

# ΟΥΣΙΕΣ

- ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
- ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2014-2015
- ΛΥΚΕΙΟ ΑΡΓΑΛΑΣΤΗΣ ΤΜΗΜΑ Α2
- ΘΕΜΑ: ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
- ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΤΑΣΙΟΥΔΗΣ



# ΥΠΟΘΕΜΑΤΑ ΟΜΑΔΩΝ

- 1. ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ
- 2. ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ
- 3. ΕΙΔΗ ΟΥΣΙΩΝ
- 4. ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



# 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.



# ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ



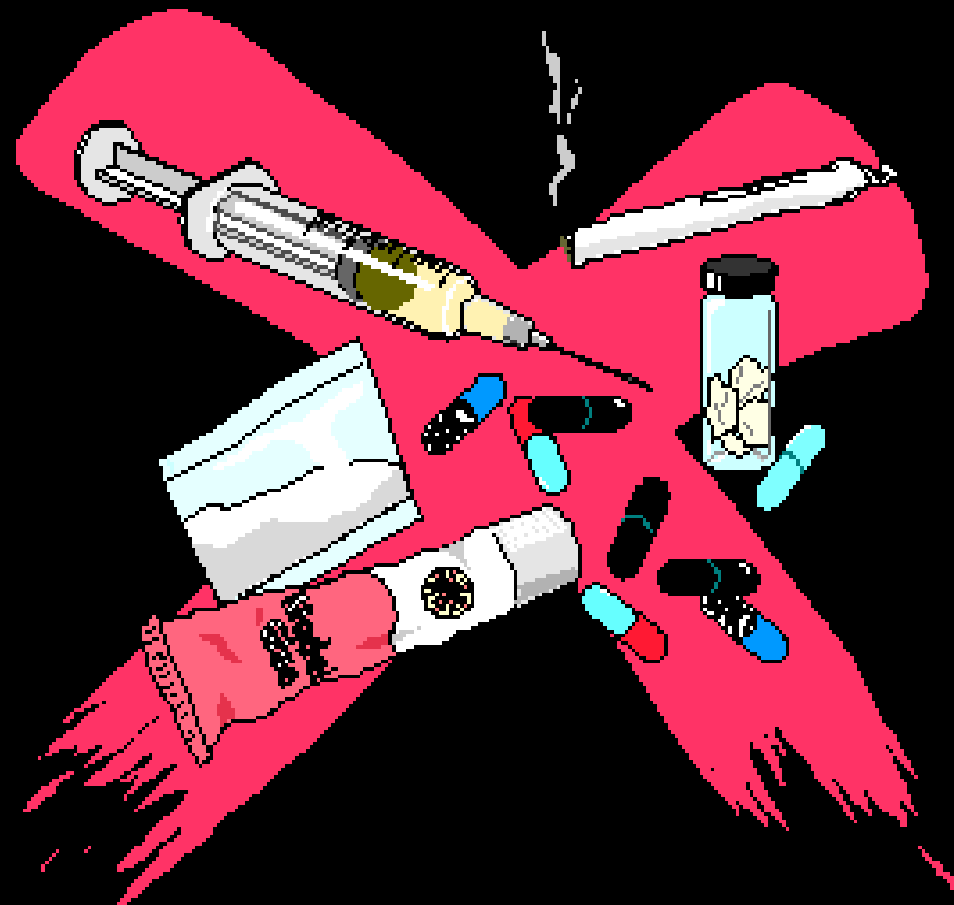
# Club drugs

Keep calm  
&  
Stop drugs

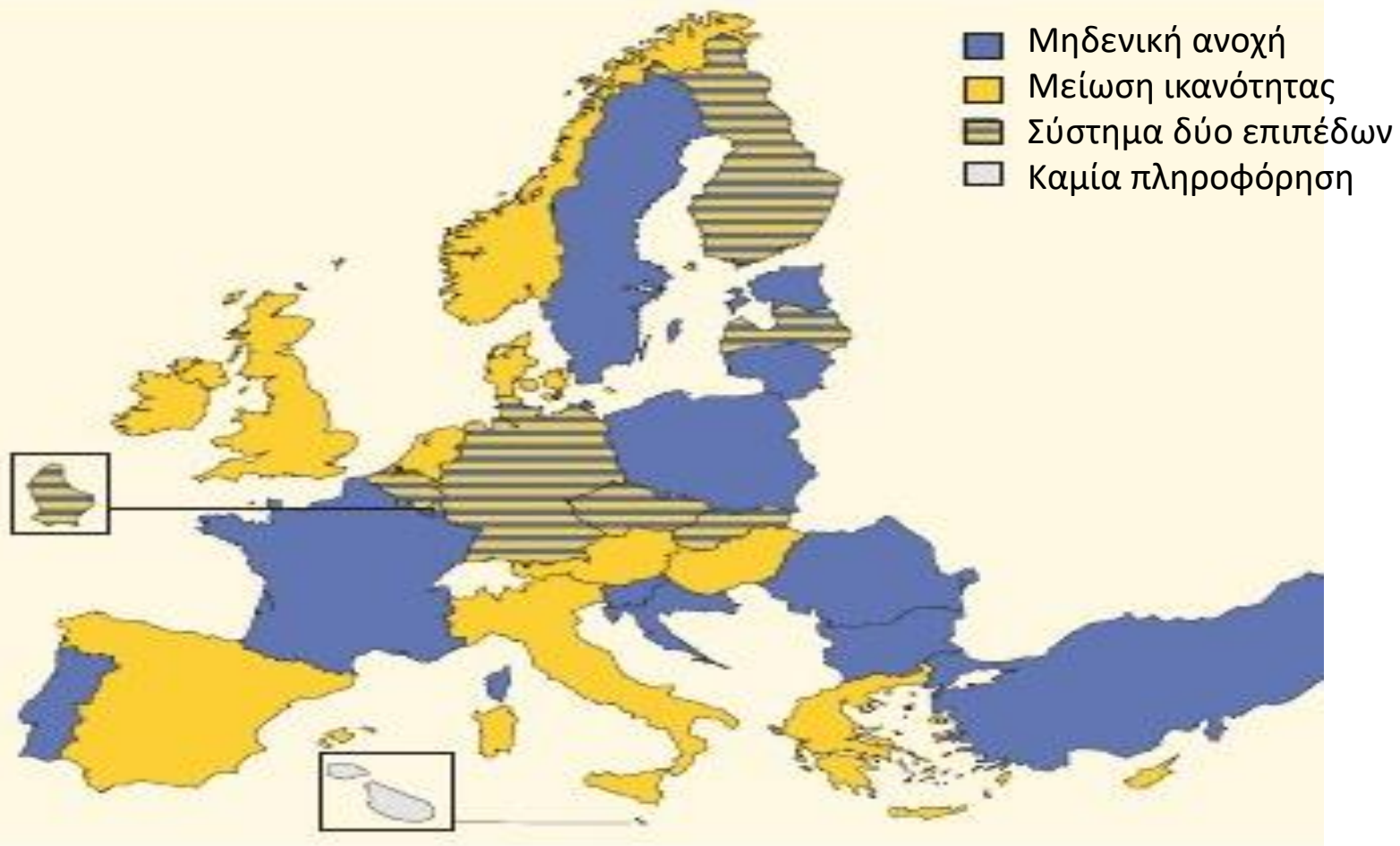


# ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

- ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ
- ΑΛΚΟΟΛ
- ΤΣΙΓΑΡΟ
- ΧΑΠΙΑ



Η οδήγηση υπό την επήρεια ναρκωτικών στα κράτη μέλη της ΕΕ μπορεί να ορίζεται ως μείωση της οδηγικής ικανότητας που προκαλείται από ναρκωτικά ή ως ύπαρξη οποιουδήποτε ίχνους ναρκωτικών στο αίμα («μηδενική ανοχή»). Ορισμένες χώρες συνδυάζουν τους δύο ορισμούς σε ένα σύστημα δύο επιπέδων



# Αντίδραση στα ψυχοδραστικά φάρμακα

Τα ψυχοδραστικά φάρμακα, όπως παυσίπονα (οπιοειδή), ηρεμιστικά (βενζοδιαζεπίνες), αντικαταθλιπτικά και αντιισταμινικά μπορούν να έχουν ορισμένες φορές σημαντικές επιδράσεις στην ικανότητα οδήγησης. Αποτελέσματα μελετών υποδεικνύουν ότι οι οδηγοί είτε λαμβάνουν τέτοια φάρμακα για ιατρικούς λόγους βάσει συνταγής ιατρού είτε κάνουν κατάχρηση, ορισμένες φορές σε συνδυασμό με παράνομες ουσίες. Αυξάνονται, επίσης, οι ανησυχίες για τον πιθανό αντίκτυπο του αυξανόμενου αριθμού χρηστών ναρκωτικών που λαμβάνουν θεραπεία υποκατάστασης με οπιοειδή.



**Η έκταση του φαινομένου οδήγησης  
υπό την επήρεια ναρκωτικών ουσιών  
δεν μελετάται σε πολλές ευρωπαϊκές  
χώρες**

Οι μελέτες για την επικράτηση της χρήσης ναρκωτικών από οδηγούς που δημοσιεύθηκαν την περίοδο 1999–2007 παρέχουν στοιχεία μόνο για 13 από τα 27 κράτη μέλη της ΕΕ και τη Νορβηγία. Τυχαίες έρευνες σε οδηγούς, οι οποίες είναι δυνατόν να παρέχουν μια αντιπροσωπευτική εικόνα του συνολικού πληθυσμού των οδηγών, είναι διαθέσιμες για τρία κράτη μέλη της ΕΕ και τη Νορβηγία. Άλλες έρευνες παρέχουν στοιχεία σχετικά με τη χρήση ναρκωτικών από συγκεκριμένες υποκατηγορίες οδηγών. Ορισμένες έρευνες αφορούν μόνον οδηγούς που έχουν εμπλακεί σε θανατηφόρα δυστυχήματα, ενώ άλλες εξετάζουν ομάδες-δείγματα οδηγών που τραυματίστηκαν, σκοτώθηκαν, ενεπλάκησαν σε ατυχήματα και οδηγών για τους οποίους υπάρχουν υπόνοιες ότι οδηγούσαν υπό την επήρεια αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών. Ωστόσο, τα αποτελέσματα των διαφόρων αυτών μελετών δεν

# ΕΙΔΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

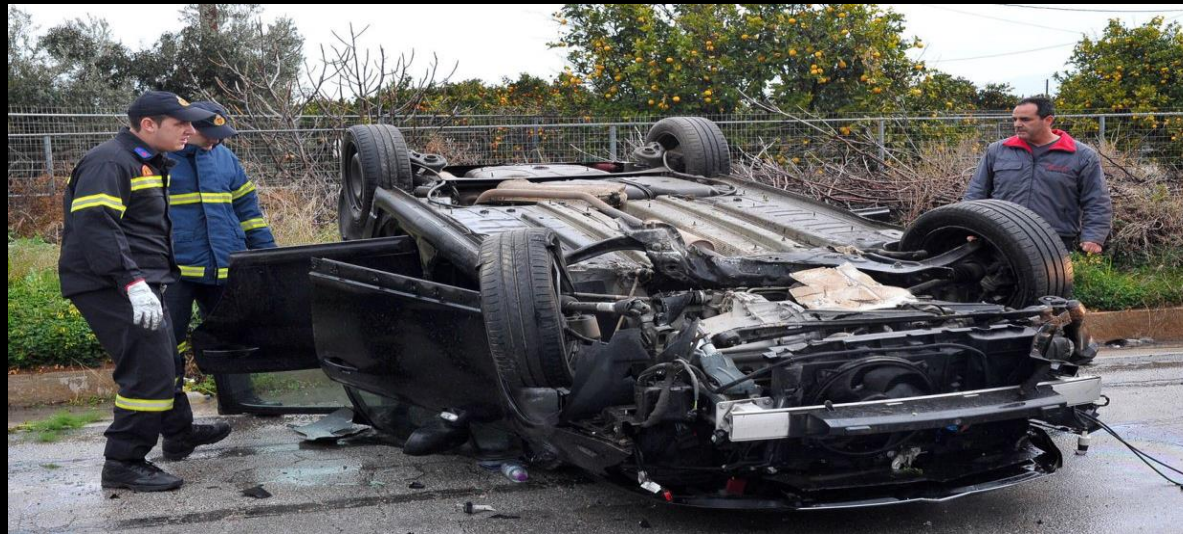
- ΙΝΔΙΚΗ ΚΑΝΑΒΗ
- ΕΚΣΤΑΣΗ
- ΚΟΚΑΙΝΗ
- ΚΡΑΚ
- ΗΡΩΙΝΗ
- ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ
- ΧΑΣΙΣ

# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

- 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 γιαφυματίωση, σύφιλη, ελονοσία και τέτανο.
- Ψυχιατρικά συμπτώματα.
- Ψυχιατρικά συμπτώματα.

# ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

Με τα ναρκωτικά, δεν υπάρχουν συγκεκριμένα όρια συγκεντρώσεων στο αίμα, για τα οποία όλοι συμφωνούν ότι ελαττώνουν τις ικανότητες οδήγησης. Για το λόγο αυτό, είναι δύσκολο να ελέγχονται οι οδηγοί.



# ΤΟ ΠΡΙΝ...ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΤΑ



# 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.

# ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΤΕΝΤΖΕΡΑΚΗ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΠΟΥΤΣΗΣ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΣΑΤΣΑΝΗΣ



# ΕΙΔΗ ΟΥΣΙΩΝ





# *DEALERS*



# *ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ*

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

# *ΕΙΔΗ ΟΥΣΙΩΝ*

## 1. Διεγερτικές ουσίες :

Καφεΐνη

Νικοτίνη

Αμφεταμίνη

Μεθαμφεταμίνες

Κοκαΐνη

Έκσταση

## 2. Οποιοειδή :

Μορφίνη

Ηρωίνη

Κωδεΐνη

Μεθαδόνη

### 3. Κατασταλτικές ουσίες :

Οινόπνευμα (αλκοόλ)

Βαρβιτουρικά

Βενζοδιαζεπίνες

4. Ινδική Κάνναβη

5. Παραισθησιογόνες ουσίες

6. Εισπνεόμενες ουσίες

# Παρενέργειες Νικοτίνης



- αύξηση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού
- συρρίκνωση των αρτηριών
- αύξησης της συγκέντρωσης των λιπαρών οξέων στο αίμα.
- Καρδιακά νοσήματα
- εμβρυϊκές ανωμαλίες
- Απουσία γεύσης και όρασης

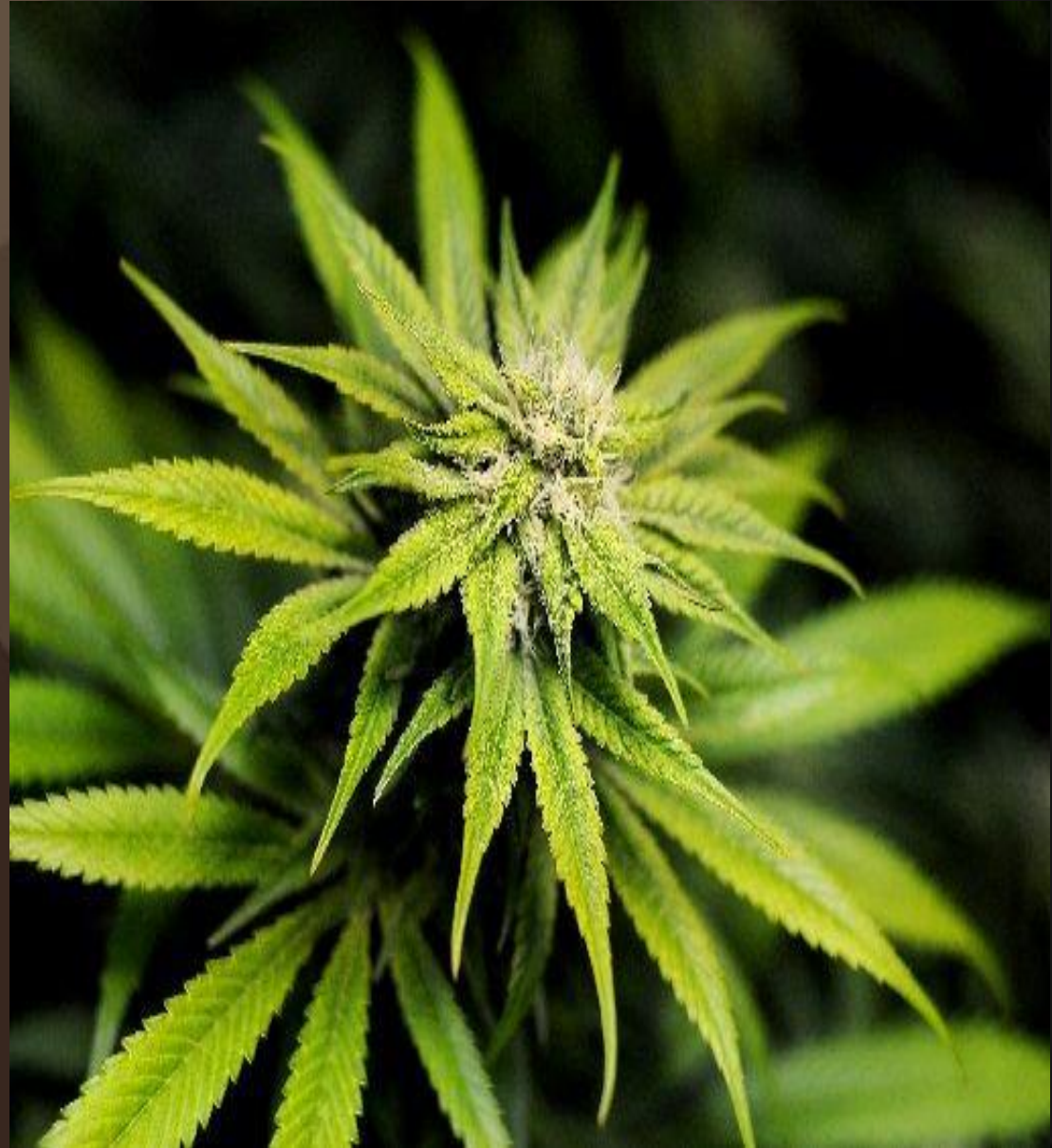
# Παρενέργειες Κοκαΐνης



- Απώλεια όρεξης
- Παραισθήσεις, υπερβολικές εξάρσεις 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 Χασίς

- Αυξημένο άγχος
- Αύξηση 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
- Επιβραδυσμένη αναπνοή
- Σάπισμα των δοντιών
- Κρύος ιδρώτας
- Φαγούρα
- Απώλεια μνήμης και διανοητικής λειτουργίας
- Απώλεια όρεξης
- Εσωστρέφεια

# Παρενέργειες Έκστασης

- αυξάνει τους παλμούς της καρδιάς
- τρίξιμο των δοντιών
- Κρυάδες
- θολή όραση
- σφίξιμο στα χέρια στα πόδια
- Παραισθήσεις
- παρανόηση, κατάθλιψη, αυπνία
- νεφρική ανεπάρκεια



*Τα ναρκωτικά δεν σε κάνουν  
πιο “cool”, σε αρρωσταίνουν*



© Barcroft USA

© Barcroft USA

© Barcroft USA

© Barcroft USA

ΠΕΣ ΟΧΙ ΣΤΑ  
ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ!!

ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΗ ΣΟΥ  
ΕΠΙΛΟΓΗ!

# ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



# ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

.ΣΕΦΕΡΙ ΑΛΙΣΑ

.ΧΑΤΖΗΔΡΙΖΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

.ΨΩΦΟΓΙΩΡΓΟΣ 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 .



## 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 ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ

- 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



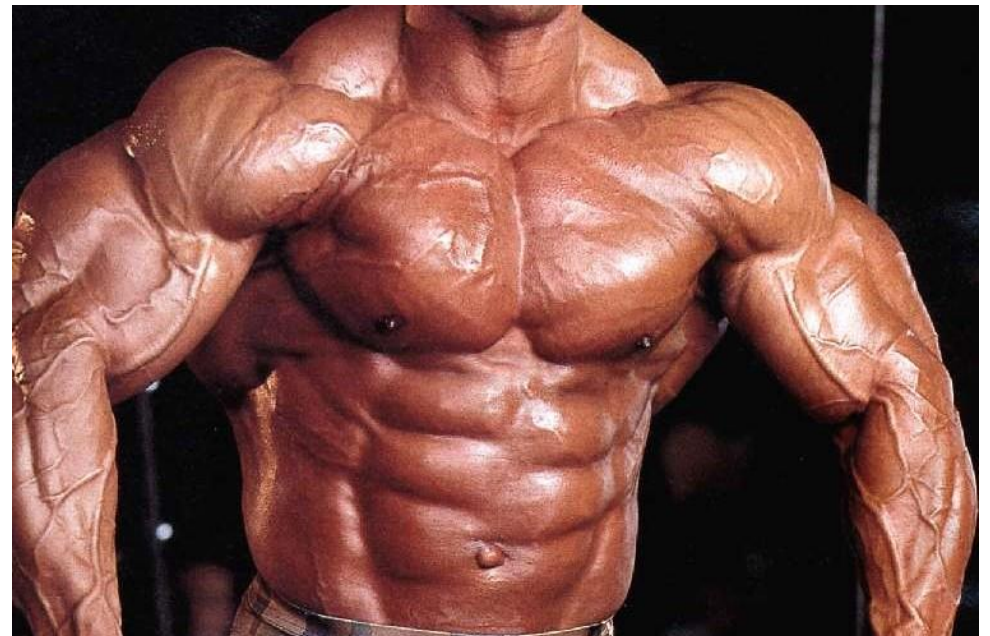
## 4.ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

**.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



# 5. ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ

·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



# ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΣΕ ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

## Αλκοόλ

Το αλκοόλ (αιθανόλη) απαγορεύεται μόνο εντός αγώνων στα ακόλουθα αθλήματα. Η διάγνωση θα γίνει με εξέταση της αναπνοής και/ή του αίματος. Το όριο παραβίασης ντόπινγκ για κάθε Ομοσπονδία υποδεικνύεται μέσα στις παρενθέσεις

- Αεροναυπηγική (FAI) (0.20 g\L)
- Αυτοκινητιστική (FIA) (0.10 g\L)
- Μπιλιάρδο (WCBS) (0.20 g\L)
- Μπάλες (CMSB) (0.10 g\L)
- Καράτε (WKF) (0.10 g\L)
- Μοτοσυκλετισμός (FIM) (0.00 g\L)
- Μοντέρνο Πένταθλο για κλάδους άθλησης που περιλαμβάνουν:
  - Σκοποβολή (UIPM) (0.10 g\L)
  - Σκί (FIS) (0.10 g\L)
  - Τοξοβολία (FITA) (0.10 g\L)

## Βήτα-Μπλόκερς

Σε περίπτωση αντίθετης ένδειξης, οι βήτα μπλόκερς απαγορεύονται μόνο  
των, στα ακόλουθα αθλήματα.



**Αεροναυπηγική (FAI)**

**Αυτοκινητιστική (FIA)**

**Μπιλιάρδο(WCBS)**

**Bobsleigh (FIBT)**

**Μπάλες (CMSB)**

**Μπρίτζ (FMB)**


**Κέρλινγκ (WCF)**

**Σκάκι (FIDE)**

**Γυμναστική (FIG)**

**Πάλη (FILA)**

**Μοτοσυκλετισμός (FIM)**

A photograph of two athletes in a wrestling match. One athlete is in a blue singlet, and the other is in a red singlet. They are in a physical struggle on a mat. The background is a blurred outdoor setting.

Καταδύσεις (FINA) και συγχρονισμένη κολύμβηση  
Μοντέρνο Πένταθλο (UIPM) για κλάδους άθλησης  
που περιλαμβάνουν:

Σκοποβολή

Κορίνες (FIQ)

Σκί (FIS) άλμα με σκι και  
snowboard ελεύθερο στύλ

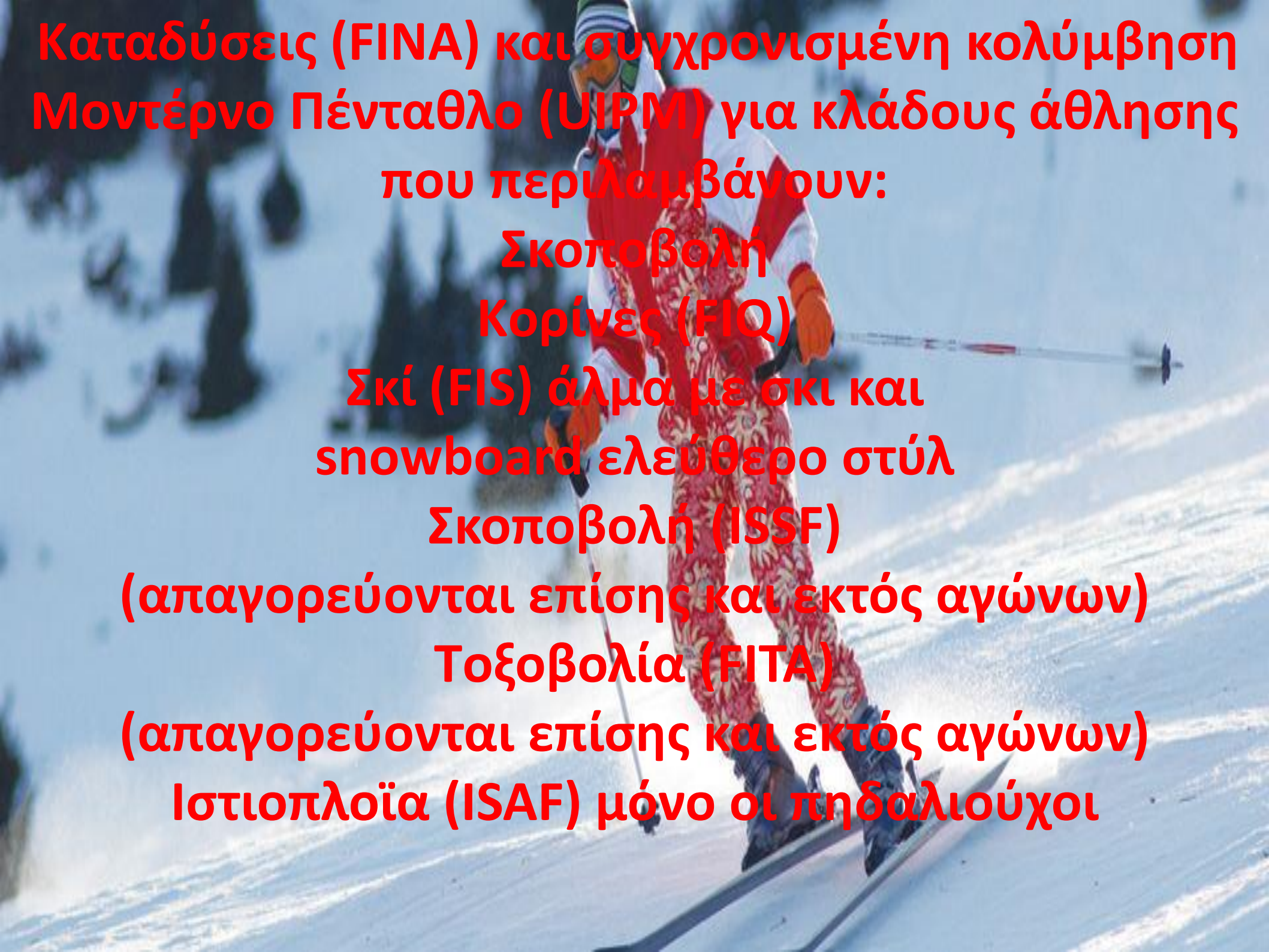
Σκοποβολή (ISSF)

(απαγορεύονται επίσης και εκτός αγώνων)

Τοξοβολία (FITA)

(απαγορεύονται επίσης και εκτός αγώνων)

Ιστιοπλοΐα (ISAF) μόνο οι πηδαλιούχοι

A skier wearing a red and white patterned suit, a blue and white striped helmet, and orange gloves is skiing down a snowy slope. The skier is holding ski poles and is in a dynamic pose, leaning forward. The background shows a snowy mountain landscape with some evergreen trees.

**Καταδύσεις (FINA) και συγχρονισμένη κολύμβηση  
Μοντέρνο Πένταθλο (UIPM) για κλάδους άθλησης  
που περιλαμβάνουν:**

**Σκοποβολή**

**Κορίνες (FIQ)**

**Σκί (FIS) άλμα με σκι και  
snowboard ελεύθερο στύλ**

**Σκοποβολή (ISSF)**

**(απαγορεύονται επίσης και εκτός αγώνων)**

**Τοξοβολία (FITA)**

**(απαγορεύονται επίσης και εκτός αγώνων)**

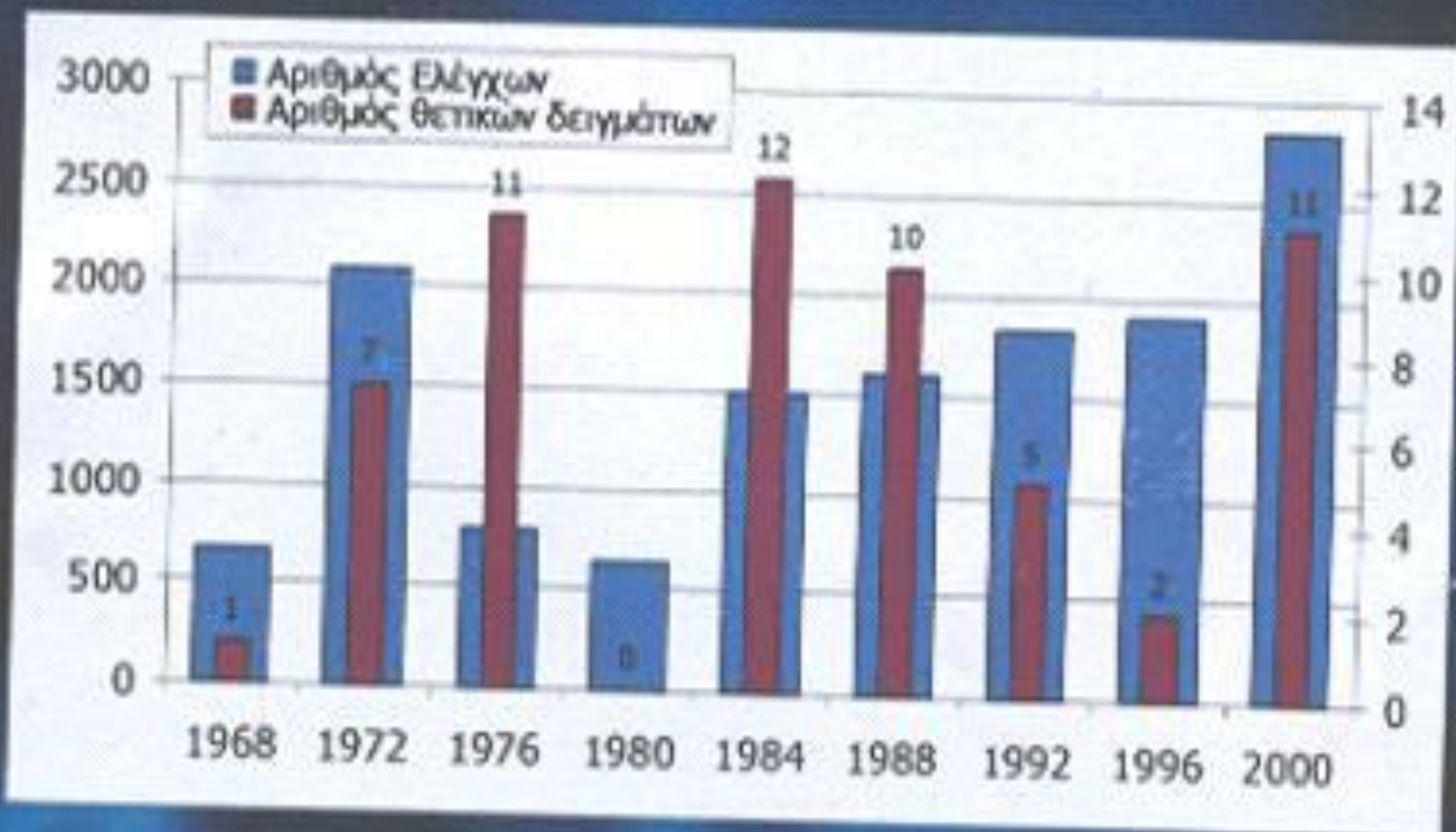
**Ιστιοπλοΐα (ISAF) μόνο οι πηδαλιούχοι**

**Οι βήτα- μπλόκερς συμπεριλαμβάνουν χωρίς περιορισμό:**

**Ακεβουτολόλη, αλπρενολόλη, ατενολόλη,  
βεταξολόλη, βισοπρολόλη, βουνολόλη,  
καρτεολόλη, καρβεδιλόλη, κελιμπρολόλη,  
εσμολόλη, λαβεταλόλη, λεβοβουνολόλη,  
μετυπρανολόλη, μετοπρολόλη, ναδολόλη,  
οξπρενολόλη, πινδολόλη, προπρανολόλη,  
σοταλόλη, τιμολόλη.**



# Έλεγχος Doping κατά τους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες



## **ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ\***

**Οι "συγκεκριμένες ουσίες" απαριθμούνται  
παρακάτω:**

**Εφεδρίνη, L-μεθυλαμφεταμίνη, μεθυλεφεδρίνη**

**Προϊόντα Ινδικής Κάνναβης**

**Όλοι οι Βήτα-2 Αγωνιστές με εισπνοή**

**(με εξαίρεση την κλενβουτερόλη)**

**Προβενεσίδα**

**Όλα τα γλυκοκορτικοειδή**

**Όλοι οι Βήτα μπλόκερς**

**Αλκοόλ**

**«Η λίστα των απαγορευμένων ουσιών μπορεί να προσδιορίσει συγκεκριμένες ουσίες, οι οποίες μπορούν να επιφέρουν ακούσια παραβίαση των κανονισμών αντί-ντόπιγκ λαμβάνοντας υπόψη την συχνή τους παρουσία σε φάρμακα ή οποίες είναι λιγότερο ικανές να χρησιμοποιηθούν επιτυχώς ως αναβολικοί παράγοντες.» Η παραβίαση των κανονισμών αντί-ντόπιγκ που αφορούν σε αυτές τις ουσίες μπορεί να καταλήξει σε μια μειωμένη κύρωση, με την προϋπόθεση ότι ο «αθλητής μπορεί να αποδείξει ότι δεν χρησιμοποίησε μια τέτοια ουσία έχοντας την πρόθεση να βελτιώσει την αθλητική του επίδοση.»**

# 6.ΕΙΔΗ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ

.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,  
Μπολντερόνη, Ανδροστενεδιόνη, Ανδροστενεδιόλη,  
19-νορανδροστενεδιόνη, 19-νορανδροστενεδιόλη  
και DHEA (δεϋδροεπιανδροστερόνη) κ.α.

## **.Άλλοι Αναβολικοί Παράγοντες (β2-Αγωνιστές):**

Κλενβουτερόλη και Ζερανόλη .

## 8.ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΑΝ ΟΥΣΙΕΣ

- 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.

# 10.ΕΠΙΛΟΓΟΣ

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



Just forget it

**JUST  
FORGET  
IT.**



## 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.

## Αιτίες και παράγοντες που συντελούν στην έναρξη και συνέχιση της χρήσης ουσιών

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 ανάπτυξή τους έχει ολοκληρωθεί.

# Βιβλιογραφία

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

[http://gym-metax.evr.sch.gr/ergasiesmathiton/2011\\_12/project1/project1.pdf](http://gym-metax.evr.sch.gr/ergasiesmathiton/2011_12/project1/project1.pdf)

[http://www.ifet.gr/doping/sub\\_4.htm](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>

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

- [http://www.triathlonworld.gr/doping-sports-and-society/  
http://gym-metax.evr.sch.gr/ergasiesmathiton/2011\\_12/project1/project1.pdf](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://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>

## Εγκυκλοπαίδειες

Διαδίκτυο ([www.paroutsas.jmc.gr/drugs/link09.html](http://www.paroutsas.jmc.gr/drugs/link09.html))

([www.forensic-toxicology.org.uk/16810.html](http://www.forensic-toxicology.org.uk/16810.html))

([www.neaygeia.gr/dontdrinkanddrive/driving.asp](http://www.neaygeia.gr/dontdrinkanddrive/driving.asp))

Βιβλία που σχετίζονται με τα ναρκωτικά

# ΤΕΛΟΣ





Ζωή  
ολόκληρη

Όχι  
με δόσεις!