπορούν να προκαλέσουν ακόμα και τον θάνατο! Αλήθεια, πότε ήταν η τελευταία φορά που διαβάσατε την φράση «Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία» ή «Το κάπνισμα σκοτώνει»;





*Κοκτέϊλ από δηλητήρια....*



## Πόσο βλαβερό είναι το κάπνισμα;

- Το κάπνισμα αποτελεί σύμφωνα με όλες τις έρευνες της επιστήμης την πρώτη αιτία θανάτου στην αναπτυγμένη Δύση. Οι καπνιστές πεθαίνουν κατά μέσο όρο επτά χρόνια νωρίτερα από όσους δεν κάπνισαν ποτέ.



# Τι νοσήματα προκαλεί το κάπνισμα;

- Τόσο το παθητικό όσο και το ενεργητικό κάπνισμα προκαλούν **καρκίνο πνεύμονα, αναπνευστική πνευμονοπάθεια, αποφρακτική αγγειοπάθεια, στεφανιαία νόσο της καρδιάς.** Παρά το ό,τι οι καπνοβιομηχανίες στις διαφημιστικές εκστρατείες τους επιχειρούν να συνδέσουν τον ανδρισμό ή την ενηλικίωση με το τσιγάρο, οι καπνιστές παρουσιάζουν σε νεαρότερες ηλικίες προβλήματα στύσης και ανικανότητα, λόγω της τοξικής δράσης του καπνού στα αγγεία του πέους.
- Το κάπνισμα προκαλεί επιτάχυνση της **φθοράς του οργανισμού, γήρανση και πρόωρες ρυτίδες.**

# ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ

- ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ?



# B1. ΚΑΦΕΪΝΗ

- Η **καφεΐνη** είναι ένα πικρό, λευκό κρυσταλλικό αλκαλοειδές της ξανθίνης το οποίο είναι ένα ψυχοενεργό διεγερτικό ναρκωτικό. Η καφεΐνη ανακαλύφθηκε από το Γερμανό χημικό Φρίντριχ Φέρντιναντ Ρούνγκε το 1819. Αυτός επινόησε τον όρο *kaffein*, μιας χημικής ένωσης του καφέ, η οποία στην ελληνική γλώσσα έγινε *καφεΐνη*.
- Η καφεΐνη βρίσκεται σε ποικίλες ποσότητες στους κόκκους, στα φύλλα, και στους καρπούς ορισμένων φυτών, όπου δρα ως φυσικό φυτοφάρμακο που παραλύει και σκοτώνει ορισμένα έντομα που τρέφονται από τα φυτά.



- Η καφεΐνη φθάνει στην κυκλοφορία του αίματος μέσα σε 30-45 λεπτά από την κατάποση. Διανέμεται στη συνέχεια σε όλο το νερό του σώματος και αργότερα μεταβολίζεται και εκκρίνεται μέσω των ούρων. Ο μέσος χρόνος ημιζωής της καφεΐνης στο σώμα είναι 4 ώρες. Η εγκυμοσύνη επιβραδύνει τον ρυθμό με τον οποίο μεταβολίζεται η καφεΐνη και οι έγκυες γυναίκες γενικά διατηρούν σταθερά τα επίπεδα καφεΐνης για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.



# 10 ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΙΣΩΣ ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΦΕΪΝΗ

- 1. Ντεκαφεϊνέ δε σημαίνει «χωρίς καφεΐνη»
- 2. Η καφεΐνη αρχίζει να δρα σε λίγα μόνο λεπτά
- 3. Δεν τους επηρεάζει όλους με τον ίδιο τρόπο
- 4. Τα ενεργειακά ποτά έχουν συχνά λιγότερη καφεΐνη από τον καφέ
- 5. Οι σκούροι, καβουρδισμένοι καφέδες έχουν λιγότερη καφεΐνη από τους ελαφρά καβουρδισμένους
- 6. Η καφεΐνη μπορεί να βρεθεί φυσικά σε περισσότερα από 60 φυτά

- 7. Δεν έχουν όλοι οι καφέδες την ίδια ποσότητα καφεΐνης
- 8. Ο μέσος Αμερικανός καταναλώνει περίπου 200 mg καφεΐνης την ημέρα
- 9. Η χώρα με τη μεγαλύτερη κατανάλωση είναι η Φινλανδία
- 10. Καφεΐνη δεν υπάρχει μόνο στα ποτά



# ΔΟΣΗ ΚΑΦΕΪΝΗΣ

- Όταν μιλάμε για καφεΐνη, δεν ισχύουν τα ίδια για όλους τους καφέδες. Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα, οι δημοφιλείς μάρκες προσφέρουν ποικιλίες καφέδων, ανάλογα με τη δόση καφεΐνης που περιέχουν.
- **Ο μέσος Αμερικανός καταναλώνει περίπου 200 mg καφεΐνης την ημέρα**
- Σύμφωνα με Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA), το 80% των ενηλίκων στην Αμερική καταναλώνει καφεΐνη κάθε μέρα, φτάνοντας τα 200 mg ημερησίως. Σα να λέμε δηλαδή **δύο κούπες των 140 γραμμαρίων ή τέσσερα αναψυκτικά τύπου cola.**
- Μια άλλη μέτρηση τοποθετεί τη δοσολογία κοντά στα 300 mg και οι δύο μετρήσεις εμπίπτουν στον ορισμό της **μέτριας κατανάλωσης καφεΐνης ανάμεσα στα 200 και 300 mg** σύμφωνα με την Κλινική Mayo. Οι ημερήσιες δόσεις που ξεπερνούν **τα 500 έως 600 mg ημερησίως θεωρούνται υπερβολικές** και μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα όπως αϋπνία, ευερεθιστότητα και ταχυκαρδία.

# επιπτώσεις της καφεΐνης

- - Η καφεΐνη διεγείρει το αναπνευστικό σύστημα, την καρδιά και το κεντρικό νευρικό σύστημα.
- Η καφεΐνη τονώνει την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα.
- Η καφεΐνη μπορεί να αυξήσει την πίεση του αίματος.
- Η καφεΐνη μπορεί να περάσει μηνύματα κατά μήκος του νευρικού συστήματος με γρήγορο τρόπο.
- Η καφεΐνη μπορεί να ερεθίσει τα τοιχώματα του στομαχιού.
- Ο εθισμός στη καφεΐνη προκαλεί οξυθυμία, νευρικότητα, ταραχή, κουδουνίσματα στα αυτιά και πονοκεφάλους.

# B2.ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ(ΝΤΟΠΙΝΓΚ)

- Ντόπινγκ ή φαρμακοδιέγερση ορίζεται ως η παρουσία στο ανθρώπινο σώμα ουσιών που είναι απαγορευμένες σύμφωνα με τον κατάλογο που δημοσιεύτηκε από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή. Η χρήση τέτοιων ουσιών, η παρουσία τους στα δείγματα ούρων ή αίματος και η χρήση μεθόδων με σκοπό τη μεταβολή του αποτελέσματος ανάλυσης ενός δείγματος ούρων ή αίματος απαγορεύονται.





- Σήμερα, ειδικοί υποστηρίζουν πως οι πιο διαδεδομένοι τρόποι ντόπινγκ είναι: α) η χρήση αναβολικών στεροειδών και β) το αιματολογικό ντοπάρισμα με ερυθροποιητίνη.
- Τα αναβολικά στεροειδή παρουσιάζουν δραστηριότητα ανάλογα με την ανδρική ορμόνη –τεστοστερόνη-, η οποία συμβάλλει στη μυϊκή υπερτροφία, με αποτέλεσμα την αύξηση της μυϊκής δύναμης. Αντίθετα, για αγωνίσματα όπου απαιτείται αντοχή, όπως κολύμβηση, ποδηλασία, χρησιμοποιείται η ερυθροποιητίνη, η οποία ρυθμίζει την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και μέσω αυτής γίνεται η μεταφορά οξυγόνου σε όλη την περιφέρεια του σώματος. Η δε αυξητική ορμόνη είναι η πιο δημοφιλής ορμόνη των αθλητών. Αποβάλλεται από τον οργανισμό εντός 24ώρου, ελέγχεται μόνο στο αίμα και δεν προκαλεί μεταβολές στη σωματική εμφάνιση.

## ΝΤΟΠΑΡΙΣΜΑ ΜΕ ΜΕΤΑΓΓΙΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ

- Στις **απαγορευμένες μεθόδους ντόπινγκ** είναι αυτή με τη **μετάγγιση αίματος** στον αθλητή. Αυτή η μέθοδος γίνεται μετά την προπόνηση, την οποία κάνει ο αθλητής σε υψόμετρο στα βουνά, με αποτέλεσμα να αυξηθούν τα ερυθρά αιμοσφαίρια του οργανισμού του και, συνεπώς, να αυξηθεί η ενέργειά του. Στη συνέχεια, δίνει μια ποσότητα αίματος, η οποία φυλάσσεται για ένα χρονικό διάστημα, και προτού να αγωνιστεί το μεταγγίζουν στον αθλητή κι έτσι, έχει μεγάλο αριθμό ξεκούραστων αιμοσφαιρίων, τα οποία του δίνουν κουράγιο, δύναμη και αντοχή, ειδικά στα αθλήματα όπου χρειάζεται μεγάλη ποσότητα οξυγόνου.

# ΠΟΤΕ ΕΝΑΣ ΑΘΛΗΤΗΣ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΝΤΟΠΑΡΙΣΜΕΝΟΣ

Ένας αθλητής θεωρείται ντοπαρισμένος:

- α) όταν στα ούρα του ανιχνεύεται γνωστή ουσία που παράγει ο οργανισμός, σε ποσοστά μεγαλύτερα από τα θεωρούμενα φυσιολογικά και
- β) όταν ανιχνεύεται άλλη ουσία που δεν παράγεται από τον οργανισμό και συγκαταλέγεται στον κατάλογο των απαγορευμένων. Μάλιστα, δημιουργείται εξάρτηση στον αθλητή από τις ουσίες που λαμβάνει, ειδικά αν οι ουσίες αυτές είναι διεγερτικές.



# ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Πιθανές **παρενέργειες** στη λήψη αναβολικών στεροειδών ουσιών είναι: ακμή, φαλάκρα, τριχοφυΐα, πρήξιμο, γυναικομαστία, μεγέθυνση της κλειτορίδας, χοντρή φωνή, αρρενοποίηση στις γυναίκες, πρόωρη αύξηση των οστών. Άλλα προβλήματα εστιάζονται στο γενετικό σύστημα των ανδρών( μείωση σεξουαλικής ικανότητας, μείωση του μεγέθους των όρχεων, μειωμένη παραγωγή σπέρματος και προσωρινή ή μόνιμη στειρότητα). Επίσης σημαντικά είναι: προβλήματα με τις ορμόνες, αύξηση της αρτηριακής πίεσης, προβλήματα με τη λειτουργία της καρδιάς, του νευρικού συστήματος, του ήπατος, του δέρματος καθώς και γαστρεντερικές ανωμαλίες.



# Οι επιπτώσεις στην υγεία

- Α. Καρδιοαγγειακά προβλήματα
- Β. Ηπατικές διαταραχές
- Γ. Ορμονικές διαταραχές – Μυοσκελετικές βλάβες
- Δ. Ψυχικές διαταραχές





## Γ. ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

- Τα ναρκωτικά είναι ουσίες που επιδρούν στον εγκέφαλο και γι' αυτό προκαλούν εθισμό. Ορισμένα φάρμακα επίσης επιδρούν στον εγκέφαλο, όπως για παράδειγμα φάρμακα για την επιληψία, αλλά δεν λαμβάνονται από τους χρήστες γι' αυτό το λόγο, για την θεραπευτική τους δηλαδή λειτουργία. Τα ναρκωτικά μπορούν να διακριθούν σε ομάδες με διάφορους τρόπους: για παράδειγμα νόμιμες και παράνομες ουσίες.



# ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ

- Η πιο συχνή κατηγοριοποίηση είναι αυτή που βασίζεται στις συνέπειες που έχει η κάθε ναρκωτική ουσία στην ανθρώπινη συνείδηση. Αυτό διακρίνει τα ναρκωτικά σε 3 κατηγορίες: **ναρκωτικά που κατευνάζουν και ηρεμούν, ναρκωτικά που διεγείρουν ή δίνουν ενέργεια και ναρκωτικά που αλλάζουν την αντίληψή σου.** Τα περισσότερα ναρκωτικά εντάσσονται σε αυτές τις κατηγορίες. Κάποια ναρκωτικά είναι πιο δύσκολο να κατηγοριοποιηθούν. Επίσης στα πλαίσια ιατρικής χρήσης λαμβάνονται στοματικά, επιδερμικά, σε ενέσιμη μορφή ή ως υπόθετα. Στα πλαίσια ψυχαγωγικής χρήσης λαμβάνονται στοματικά, επίσης σε μορφή καπνού, ρινικά σε μορφή σκόνης, ενέσιμα (υποδόρια ή ενδοφλέβια).

# ΕΙΔΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

- **ΙΝΔΙΚΗ ΚΑΝΝΑΒΙΣ – ΜΑΡΙΧΟΥΝΑ - ΧΑΣΙΣ** : επηρεάζει τη μνήμη, την κρίση και την αντίληψη.
- **ΕΚΣΤΑΣΗ** : Κυκλοφορεί συνήθως σε μορφή χρωματιστών χαπιών με διάφορα σχέδια, όπως καρδιές, αστέρια, καταστέλλει τα σήματα συναγερμού που δίνει το σώμα. Έτσι, μετά τη λήψη του ναρκωτικού, ένα άτομο κινδυνεύει να ξεπεράσει τα φυσικά του όρια και την αντοχή του .
- **ΚΟΚΑΙΝΗ** : Η κοκαΐνη προκαλεί έντονο συναίσθημα κατάθλιψης, νευρικότητας και λαχτάρας για περισσότερο ναρκωτικό.
- **ΚΡΑΚ** : Το κρακ κοκαΐνης είναι η κρυσταλλική μορφή της κοκαΐνης. Το κρακ είναι η πιο δυνατή μορφή κοκαΐνης και η πιο επικίνδυνη.
- **ΠΑΡΑΙΣΘΗΣΙΟΓΟΝΑ** : Τα παραισθησιογόνα είναι μια σειρά από ουσίες που έχουν την ιδιότητα να διαταράσσουν τον ψυχικό κόσμο του ατόμου και να προκαλούν αντιληπτικές διαταραχές, όπως οπτικές και ακουστικές παραισθήσεις.
- **ΜΕΘΑΜΦΕΤΑΜΙΝΗ (SPEED)** : Είναι ένα πολύ δυνατό και εθιστικό συνθετικό διεγερτικό που προκαλεί επιθετική και βίαιη ή ψυχωτική συμπεριφορά.
- **ΗΡΩΙΝΗ – ΟΠΙΟ** : Η ηρωίνη είναι ένα ιδιαίτερα εθιστικό, λαμβάνεται ενέσιμα.

- **ΚΕΤΑΜΙΝΗ** : Η Κεταμίνη κυκλοφορεί σε υγρή μορφή ή σε λευκή σκόνη και η χρήση της ποικίλει. Μπορεί να καπνιστεί, να χορηγηθεί ενδοφλεβίως, ή να ληφθεί από το στόμα ή τη μύτη.
- **ΡΟΗΥΡΝΟΛ - ΜΟΡΦΙΝΗ** : Το Ροχιπνόλ είναι ένα ηρεμιστικό, είναι σε σκόνη όπου οι χρήστες την πασπαλίζουν πάνω σε μαριχουάνα και την καπνίζουν ή τη διαλύουν σε ποτό ή την παίρνουν ενέσιμα.
- **GHB** : Προκαλεί χαλάρωση των μυών και απώλεια συντονισμού λόγω της απώλειας του μυϊκού τόνου.
- **ΕΙΣΠΝΕΟΜΕΝΑ – ΠΤΗΤΙΚΑ** : Τα εισπνεόμενα είναι ουσίες που περιέχονται σε προϊόντα καθημερινής χρήσης και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αλλαγή της ψυχικής διάθεσης του ατόμου.  
**ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ** : Τα ηρεμιστικά είναι χημικές φαρμακευτικές ουσίες που χορηγούνται με ιατρική συνταγή σε άτομα που έχουν προβλήματα άγχους και αϋπνίας
- **LSD** : Το LSD είναι ένα από τα πιο ισχυρά χημικά ψυχοτρόπα.

# ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- 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







1 AGE: 34



2 AGE: 40



1 AGE: 31



2 AGE: 33

# Δ. ΑΛΚΟΟΛ- ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

- **Αλκοολισμός** ονομάζεται η παθολογική σχέση που μπορεί να αναπτύξει το άτομο με το αλκοόλ. Ο συγκεκριμένος όρος υποδηλώνει την πλήρη εξάρτηση του ατόμου στο αλκοόλ.
- **Το αλκοόλ** (αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη) είναι φάρμακο και μάλιστα ισχυρά εξαρτησιογόνο ιδίως όταν καταναλώνεται για μεγάλη χρονική διάρκεια. Απορροφάται ταχέως από το στομάχι και διανέμεται γρήγορα σ' όλα τα υγρά του σώματος. Το 90-95% διασπάται από τα ένζυμα του ήπατος, ενώ το υπόλοιπο αποβάλλεται από τους πνεύμονες, τα ούρα και τον ιδρώτα.
- Πόσο εύκολα περνάμε από την κοινή χρήση στην κατάχρηση και από εκεί στην εξάρτηση; Οι Ιάπωνες λένε ότι πρώτα το άτομο παίρνει ένα ποτό, μετά το ποτό παίρνει ένα ποτό και μετά το ποτό παίρνει το άτομο. Τα νούμερα μιλάνε από μόνα τους: 40 εκατομμύρια αλκοολικοί στην Ευρώπη.

# ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

- Σε περίπτωση κατάχρησης αλκοόλ, το άτομο παρουσιάζει συμπτώματα σωματικά και ψυχολογικά γνωστά ως μέθη. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν επιθετικότητα, αδυναμία, κριτικής σκέψης, αδυναμία συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, ευφορία ή κατάθλιψη, συναισθηματική αστάθεια κ.α. Σωματικές ενδείξεις είναι το κόκκινο πρόσωπο, η συγκεχυμένη ομιλία, η αστάθεια στις κινήσεις ή η αδυναμία συντονισμού των κινήσεων, κ.α. Ένα άλλο χαρακτηριστικό της μέθης είναι η άρση των 'αναστολών'.



# ΑΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

- Ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα που σχετίζονται με την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα.
- Υπολογίζεται ότι τουλάχιστον τα μισά από αυτά αφορούν έναν οδηγό ή έναν πεζό μεθυσμένο. Επίσης δεν είναι σπάνιες οι πτώσεις και τα ατυχήματα στο σπίτι ή στην εργασία που οφείλονται σε κατάχρηση αλκοόλ. Η μέθη είναι επίσης συχνά υπεύθυνη για εγκλήματα. Από σοβαρή κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να επέλθει και θάνατος του χρήστη, κυρίως από καταστολή των αναπνευστικών κέντρων ή από αναρρόφηση εμετού.

# ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ

- Ο αλκοολισμός είναι νόσος και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ανάλογα. Υπάρχουν μεγάλες ομοιότητες -όσο και αν αυτό ξενίζει ορισμένους- μεταξύ ενός αλκοολικού και ενός τοξικομανούς. Ο αλκοολισμός χαρακτηρίζεται από:
- Ψυχική εξάρτηση: (έντονη επιθυμία για κατανάλωση αλκοόλ, λόγω της ευφορίας και της ευχαρίστησης που αυτή προσφέρει.
- Σωματική εξάρτηση: (ανάγκη για λήψη αλκοόλ λόγω του γεγονότος ότι ο οργανισμός το χρειάζεται σαν βασικό διατροφικό στοιχείο, ύστερα από χρόνια κατανάλωση). Παρατηρούνται οργανικές και λειτουργικές διαταραχές αν δεν καταναλωθεί αλκοόλ.
- Αντοχή: Ο αλκοολικός αναζητά ολοένα και μεγαλύτερη ποσότητα για να αισθανθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα.
- Απώλεια οποιουδήποτε ενδιαφέροντος και αδιαφορία για τις κοινωνικές του δραστηριότητες.

## ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

### Σωματικές:

- Κίρρωση του ήπατος
- Γαστρίτιδα
- Παγκρεατίτιδα
- Πολυνευροπάθεια
- Εγκεφαλοπάθεια
- Επιληπτικές κρίσεις
- Καρκίνος του στόματος του λάρυγγα και του οισοφάγου
- Καρκίνος του ήπατος
- Καρκίνος του παχέος εντέρου



# Βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις

- Μπερδεμένη ομιλία
- Υπνηλία
- Εμετό
- Διάρροια
- Ενόχληση στο στομάχι
- Πονοκεφάλους
- Αναπνευστικές δυσκολίες
- Διαστρεβλωμένη όραση και ακοή
- Εξασθένηση της κρίσης
- Μειωμένη αντίληψη και ελλιπή συντονισμό
- Αναισθησία
- Αναιμία (απώλεια ερυθρών κυττάρων αίματος)
- Κώμα
- Κενά μνήμης, (στα οποία ο χρήστης δεν μπορεί να θυμηθεί γεγονότα που συνέβησαν ενώ βρισκόταν υπό την επήρεια αλκοόλ)

# Επιπτώσεις του αλκοόλ στην εφηβική ηλικία

Στην εφηβική ηλικία το αλκοόλ μειώνει τη σχολική απόδοση και τη συγκέντρωση. Η κατανάλωση αλκοόλ σ' αυτές τις ηλικίες έχει δραματική επίδραση στην προσωπικότητα και προκαλεί εχθρικότητα και επιθετικότητα.

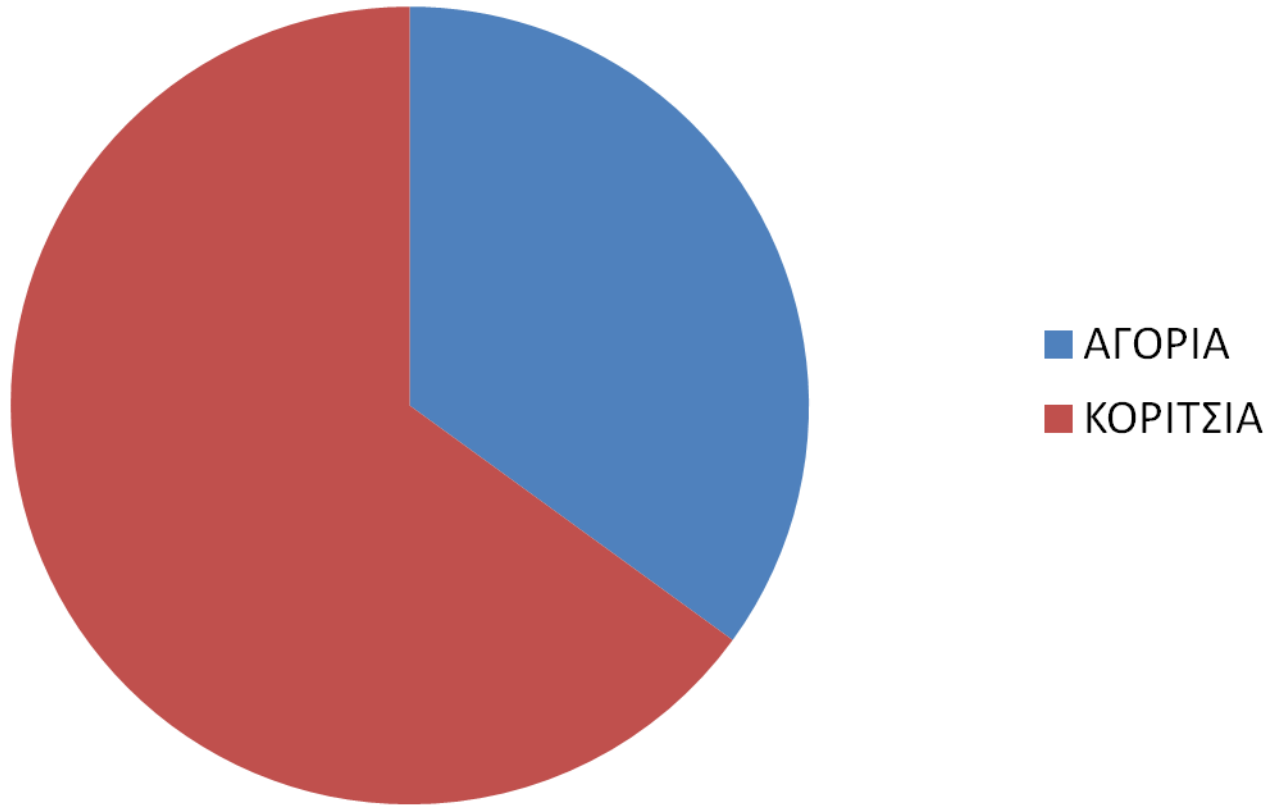


# παράμετροι που θα μπορούσαν να συμβάλουν θετικά σε θεραπευτικό πρόγραμμα

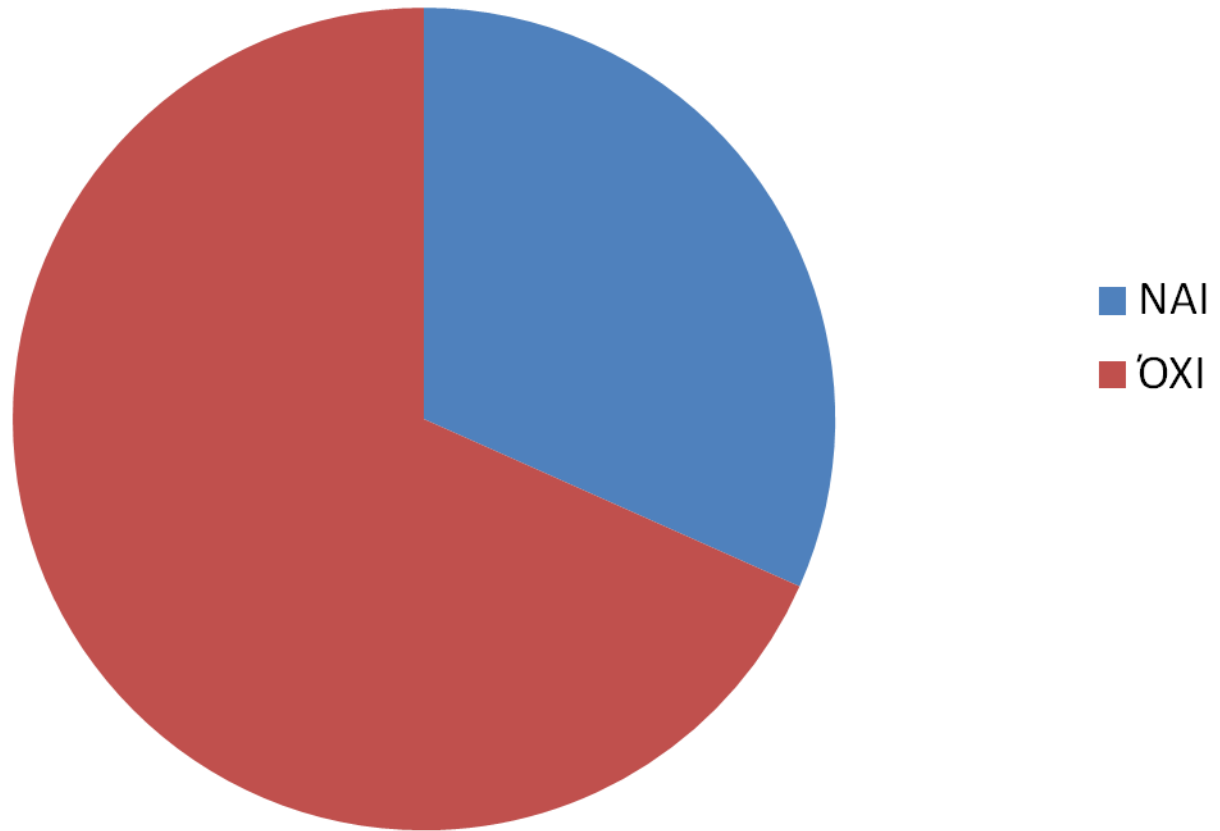
- Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος
- Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος.
- Αποτοξίνωση
- Αντιμετώπιση οργανικών ή και ψυχιατρικών διαταραχών
- Διαχρονική παρακολούθηση

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

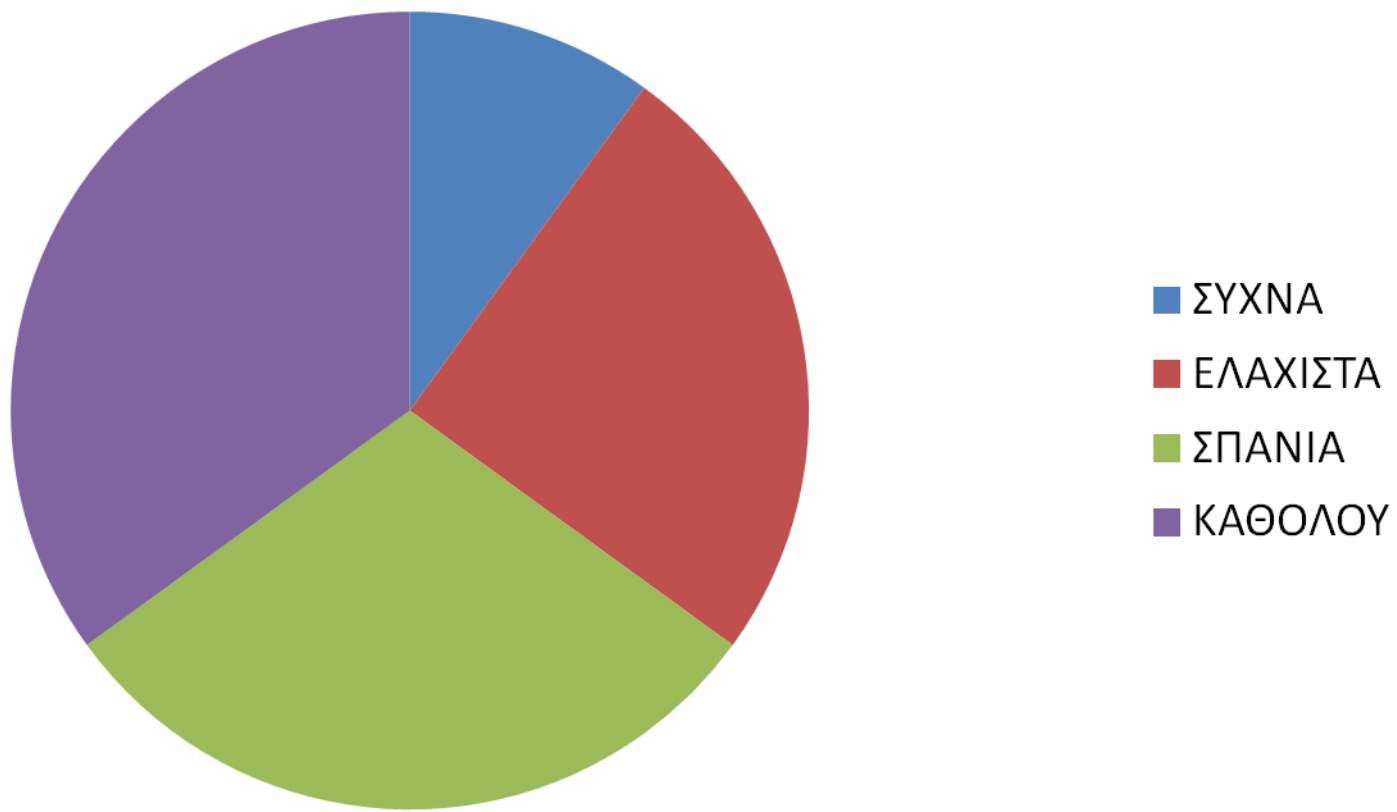
ΦΥΛΟ



**Έχεις δοκιμάσει ποτέ τσιγάρο;**

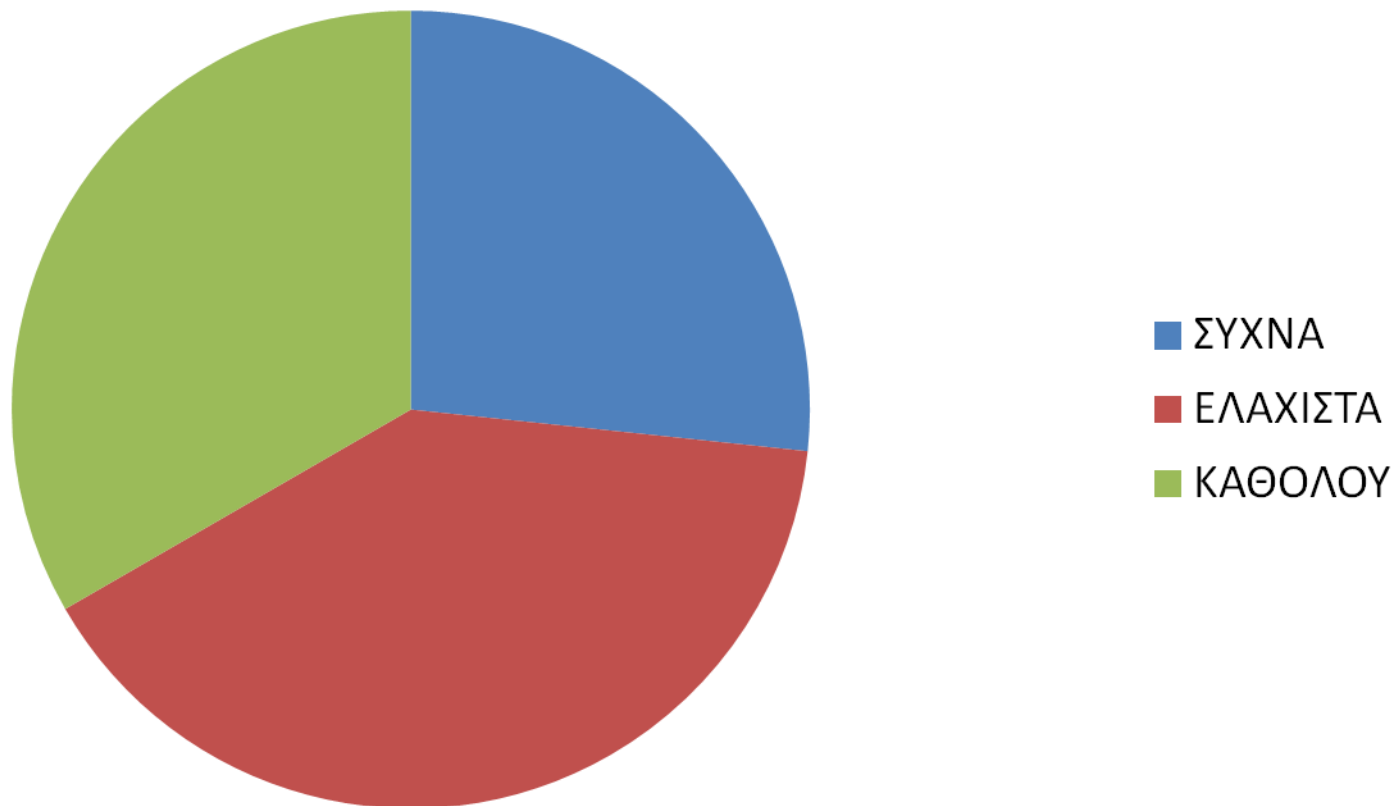


## Καταναλώνεις αλκοόλ;

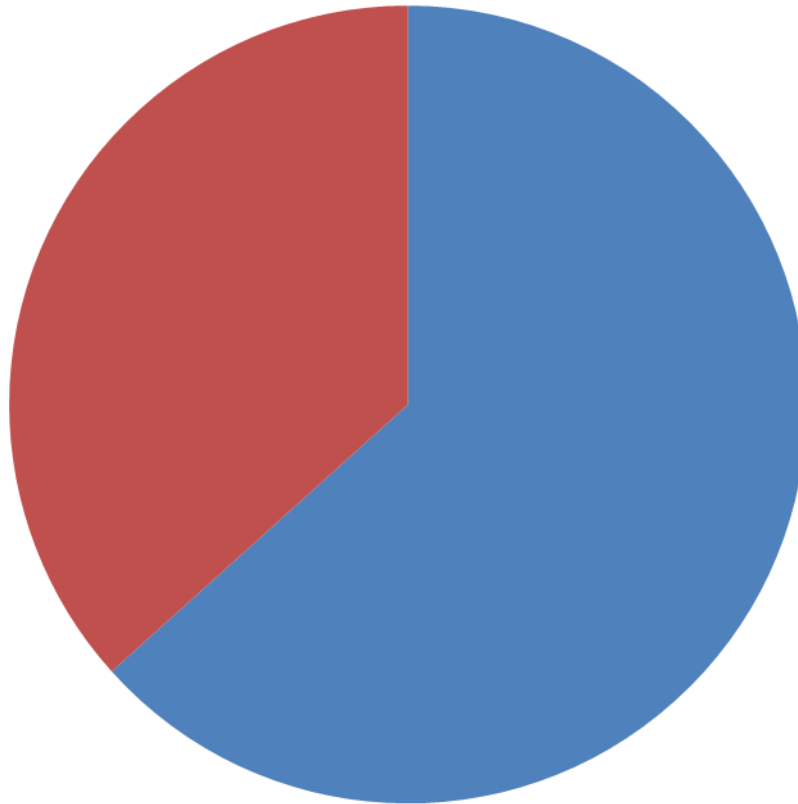




## Πίνεις καφέ



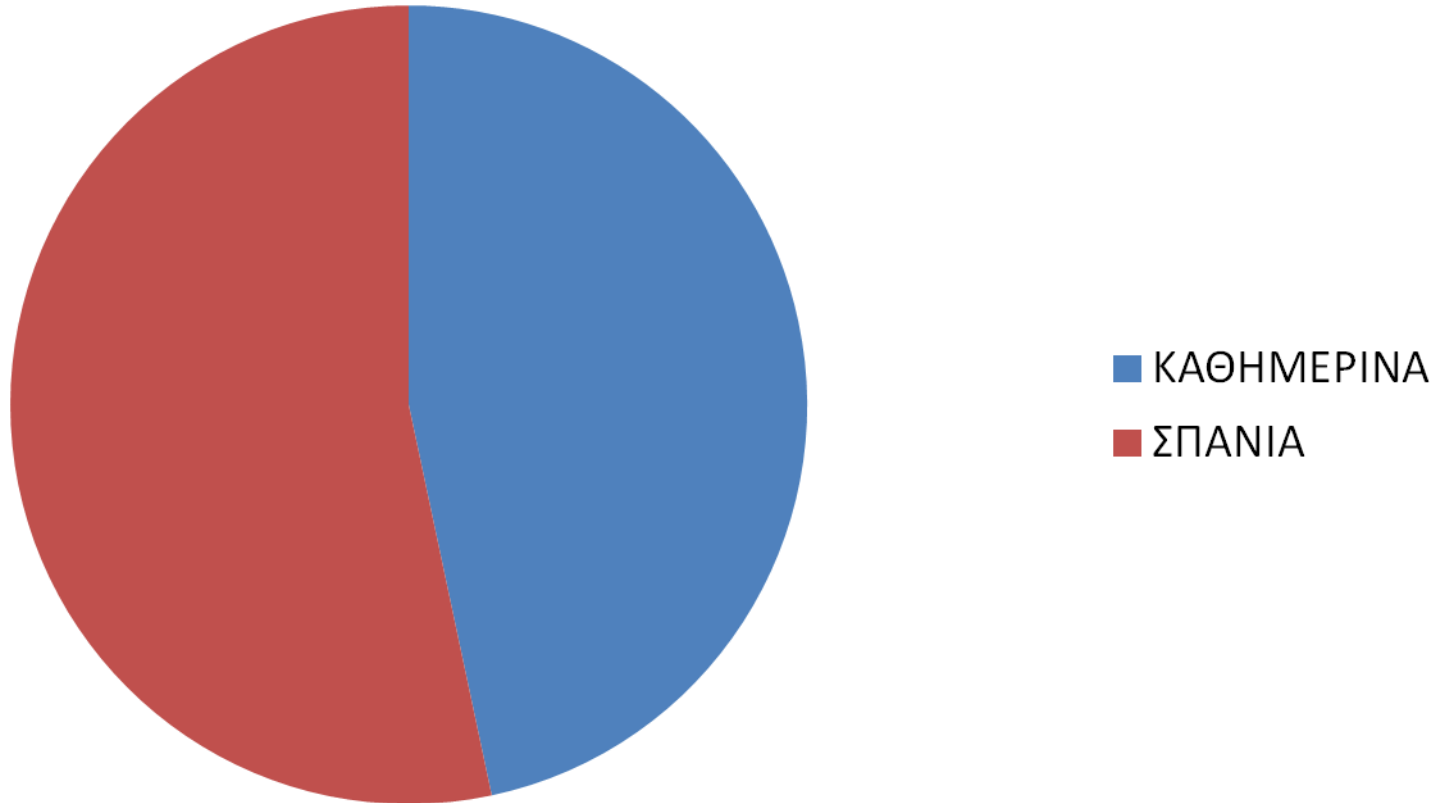
## Καπνίζουν οι γονείς σου;



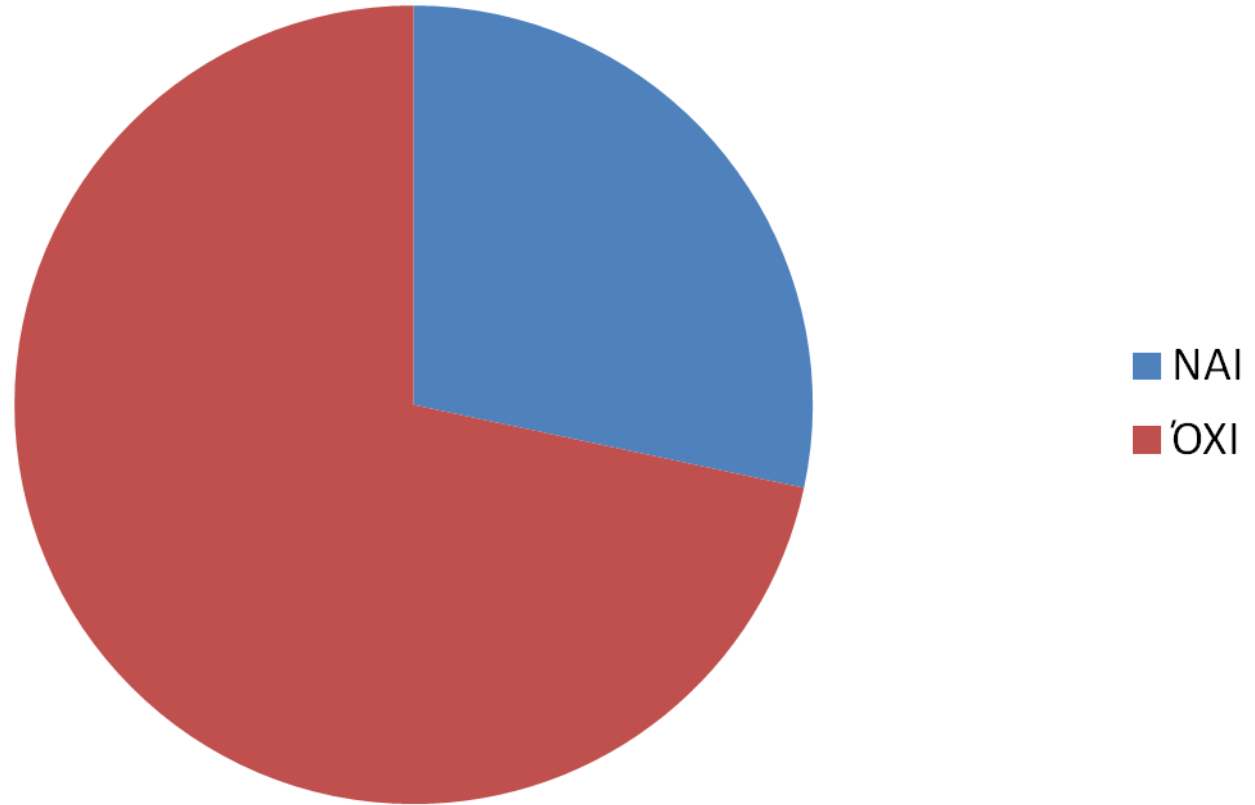
■ ΝΑΙ

■ ΌΧΙ

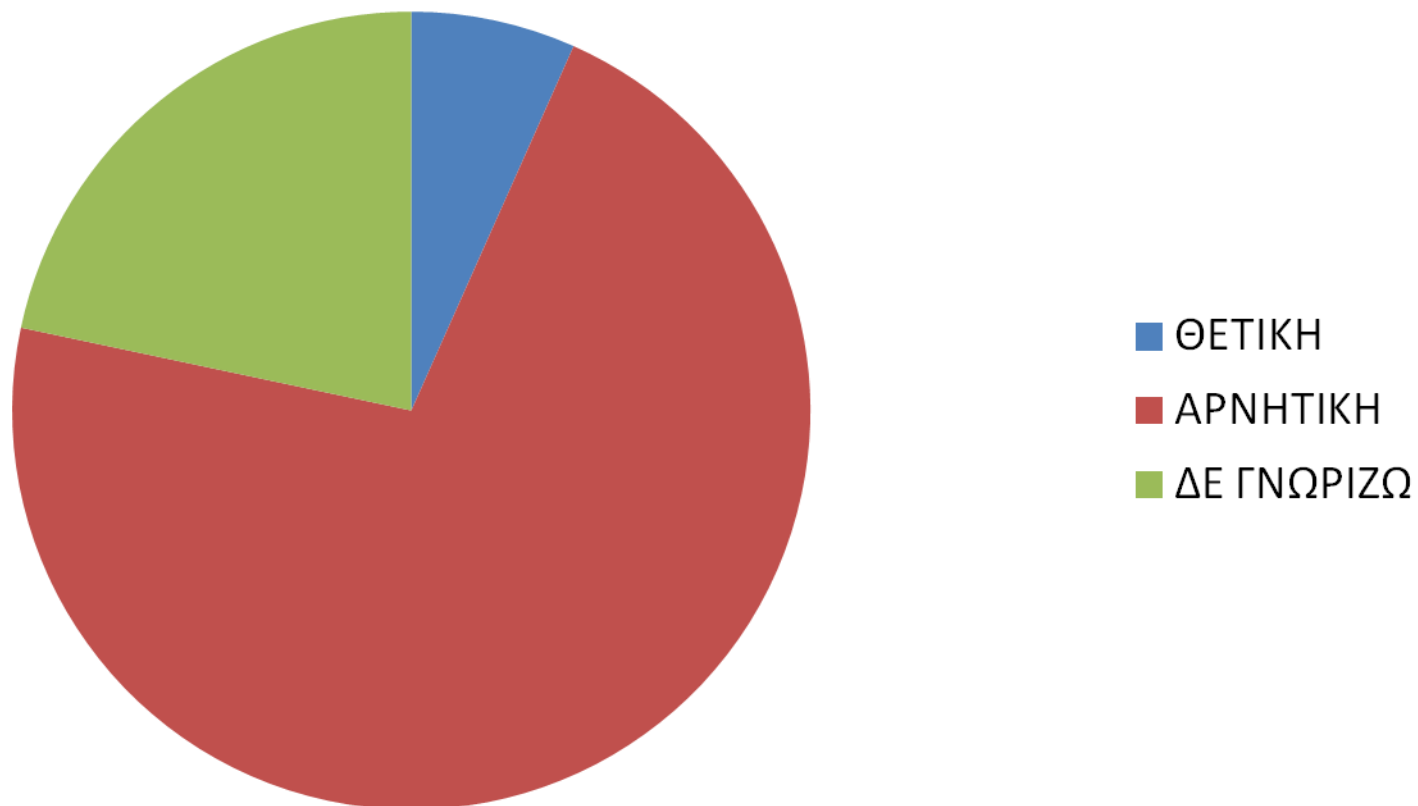
## Πόσο συχνά γίνεσαι παθητικός καπνιστής;



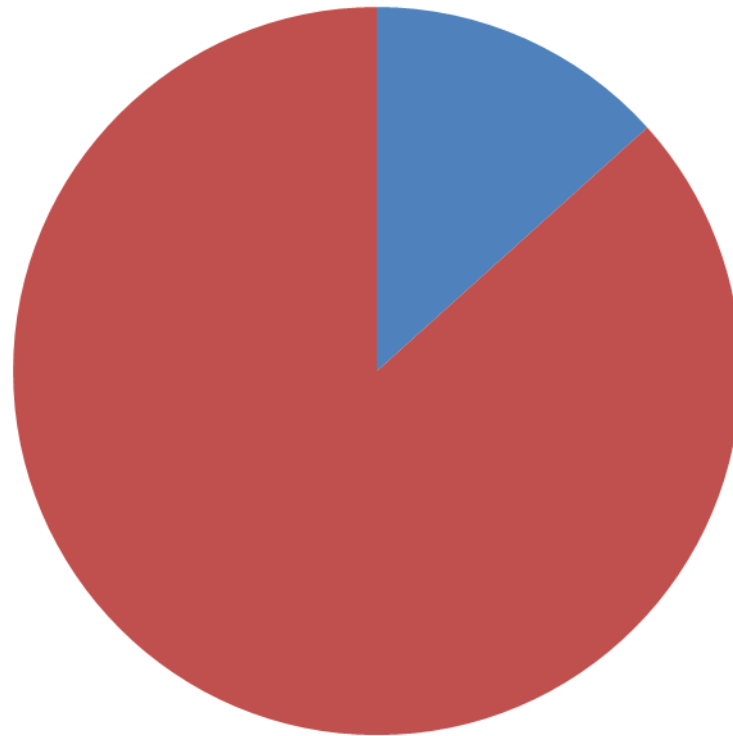
Έχεις παρουσιάσει ποτέ σύμπτωμα μέθης;



## Ποια η γνώμη σου για τα αναβολικά;



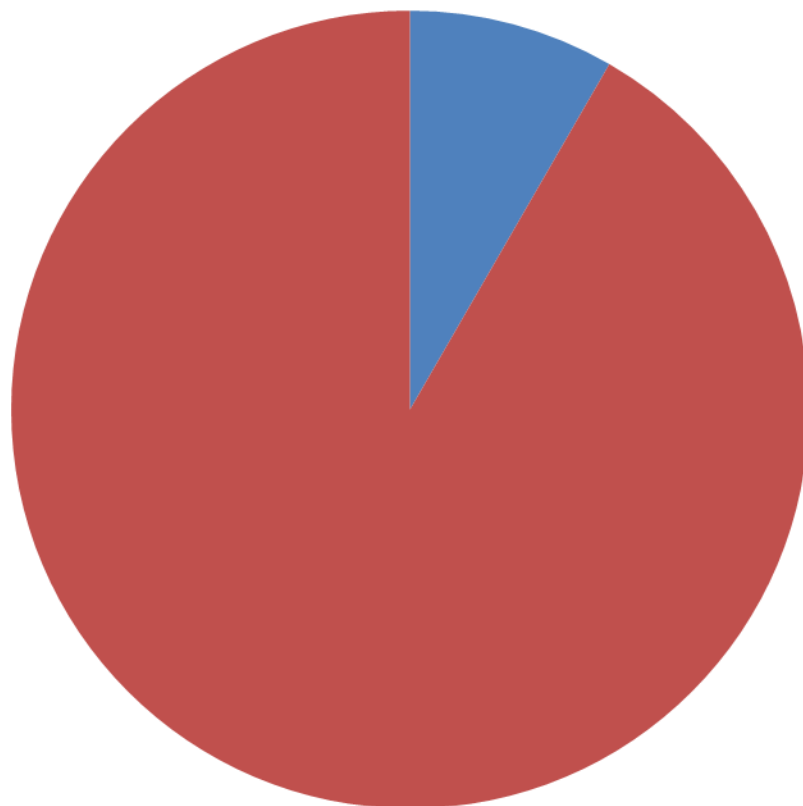
Σε έχουν παρακινήσει να δοκιμάσεις κάποια από τις  
εξαρτησιογόνες ουσίες;



■ ΝΑΙ  
■ ΌΧΙ



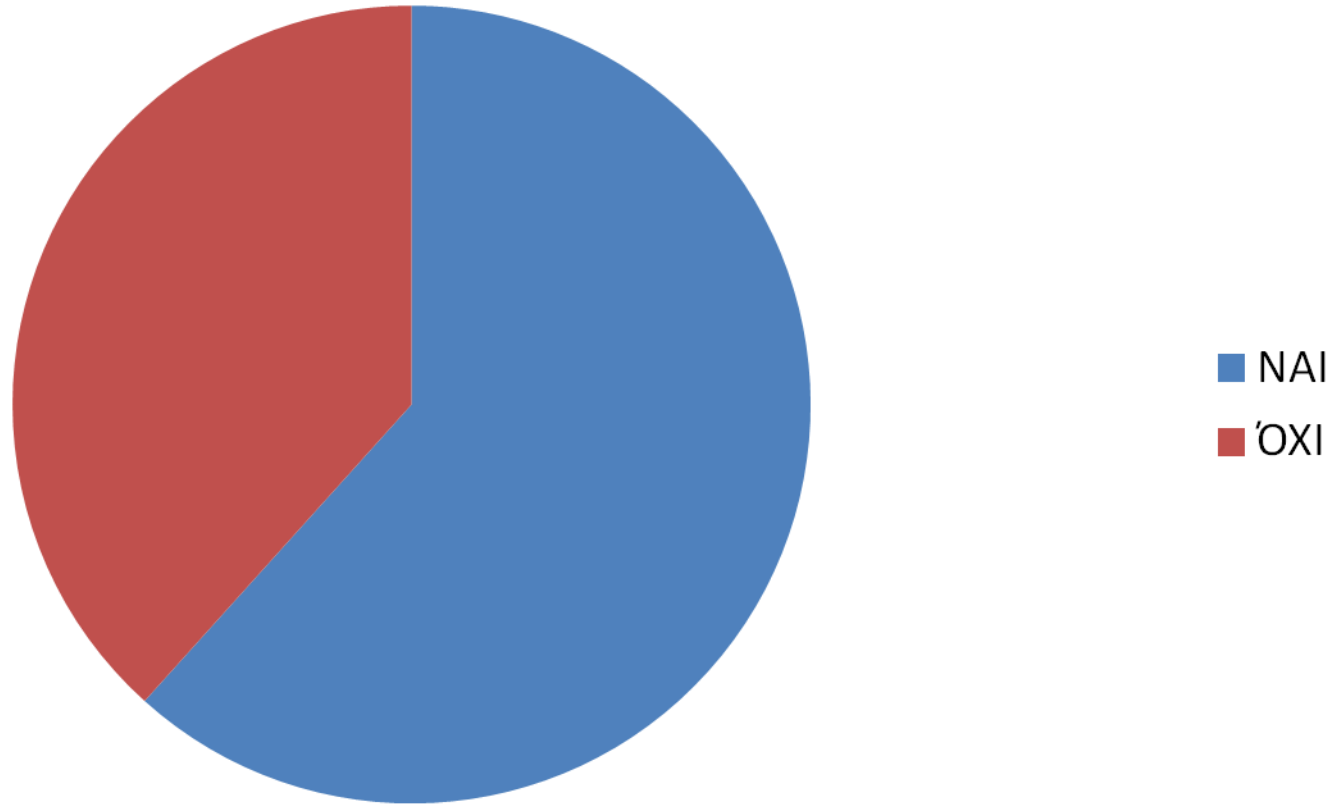
Έχεις υποκύψει στις πιέσεις αυτές;



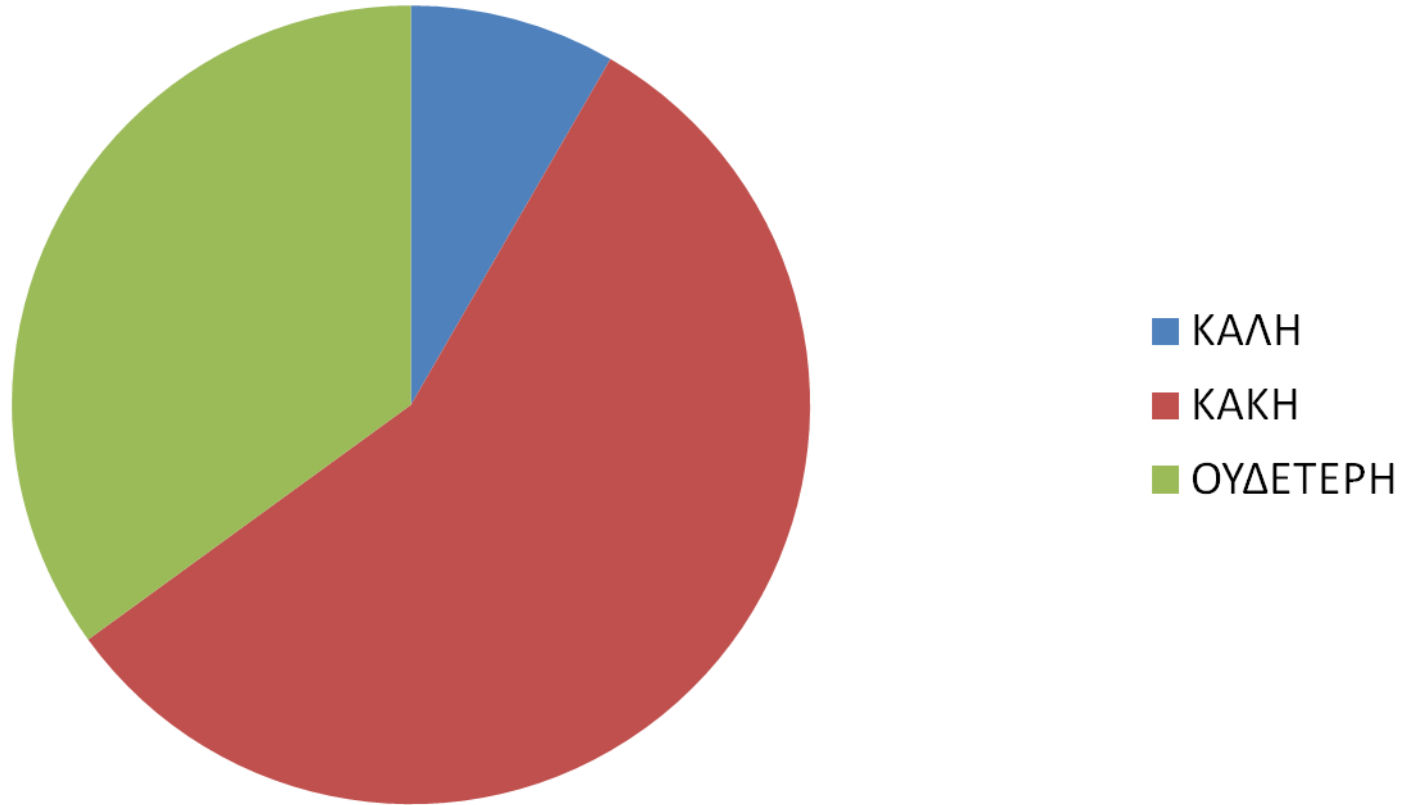
■ ΝΑΙ

■ ΌΧΙ

Έχεις δει ποτέ χρήστη ναρκωτικών;



Ποια η γνώμη σου για τους χρήστες;



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <http://www.iatronet.gr/ygeia>
- <https://el.wikipedia.org/>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/Καφεΐνη>
- <http://www.anew.gr/dreams>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CE%B1%CF%81%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C>
- <http://diatrofi.medlook.gr/>  
<http://www.clickatlife.gr/diatrofi/>
- <http://www.bestrong.org.gr/el/health/alcoholrestriction/alcoholism/alcoholtreatmentanddetoxification/>
- <http://www.bestrong.org.gr/el/health/alcoholrestriction/alcoholism/whatisalcoholism/>