

# Εθισμός

Ο εθισμός αποτελεί μια σύνθετη και πολυπρόσωπη πραγματικότητα, η οποία εμπλέκει την εμπειρία του ανθρώπου με ουσίες που, εν τέλει, αναπτύσσουν έναν συναισθηματικό και σωματικό κλονισμό. Οι ουσίες αυτές, στην πλειονότητά τους, χαρακτηρίζονται από την επικίνδυνη ικανότητά τους να δημιουργούν μια εικόνα ψευδοευτυχίας, παραπλανώντας τον ανθρώπινο εγκέφαλο και υφίσταντας τον σε μια αργά εξελισσόμενη σχέση εξάρτησης.

Σε αυτό το πλαίσιο, η αποκορύφωση της εξάρτησης συναντάται με ουσίες που διακρίνονται για την ασφυκτική τους αγκαλιά στην ψυχοσωματική σφαίρα του ανθρώπου. Οι οριακές ουσίες, παραδείγματος χάριν, όπως τα ναρκωτικά και το αλκοόλ, αναγράφονται στο προσκήνιο, ως διαδικτυακοί θησαυροί που περιμένουν να αποκαλυφθούν. Αυτές οι ουσίες, παρά την πείραγμα της απαγορευμένης φύσης τους, αποπνέουν μια απόλυτη ελευθερία, μεταμορφώνοντας τον χρήστη σε έναν πεινασμένο περιπλανώμενο στα όρια της αυτοκαταστροφής.

Σε αντίθεση με την εξέλιξη της εξάρτησης, υφίστανται και άλλες μορφές εθιστικής συμπεριφοράς, όπως ο παθολογικός τζόγος και η υπερκατανάλωση φαγητού, οι οποίες αντανακλούν μια παρόμοια απόπειρα εύρεσης ευδαιμονίας μέσω της υπερβολικής διέγερσης του νευρικού συστήματος.

Στον πολυσύνθετο αυτό χορό των ουσιών που προκαλούν εθισμό, ο ανθρώπινος πόνος συχνά παραβλέπεται από τη μαγεία της προσωρινής ευφορίας, αφήνοντας πίσω του έναν ίχνο αυτοκαταστροφικής επιδρομής στη ζωή του ατόμου.

## Εθιστικές ουσίες

Εθιστικές είναι χημικές ουσίες που επηρεάζουν τον εγκέφαλο αγγίζοντας το σύστημα επικοινωνίας του και παρεμβαίνοντας στον τρόπο με τον οποίο οι νευρώνες συνήθως στέλνουν, λαμβάνουν και επεξεργάζονται πληροφορίες. Ορισμένες ουσίες, μπορούν να ενεργοποιήσουν τους νευρώνες επειδή η χημική δομή τους μιμείται εκείνη ενός φυσικού νευροδιαβιβαστή. Αυτή η ομοιότητα στη δομή των υποδοχέων επιτρέπει στα φάρμακα να προσκολληθούν και να ενεργοποιήσουν τους νευρώνες. Αν και αυτά τα φάρμακα μιμούνται τις ίδιες χημικές ουσίες του εγκεφάλου, δεν ενεργοποιούν τους νευρώνες με τον ίδιο

τρόπο όπως ένας φυσικός νευροδιαβιβαστής και οδηγούν σε μη φυσιολογικά μηνύματα που μεταδίδονται μέσω του δικτύου.

Άλλες ουσίες, μπορούν να προκαλέσουν στους νευρώνες την απελευθέρωση ασυνήθιστα μεγάλων ποσοτήτων φυσικών νευροδιαβιβαστών ή την πρόληψη της φυσιολογικής ανακύκλωσης αυτών των χημικών ουσιών στον εγκέφαλο. Αυτή η διαταραχή παράγει ένα πολύ ενισχυμένο μήνυμα, που τελικά διαταράσσει τα κανάλια επικοινωνίας.

Η εξάρτηση από εθιστικές ουσίες ορίζεται ως μια χρόνια, υποτροπιάζουσα εγκεφαλική ασθένεια που χαρακτηρίζεται από καταναγκαστική αναζήτηση και χρήση ναρκωτικών, παρά τις βλαβερές συνέπειες. Θεωρείται μια ασθένεια του εγκεφάλου επειδή τα ναρκωτικά αλλάζουν τον εγκέφαλο - αλλάζουν τη δομή του και πώς λειτουργεί. Αυτές οι αλλαγές στον εγκέφαλο μπορεί να είναι μακροχρόνιες και μπορούν να οδηγήσουν σε επιβλαβείς συμπεριφορές που παρατηρούνται σε άτομα που κάνουν μακροχρόνια χρήση ναρκωτικών.

## **Γιατί Εθίζονται Μερικοί;**

Αναρίθμητοι άλλοι παράγοντες συμβάλλουν στην αύξηση της χρήσης ναρκωτικών. Ανάμεσά τους είναι η απογοήτευση, η κατάθλιψη και η έλλειψη σκοπού στη ζωή. Επιπρόσθετοι λόγοι είναι τα οικονομικά προβλήματα, η ανεργία και το κακό παράδειγμα των γονέων.

Μερικοί που δυσκολεύονται στον τομέα των ανθρώπινων σχέσεων χρησιμοποιούν ναρκωτικά για να τα βγάλουν πέρα σε διάφορες κοινωνικές περιστάσεις. Πιστεύουν ότι τα ναρκωτικά τονώνουν την αυτοπεποίθησή τους, κάνοντάς τους να νιώθουν πνευματώδεις και ευχάριστοι. Άλλοι απλώς το βρίσκουν ευκολότερο να παίρνουν ναρκωτικά παρά να αναλαμβάνουν υπεύθυνα τον έλεγχο της ζωής τους.

Η ανία είναι άλλος ένας λόγος για τον οποίο στρέφονται οι νέοι στα ναρκωτικά. Το βιβλίο Η Γοητεία του Κινδύνου—Γιατί Κάνουν οι Έφηβοι Ό,τι Κάνουν (The Romance of Risk—Why Teenagers Do the Things They Do) σχολιάζει το ζήτημα της ανίας και της έλλειψης γονικής επίβλεψης: «Τα αγόρια και τα κορίτσια επιστρέφουν από το σχολείο σε άδεια σπίτια. Όπως είναι φυσικό νιώθουν μόνα, και δεν θέλουν να είναι μόνα. Κάνουν παρέα με φίλους, αλλά ακόμη και μαζί τους συχνά νιώθουν ανία. Βλέπουν ατέλειωτες ώρες τηλεόραση και βιντεοκλίπ ή

επισκέπτονται τις σελίδες του Ιντερνέτ αναζητώντας συγκινήσεις. Το κάπνισμα, τα ναρκωτικά και το ποτό μπορούν εύκολα να γίνουν μέρος αυτής της εικόνας».

Ο Μάικλ, ο οποίος προαναφέρθηκε, είπε σχετικά με την έλλειψη γονικής επίβλεψης στο σπίτι του: «Η οικογενειακή μου ζωή ήταν ευτυχισμένη. Ήμασταν πολύ δεμένη οικογένεια. Και οι δύο γονείς μου εργάζονταν, όμως, και δεν υπήρχε καμία επίβλεψη στη διάρκεια της μέρας. Επίσης, οι γονείς μας μάς είχαν δώσει απεριόριστη ελευθερία. Δεν υπήρχε πειθαρχία. Οι γονείς μου ούτε καν φαντάζονταν ότι έπαιρνα ναρκωτικά».

Όταν εθιστούν, πολλοί συνεχίζουν να παίρνουν ναρκωτικά για έναν απλό λόγο: Τους αρέσει. Ο Μάικλ, που έπαιρνε ναρκωτικά καθημερινά, είπε για την επίδρασή τους: «Βρισκόμουν σε έναν ονειρικό κόσμο. Μπορούσα να ξεφύγω από οποιοσδήποτε πιέσεις. Ποτέ δεν ένιωθα ότι απειλούμουν. Όλα ήταν όμορφα».

Ένας άλλος πρώην ναρκομανής ονόματι Ντικ, από τη Νότια Αφρική, περιέγραψε την επίδραση που είχε η μαριχουάνα πάνω του όταν άρχισε να κάνει χρήση σε ηλικία 13 χρονών: «Γελούσα με κάθε αστείο. Όλα μου φαίνονταν διασκεδαστικά».

Οι προειδοποιήσεις για τη βλάβη που μπορούν να επιφέρουν τα ναρκωτικά δεν φαίνεται να τρομάζουν τους νέους. Συνήθως πιστεύουν ότι «αυτό δεν πρόκειται να συμβεί σε εμένα». Το βιβλίο Μιλώντας με τον Έφηβό Σας (Talking With Your Teenager) αναφέρει γιατί αψηφούν οι έφηβοι τις προειδοποιήσεις για τις επιπτώσεις των ναρκωτικών στην υγεία: «Είναι τόσο γεροί και γεμάτοι ζωή ώστε δεν πιστεύουν ότι θα έχουν προβλήματα με την υγεία τους. Αυτό το αίσθημα ότι “δεν παθαίνουν τίποτα” είναι πολύ κοινό στην εφηβεία. Οι έφηβοι πιστεύουν ότι ο καρκίνος των πνευμόνων, ο αλκοολισμός και ο εθισμός στα σκληρά ναρκωτικά είναι πράγματα που συμβαίνουν σε μεγαλύτερους ανθρώπους, όχι σε αυτούς». Πολλοί απλώς δεν γνωρίζουν τους κινδύνους, όπως φαίνεται από τη δημοτικότητα του ναρκωτικού έκστασι.

## **Το Έκστασι και ο Κόσμος της Ρέιβ**

Το ναρκωτικό MDMA, το γνωστό έκστασι, που έχει ως βάση του τις αμφεταμίνες, χρησιμοποιείται συνήθως σε ολονύχτια χορευτικά πάρτι, τα λεγόμενα ρέιβ πάρτι. Εκείνοι που το πουλούν προωθούν την ιδέα ότι το έκστασι είναι ασφαλής τρόπος για να νιώσει κάποιος ένα αίσθημα ευφορίας και να έχει ένα τεράστιο

πλεόνασμα ενέργειας ώστε να χορεύει μέχρι το πρωί. Το ναρκωτικό βοηθάει εκείνους που χορεύουν να συνεχίζουν επί ώρες μέχρι να βρεθούν τελικά σε μια «κατάσταση παραζάλης», όπως είπε ένας συγγραφέας. Κάποια νεαρή εξήγησε τη σαγηνευτική επίδραση που ασκεί το ναρκωτικό έκστασι: «Η έξαψη αρχίζει από τα δάχτυλα των ποδιών σου και σε γεμίζει με απεριγράπτη θέρμη και αγάπη καθώς το μούδιασμα ανεβαίνει σιγά σιγά στο κεφάλι σου».

Αξονικές τομογραφίες εγκεφάλου που έγιναν σε άτομα τα οποία έπαιρναν τακτικά έκστασι παρέχουν στοιχεία που δείχνουν ότι δεν πρόκειται για αθώο ναρκωτικό, όπως ισχυρίζονται αυτοί που το πουλούν. Το έκστασι φαίνεται ότι βλάπτει τις νευρικές ίνες του εγκεφάλου και μειώνει τα επίπεδα σεροτονίνης. Αυτή η βλάβη είναι πιθανώς μόνιμη. Με τον καιρό, μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές όπως είναι η κατάθλιψη και η απώλεια της μνήμης. Έχουν αναφερθεί μερικοί θάνατοι ατόμων που έκαναν χρήση του έκστασι. Εκτός αυτού, κάποιοι έμποροι ναρκωτικών αναμειγνύουν το έκστασι με ηρωίνη για να εθίσουν τους πελάτες τους.

## **Πόσο Εύκολα Μπορούν να Αποκτηθούν;**

Σε πολλές χώρες, οι τιμές των ναρκωτικών έχουν πέσει επειδή έχει αυξηθεί η προσφορά. Αυτό οφείλεται εν μέρει σε πολιτικές και οικονομικές αλλαγές. Ένα αντιπροσωπευτικό παράδειγμα είναι η Νότια Αφρική, όπου οι πολιτικές αλλαγές έχουν οδηγήσει στη διεύρυνση του εμπορίου και των συναλλαγών με άλλες χώρες. Αυτό, σε συνδυασμό με τους περιορισμένους ελέγχους στα σύνορα, έχει δώσει ώθηση στο εμπόριο ναρκωτικών. Καθώς αυξάνει η ανεργία, χιλιάδες άνθρωποι εξαρτώνται από τις πωλήσεις παράνομων ουσιών για να εξασφαλίσουν κάποιο εισόδημα. Εκεί όπου αφθονούν τα ναρκωτικά, σπάνια απουσιάζει το βίαιο έγκλημα. Σύμφωνα με ένα δημοσίευμα εφημερίδας, διάφορα παιδιά στα σχολεία του Γκαουτένγκ, στη Νότια Αφρική—μερικά μόλις 13 χρονών—βρίσκονται υπό αστυνομική επιτήρηση για εμπόριο ναρκωτικών. Μερικά σχολεία της περιοχής έχουν αρχίσει να υποβάλλουν τους μαθητές σε ελέγχους για ναρκωτικά.

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

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

Για να μοιάσουν με τους υπόλοιπους

Για να ξεφύγουν ή να χαλαρώσουν

Επειδή βαριόντουσαν

Επειδή τους έκανε να μοιάζουν πιο ώριμοι

Για να κάνουν την επανάστασή τους

Για να πειραματιστούν

Νομίζουν ότι τα ναρκωτικά είναι η λύση. Αλλά τελικά, τα ναρκωτικά γίνονται το πρόβλημα.

Όσο δύσκολο κι αν είναι να αντιμετωπίσει κανείς τα προβλήματά του, οι επιπτώσεις της χρήσης ναρκωτικών είναι πάντοτε χειρότερες από το πρόβλημα που προσπάθησε να λύσει με τη χρήση. Η πραγματική απάντηση είναι να μάθει κάποιος την αλήθεια και όχι να πάρει ναρκωτικά.

## **Οι 10 πιο εθιστικές ουσίες στον κόσμο**

### **Ηρωίνη**

Η ηρωίνη ή διακετυλομορφίνη είναι οπιοειδές ναρκωτικό, που ανήκει στην κατηγορία των σκληρών ναρκωτικών λόγω του εξαιρετικά υψηλού σημείου εθισμού που προκαλεί ενώ είναι και κατασταλτικό. Την ηρωίνη μπορεί κάποιος να τη σνιφάρει, να την καπνίσει ή να την πάρει σε ενέσιμη μορφή. Η ηρωίνη είναι ένα από τα πιο εθιστικά ναρκωτικά - περίπου το 25% των χρηστών εθίζονται σε αυτήν. Η επαναλαμβανόμενη χρήση για δύο ή τρεις εβδομάδες οδηγεί συνήθως σε ανοχή, που σημαίνει ότι ο χρήστης πρέπει να πάρει μεγαλύτερη δοσολογία για να έχει επιτευχθεί το ίδιο αποτέλεσμα. Μερικές ανεπιθύμητες ενέργειες είναι: αναπνευστικά προβλήματα, κατάθλιψη, μειωμένη λειτουργία των νεφρών και μολύνσεις.

## **Κοκαΐνη**

Η κοκαΐνη (βενζοϋλομεθυλεκγονίνη) είναι ένα κρυσταλλικό τροπανιοειδές αλκαλοειδές που λαμβάνεται από τα φύλλα του φυτού κόκα. Είναι ένα τονωτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος και καταπιεστικό όρεξης. Είτε τη σνιφάρεις είτε την καπνίζεις είτε την παίρνεις σε ενέσιμη μορφή, η κοκαΐνη εισέρχεται στο αίμα σου και αρχίζει να επηρεάζει το μυαλό μέσα σε δευτερόλεπτα. Αναστέλλει την κανονική απορρόφηση των ορμονών που εμπλέκονται στην επιθυμία και την ευχαρίστηση από τον εγκέφαλο, το οποίο μπορεί να σας δώσει μια προσωρινή αίσθηση έντονης ευφορίας. Η κοκαΐνη έχει πολλές ανεπιθύμητες ενέργειες, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας επαφής με την πραγματικότητα, τον ενθουσιασμό και την αναταραχή. Μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλικά επεισόδια, προβλήματα στους πνεύμονες, λοίμωξη του αίματος και καρδιακή ανακοπή.

## **Νικοτίνη**

Η νικοτίνη ή αλλιώς πυριδίνη, γνωστή στους περισσότερους ως η ουσία που περιέχεται στον καπνό των τσιγάρων, αποτελεί δραστικό αλκαλοειδές, το οποίο απαντά σε σχετικά μεγάλες ποσότητες στα φύλλα καπνού (*Nicotiana tabacum*), καθώς και σε μικρότερες ποσότητες στην πατάτα, την τομάτα, την πιπεριά και τη μελιτζάνα, μέλη της οικογένειας των σολανοειδών. Η νικοτίνη έχει διττή φύση. Σε μικρές ποσότητες μπορεί να αποτελέσει διεγερτικό: διεγείρει τη βιοδιαθεσιμότητα ντοπαμίνης και σεροτονίνης στον οργανισμό, οδηγεί στην απελευθέρωση αδρεναλίνης και σαν αποτέλεσμα, προκαλεί αύξηση των καρδιακών παλμών και της αρτηριακής πίεσης. Λόγω της διεγερτικής αυτής δράσης, επηρεάζει θετικά τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Από την άλλη, μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσουν από απλή χαλάρωση έως και νάρκωση.

## **Άλλα ουσίες που προκαλούν εθισμό είναι:**

### **Μεθαδόνη**

### **Βαρβιτουρικά**

### **Αλκοόλ**

**Βενζοδιαζεπίνη**

**Αμφεταμίνη**

**Βουπρενορφίνη**

**Κεταμίνη**

<https://wol.jw.org/el/wol/d/r11/lp-g/102001482>

[https://el.wikipedia.org/wiki/Εθιστικές\\_ουσίες](https://el.wikipedia.org/wiki/Εθιστικές_ουσίες)

<https://www.notodrugs.gr/drugfacts/drugs/why-do-people-take-drugs.html>

[https://www.huffingtonpost.gr/entry/oi-10-pio-ethistikes-oesies-ston-kosmo\\_gr\\_5e354bc6c5b611ac94d51c8f](https://www.huffingtonpost.gr/entry/oi-10-pio-ethistikes-oesies-ston-kosmo_gr_5e354bc6c5b611ac94d51c8f)

<https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxikis-ygeias/psyxikes-diataraxes/eksartisi-ethismos/6337-oi-pente-pio-ethistikes-ousies-ston-kosmo.html>

<http://www.notodrugs.gr/drugfacts/drugs/why-do-people-take-drugs.html>

<http://www.iatronet.gr/narkwtika-alkool/eidi-narkwtikwn/388/articles.htm>

<https://www.news247.gr/magazine/giati-oi-anthropoi-katanalonoun-toses-polles-ousies/>