

ΟΥΣΙΕΣ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2014-2015

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΤΑΣΙΟΥΔΗΣ ΧΡΥΣΑΝΘΟΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΡΓΑΛΑΣΤΗΣ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.ΕΙΔΗ ΟΥΣΙΩΝ

1.1 ΕΙΔΗ ΟΥΣΙΩΝ

1.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

2.ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

2.2 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ

2.3 ΛΟΓΟΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ

2.4 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ

2.5 ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ

2.6 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΟΥΣΙΩΝ

2.7 ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

2. 8ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

2.9 ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

2.10 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

3.ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

3.1 Συμβόλαιο Ομάδας

3.2 Όρος Ναρκωτικά

3.3 Πόσοι είναι οι χρήστες;

3.4 Κατηγορίες ναρκωτικών

3.5 Συνέπειες Χρήσης

3.6 Εγκεφαλικές Δυσλειτουργίες

3.7 Τί είναι ναρκωτικά;

3.8 Ναρκωτικά και εφηβεία

3.9 Τροχαία ατυχήματα και αλκοόλ

4.ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ *Η σημασία της εξάρτησης-εθισμού.*

4.1 *Ιστορία των εξαρτησιογόνων ουσιών.*

- α) Ιστορία του αλκοόλ
- β) Ιστορία του καπνού
- γ) Ιστορία των ναρκωτικών ουσιών

4.2 *Είδη και τρόπος δράσης των εξαρτησιογόνων ουσιών.*

- α) Καπνός
- β) Αλκοόλ
- γ) Ναρκωτικά

4.3 *Αίτια και παράγοντες που συντελούν στην έναρξη και συνέχιση της χρήσης ουσιών.*

4.4 *Συμπτώματα και κίνδυνοι εξάρτησης.*

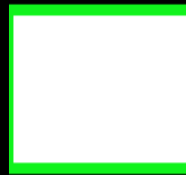
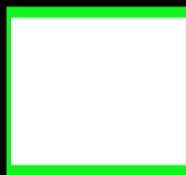
- α) Επιπτώσεις στην υγεία
- β) Επιπτώσεις στην οικογένεια
- γ) Επιπτώσεις στην κοινωνία

4.5 *Τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης.*

- α) Πρόληψη
- β) Αντιμετώπιση και απεξάρτ

Συμβόλαιο ομάδας

1. Ακούμε προσεκτικά τους συνομιλητές μας και τους συντονιστές, δεν διακόπτουμε χωρίς λόγο.
2. Θέτουμε ερωτήσεις όταν έχουμε απορίες, αλλά ακούμε και τις απορίες που έχουν τα άλλα μέλη της ομάδας.
3. Βοηθάμε ο ένας τον άλλο.
4. Σεβόμαστε τις απόψεις των άλλων μελών της ομάδας.
5. Προετοιμαζόμαστε πριν από κάθε συνάντηση της ομάδας.
6. Ολοκληρώνουμε τις προγραμματισμένες εργασίες πριν την συνάντηση της ομάδας.



1. THE DEALERS

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΟΥΣΙΩΝ

Τα είδη ουσιών διακρίνονται σε *Διεγερτικές ουσίες* στις οποίες περιλαμβάνονται οι: Καφεΐνη, Νικοτίνη, Αμφεταμίνη, Μεθαμφεταμίνες, Κοκαΐνη, έκσταση, σε *Οπιοειδή* που είναι οι: Μορφίνη, Ηρωΐνη, Κοδεΐνη, Μεθαδόνη και σε *Κατασταλτικές Ουσίες*, που είναι οι εξής: οινόπνευμα (αλκοόλ), βαρβιτουρικά, βενζοδιαζεπίνες, ινδική κάνναβη, παραισθησιογόνες ουσίες και εισπνεόμενες ουσίες.

Διεγερτικές



οπιοειδή



Κατασταλτικές



ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Παρενέργειες Νικοτίνης:

- ♣ αύξηση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού
- ♣ συρρίκνωση των αρτηριών
- ♣ αύξηση της συγκέντρωσης των λιπαρών οξέων στο δέρμα
- ♣ καρδιακά νοσήματα
- ♣ εμβρυακές ανωμαλίες
- ♣ απουσία γεύσης και όρασης



Παρενέργειες Κοκαΐνης:

- ▶ απώλεια όρεξης
- ▶ παραισθήσεις, υπερβολικές εξάρξεις και οξυθυμία
- ▶ Ανησυχίες και παράνοια
- ▶ Διεσταλμένες κόρες των ματιών

- ▶ πανικός και ψύχωση
- ▶ Παροξυσμοί, κρίσεις και ξαφνικός θάνατος
- ▶ Αυξημένος ρυθμός αναπνοής
- ▶ Μολύνσεις και αποστήματα αν γίνεται χρήση με ένεση



Παρενέργειες Ινδικής Κάνναβης (Χασίς):

- ◆ Αυξημένο άγχος
- ◆ Άυξηση του εγωισμού
- ◆ Κυκλοθυμικά επεισόδια
- ◆ Αδυναμία συγκέντρωσης σε κάποια εργασία
- ◆ Επηρεάζει το σχετικό με την ισορροπία κέντρο του εγκεφάλου
- ◆ Αμνησία
- ◆ Παράνοια
- ◆ Κρίσεις Πανικού
- ◆ Παραισθήσεις



Παρενέργειες Ηρωίνης:

- ☹ Υπνηλία
- ☹ Υποθερμία
- ☹ Κώμα ή θάνατος
- ☹ Επιβραδυμένη αναπνοή
- ☹ Σάπισμα των δοντιών
- ☹ Κρύος ιδρώτας
- ☹ Φαγούρα
- ☹ Απώλεια μνήμης και διανοητικής λειτουργίας
- ☹ Απώλεια όρεξης
- ☹ Εσωστρέφεια



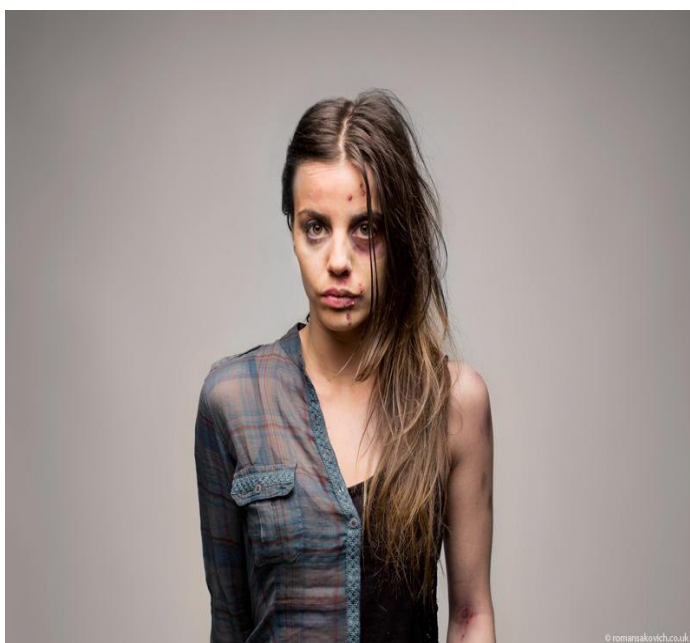
Παρενέργειες Έκστασης:

- Αύξηση των παλμών της καρδιάς
- Τρίξιμο των δοντιών
- Κρυάδες
- Θολή όραση
- Σφίξιμο στα χέρια και στα πόδια

- Παραισθήσεις
- Παρανόηση, Κατάθλιψη, Αϋπνία
- Νεφρική Ανεπάρκεια



Ζωές ανθρώπων καταστρέφονται από τα ναρκωτικά... Μην καταστρέψεις και την δικιά σου...



THE DEALERS



Μέλη ομάδας:

- Ελευθερία Παπαϊωάννου
- Ονέο Πρίφτι
- Γιάννης Στουκογιάννης
- Ξένια Πανούκλα

----- τέλος -----

2.ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΣΥΜΜΕΤΑΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ:

ΣΕΦΕΡΙ ΑΛΙΣΑ

ΧΑΤΖΗΔΡΙΖΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΨΩΦΟΓΙΟΡΓΩΣ ΠΕΤΡΟΣ

ΠΑΝΑΡΕΤΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο **αθλητισμός** είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι ^[1]. Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούνταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούνταν για την στρατιωτική εκπαίδευση. Ωστόσο σημαντική είναι η στρωματική διάσταση του αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου. Η γενική τάση ήταν ιδίως τον 18ο και 19ο αιώνα τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαικά παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως ήταν η ιππασία και η ξιφασκία

2.ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ

Τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή είναι φυσικές ή τεχνητές ενώσεις που δρουν με τρόπο παρόμοιο με την ορμόνη τεστοστερόνη. Η τεστοστερόνη προκαλεί την ανάπτυξη των ανδρικών χαρακτηριστικών του φύλου (ανδρογόνος δράση) και τη σταδιακή αύξηση του μυϊκού ιστού (αναβολική δράση).

3. ΛΟΓΟΙ ΧΡΗΣΗΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ

βελτιώσουν την Οι αθλητές χρησιμοποιούν τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή για να αθλητική τους επίδοση και συγκεκριμένα για να:

- Αυξήσουν το μέγεθος, και την ισχύ των μυών τους.
- Μπορούν να προπονούνται σκληρότερα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, δηλαδή να αυξήσουν την αντοχή τους και να μειώσουν την προκαλούμενη κόπωση.
- Αυξήσουν την επιθετικότητα και την ανταγωνιστικότητα τους.
- Προκαλέσουν ήπιου βαθμού ευφορία.

Τα Αναβολικά Στεροειδή βοηθούν τον αθλητή να προπονείται σκληρότερα και να ανακάμπτει ταχύτερα με αποτέλεσμα την αυξανόμενη ενδυνάμωσή του. Αθλητές που προπονούνται σκληρά και κάνουν ταυτόχρονα λήψη αναβολικών στεροειδών, ίσως επωφεληθούν αν ακολουθούν ένα εντατικό πρόγραμμα προπόνησης σε συνδυασμό με μια δίαιτα υψηλή σε πρωτεΐνη και ενέργεια. Η ανάπτυξη λοιπόν μυϊκής δύναμης εξαρτάται από την κατάλληλη δίαιτα και το πρόγραμμα άσκησης.

4. ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ

Στους άνδρες: Ακμή, αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση. Χρήση για μεγάλο διάστημα μπορεί να προκαλέσει στειρότητα και ανικανότητα, αναστολή της σπερματογένεσης, συρρίκνωση και σκλήρυνση των όρχεων, νεφρική βλάβη, γυναικομαστία, αλωπεκία, υπερτροφία προστάτη, μειωμένη παραγωγή ενδογενούς τεστοστερόνης και γοναδοτροπινών.

Στις γυναίκες: Ακμή, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών, μεταξύ αυτών τριχοφυΐα στο πρόσωπο και στο σώμα, βάρυνση του τόνου της φωνής, διαταραχές εμμήνου ρύσεως (περιόδου), αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση, υπερτροφία κλειτορίδας, συρρίκνωση του στήθους, αλωπεκία ανδρικού τύπου, πολύ αυξημένα επίπεδα τεστοστερόνης, μειωμένα επίπεδα ωοθυλακιοτρόπου ορμόνης.

Στους εφήβους: Σοβαρή ακμή στο πρόσωπο και στο σώμα, ανδρογενής σωματοκατασκευή στις κοπέλες, αναστολή της σωματικής ανάπτυξης εξαιτίας της πρόωμης σύγκλισης των επιφύσεων των

οστών*.

* Οι παρενέργειες αυτές μπορεί να είναι μόνιμες.

Καρδιαγγειακές βλάβες: Σχηματισμός θρόμβων, αυξημένη πίεση αίματος, υπέρταση, ταχυκαρδία, καρδιακή προσβολή, υπερινσουλιναμία.

Ενδοκρινικές βιοχημικές διαταραχές: Μειωμένη ανοχή στη γλυκόζη, αλλαγές στο λιποπρωτεϊνικό προφίλ (αλλαγές στο ισοζύγιο HDL / LDL), αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων.

Ηπατικές βλάβες: Ηπατίτιδα, καρκίνος, ίκτερος, ηπατοκυτταρικό αδένωμα.

Άλλες βλάβες: Νανισμός (πολύ μικρό ύψος).

Ψυχολογικές παρενέργειες: Κατάθλιψη, ερεθιστικότητα, αδυναμία συγκέντρωσης, επιθετικότητα, βιαιότητα, παράνοια, υπερδιέγερση.

5. ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΤΑ ΧΡΗΣΗΜΟΠΙΟΥΝ

Μερικές από τις πιο καταφανείς ομάδες αθλητών που εμπλέκονται στην χρήση τους είναι, οι bodybuilders, οι «αναρριχώμενοι» (φιλόδοξοι) αθλητές και οι φανατικοί της διατήρησης της φόρμας τους. Τα αναβολικά στεροειδή όλο και περισσότερο λαμβάνονται από αυτούς που επιθυμούν μια πιο μυώδη σωματική ανάπτυξη για καθαρά αισθητικούς λόγους ή αυξημένη επιθετικότητα. Οι πλειονότητα αυτών των αθλητών ασχολούνται με προπόνηση με βάρη.

6. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΟΥΣΙΩΝ

Μερικές αναβολικές απαγορευμένες ουσίες, όπως η ανδροστενεδιόνη και η DHEA μπορεί να βρεθούν σε προϊόντα διατροφής. Τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή, που συχνά καλούνται απλά «αναβολικά στεροειδή», υπάρχουν και σε σκευάσματα για κτηνιατρική χρήση.

Μερικά από τα πιο συνήθη εμπορικά σκευάσματα αναβολικών στεροειδών είναι τα παρακάτω:

Κοινόχρηστη ονομασία

Δροστανολόνη

Μεθανανδιενόνη

Μεθενολόνη

Νανδρολόνη

Οξανδρολόνη

Οξυμεθολόνη

Στανοζόλη

Τεστοστερόνη

7. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Αναβολικά Ανδρογόνα Στεροειδή:

Νανδρολόνη, Στανοζόλη, Τεστοστερόνη, Μπολντενόνη, Ανδροστενεδιόνη, Ανδροστενεδιόλη, 19-νορανδροστενεδιόνη, 19-νορανδροστενεδιόλη και DHEA (δεϋδροεπιανδροστερόνη) κ.α.

Άλλοι Αναβολικοί Παράγοντες (β2-Αγωνιστές):
Κλενβουτερόλη και Ζερανόλη .

8.ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Κατά το 19ο αιώνα έχουμε την καταγραφή των πρώτων περιστατικών χρήσης απαγορευμένων ουσιών, κυρίως ηρωίνης και μορφίνης. Το 1867, στους φημισμένους αγώνες των έξι ημερών, οι Γάλλοι αθλητές ενδέχεται να χρησιμοποιούσαν μίγματα καφεΐνης, οι Βέλγοι αθλητές ζάχαρη με αιθέρα και κάποιοι άλλοι αθλητές αλκοολούχα ποτά με νιτρογλυκερίνη. Το 1896, ο Arthur Lindon, Ουαλός αθλητής που συμμετείχε στον ποδηλατικό αγώνα Μπορντό- Παρίσι, έμεινε στην Ιστορία ως ο πρώτος αθλητής που, σύμφωνα με επίσημα στοιχεία, πεθαίνει από τη χρήση ουσιών ντόπινγκ. Μερικοί από τους θανάτους διασήμων αθλητών που σημάδεψαν την αθλητική ιστορία ήταν οι παρακάτω :

- Το 1904, στους Ολυμπιακούς Αγώνες που διεξήχθησαν στο Σαιντ Λούις των Η.Π.Α, ο Τόμας Χικς (Thomas Hicks) χρησιμοποίησε αλκοόλ και κοκαΐνη για να νικήσει αλλά κατέρρευσε αφού πέρασε ως νικητής τη γραμμή τερματισμού.
- Το 1960, ο Δανός αθλητής Ενεμάρκ Γιένσεν (Enemark Jensen)πλήρωσε με τη ζωή του το τίμημα της χρήσης των αμφεταμινών.
- Το 1967, ο Άγγλος ποδηλάτης Τομ Σίμπσον (Tom Simpson) χρησιμοποίησε επίσης αμφεταμίνες και αφού κατάφερε να ανεβεί στο ποδήλατό του, μετά από δύο πτώσεις, έπεσε νεκρός στο έδαφος. Στην ποδηλατική του μπλούζα βρέθηκαν αμφεταμίνες, όπως επίσης, και στις αποσκευές του.

9.ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

<http://www.triathlonworld.gr/doping-sports-and-society/>

http://gym-metax.evr.sch.gr/ergasiesmathiton/2011_12/project1/project1.pdf

http://www.ifet.gr/doping/sub_4.htm

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82>

10.ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Να γυρίσουμε πίσω στην αρχαία ιδεολογία που οι αθλητες αγωνίζονταν για την υπερηφάνεια και την τιμή του τόπου τους.

3.

Club drugs

Keep calm
&
Stop drugs



Ναρκωτικά



Ουσίες και ατυχήματα



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

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. Τα ναρκωτικά είναι ουσίες που επιδρούν στον εγκέφαλο και γι' αυτό προκαλούν εθισμό. Οι άνθρωποι που τα χρησιμοποιούν θέλουν να βιώσουν τις συνέπειες των ναρκωτικών. 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. Το Rotalin είναι ένα φάρμακο το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας αλλά επίσης χρησιμοποιείται τα τελευταία χρόνια και σαν ναρκωτικό. Μιλάμε για «ναρκωτικά» όταν

χρησιμοποιεί κανείς αυτές τις ουσίες με σκοπό να βρεθεί κάτω από τη επήρεια τους.



ΠΟΣΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ

Σε περίπου 436 εκατομμύρια υπολογίζονται οι χρήστες ναρκωτικών στον κόσμο, σύμφωνα με την τελευταία έκθεση των Ηνωμένων Εθνών για τα ναρκωτικά. Με άλλα λόγια, ένας στους δέκα κατοίκους του πλανήτη, ηλικίας 15-64 ετών, κάνει συστηματική ή περιστασιακή χρήση ουσιών.

Κοντά στα 161 εκατομμύρια υπολογίζονται οι χρήστες κάνναβης συνιστώντας, μαζί με τους πολυτοξικομανείς (200 εκατ.), τις δύο μεγαλύτερες κατηγορίες. Χρήση αμφεταμινών κάνουν 26,2 εκατ., έκστασις 7,9 εκατ., οπιούχων 15,9 εκατ. και ηρωίνης 10.6 εκατ.



ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Χωρίζουμε τα ναρκωτικά σε πολλές κατηγορίες. Ο ορθότερος τρόπος είναι του Π.Ο.Υ. όπου ομιλούμε π.χ. για εξάρτηση τύπου οπιούχων ή τύπου αμφεταμινών κλπ.

Ψευδαισθησιογόνα: LSD και όμοια, προϊόντα χασίς (ψυχοδηλωτικά)

Διεγερτικά του Κ.Ν.Σ.: Κοκαΐνη, κراك, κρανκ, ICE και αμφεταμίνες

Κατασταλτικά του Κ.Ν.Σ.: Οινοπνευματώδη και ηρεμιστικά, αγχολυτικά, υπνωτικά κλπ.

Διαλύτες, κόλλες, ατμοί: Φρέον, κηροζίνη, βενζόλιο, ασετόνη, γκαζάκια κλπ.

Παράγωγα του οπίου: Όπιο, μορφίνη, κωδεΐνη και συνθετικά, ηρωίνη

Όλα τα παραπάνω χαρακτηρίζονται ως **ψυχότροπες ουσίες**, δηλαδή ουσίες που στην ελάχιστη ποσότητά τους τρέπουν - αλλάζουν τον ψυχισμό του ατόμου.





ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Θάνατος από υπερβολική δόση.

Λοίμωξη από AIDS (από χρήση σύριγγας).

Λοίμωξη από ηπατίτιδα(από χρήση σύριγγας).

Τροχαία και λοιπά ατυχήματα.

Πτώση του αμυντικού συστήματος που προδιαθέτει για λοιμώξεις όπως οστεομυελίτιδα, ενδοκαρδίτιδα, σηψαιμία, σηπτικά έμβολα των πνευμόνων, σπειραματονεφρίτιδες, μηνιγγίτιδα και εγκεφαλικά αποστήματα. Επίσης για φυματίωση, σύφιλη, ελονοσία και τέτανο.

Ψυχιατρικά συμπτώματα.

Περιορισμοποίηση του ατόμου.



ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΕΣ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Ναρκωτικά όπως η **κάνναβις (χασίς)** και το **χάπι έκσταση (μεθαμφεταμίνη)** φαίνεται ότι **έχουν τα πρωτεία στην πρόκληση βλάβης στη μνήμη και στη συγκέντρωση.**

Δυστυχώς τα δύο αυτά ναρκωτικά είναι ευρέως διαδεδομένα και η χρήση τους αυξάνεται και εξαπλώνεται ανησυχητικά στους νέους σε πολλές χώρες του κόσμου. Μία από τις φοβερές μάστιγες που εμφανίστηκε στην ιστορία της ανθρωπότητας είναι αυτή που στην εποχή μας λέγεται ναρκωτικά. Πρόκειται πραγματικά για μια θανατηφόρα συνήθεια που εξαπλώνεται ιδιαίτερα μεταξύ των νέων ανθρώπων. Του λεγόμενου πολιτισμένου κόσμου. Είναι γεγονός πως όλοι ανησυχούν πολύ για την εξάπλωση της χρήσεως ναρκωτικών. Δικαιολογημένα αφού αυτή η εξάπλωση οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια όχι απλώς σε δυσάρεστα υγιεινά αποτελέσματα, σε ασθένειες και σε θάνατο αλλά και σε κάτι πολύ χειρότερο, τον εκφυλισμό του ανθρώπου.

Τί είναι ναρκωτικά;

Τα ναρκωτικά είναι ουσίες που επιδρούν στον

εγκέφαλο και γι' αυτό προκαλούν εθισμό. Οι άνθρωποι που τα χρησιμοποιούν θέλουν να βιώσουν τις συνέπειες των ναρκωτικών. 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:

- Νόμιμες (νομικά αποδεκτές)
- Παράνομες (απαγορευμένες)
- Το αλκοόλ και ο καπνός είναι νόμιμα.
- Το χασίς, η κοκαΐνη, οι αμφεταμίνες, το ΧΤC και η ηρωίνη είναι παράνομα.

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

•ναρκωτικά που αλλάζουν την αντίληψή σου# Τα ναρκωτικά που κατευνάζουν είναι:

- Το αλκοόλ
- Τα οπιούχα
- Τα ηρεμιστικά (βενζοδιαζεπίνες, χάπια για τον ύπνο)
- Το όπιο
- Η μορφίνη

- Η ηρωίνη
- Το χασίς# Τα ναρκωτικά που δίνουν ενέργεια είναι:
- Η καφεΐνη
- Η νικοτίνη
- Το ΧΤC
- Η κοκαΐνη
- Οι αμφεταμίνες

Η ψυχολογική εξάρτηση στις ουσίες: Η μεγαλύτερη αμφισβήτηση είναι ότι μπορεί κάποιος να κόψει τα ναρκωτικά χωρίς να λύσει

τα ψυχολογικά προβλήματα που υπάρχουν πίσω από αυτά. Αυτός είναι ένας μεγάλος μύθος και πολύ σημαντικός. Γι αυτό, η θεραπεία υποκατάστασης είναι πολύ σημαντική για ανθρώπους που μπορεί να είναι χρόνια στη χρήση και να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν διάφορα σωματικά προβλήματα που έχουν. Δεν αποτελεί μια ριζική αντιμετώπιση του προβλήματος. Γιατί ακόμα και αν κάποιος κάνει θεραπεία υποκατάστασης και για κάποιο διάστημα κόψει την ηρωίνη χρησιμοποιώντας μεθαδόνη, πάντα θα χρειάζεται μια ουσία. Κι ακόμα και αν δεν τη χρειάζεται σωματικά, τη χρειάζεται ψυχολογικά. Οι συνέπειες των ναρκωτικών στην κοινωνία Η χρήση ναρκωτικών ουσιών επιφέρει καταστροφικές επιπτώσεις στη ζωή του ανθρώπου σε ατομικό και σε

κοινωνικό επίπεδο. Σε γενικές γραμμές, τα ναρκωτικά αλλοιώνουν τη σωματική και ψυχική του υγεία, ελαττώνουν τις διανοητικές και ψυχικές του λειτουργίες, καταστρέφουν τις οικογενειακές και τις κοινωνικές του σχέσεις και προκαλούν οικονομική εξαθλίωση. Δυστυχώς, τα ναρκωτικά επηρεάζουν θανάσιμα ανθρώπους όλων των ηλικιών και τάξεων και ιδιαίτερα τους νέους. Είτε είναι νόμιμα

είτε παράνομα, αποτελούν σοβαρό πρόβλημα για την κοινωνία, γι' αυτό και είναι σημαντικό να μελετηθούν οι επιπτώσεις που προκαλούν ώστε να προληφθεί και να επιλυθεί το πρόβλημα αυτό. Η χρήση ναρκωτικών συνεπάγεται σοβαρότατες επιπτώσεις, που επηρεάζουν όχι μόνο το άτομο, αλλά και την κοινωνία. Μπορούν να οδηγήσουν τον χρήστη ή και την οικογένειά του σε οικονομική δυσχέρεια, αφού ο ίδιος ξοδεύει σε καθημερινή βάση ολοένα και περισσότερα χρήματα προκειμένου να εξασφαλίσει τη δόση του. Συνήθως, ο ναρκομανής δεν απασχολείται επαγγελματικά, με άμεση συνέπεια να αντιμετωπίζει οικονομικές δυσχέρειες και να ζει εις βάρος των άλλων μελών της οικογένειας. Επίσης, επειδή οι τοξικομανείς διαθέτουν όλα τους τα χρήματα για να προμηθευτούν ναρκωτικά, δεν σιτίζονται κανονικά. Έτσι, αυξάνεται ο αριθμός των αυτοκτονιών, ιδιαίτερα μεταξύ των ατόμων, που χρησιμοποιούν παραισθησιογόνα.



Ναρκωτικά και Εφηβεία

Σχολεία και κατάχρηση ουσιών μέσος

Ο μέσος ορτων εφήβων, και το 60% των εφήβων του Λυκείου, υποστηρίζουν ότι τα ναρκωτικά όχι μόνο έχουν χρησιμοποιηθεί αλλά

έχουν και πουληθεί στο χώρο του σχολείου τους. Οι μαθητές σ' αυτά τα

σχολεία είναι τρεις φορές πιθανότερο να καπνίσουν, να πιουν, ή να

χρησιμοποιούν τα παράνομα φάρμακα από άλλους μαθητές, των

οποίων τα σχολεία είναι κάπως μη ελεύθερα.

Αντίθετα με τη δημοφιλή πεποίθηση, λίγοι σπουδαστές που

πειραματίζονται με μια ουσία σταματάνε τη χρήση του, τουλάχιστον στα

μέσα του γυμνασίου. Από εκείνους που δοκίμασαν τα τσιγάρα στο

σχολείο κάποια στιγμή, 86 τοις εκατό καπνίζουν ακόμα

ως πρεσβύτεροι

.Από εκείνους που είναι μεθυσμένοι, 83 τοις εκατό συνεχίζουν ακόμα να

πίνουν ως πρεσβύτεροι. Από τους μαθητές που έχουν δοκιμάσει τη

μαριχουάνα ακόμα και μια φορά, 76 τοις εκατό το χρησιμοποιούν ακόμα

μέχρι και μετά το Λύκειο.

Από την ολοκλήρωση του γυμνασίου, 70 τοις εκατό έχουν καπνίσει

τσιγάρα, 81 τοις εκατό έχουν πιεί αλκοόλ, 47 τοις εκατό έχουν

ριμοποιήσει τη μαριχουάνα, και 24 τοις εκατό έχουν δοκιμάσει ένα άλλο παράνομο ναρκωτικό. στόσο, δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι πάντα γι'αυτές τις τιμές δότι αλλάζουν πολύ συχνά.





Τροχαία ατυχήματα και αλκοόλ

Τα τροχαία ατυχήματα αποτελούν ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα δημόσιας υγείας στη χώρα μας.

Κάθε χρόνο περίπου 30.000 τραυματίζονται σε τροχαία, με τον αριθμό των πολιτών που τραυματίζονται σοβαρά ή χάνουν τη ζωή τους να αγγίζει τους 4.000, ενώ το οινόπνευμα (αιθυλική αλκοόλη) «ευθύνεται» στο 50% περίπου των σοβαρών τροχαίων ατυχημάτων. Ο Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας (Ν.2696/1999) όπως τροποποιήθηκε από τον Ν. 3542/2007 στο άρθρο 42 παρ.1 καθορίζει ότι **«Απαγορεύεται η οδήγηση κάθε οδικού οχήματος από οδηγό, ο οποίος κατά την οδήγηση του οχήματος βρίσκεται υπό την επίδραση οινοπνεύματος, τοξικών ουσιών ή φαρμάκων»**. Η παραβίαση του συγκεκριμένου άρθρου από τους εμπλεκόμενους οδηγούς σε ένα οδικό τροχαίο ατύχημα πέρα από τις νομικές συνέπειες, έχει και σημαντικές οικονομικές επιπτώσεις καθώς το σύνολο σχεδόν των ασφαλιστήριων συμβολαίων ορίζουν ρητά ότι αποκλείεται η κάλυψη από τον ασφαλιστή ζημιών, που προκαλούνται από την κυκλοφορία αυτοκινήτου, όταν ο οδηγός κατά τον χρόνο του ατυχήματος τελεί υπό την επίδραση οινοπνεύματος (σε κατάσταση μέθης). Οι επιστημονικοί τρόποι διαπίστωσης της χρήσης οινοπνεύματος καθορίζονται με την 43500/5691/2002 Κοινή Υπ. Απόφαση Υπ. Υγείας και Πρόνοιας, Δημόσιας Τάξης και Επικοινωνιών «Μέθοδοι διαπίστωσης χρήσης οινοπνεύματος, τοξικών ουσιών και φαρμάκων από οδηγούς κατά την οδήγηση οχημάτων, καθώς και από πεζούς που εμπλέκονται σε τροχαία ατυχήματα».

Σύμφωνα με την απόφαση η εξακρίβωση, χρήσης οινοπνεύματος από οδηγούς κατά την οδήγηση οχημάτων και σε περιπτώσεις τροχαίων ατυχημάτων από οδηγούς και πεζούς, γίνεται είτε με ηλεκτρονική αλκοολομετρική συσκευή είτε με αιμοληψία. Ο ελεγχόμενος οδηγός θεωρείται ότι βρίσκεται υπό την επίδραση οινοπνεύματος όταν το ποσοστό αυτού στον οργανισμό είναι από 0,50 γραμμάρια ανά λίτρο αίματος (0,50 gr/l) ή πάνω από 0,25 χιλιοστά του γραμμαρίου ανά λίτρο εκπνεόμενου αέρα.

Ένα θέμα που καλείται συχνά να γνωμοδοτήσει ο ιατροδικαστής είναι το κατά πόσο η παραβίαση του συγκεκριμένου ορίου έστω και κατ' ελάχιστο (για παράδειγμα ένδειξη αιμοληψίας 0,53 gr/l) σημαίνει ότι ο οδηγός ήταν κατά τη χρονική στιγμή που συνέβη το ατύχημα σε κατάσταση μέθης. Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να είναι γενικευμένη. Σε περίπτωση θανατηφόρου τροχαίου ατυχήματος η τιμή αυτή μπορεί να επηρεαστεί από ένα σύνολο παραγόντων. «Ψευδώς» αυξημένες τιμές είναι δυνατό για παράδειγμα να βρεθούν είτε στην περίπτωση που το πτώμα ήταν σε κατάσταση σήψης είτε όταν το άτομο έπασχε από σακχαρώδη διαβήτη. Σε περίπτωση που στο ατύχημα υπάρχουν σωματικές βλάβες ή μόνο υλικές ζημιές πάλι μία πιθανή αυξημένη ένδειξη μπορεί για παράδειγμα να έχει επηρεαστεί από τον τρόπο αιμοληψίας, συσκευασίας του δείγματος, συντήρησης, φύλαξης, μεταφοράς, τοξικολογικής ανάλυσης ή και

εκτίμησης του αποτελέσματος.

Είναι λοιπόν ιδιαίτερα σημαντικό όταν βρεθούμε να έχουμε στα χέρια μας μία τοξικολογική εξέταση με αυξημένη ένδειξη αιθυλικής αλκοόλης να απευθυνθούμε σε έναν ειδικό. Ο ιατροδικαστής μπορεί να αξιολογήσει σωστά το αποτέλεσμα αλλά και να εκτιμήσει τα όποια επιστημονικά περιθώρια υπάρχουν για πιθανή αμφισβήτησή του.





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Εγκυκλοπαίδειες
- Διαδίκτυο
(www.paroutsas.jmc.gr/drugs/link09.html)
(www.forensic-toxicology.org.uk/16810.html)
(www.neaygeia.gr/dontdrinkanddrive/driving.asp)
- Βιβλία που σχετίζονται με τα ναρκωτικά

Ναι στην ΖΩΗ...

**... η ζωή είναι χαρά,
δημιουργία, αγώνας,
αγάπη, προσφορά...!**



Όχι στα ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ...

**...τα ναρκωτικά είναι
εξάρτηση, μοναξιά,
αδιαφορία, ακινησία,
θάνατος...!**

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ:

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΤΕΝΤΖΕΡΑΚΗ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΣΑΤΣΑΝΗΣ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΠΟΥΤΣΗΣ

4.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:
ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ
ΕΘΙΣΜΟΣ



ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΡΓΑΛΑΣΤΗΣ

Αργαλαστή Α' τετράμηνο 2014-2015

ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1η υποομάδα (ΕΙΔΗ ΟΥΣΙΩΝ):

- Αλίσσα Σεφέρι
- Δήμητρα Χατζιδρίζου
- Κυριάκος Πανάρετος
- Πέτρος Ψοφογιώργος

2η υποομάδα (ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ):

- Ντενίσα Ταρελλάρη
- Έραλντ Ροζάνι
- Θανάσης Παπαδημητρίου
- Αλέξανδρος Χασάνι

3η υποομάδα (ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ):

- Κωνσταντίνα Τετζεράκη
- Γιάννης Τσατσάνης
- Γιάννης Παπουτσής

4η υποομάδα (ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΗΣΜΟΣ):

- Ελευθερία Παπαγιωάννου
- Ξένια Πανούκλα
- Ονέο Πρίφτι

- Γιάννης Στουκογιάννης

Μαθητές Α' Λυκείου Αργαλαστής-Βόλου

Καθηγητής: Τασιούδης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

Εισαγωγή

Α' μέρος: Η σημασία της εξάρτησης-εθισμού

Η χρήση **εξαρτησιογόνων** ή **ψυχοδραστικών** ή **ψυχότροπων** ουσιών εμφανίζεται πρώιμα στην ιστορία των ανθρώπινων κοινωνιών. Ωστόσο, η παρουσία και η λειτουργία τους διαφοροποιούνται μεταξύ των κοινωνιών και των ιστορικών περιόδων και καλύπτουν διαφορετικές σε κάθε περίπτωση κοινωνικές και πολιτιστικές συνθήκες και κατ' επέκταση διαφορετικές ατομικές ανάγκες.

Σήμερα, η χρήση, η κατάχρηση ουσιών και η εξάρτηση από αυτές (σε διαφορετικό βαθμό και έκταση μεταξύ των κοινωνιών) έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις και αποτελεί φαινόμενο επιβαρυντικό και καταστροφικό, τόσο για τις κοινωνίες, όσο και για τα μέλη τους.

Ως **εξάρτηση** ορίζεται η συνεχής ανάγκη για χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, που γίνεται με στόχο την αλλαγή της διάθεσης, παρά την ύπαρξη σημαντικών προβλημάτων που σχετίζονται με τη λήψη τους. Η εξάρτηση από ουσίες συνοδεύεται από ένα σύνολο συμπτωμάτων (διάθεσης, συμπεριφοράς, κ.λπ.) που οδηγούν σε δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά.

Η εξάρτηση μπορεί να είναι:

Σωματική: όταν ο οργανισμός του χρήστη δεν μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά χωρίς τη χρήση.

Ψυχολογική: όταν ο χρήστης έχει την ανάγκη της ουσίας για να διατηρήσει την ψυχική του συνοχή.

Όλες οι περιπτώσεις σωματικής εξάρτησης εμπεριέχουν την ψυχική, ενώ δε συμβαίνει πάντα το αντίθετο. Συνήθως ένα άτομο θεωρείται εξαρτημένο όταν ισχύουν τρία από τα παρακάτω για μεγάλο χρονικό διάστημα:

- Έντονη επιθυμία χρήσης: χρήση της ουσίας σε μεγάλες ποσότητες ή για μεγάλες χρονικές περιόδους.
- Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση.
- Ανάγκη για συνεχή αύξηση των δόσεων της ουσίας που χρησιμοποιείται.
- Μείωση της επίδρασης της ουσίας παρά το ότι χρησιμοποιείται η ίδια ποσότητα ουσίας.
- Εμφάνιση στερητικού συνδρόμου, όταν διακοπεί ή μειωθεί η χρήση.
- Ανάλωση σημαντικού χρόνου γύρω από τη χρήση ουσιών ή την αναζήτηση τους.
- Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων (κοινωνικών, επαγγελματικών, εκπαιδευτικών, ψυχαγωγικών κ.ά.) λόγω της χρήσης.
- Σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα που προκαλούνται από τη χρήση.
- Εμμονή στη χρήση, παρόλη την επίγνωση των σωματικών ή ψυχολογικών προβλημάτων που επιφέρει.
- Ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου ή διακοπής της χρήσης.

Η εξάρτηση, διαφοροποιείται από τη χρήση και την κατάχρηση παρά το ότι σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να συμπίπτουν. **Κατάχρηση ουσίας** είναι η συνεχής ή υπερβολική χρήση μιας ψυχοτρόπου ουσίας με τρόπο που να διαφέρει του γενικά αποδεκτού. Ενδεικτικό παράδειγμα αποτελεί το αλκοόλ. Μπορεί κάποιος να κάνει χρήση αλκοόλ, χωρίς να είναι εξαρτημένος π.χ. να συνοδεύει το φαγητό του με ένα-δύο ποτήρια κρασί, να κάνει κατάχρηση χωρίς να είναι εξαρτημένος π.χ. να μεθύσει σε κάποια φάση της ζωής του ή να μεθά αρκετά συχνά. Ωστόσο η συχνή χρήση ή και κατάχρηση βρίσκονται πολύ κοντά στην εξάρτηση.

Εξαρτησιογόνος ή ψυχοδραστική ή ψυχότροπος ουσία είναι κάθε φυσική ή χημική ουσία, η οποία μεταβάλλει τον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος, επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και χρησιμοποιείται για να αλλάξει τη διάθεση. Η επίδραση στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα φέρνει αλλαγές στη συμπεριφορά, στη συναισθηματική του κατάσταση, στην αντίληψη και τη σκέψη του ατόμου.

Οι εξαρτησιογόνες ουσίες μπορεί να είναι ουσίες **νόμιμες** (καπνός, οινόπνευματώδη ποτά κ.ά.) ή **παράνομες** (χασίς, ηρωίνη, κ.ά.).

B' μέρος: Ιστορία των εξαρτησιογόνων ουσιών

α) Η ιστορία του καπνού



Ο καπνός είναι είδος του φυτού "Νικοτιανή, κατάγεται από την Αμερική και ειδικότερα από περιοχές νοτιότερα από το Μεξικό. Αρχαιολογικές έρευνες διαπίστωσαν ότι εκεί η χρήση του καπνού ήταν γνωστή 500 χρόνια πριν από την ανακάλυψη της Αμερικής.

Η είδηση περί του καπνού και της χρήσης του έφθασε στην Ευρώπη από το περιβάλλον του Χριστόφορου Κολόμβου. Το 1492 ο μεγάλος θαλασσοπόρος και η συνοδεία του, εξερευνώντας την Κούβα, συνάντησαν ιθαγενείς, που εισέπνεαν τον καπνό από καιγόμενα φύλλα. Στη συνέχεια ο ιεραπόστολος Ραμόνο Πόντε, που συνοδευε τον Κολόμβο στο δεύτερο ταξίδι του (1494 -1496), παρατήρησε ότι οι ιθαγενείς εισέπνεαν σκόνη καπνού και έκανε σχετικές ανακοινώσεις προς τον Πέτρο της Βερόνης το 1511. Ακόμα, το 1502 οι Ισπανοί στα παράλια της Ν. Αμερικής παρατήρησαν μεταξύ των κατοίκων τη συνήθεια του μασήματος των φύλλων του καπνού.

Στην Ευρώπη ο καπνός μεταφέρθηκε από τους Ισπανούς το 1519. Στην Ελλάδα ο καπνός μεταφέρθηκε περί τα τέλη του 16ου αιώνα. Στα μέσα του 17ου αιώνα ο καπνός ήταν γενικά διαδεδομένος σε όλο το Δυτικό κόσμο.

β) Η Ιστορία του αλκοόλ

Ο όρος αλκοόλ προέρχεται από την αραβική λέξη "al kohl". Το αλκοόλ που βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται **αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη** και έχει το χημικό τύπο **C₂H₅OH**. Δεν έχει απολύτως εξακριβωθεί ποτέ αρχίζει στην ανθρώπινη ιστορία η χρήση του αλκοόλ.

Η εισαγωγή των οινοπνευματωδών ποτών στο τυπικό πολλών θρησκειών συνδέεται με την ιδιότητα τους να φέρνουν τους ιερείς σε μια επιθυμητή κατάσταση *έκστασης*. Η ιδιότητα αυτή θεωρούνταν αποτέλεσμα της παρουσίας υπερφυσικών πνευμάτων και θεών. Το κόκκινο κρασί, στα πλαίσια των θρησκευτικών του χρήσεων, ταυτίστηκε από την αρχή με το αίμα, ως σύμβολο της ζωής, και με αυτή την πνευματική σημασία πέρασε ως συστατικό στοιχείο στο χριστιανικό μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας.

Οι μύθοι και οι μαρτυρίες που σώζονται από τον αρχαιοελληνικό και ρωμαϊκό πολιτισμό αποκαλύπτουν την κοινή σχεδόν χρήση και σημασία του.

Ο Διόνυσος ήταν θεός του κρασιού, γιος του Δία και της Σεμέλης. Στις ατέλειωτες περιηγήσεις του - στις οποίες συνοδεύονταν πάντα από *σάτυρους*, άντρες και γυναίκες που χόρευαν και τραγουδούσαν κρατώντας κληματόβεργες - δίδασκε στους ανθρώπους που συναντούσε πώς να καλλιεργούν το αμπέλι και να φτιάχνουν κρασί.

Στην αρχαία Ελλάδα ευδοκίμοιζε το σιτάρι, το αμπέλι και η ελιά. Όσοι δεν έτρωγαν ψωμί και δεν έπιναν κρασί, θεωρούνταν βάρβαροι. Οι πολιτισμένοι έπιναν κρασί, όχι όμως *άκρατο* (δηλαδή ανέρωτο). Ποτά με υψηλή συγκέντρωση οινοπνεύματος παρήχθησαν για πρώτη φορά με τη χρήση της απόσταξης από τους Αλχημιστές.

Γενικότερα το αλκοόλ αποτελεί την αρχαιότερη ψυχοτρόπη ουσία και εντοπίζεται για πρώτη φορά σε αρχαίο αιγυπτιακό πάπυρο του 3500 π.Χ.

Αποκορύφωμα νομοθετικής παρέμβασης αποτελεί η απαγόρευση της πώλησης και κατανάλωσης αλκοόλ την περίοδο 1920 – 1933 στις Η.Π.Α. (ποτοαπογόρευση). Παρόλα τα αυστηρά μέτρα παρατηρείται αύξηση του αριθμού των εξαρτημένων από το αλκοόλ και το μέτρο αποσύρεται.

Σήμερα το αλκοόλ ευθύνεται για τους περισσότερους θανάτους από οποιαδήποτε άλλη ουσία.

γ) Η ιστορία των ναρκωτικών ουσιών



Ένας ειδικός θα σας έλεγε ότι οποιαδήποτε ουσία φυσική ή τεχνητή, που μπορεί να δράσει στο κεντρικό νευρικό σύστημα, κατασταλτικά ή διεγερτικά, είναι εξαρτησιογόνος. Η χρήση των ουσιών αυτών επηρεάζει την αντίληψη και τη διάθεση και προκαλεί άλλοτε ευχάριστα και άλλοτε δυσάρεστα συναισθήματα. Εκτός από τις παράνομες υπάρχουν και πολλές ουσίες που επιδρούν με τον ίδιο τρόπο στο σώμα και στο ψυχισμό. Η διάκριση αυτή μεταξύ νόμιμων και παράνομων ουσιών γίνεται στο πλαίσιο της υπάρχουσας νομοθεσίας. Στην πραγματικότητα, όμως και οι δύο αυτές κατηγορίες ουσιών προκαλούν εξάρτηση.

Τα ναρκωτικά, όπως η κάνναβη και η ηρωίνη, που προέρχονται από φυτά, εξακολουθούν να είναι οι περισσότερο διαδεδομένες ουσίες χρήσης στον κόσμο.

Η κάνναβη κατατάσσεται πρώτη με 140 εκατομμύρια καταναλωτές ή το 2,5% του παγκόσμιου πληθυσμού. Οι πιο επικίνδυνες ουσίες, η ηρωίνη και η κοκαΐνη, καταναλώνονται από 8 και 13 εκατομμύρια ανθρώπους αντίστοιχα. Η ηρωίνη έρχεται συνεχώς πρώτη στις αναφορές γύρω από τα επείγοντα περιστατικά και τους θανάτους που συνδέονται με τη χρήση.

Η ηρωίνη και η κοκαΐνη προκαλούν πόνο στα άτομα και τις οικογένειές τους. Η παράνομη παραγωγή και το εμπόριο τους είναι επίσης επιβλαβείς για την εθνική οικονομία και, κατά συνέπεια, για την κοινωνική και πολιτική ευημερία των κρατών. Χάρη στα τεράστια κέρδη τους, οι οργανώσεις που διακινούν ναρκωτικά μπορούν να εισχωρούν, να διαφθείρουν και να αποσταθεροποιούν την οικονομία και τους θεσμούς των χωρών σε διάφορα μέρη του κόσμου. Οι διασυνδέσεις μεταξύ του παράνομου εμπορίου ναρκωτικών και της πώλησης παράνομων όπλων με στόχο την προώθηση της δράσης στασιαστικών κινημάτων και τρομοκρατικών ομάδων είναι γνωστές.

Η παράνομη καλλιέργεια της κάνναβης είναι ευρέως διαδεδομένη σε όλον τον πλανήτη και φαίνεται πως παραμένει σταθερή.

Αντιθέτως, η παγκόσμια παραγωγή οπίου και κοκαΐνης, που εντοπίζεται σε συγκεκριμένες περιοχές, αυξήθηκε σημαντικά κατά τις δεκαετίες του 1970 και 1980. Το παράνομο όπιο και η παράνομη ηρωίνη προέρχονται σε ποσοστό σχεδόν 90 % από τη Νοτιοανατολική και Νοτιοδυτική Ασία.

Οι δύο μεγαλύτερες οπιοπαραγωγές χώρες είναι το Αφγανιστάν και η Μαϊνμάρη, ενώ το Λάος κατατάσσεται τρίτο με διαφορά. Η παπαρούνα από την οποία εξάγεται το όπιο καλλιεργείται επίσης παράνομα στην Κολομβία, την Ινδία, το Μεξικό, το 13 Πακιστάν, την Ταϊλάνδη και το Βιετνάμ. Η Βολιβία, η Κολομβία και το Περού προμηθεύουν το 98% περίπου της παγκόσμιας παραγωγής φύλλων κόκας. Μικρής κλίμακας καλλιέργειες γίνονται επίσης σε γειτονικές χώρες, όπως η Βραζιλία,

ο Ισημερινός και η Βενεζουέλα.

Στις αγροτικές περιοχές της Ασίας και της Λατινικής Αμερικής, 700.000 περίπου οικογένειες, ή σχεδόν 4 εκατομμύρια άνθρωποι, ζούνε από εισοδήματα που αποφέρει η καλλιέργεια φύλλων κόκας και οπιοπαπαρούνας. Οι περισσότεροι από αυτούς βρίσκονται κάτω από το όριο της φτώχειας και από τις καλλιέργειες αυτές εξαρτάται το 50% περίπου του εισοδήματός τους. Παρόλο που το εμπόριο ναρκωτικών τους βοηθά ενίοτε να αντιμετωπίσουν την έλλειψη τροφίμων και την αστάθεια των αγροτικών αγορών, η οικονομική εξάρτηση από την παράνομη καλλιέργεια δεν είναι δυνατή μακροπρόθεσμα. Η καλλιέργεια φύλλων κόκας και οπιοπαπαρούνας κάνει τους αγρότες ευάλωτους στην εκμετάλλευση των ανελέητων μεσαζόντων. Επιπλέον, αντιμετωπίζουν τη διαρκή απειλή του να υποχρεωθούν να εκχερσώσουν τις καλλιέργειές τους. Σε χώρες όπως η Κολομβία πολλοί κερδίζουν ένα πενιχρό εισόδημα δουλεύοντας σε μεγάλες εμπορικές φάρμες που ανήκουν στους εμπόρους ναρκωτικών. Οι περισσότερες από τις 700.000 οικογένειες θα στρέφονταν ευχαρίστως σε άλλες πηγές εισοδήματος, εάν τους δίνονταν οι κατάλληλες εναλλακτικές λύσεις.

Γ' μέρος: Είδη και τρόπος δράσης των εξαρτησιογόνων ουσιών

α) Καπνός

Ο καπνός είναι φυτό ετήσιο, ποώδες και φθάνει έως το ύψος των 3 μέτρων. Η σημασία του εστιάζεται στα φύλλα του καπνού, τα οποία περιέχουν κυρίως δύο ιδιόζουσες πολύ δραστικές ουσίες, την *νικοτίνη* και την *νικοτιανίνη*. Η ναρκωτική επίδραση των φύλλων του καπνού οφείλεται στην νικοτίνη, η οποία είναι αλκαλοειδές υγρό, άχρωμο και δηλητηριώδες σε τέτοιο βαθμό ώστε μία σταγόνα αρκεί για να θανατώσει ένα σκύλο μετρίου μεγέθους. Γι' αυτό άλλωστε χρησιμοποιείται κατά διαφόρων ζωικών και φυτικών ασθενειών.

Τη ναρκωτική επίδραση των φύλλων του καπνού δέχεται ο καπνιστής, αφού τα φύλλα ξηραθούν και επεξεργαστούν κατάλληλα.

β) Αλκοόλ



Η **αιθανόλη** ή **αιθυλική αλκοόλη** ή κοινώς **οινόπνευμα** είναι (στις συνηθισμένες συνθήκες, $T = 25^{\circ}\text{C}$, $P = 1 \text{ atm}$) ένα πτητικό, εύφλεκτο και άχρωμο υγρό. Είναι γνωστή στην καθομιλουμένη και απλά ως «**αλκοόλη**» και βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά, σε ειδικά θερμόμετρα, ως διαλύτης και ως καύσιμο.

Η αιθανόλη είναι μια άκυκλη κορεσμένη μονοσθενής αλκοόλη με ευθεία ανθρακική αλυσίδα και συντακτικό τύπο $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$ ή $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$. Ο μοριακός της τύπος είναι $\text{C}_2\text{H}_6\text{O}$ και έχει ένα ισομερές ομόλογης σειράς, τον διμεθυλαιθέρα.

Η ζύμωση της γλυκόζης σε αιθανόλη, με τη βοήθεια του ενζύμου *ζυμάση* που εκκρίνεται από τους ζυμομύκητες, είναι μια από τις πρώτες γνωστές οργανικές αντιδράσεις που ανακάλυψε η ανθρωπότητα. Τα μεθυστικά αποτελέσματα της κατανάλωσης αιθανόλης είναι γνωστά από την Αρχαιότητα (τουλάχιστον). Στη σύγχρονη εποχή, η αιθανόλη που παράγεται για βιομηχανική χρήση

παράγεται επίσης από το αιθέριο.

Η αιθανόλη χρησιμοποιείται ευρύτατα ως διαλύτης διαφόρων ουσιών που προορίζονται για ανθρώπινη επαφή ή κατανάλωση, που περιλαμβάνουν αρώματα, αρωματικές ουσίες, χρωστικές ουσίες και φάρμακα. Στη Χημεία χρησιμοποιείται τόσο ως διαλύτης όσο και ως πρώτη ύλη για τη σύνθεση άλλων προϊόντων. Έχει μια μακριά ιστορία ως καύσιμο παραγωγής θερμότητας, φωτός και πιο πρόσφατα ως καύσιμο για κινητήρες εσωτερικής καύσης.

Το αλκοόλ που καταναλώνεται εισέρχεται μέσω του στόματος και του οισοφάγου στο στομάχι. Μια μικρή ποσότητα αφομοιώνεται εκεί. Το υπόλοιπο έρχεται καθαρό, και χωρίς να αφομοιωθεί, στο αίμα και εξαπλώνεται σε όλο το σώμα. Ποτά με επίπεδο αλκοόλ πάνω από 20% παραμένουν για μεγαλύτερο διάστημα στο στομάχι από ποτά με χαμηλότερο επίπεδο αλκοόλ. Κάποιος που έχει μεγάλο βάρος έχει περισσότερο σωματικά υγρά απ' ό,τι κάποιος που έχει μικρότερο βάρος. Έτσι ένα πιο ελαφρύ άτομο επηρεάζεται περισσότερο απ' ό,τι ένα βαρύ άτομο που έχει πει τον ίδιο αριθμό αλκοολούχων ποτών. Υπάρχει επίσης διαφορά και ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες. Το γυναικείο σώμα περιλαμβάνει κατά μέσο όρο λιγότερα υγρά ανά κιλό 18 απ' ό,τι ένα αντρικό. Επίσης οι γυναίκες αφομοιώνουν μικρότερη ποσότητα αλκοόλ στο σώμα.

Το ήπαρ τελικά διαλύει το αλκοόλ το οποίο μετά αποβάλλεται από τα ούρα.

Όταν υπάρχει χρόνια κατανάλωση αλκοόλ, αναπτύσσεται σταδιακά στον οργανισμό ένας βαθμός ανοχής. Η συνεχόμενη αύξηση του βαθμού ανοχής οδηγεί σταδιακά σε σωματική εξάρτηση.

Η κύρια δράση του αλκοόλ αφορά στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Η φαρμακολογική δράση του αλκοόλ στο Κ.Ν.Σ. είναι κατασταλτική και όχι διεγερτική. Σε μεγάλες μάλιστα συγκεντρώσεις, το κατασταλτικό αποτέλεσμα της δράσης του αλκοόλ είναι ιδιαίτερα εμφανές και μοιάζει με εκείνο των αναισθητικών φαρμάκων.



Επιδράσεις στο ήπαρ και στο πεπτικό σύστημα

Η γνωστότερη και σημαντικότερη βλαπτική επίδραση της χρόνιας, πέραν της συνήθους μέτριας κατανάλωσης αλκοόλ, είναι η κίρρωση του ήπατος. Οι χρόνιοι χρήστες αλκοόλης έχουν κατά μέσο όρο 7,5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να εκδηλώσουν ηπατική κίρρωση από ότι οι μη χρήστες, ενώ ειδικά οι άνδρες που κάνουν υψηλή κατανάλωση έχουν μέχρι και 13 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα.

Αλκοόλ και καρκίνος

Η κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί στην ανάπτυξη διαφόρων τύπων καρκίνων του πεπτικού συστήματος, όπως του στόματος, του φάρυγγα, του οισοφάγου, του ήπατος, του παγκρέατος κ.λπ. Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του πεπτικού συστήματος είναι συνολικά τετραπλάσιος σε σχέση με τους μη χρήστες αλκοόλ.

Άλλες επιβλαβείς δράσεις του αλκοόλ στον οργανισμό

Μεταξύ των άλλων επιδράσεων του αλκοόλ στον οργανισμό περιλαμβάνονται:

⌚ η εμφάνιση αιματολογικών διαταραχών (αναιμία ή θρομβοπενία),

⌚ οι μυοσκελετικές διαταραχές (μυοπάθειες, οστεοπόρωση κ.λπ.),

⌚ οι διαταραχές της αναπαραγωγικής λειτουργίας (διαταραχές σύσης, μείωση όγκου και ποιότητας του σπέρματος κ.λ.π.)

γ) 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).

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.

LSD: (Λυσεργικό οξύ). Παραισθησιογόνο ναρκωτικό που διαστέλλει τη συνείδηση. 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 καταπραυντικά 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 οιοπνευματώδη ποτά ή άλλα ναρκωτικά. Χορηγούνται κατόπιν οδηγίας γιατρού και κυκλοφορούν σε ταμπλέτες, κάψουλες και ενέσεις. Από τη χρήση τους έχουν προκληθεί πολλοί θάνατοι.

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.

Ηρωίνη: Η ηρωίνη έχει παρόμοιες επιδράσεις μ' αυτές της μορφίνης. Είναι όμως 2 1/2 φορές πιο ισχυρή. Η επίδραση της ηρωίνης είναι κυρίως κατασταλτική. Σε μεγάλη δόση η κατασταλτική δράση είναι ισχυρότερη της ευφορικής. Η σωματική εξάρτηση αρχίζει όταν η ουσία χρησιμοποιείται τουλάχιστον μια φορά την ημέρα για διάστημα μιας ή δύο εβδομάδων.

Κοκαΐνη: Η κοκαΐνη είναι μια λευκή σκόνη που συνήθως εισπνέεται από τη μύτη αλλά μπορεί να ληφθεί και με ένεση. Τα φύλλα της κόκας χρησιμοποιούνται ως ψυχότροπη ουσία στις χώρες των Άνδεων. Αρχίζει να επιδρά ύστερα από πέντε λεπτά και διαρκεί μια ώρα. Τα πιο συχνά αποτελέσματα είναι η διανοητική διαύγεια, η αύξηση της συγκέντρωσης, η ευφράδεια λόγου και η ευφορία.

Η υπερβολική χρήση προκαλεί συχνές διαταραχές, ταχυκαρδία, μυϊκή συστολή, ξηροστομία, υπερδιέγερση και επιθετικότητα. Σε μεγάλες δόσεις προκαλεί παραισθήσεις, κρίσεις παράνοιας, διαταραχές του κυκλοφοριακού συστήματος, (έμφραγμα), διαταραχές του νευρικού συστήματος (κώμα, εγκεφαλικά επεισόδια), και διαταραχές του αναπνευστικού συστήματος (αναπνευστική ανεπάρκεια). Προκαλεί πολύ σοβαρές σωματικές βλάβες.

Στην περίπτωση στερεοτικού συνδρόμου η λήψη κοκαΐνης δεν επαναφέρει τον εξαρτημένο στη φυσιολογική του κατάσταση.

Συχνά οι εξαρτημένοι αναγκάζονται να χρησιμοποιούν άλλα ναρκωτικά, όπως είναι το αλκοόλ και τα ψυχοφάρμακα, για να αντισταθμίσουν την επίδραση της κοκαΐνης.

Κάνναβη: Με αυτό τον όρο προσδιορίζονται τα παράγωγα της κάνναβης, όπως χασίς, μαριχουάνα, φούντα, χασισέλαιο. Είναι το πιο συνηθισμένο από τα παράνομα ναρκωτικά. Συνήθως καπνίζεται με τη μορφή ρητίνης (χασίς), μιας σκούρας συμπαγούς μάζας που τρίβεται και ανακατεύεται με καπνό. Όταν η ουσία καπνίζεται, οι επιδράσεις εκδηλώνονται έπειτα από λίγα λεπτά και διαρκούν περίπου 2 ώρες. Δεν νιώθουν όλοι το ίδιο έντονα την επίδραση της κάνναβης. Έχει ελαφρές ψυχεδελικές επιδράσεις και συνήθως προκαλεί χαλάρωση, ομιλητικότητα, μια αίσθηση ευφορίας και αυξημένη αντίληψη της μουσικής και των χρωμάτων. Σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη. Αυξάνει τους παλμούς και στεγνώνει το στόμα.

Σε πολύ μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει ναυτία, έμετο και λιποθυμία. Δεν έχουν αναφερθεί σοβαρότερα συμπτώματα ή δηλητηριάσεις.

Δ' μέρος: Αιτίες και παράγοντες που συντελούν στην έναρξη και συνέχιση της χρήσης ουσιών

«Στη σημερινή κοινωνία ο άνθρωπος πιέζεται από τις καινοτόμες μηχανές που εκτελούν περισσότερα σε λιγότερο χρόνο και απαιτούν από τον άνθρωπο την προσαρμογή του, αλλιώς δεν θα μπορέσει να επιβιώσει. Μιλώντας για ενήλικες και ανήλικους, το θέμα των αιτιών και των προδιαθεσικών παραγόντων ποικίλει από εποχή σε εποχή. Πιο συγκεκριμένα το θέμα του εθισμού σε οποιαδήποτε ουσία ή αντικείμενο εξαρτάται πρώτα από όλα από την ψυχολογία του ατόμου στο οποίο αναφερόμαστε, δηλαδή αν η ψυχολογία του είναι ασταθής, εννοώντας την κρίση του και τις σταθερές αξίες και απόψεις, θα επηρεαστεί εύκολα από εξωτερικούς παράγοντες που θα τον μεταπεισουν. Αντίθετα, σε περίπτωση ενός σταθερού χαρακτήρα οι αλλαγές θα είναι αδύνατες ή ελάχιστες. Αυτό που επηρεάζει τον ανήλικο είναι ο περίγυρός του, δηλαδή οι κηδεμόνες πρέπει να ελέγχουν με τί άτομα συχνάζει ώστε να αποφευχθεί κάποιο μελλοντικό λάθος, τα ενδιαφέροντα και οι ασχολίες του. Η γνώση που θα αποκτήσει σε θέματα εθισμού θα του χρησιμεύσουν στην κρίση του ενώ η άκριτη παρακολούθηση ανούσιων θεαμάτων και συμπεριφορών θα τον οδηγήσουν σε λανθασμένες απόψεις και υιοθετήσεις αντιλήψεων από ξένες και αναξιόπιστες πηγές (π.χ. παρέες, τηλεόραση κ. ά.). Επίσης η λανθασμένη αντίληψη ότι η έλλειψη γνώσεων πάνω στο θέμα αυτό θα αποτρέψει τον έφηβο από το να ασχοληθεί με ανάλογες ενέργειες και συζητήσεις.

Το θέμα του εθισμού στους ενήλικες είναι διαφορετικό, αφού σωματικά και 33 ψυχολογικά η ανάπτυξη τους έχει ολοκληρωθεί.

Έτσι οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά τους και να τους κάνουν να προβούν σε τέτοιου είδους ενέργειες (π.χ. κάπνισμα, αλκοόλ και άλλα), είναι η πίεση της καθημερινότητας και η μονοτονία της, το αν ο περίγυρός του είναι υποστηρικτικός, προσωπικά προβλήματα, όπως ερωτική ζωή, κακές σχέσεις με περίγυρο και η πιθανή ευαίσθητη ψυχολογία του ατόμου.»

Ε' μέρος: Συμπτώματα και κίνδυνοι εξάρτησης

α) Επιπτώσεις του καπνίσματος

Συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία

Είναι γνωστό εδώ και πολλά χρόνια ότι το κάπνισμα του τσιγάρου αποτελεί έναν μεγάλο κίνδυνο για τον ανθρώπινο οργανισμό και κατά συνέπεια, οι επιπτώσεις του καπνίσματος μπορεί να είναι ακόμα και θανατηφόρες! Συγκεκριμένα, οι συνέπειες του καπνίσματος και οι αρνητικές επιπτώσεις του στο άτομο παρατίθενται παρακάτω.

Οι πιο σημαντικές συνέπειες του καπνίσματος είναι ο καρκίνος του πνεύμονα, του οποίου το 90% των θανάτων οφείλονται στο κάπνισμα. Ο καρκίνος της στοματικής κοιλότητας, του λάρυγγα, του οισοφάγου είναι τοπικές εμφανίσεις καρκίνου, που αποτελούν κάποιες από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος. Ακόμη το 50% των ασθενών με καρκίνο της ουροδόχου κύστης, είναι ή ήταν καπνιστές. Οι καρδιακές παθήσεις είναι άλλη μια από τις πιο επικίνδυνες συνέπειες του καπνίσματος. Η μείωση της καλής χοληστερίνης με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος αρτηριοσκλήρυνσης και το εμφύσημα είναι σοβαρές παθήσεις που συναντάμε συχνά σε καπνιστές. Μόλις η νικοτίνη φθάσει στον εγκέφαλο, ο καπνιστής καταλαβαίνει την επίδραση της στο σώμα του, συνήθως ως αυξάνοντας την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης και μνήμης, μειώνοντας την αίσθησης πείνας ή πόνου και διευκολύνοντας την πέψη.

Λιγότερο επικίνδυνες αλλά πιο συχνά εμφανιζόμενες συνέπειες του καπνίσματος είναι η διατάραξη της όρασης, η νικοτινική αμβλυωπία είναι μια από τις πιο επικίνδυνες επιπτώσεις του καπνίσματος στην όρασή του ανθρώπου. Η φαρυγγίτιδα είναι μια από τις πιο συχνές επιπτώσεις του καπνίσματος, η οποία εμφανίζεται συχνά και σε νέα άτομα. Άλλες συνέπειες του καπνίσματος είναι η αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης, η μείωση της ανοχής και το τρεμούλιασμα των άκρων. Επίσης ο ίλιγγος, οι νευραλγίες, η εγκεφαλική υπεραϊμία με βάρος και ζάλη και οι παλμοί είναι μερικά επιπλέον προβλήματα με τα οποία έρχονται αντιμέτωποι οι καπνιστές. Τέλος οι καπνιστές συχνά αντιμετωπίζουν πόνους στομάχου και εντέρων ή δυσκοιλιότητα, τοπικό ερεθισμό στα χείλη, στο στόμα και στη γλώσσα.

Η νικοτίνη προκαλεί αίσθημα ευχαρίστησης και ευφορίας. Αυτό συμβαίνει επειδή η νικοτίνη διεγείρει τους υποδοχείς της ακετυλοχολίνης στους νευρώνες της ντοπαμίνης, ενεργοποιώντας την έκλυση της ντοπαμίνης στο κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου. Αυτό κάνει το άτομο να θέλει να δοκιμάσει ξανά τα ευχάριστα αισθήματα και μπορεί να γίνει γρήγορα εθισμένο στη νικοτίνη. Μέσω του εγκεφάλου, η νικοτίνη διεγείρει τα επινεφρίδια για να εκλύσουν αδρεναλίνη στο αίμα. Φυσιολογικά η αδρεναλίνη εκλύεται μόνο εάν το άτομο βρίσκεται σε συνθήκες φόβου ή πίεσης. Η αδρεναλίνη αυξάνει την πίεση του αίματος, το ρυθμό της αναπνοής και τον καρδιακό ρυθμό. Αυτό προκαλεί αίσθημα ιλαρότητας και ενεργητικότητας. Οι καπνιστές λένε συχνά ότι το κάπνισμα τους ηρεμεί όταν είναι σε ένταση και τους τονώνει όταν είναι κουρασμένοι. Αυτό εξαρτάται από την ποσότητα της καταναλισκόμενης νικοτίνης. Εάν το άτομο λάβει μικρή ποσότητα νικοτίνης, νιώθει δραστήριο και σε εγρήγορση, λόγω της αδρεναλίνης που εκλύεται στο σώμα του. Εάν κάποιος λάβει περισσότερη νικοτίνη, αρχίζει να νιώθει χαλαρός και ήρεμος, επειδή η νικοτίνη μειώνει τα συμπτώματα στέρησης από την έλλειψη καπνίσματος. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με το αλκοόλ. Στην αρχή νιώθει περισσότερο δραστήριος, αλλά όσο περισσότερο αλκοόλ καταναλώσει τόσο λιγότερη ενέργεια έχει. Οι άνδρες που καπνίζουν ένα πακέτο τσιγάρα ή περισσότερο κάθε μέρα, έχουν 39% πιο πολλές πιθανότητες να είναι σεξουαλικά ανίκανοι λόγω στυτικών δυσλειτουργιών 47 σε σύγκριση με άνδρες που δεν καπνίζουν. Συνήθως, ένας καπνιστής 20 τσιγάρων ημερησίως ξοδεύει περίπου 1.000 ευρώ το χρόνο για τσιγάρα. Άτομα χαμηλού εισοδήματος ξοδεύουν αναλογικά μεγαλύτερο μέρος του εισοδήματός τους για καπνό απ' ό,τι πλουσιότερα άτομα.

Κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις του καπνίσματος

Μία ακόμα κρίσιμη παράμετρος είναι η κοινωνική διάσταση των επιπτώσεων του καπνίσματος. Στις περισσότερες χώρες, οι άνθρωποι από τα χαμηλότερα κοινωνικό-οικονομικά στρώματα έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι καπνιστές, αλλά και να νοσήσουν ή να πεθάνουν από αιτίες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Η καθημερινή κατανάλωση προϊόντων καπνού επιβαρύνει οικονομικά τις φτωχότερες οικογένειες και δυσχεραίνει την πρόοδο, ακόμα και την επιβίωσή τους. Τέλος, θα

πρέπει να σημειωθεί ότι ένας καπνιστής ξοδεύει κατά μέσο όρο περισσότερα από 80.000 ευρώ για αγορά τσιγάρων στη διάρκεια της ζωής του.

Ο καπνιστής επιβαρύνεται οικονομικά για την αγορά των τσιγάρων.

Για μια μέση κατανάλωση 20 τσιγάρων την ημέρα, ένας Έλληνας καπνιστής ξοδεύει περίπου 60 ευρώ τον μήνα ή 720 ευρώ ετησίως. Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας, το κάπνισμα φτάνει να 49 κοστίζει έως 80 ευρώ κατά μέσο όρο τον μήνα ή πάνω από 2,6 ευρώ την ημέρα. Το ποσό αυτό είναι πολύ μεγαλύτερο για πολλούς καπνιστές που καπνίζουν περισσότερα από 20 τσιγάρα την ημέρα.

Είναι γνωστό ότι το **παθητικό κάπνισμα**, δηλαδή η αναπνοή του καπνού στους κλειστούς χώρους, σκοτώνει. Μελέτες έχουν καταλήξει στον εκπληκτικό αριθμό των 600.000 ατόμων που πληρώνουν το παθητικό κάπνισμα με τη θυσία τις ίδιες της ζωής τους. Το τραγικότερο όμως από αυτή τη θυσία είναι ότι το ένα τρίτο περίπου από τους 600.000 παθητικούς καπνιστές που χάνονται είναι παιδιά τα οποία χάνονται από πνευμονία, άσθμα ή ανεξήγητο αιφνίδιο θάνατο. Ιδιαίτερα καταστρέφονται οι ευαίσθητοι πνεύμονες των μικρών παιδιών που βρίσκονται στην ανάπτυξή τους. Στους ενήλικες επικρατούν ως αίτια θανάτου οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο καρκίνος. Ιδιαίτερα ευαίσθητες στο παθητικό κάπνισμα θεωρούνται οι γυναίκες που φαίνεται ότι σε μεγαλύτερο ποσοστό καπνίζουν παθητικά σε σχέση με τους άνδρες που θεωρούνται περισσότερο υπεύθυνοι για το ενεργητικό κάπνισμα. Οι υποψήφιοι μπαμπαδες ή οι συνάδελφοι που καπνίζουν, υποχρεώνοντας τις εγκύους γυναίκες να γίνουν παθητικές καπνίστριες αυξάνουν τον κίνδυνο διακοπής της κύησης ή για γέννηση παιδιού με ανωμαλίες.

β) Επιπτώσεις της χρήσης αλκοόλ

Συνέπειες της χρήσης αλκοόλ στην υγεία

Μετά από ένα ή δύο ποτήρια οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται συνήθως χαλαροί και ευδιάθετοι. Οι καρδιακοί παλμοί και οι αναπνοές αυξάνονται ενώ, πολλές φορές, αυτός που πίνει αισθάνεται πως γίνεται πιο κοινωνικός και αποκτά περισσότερο θάρρος με τους άλλους. Το αλκοόλ επηρεάζει το σύστημα του νευροδιαβιβαστή σεροτονίνη. Το σύστημα αυτό διεγείρεται από το αλκοόλ, προκαλώντας σας αισθήματα ευφορίας και κάνοντάς σας να νιώθετε πιο κοντά στους άλλους ανθρώπους. Επειδή το αλκοόλ προκαλεί τέτοιου είδους ευχάριστα αισθήματα στον άνθρωπο, θέλει να το καταναλώνει πιο συχνά.

Αν αυξηθεί η ποσότητα, τότε το άτομο μπορεί να χάσει τον έλεγχο της κατάστασης, να παραβλέψει τον κίνδυνο και να αρχίσει να το παρακάνει. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να αντιδράσει παρορμητικά και να κάνει πράγματα που θα τα μετανιώσει αργότερα. Για παράδειγμα, μπορεί να έχει πιο ακραίες αντιδράσεις, να γίνει επιθετικός ή να εμπλακεί σε καταστάσεις τις οποίες θα απέφευγε αν ήταν νηφάλιος. Επίσης, ο συντονισμός των κινήσεων και η ταχύτητα αντίδρασης μειώνονται. Η παρεγκεφαλίδα, το τμήμα του εγκεφάλου που ελέγχει τις λεπτές κινητικές λειτουργίες, περιέχει επίσης υποδοχείς GABA. Το αλκοόλ μειώνει τον έλεγχο των λεπτών κινητικών λειτουργιών, επειδή επιβραδύνεται η λειτουργία της παρεγκεφαλίδας. Αν η ποσότητα αυξηθεί και άλλο (επίπεδα αλκοόλ στο αίμα της τάξης του 1,3-3 ml), τότε το άτομο ουσιαστικά δεν ελέγχει πλέον τις κινήσεις του, τρικλίζει, χάνει την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης, συχνά βλέπει τα πράγματα διπλά και παραμιλάει. Πολλοί αισθάνονται τάση για εμετό. Από τα 3 ml και πάνω το άτομο ζεσταίνεται ή κρυώνει υπερβολικά ή πέφτει σε βαθύ ύπνο, ενώ από τα 4 ml και πάνω μπορεί να επέλθει κώμα και θάνατος. Επίσης πολλοί άνθρωποι που κάνουν συστηματική χρήση του αλκοόλ έχουν έλκος του στομάχου και αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και ορισμένων μορφών καρκίνου. Ψυχολογικές διαταραχές, σεξουαλική δυσλειτουργία ή ακόμη και ανικανότητα και πιθανή τοξική δηλητηρίαση που μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο είναι μερικές ακόμα από τις σημαντικότερες επιπτώσεις που έχει το αλκοόλ στην υγεία του ανθρώπου.

Συνέπειες της χρήσης αλκοόλ στην οικογένεια

Το αλκοόλ προκαλεί πολλά προβλήματα και αναταραχές στην οικογένεια. Όλη η οικογένεια υποφέρει μαζί του και εξ αιτίας του αλκοολικού, ιδιαίτερα αν έχει ο πότης και κάποια ψυχική διαταραχή.

Δύο γνωστοί Βρετανοί ψυχίατροι, οι Kessel και Nalton με μακρόχρονη κλινική πείρα έκαναν πολλές κλινικές παρατηρήσεις, από τις αναρίθμητες συνεντεύξεις που τους παρεχώρησαν οι γυναίκες αλκοολικών ατόμων: « Πολλές φορές μας έκανε εντύπωση η απεριόριστη υπομονή αλλά και οι δυνατότητες των συζύγων των αλκοολικών. Η 52 σζυγος γενικά έχει την ευθύνη όλων των

υποθέσεων της οικογένειας και επιφανειακά τουλάχιστον φαίνεται να μην έχει την ανάγκη ενός ικανού συντρόφου.

Ο ρόλος της απέναντι στα παιδιά της επεκτείνεται με την ανάληψη και του πατρικού ρόλου.» Η ανάληψη των γενικών ευθυνών της οικογένειας συχνά μειώνει το σύντροφο της και του τονίζει την αίσθηση της ανικανότητας του. Η σύζυγος δεν τον εμπιστεύεται στις κοινωνικές συναλλαγές. Της λείπει η συντροφικότητα, η αγάπη και η στοργή. Της λείπει η ευκαιρία για ανταλλαγή απόψεων στα θέματα των παιδιών και του κοινού σχεδιασμού για το μέλλον. Όσο περνάει ο καιρός αυξάνεται η μοναξιά και η απογοήτευση. Η γυναίκα του αλκοολικού ψάχνει να βρει τρόπους να τον δικαιολογήσει στον εργοδότη του, στους φίλους του, στους γονείς του. Δεν μπορεί να αποφασίσει αν θέλει να τον εγκαταλείψει ή να μείνει μαζί του. Οι γυναίκες αλκοολικών έχουν υψηλό δείκτη ψυχολογικών διαταραχών.

Οι επιπτώσεις που έχει η κατάχρηση του αλκοόλ στα παιδιά των αλκοολικών ατόμων είναι αντικείμενο αξιολογού αριθμού μελετών. Ένα μεγάλο μέρος των δημοσιευμάτων ασχολείται με τις βραχυπρόθεσμες αλλά και τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του στρες που αισθάνονται τα παιδιά αυτά λόγω της γονικής αλκοολικής συμπεριφοράς.

Η έρευνα έδειξε ότι έφηβοι από αλκοολικό πατέρα είχαν αρνητική αντιμετώπιση από τους δασκάλους τους σε σύγκριση με παιδιά από μη αλκοολικούς γονείς. Στη σχολική ηλικία παιδιά αλκοολικών είχαν προβλήματα κοινωνικής προσαρμογής και μάθησης. Η υπερκινητικότητα, η επιθετικότητα και η αυτοκαταστροφή είναι συμπεριφορές που εκδηλώνουν τα παιδιά αλκοολικών.

Στον τομέα της κοινωνικότητας οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι τα παιδιά των αλκοολικών έχουν δυσκολίες στην εξεύρεση φίλων και τη διατήρηση της φιλίας. Η πιο οδυνηρή επίπτωση στα παιδιά αυτά είναι η πιθανότητα να γίνουν οι ίδιοι αλκοολικοί. "Υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι τα παιδιά των αλκοολικών γονέων επιδεικνύουν συμπεριφορές κατά την εφηβεία που προμηνύουν την ανάπτυξη του αλκοολισμού. Ίσως σε αυτό να συνεργεί και το στρες που δέχονται από το περιβάλλον τους ..."

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η οικογένεια του αλκοολικού υποφέρει. Οι πιέσεις που δέχονται οι σύζυγοι και τα παιδιά, η βία και οι οικονομικές δυσκολίες είναι πιο κοινά προβλήματα.

Επιπτώσεις αλκοόλ στην κοινωνία

Το 65%, περίπου των αυτοκτονιών προκαλείται από υπερβολική χρήση αλκοόλ. Στη χώρα μας η κατανάλωση αλκοόλ ευθύνεται σε μεγάλο μέρος για τα θαλάσσια ατυχήματα που προκαλούν κυβερνήτες ταχύπλων ή σκαφών αναψυχής που πλέουν με μεγάλη ταχύτητα σε περιοχές όπου βρίσκονται λουόμενοι.

Μια άλλη κοινωνική επίπτωση του αλκοόλ είναι η βία, η εκτός ελέγχου συμπεριφορά η οποία μπορεί να εκδηλωθεί είτε με τη μορφή έντονων καβγάδων είτε ακόμα και με χειροδικία. Επίσης η βία στα γήπεδα, ειδικά σε χώρες όπως η Αγγλία και η Γερμανία, υποκινείται πολλές φορές από την κατανάλωση αλκοόλ. Πέρα όμως από τη βία στα γήπεδα έχει εξεταστεί και η διάπραξη εγκληματικών πράξεων από ανθρώπους που βρίσκονται υπό την επήρεια αλκοόλ. Οι εγκληματολογικές στατιστικές μελέτες δείχνουν ότι τουλάχιστον στο 80% των βίαιων εγκλημάτων εμπλέκεται, κατά κάποιο τρόπο, το αλκοόλ. Επομένως, η μέθη αποτελεί σημαντικό παράγοντα από αυτή την πλευρά.

Τέλος μια άλλη τεράστια κοινωνική συνέπεια του αλκοολισμού είναι αυτή της οικογενειακής βίας και κακοποίησης. Δεν υπάρχει περίπτωση να μπορούν τα μέλη της οικογένειας να αγνοήσουν τον αλκοολικό ανάμεσά τους και αυτό γιατί στις καθημερινές συναλλαγές τα μέλη της οικογένειας έρχονται αντιμέτωπα με τη διαταραγμένη συμπεριφορά που είναι σύμπτωμα του αλκοολισμού. Με τον καιρό η οικογενειακή ζωή μπορεί να γίνει δυσβάστακτη, να μετατραπεί σε καθημερινό μαρτύριο, ειδικά για τα παιδιά, αφού σε μια τέτοια ατμόσφαιρα σύγκρουσης, έντασης και αβεβαιότητας, οι ανάγκες τους για ζεστασιά, ασφάλεια ακόμη και σωματική φροντίδα, πιθανότατα να μην καλύπτονται. Είναι πολύ πιθανό τα παιδιά αυτά να αναπτύξουν προβληματική συμπεριφορά όταν θα αρχίζουν να σχηματίζουν σχέσεις έξω από το σπίτι, στο σχολείο ή με τους συνομήλικούς τους.

α) Επιπτώσεις της χρήσης ναρκωτικών

Έκσταση

Επιθυμητή επίδραση: Το υψηλό επίπεδο δραστηριότητας των νευρώνων σεροτονίνης προκαλεί μια αίσθηση ευφορίας και δεσμού με τους άλλους.

Υπερθερμία : Η σεροτονίνη βοηθάει στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Εάν είστε σε ένα

ζεστό μέρος, χορεύετε πολύ και αφυδατωθείτε, το έκσταση μπορεί να προκαλέσει υπερθερμία του σώματός σας.

Μνήμη: Η σεροτονίνη θεωρείται ότι διαδραματίζει κάποιο ρόλο στην αποθήκευση των πληροφοριών στη μνήμη. Η έλλειψη σεροτονίνης παρεμβαίνει σε αυτή τη 55 λειτουργία. Έχει αποδειχτεί ότι η τακτική χρήση του έκσταση μπορεί να οδηγήσει σε βλάβες στη μνήμη.

Κατάθλιψη: Η βαριά χρήση του έκσταση μπορεί να μειώσει τη διαθέσιμη ποσότητα σεροτονίνης στον εγκέφαλο. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη. Επειδή η επαναπρόσληψη της σεροτονίνης παρεμποδίζεται εν μέρει, μεγάλες ποσότητες από αυτήν διασπώνται από τα MAO. Εάν αυτή η παράλληλη διαδικασία υποβάθμισης και ανεπαρκούς αναπαραγωγής συνεχιστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα (π.χ. εάν παίρνετε πολλά χάπια ή εάν παίρνετε χάπια με υψηλή συγκέντρωση σε MDMA), το απόθεμα σεροτονίνης στο σώμα σας μπορεί να εξαντληθεί. Η έλλειψη της σεροτονίνης μπορεί να ωθήσει σε κατάθλιψη.

Ρυθμός ύπνου-αφύπνισης: Η σεροτονίνη επηρεάζει άμεσα τα μοτίβα ύπνου και αφύπνισης. Η υπνηλία υπερνικείται, επιτρέποντάς σας να είστε σε εγρήγορση όλη τη νύχτα. Σε μικρότερο βαθμό, το έκσταση προκαλεί επίσης την έκλυση αδρεναλίνης, η οποία είναι ένας άλλος νευροδιαβιβαστής που σας κρατάει σε αφύπνιση.

ΣΠΙΝΤ

Υπερθερμία: Η αδρεναλίνη προκαλεί την άνοδο της θερμοκρασίας του σώματος. Όπως και στην περίπτωση του έκσταση, μπορεί να παρουσιάσετε υπερθερμία, ιδιαίτερα εάν είστε σε ένα ζεστό μέρος, χορεύετε πολύ και αφυδατωθείτε.

Υψηλή πίεση αίματος: Η παρατεταμένη χρήση του σπιντ μπορεί να ανεβάσει απότομα την πίεση του αίματος σε επικίνδυνα επίπεδα.

Τρίξιμο δοντιών: Οι τεντωμένοι μύες στο σαγόι προκαλούν τρίξιμο των δοντιών και τα καταστρέφουν.

Κατάθλιψη: Η δράση της αμφεταμίνης μπορεί να εξαντλήσει τα αποθέματα της ντοπαμίνης και αυτό μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη.

Εξάρτηση: Η επίδραση της αμφεταμίνης στο κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου μπορεί να σας καταστήσει εξαρτημένους από το ναρκωτικό. Επιθυμείτε να νιώσετε αυτό το αίσθημα ευφορίας ξανά και ξανά. Μπορεί επίσης να αναπτυχθεί ανοχή στο σπιντ. Καθώς ο αριθμός των νευρικών υποδοχέων ελαττώνεται βαθμιαία, χρειάζεστε μεγαλύτερη ποσότητα σπιντ για να έχετε τα ίδια αποτελέσματα.

Στ' μέρος: Τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης

ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ, ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Για την αντιμετώπιση του καπνίσματος ο καπνιστής θα πρέπει να ζητήσει την κατανόηση και υποστήριξη των οικείων του. Από την ιατρική πλευρά θα πρέπει να παρέχεται συμβουλευτική και φαρμακευτική θεραπεία. Ως φάρμακα πρώτης γραμμής χρησιμοποιούνται τα παράγωγα νικοτίνης και η υδροχλωρική βουπροπιόνη. Στη χώρα μας κυκλοφορούν τα αυτοκόλλητα νικοτίνης, τσίχλες νικοτίνης και φάρμακα από του στόματος, όμως η αποτελεσματικότητα όλων των παρεμβάσεων αξιολογείται μέσω ενός προγράμματος συστηματικής παρακολούθησης από τον ιατρό.

Η Βουπροπιόνη και η Βαρενικλίνη είναι δύο χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται από την ιατρική για τη διακοπή του καπνίσματος.

Η κλονιδίνη και η νορτριπτιλίνη είναι φαρμακευτικές προσεγγίσεις δεύτερης επιλογής.

Επίσης πολλοί καπνιστές κάνουν ψυχοθεραπείες, διότι η θεραπεία συμπεριφοράς είναι η πλέον αποτελεσματική. Χρησιμοποιούνται κυρίως οι εξής ειδικές τεχνικές: εκπαίδευση δεξιοτήτων, αποφυγή υποτροπής, έλεγχος του ερεθίσματος, ανάπτυξη απέχθειας προς το κάπνισμα.

Τα βήματα για την αντιμετώπιση του αλκοολισμού.

Η έγκαιρη επισήμανση του προβλήματος, ο σεβασμός των δικαιωμάτων του ατόμου και η αντιμετώπισή του σε εξειδικευμένο θεραπευτικό πρόγραμμα είναι θεμελιώδη σημεία στην θεραπευτική προσέγγιση.

Σημαντικό ρόλο στη θεραπευτική διαδικασία παίζει και η σωστή ενημέρωση και συμμετοχή της οικογένειας.

Για να υπάρξει θετικό αποτέλεσμα, το περιβάλλον του εξαρτημένου από το αλκοόλ ατόμου θα πρέπει να μην υποτιμά τα σημάδια μιας τέτοιας κατάστασης και να ασκεί σωστή και σταθερή πίεση, ώστε να οδηγήσει τελικά τον αλκοολικό στη θεραπεία. Για να γίνει βέβαια κάτι τέτοιο, είναι απαραίτητη η ενημέρωση της οικογένειας από επαγγελματίες θεραπευτές. Διαφορετικά, το μόνο που θα πετύχουν οι άνθρωποι του περιβάλλοντος του ατόμου, είναι να αναλώνονται σε άσκοπους καυγάδες, χωρίς κανένα αποτέλεσμα.

Οι βασικοί στόχοι της ψυχολογικής θεραπείας:

- ⌚ Επεξεργασία και κατανόηση της εξαρτητικής συμπεριφοράς.
- ⌚ Μέθοδοι για περιορισμό ή πλήρη αποχή από το αλκοόλ.
- ⌚ Μείωση του στρες.
- ⌚ Βελτίωση της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας.
- ⌚ Εκπαίδευση στην πρόληψη της υποτροπής.
- ⌚ Ομάδες ανωνύμων αυτοθεραπευόμενων αλκοολικών.

Τρόποι αντιμετώπισης

«Κάθε μεγάλη απόφαση και αλλαγή ξεκινά με μία δέσμευση. Δεσμευόμαστε να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε και ύστερα αρχίζουμε να κάνουμε τα απαραίτητα βήματα για αυτή την αλλαγή. Γι' αυτό, δεσμεύσου ότι θα σταματήσεις να πίνεις. Δώσε αυτή την υπόσχεση στον εαυτό σου. Στα αρχικά στάδια της απόφασης σου, μπορεί να αμφιταλαντεύεσαι ανάμεσα στην επιθυμία σου να κόψεις το ποτό και στα οφέλη που το αλκοόλ μπορεί να σου προσέφερε. Εάν το αλκοόλ ήταν μια «απόδραση» από 64 τα καθημερινά προβλήματα για σένα, μπορεί να θες να το κόψεις αλλά ταυτόχρονα να μην ξέρεις πώς να αντιμετωπίσεις τα προβλήματα αυτά. Μπορεί το άγχος σου να μεγαλώνει όταν σκέφτεσαι ότι δεν θα έχεις πια το αλκοόλ να σε βοηθάει. Η διεργασία αυτή δεν είναι πάντα κάτι που συμβαίνει συνειδητά, γι' αυτό προσπάθησε να ξεκαθαρίσεις μέσα σου τι νομίζεις ότι θα χάσεις και τι θα κερδίσεις σταματώντας το αλκοόλ. Παρομοίως σκέψου τι θα χάσεις και τι θα κερδίσεις συνεχίζοντας το αλκοόλ.

• Θέσε στόχους. Σε σοβαρές περιπτώσεις εξάρτησης, συνιστάται να ζητήσεις τη βοήθεια κάποιου γιατρού ή κλινικής που θα μπορούσαν να ενισχύσουν την προσπάθειά σου με φαρμακευτική αγωγή. Το σύνδρομο στέρησης από το αλκοόλ στην περίπτωση σοβαρής εξάρτησης μπορεί να κρύβει κινδύνους που αντιμετωπίζονται αποτελεσματικότερα όταν παρακολουθείσαι από κάποιον ειδικό.

• Πρακτικά, άδειασε το σπίτι, και τον εργασιακό σου χώρο από κάθε ίχνος αλκοόλ. Μην μπεις στον πειρασμό να αφήσεις κάπου ένα «μπουκαλάκι για ώρα ανάγκης»

Οι θεραπείες αντιμετώπισης του εθισμού έχουν σημαντικό αντίκτυπο όχι μόνο για τους χρήστες αλλά και για την κοινωνία γενικότερα

Η παραδοχή του προβλήματος είναι το πρώτο βήμα για την αντιμετώπισή του. Η κατανόηση ότι είναι δύσκολο να σπάσει κάθε είδους εθισμός είναι εξίσου σημαντική. Με αποδοχή θεραπείας και συμμετοχή σε προγράμματα θεραπευτικών κοινοτήτων, ατομικής και συλλογικής συμβουλευτικής αγωγής, ομάδων αυτοβοήθειας, οικογενειακής θεραπείας, κοινωνικής και επαγγελματικής στήριξης καθίσταται δυνατόν να ξεπεραστεί η εξάρτηση. Μένει μόνον να το πιστέψουμε, να ενημερωθούμε και

να το στηρίξουμε.

Είναι αδιαμφισβήτητα γνωστό σε όλους ότι είναι ευκολότερο να προλάβεις παρά να θεραπεύσεις μία ασθένεια. Έτσι στο πρόβλημα της χρήσης και διάδοσης ναρκωτικών ουσιών, η πρόληψη διεκδικεί πρωτεύοντα ρόλο ανάμεσα στους τρόπους αντιμετώπισης ενός δυσεπίλυτου προβλήματος. Οι δύο κύριοι άξονες που καθορίζουν το θεμέλιο της προληπτικής αντιμετώπισης της χρήσης ναρκωτικών, είναι τόσο η βαθιά μελέτη και ανάλυση των αιτιών που κατευθύνουν το άτομο προς το σκηνικό της ψευδούς αυτοϊκανοποίησης του κόσμου των ναρκωτικών όσο και τα σημεία έγκαιρης αναγνώρισης ενός νέου χρήστη πριν αυτός φτάσει στο σημείο της σωματικής εξάρτησης.

Το γεγονός ότι η χρήση των ναρκωτικών αποτελεί μάστιγα της σύγχρονης εποχής, είναι αδιαμφισβήτητο. Η αντιμετώπιση της διακίνησης και χρήσης των ουσιών αυτών, αποτελεί ένα σύνθετο πρόβλημα που φαίνεται δύσκολο να αντιμετωπιστεί. Η πρόληψη διεκδικεί πρωτεύοντα ρόλο στον άξονα της αντιμετώπισης της διακίνησης και χρήσης των ναρκωτικών και είναι σημαντικό αυτή να στηρίζεται στη βαθιά γνώση των αιτιών που διαμορφώνουν την ψυχοπαθολογία ενός πιθανού χρήστη.

Συμπερασματικά, η χρήση ναρκωτικών ουσιών οφείλεται σε ταυτόχρονη συμπλοκή τριών παραμέτρων: μιας συγκεκριμένης προσωπικότητας με μια συγκεκριμένη ουσία σε μια δεδομένη κοινωνικό-πολιτιστική στιγμή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ

- www.bestrong.org.gr
- 🕒 www.unic.gr/drugs/cultiv.htm
- 🕒 *Harvard Medical School* – Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τα Ναρκωτικά
- www.wikipedia.gr
- <http://web4health.info/el/answers>
- 🕒 <http://1epal--prevez.presch.gr>
- 🕒 <http://kaval.pkteam.gr>

(κ.α)



ΑΜΦΙΣΒΙΤΟΥΜΕ ΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ-ΑΝΑΖΗΤΟΥΜΕ ΤΗΝ ΟΥΣΙΑ

ΤΕΛΟΣ