

## 24<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

### ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α ΛΥΚΕΙΟΥ

### ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ



Αθήνα Απρίλιος 2013

Συνεργάστηκαν οι μαθήτριες της Α΄ λυκείου

1. Αγγελοπούλου Κωνσταντίνα
2. Γεωργοστάθη Μαριλένα
3. Δομπριτς Νεφέλη
4. Ευγενή Αικατερίνη
5. Καραγιάννη Έφη
6. Καταλαγαριανού Νίκη
7. Κολιού Σουζάνα
8. Κουτρομάνου Ελίνα
9. Κυριακοπούλου Νίκη
10. Λυκιαρδοπούλου Βαγιάννα
11. Μανέτα Παναγιώτα
12. Μπάιμπα Ελένη
13. Μπαλωμένου Αλίκη
14. Μπελιά Χριστίνα
15. Μπουρτζούκου Αγγελική
16. Μπουτσικάκη Πέγκυ
17. Παπαχριστοδούλου Ελένη
18. Πίπη Βασιλίνα
19. Τζεμάλ Μαριάννα
20. Τσαντάρη Αντωνία
21. Ψυχογιοπούλου Σεμίνα

Η συντονίστρια καθηγήτρια: Τσιρέπα Μαργαρίτα

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Στόχος – σκοπός	7
Ποιες ουσίες χαρακτηρίζονται ως εξαρτησιογόνες	8
Εξάρτηση – εθισμός	8
Διαχωρισμός εξαρτησιογόνων ουσιών	9
Κάπνισμα	10
Ιστορική αναδρομή	10
Τσιγάρο	11
Ποιες ουσίες περιέχει το τσιγάρο	11
Λόγοι που ξεκινούν το κάπνισμα οι έφηβοι	13
Νικοτίνη και εθισμός	14
Προβλήματα υγείας που προκαλεί το κάπνισμα	15
Παθητικοί καπνιστές	18
Απεξάρτηση από το κάπνισμα	18
Θετικές συνέπειες της διακοπής του καπνίσματος	19
Αλκοόλ	21
Αιθυλική αλκοόλη	21
Ιστορική αναδρομή	22
Τι είναι το αλκοόλ;	24
Πως το αλκοόλ επηρεάζει το σώμα μας;	25
Γιατί τους νέους τους επηρεάζει περισσότερο το αλκοόλ;	26
Γιατί οι έφηβοι πίνουν αλκοολούχα ποτά;	27

Πως καταλαβαίνουμε ότι κάποιος είναι εθισμένος στο αλκοόλ;	28
Τι συμβαίνει όταν το αλκοόλ μπαίνει στο σώμα μας;	28
Βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία των αλκοολικών.	29
Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία των αλκοολικών.	30
Αλκοόλ και έμβρυο.	31
Διεθνείς στατιστικές.	32
Πρακτικές οδηγίες για να πίνεις με ασφάλεια	34
Πως μπορεί να βοηθηθεί ένα αλκοολικό άτομο;	35
Καφές	36
Ναρκωτικά	41
Ιστορική αναδρομή	41
Τι είναι ναρκωτικά;	42
Ποιοι είναι οι ψυχολογικοί παράγοντες που οδηγούν στην τοξικομανία;	42
Ποιοι είναι οι κοινωνικοί παράγοντες που οδηγούν στην τοξικομανία;	43
Τι πρέπει να προσέχουν οι γονείς σχετικά με το πρόβλημα των ναρκωτικών;	43
Τι πρέπει να κάνει ή να μην κάνει ο γονιός όσο αφορά το θέμα παιδί και ναρκωτικά.	44
Γιατί οι άνθρωποι παίρνουν ναρκωτικά;	45
Πως δρουν τα ναρκωτικά.	46
Τα ναρκωτικά επηρεάζουν τη μνήμη	46

Τα ναρκωτικά καταστρέφουν τη δημιουργικότητα	47
Ποιοι άλλοι παράγοντες συνετέλεσαν στην έκταση της χρήσης των ναρκωτικών ουσιών	47
Ποια είναι τα ευρέως διαδεδομένα ναρκωτικά	48
Σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται τα ναρκωτικά	48
Μαριχουάνα	49
Βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις	50
Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις	50
Έκσταση	52
Βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις	52
Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις	53
Κοκαΐνη	53
Βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις	53
Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις	54
Κρακ κοκαΐνης	54
Ηρωΐνη	56
Βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις	56
Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις	56
Τι είναι το LSD	57
Τι συμβαίνει όταν παίρνεις LSD	57
Κίνδυνοι	57
Τι είναι το χασίς	58
Μεθαμφεταμίνη speed	59
Τι είναι το speed	59

Πως δρα στον οργανισμό;	59
Βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις	60
Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις	60
Εισπνεόμενα – πτητικά	61
Πως δρουν τα εισπνεόμενα	61
Βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις	61
Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις	62
Απεξάρτηση	62
Φαρμακευτικές ουσίες	63
Παυσίπονα	63
Ηρεμιστικά	63
Εξάρτηση από τα ηρεμιστικά	64
Διεγερτικά	64
Αντικαταθλιπτικά	64
Συμπεράσματα	66
Βιβλιογραφία	67

# **ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ**

**Στόχος:** Να ενημερώσουμε τους εφήβους για τα είδη των εξαρτησιογόνων ουσιών και τις επιβλαβείς επιπτώσεις τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

**Σκοπός:** Η παραπάνω ενημέρωση να οδηγήσει στην αποφυγή της χρήσης αυτών των ουσιών.

## ΠΟΙΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΩΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Οι **εξαρτησιογόνες ουσίες** είναι χημικές ουσίες που προκαλούν **εθισμό**, μια κατάσταση δηλαδή, όπου ο χρήστης διακατέχεται από μια μη ελεγχόμενη επιθυμία χρησιμοποίησης των ουσιών αυτών, που οδηγεί σε μια **ψυχική και σωματική κατάπτωση** και συνοδεύεται από πολύπλοκα συμπτώματα δυσφορίας, πόνου και εξαθλίωσης. Δηλαδή επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα και που μπορεί να αλλάξει κάποιο άτομο τη διάθεσή του.

Στις εξαρτησιογόνες ουσίες συγκαταλέγονται το αλκοόλ, η νικοτίνη, η καφεΐνη, το χασίς, το όπιο, η μορφίνη, η ηρωίνη, οι αμφεταμίνες, το LSD, οι βενζοδιαζεπίνες, τα βαρβιτουρικά.

## ΕΞΑΡΤΗΣΗ - ΕΘΙΣΜΟΣ

Εξάρτηση είναι η συνεχής ανάγκη για τη χρήση μιας ουσίας.  
Η εξάρτηση μπορεί να είναι: σωματική ή και ψυχολογική.

Για να μπορεί κάποιος να χαρακτηριστεί ως εξαρτημένος πρέπει να πληρεί κάποια κριτήρια, που έχουν οριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Τα κριτήρια αυτά είναι τα εξής:

- **Ανοχή** ( ανάγκη αύξησης της δόσης προκειμένου να έχει ο χρήστης τα ίδια αποτελέσματα)
- **Ψυχολογική εξάρτηση** ( επιθυμία, που ποικίλει από πολύ μικρή έως πολύ έντονη)
- **Στερητικό σύνδρομο** (είναι μια σειρά σωματικών ή ψυχολογικών συμπτωμάτων που συνήθως είναι τα αντίθετα από αυτά που προκαλούσε η χρήση της ουσίας. Ακολουθούν την απότομη διακοπή μιας εξαρτησιογόνου ουσίας, αφού έχει εγκατασταθεί η σωματική ή ψυχολογική εξάρτηση.)
- **Αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει τη χρήση ή τη συμπεριφορά**
- **Εξακολούθηση της χρήσης ακόμα και αν το άτομο γνωρίζει ότι αυτό είναι καταστροφικό για τον εαυτό του.**

## ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας έχει χωρίσει τα ναρκωτικά σε δύο κατηγορίες: **1) στα «βαριά»**, εκείνα που προκαλούν σοβαρή βλαπτική επίδραση στο άτομο, όπως το όπιο, η μορφίνη, η κοκαΐνη, η ηρωίνη, οι αμφεταμίνες, η μαριχουάνα (χασίς), το LSD, κ.α **2) στα «ελαφρά»**, σε ουσίες που δεν δημιουργούν υποχρεωτικά εθισμό, όπως τα βαρβιτουρικά και τα «ανώδυνα» (καπνός, καφές, κ.ά).

Σύμφωνα με άλλη διάκριση (**Lewin, 1928**), τα ναρκωτικά διακρίνονται ανάλογα με τις συνέπειές τους σε

- 1) ευφορικά (όπιο, μορφίνη, ηρωίνη),
- 2) φανταστικά (χασίς, παραισθησιογόνα),
- 3) υπνωτικά (βαρβιτουρικά),
- 4) μεθυστικά (αιθέρας, αλκοόλη) και
- 5) διεγερτικά (αμφεταμίνες, κοκαΐνη).

**Γενικά μπορούμε να χωρίσουμε τις ουσίες που προκαλούν εθισμό σε:**

- 1) οποιοειδή (όπιο, μορφίνη, κωδεΐνη, ηρωίνη),
- 2) διεγερτικά (κοκαΐνη, αμφεταμίνες),
- 3) παραισθησιογόνα ή ψυχεδελικά (LSD, μεσκαλίνη, ψιλοκυβίνη, μεθοξαμφεταμίνες, DOM, MDMA (έκσταση), DOET),
- 4) αντικαταθλιπτικά, ηρεμιστικά (βενζοδιαζεπίνες),
- 5) κατασταλτικά, υπνωτικά (βαρβιτουρικά).

# ΚΑΠΝΙΣΜΑ

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Οι πρώτοι που ανακάλυψαν τις χαλαρωτικές ιδιότητες του καπνού ήταν οι Ινδιάνοι. Συνήθιζαν να καπνίζουν πίπα ή πούρο. Με την άφιξη των πρώτων ευρωπαίων στην αμερικανική ήπειρο τον 15ο αιώνα, η συνήθεια αυτή πέρασε στην Ευρώπη και κατόπιν εξαπλώθηκε βαθμιαία σ' όλο τον κόσμο.

Από τότε ακόμα υπήρξαν και οι πρώτες αντιδράσεις. Το 1604 ο βασιλιάς της Αγγλίας Ιάκωβος Α' κατήγγειλε τη χρήση του καπνού ως απαίσια για τα μάτια, μισητή για τη μύτη, καταστροφική για το μυαλό κι επικίνδυνη για τα πνευμόνια.

Το πέρασμα από το κάπνισμα ακατέργαστου καπνού στο τσιγάρο έγινε μόλις τον 20ο αιώνα, όταν με την πρόοδο της μηχανικής έγινε δυνατό να παραχθεί σε μεγάλες ποσότητες. Τότε δημιουργήθηκαν και οι πρώτες καπνοβιομηχανίες, που σημείωσαν μεγάλη άνοδο στην παραγωγή τους κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου, όταν κάτω από το στρες της μάχης, οι στρατιώτες κάπνιζαν όλο και πιο πολύ, με συνέπεια να εθιστούν στη νικοτίνη.

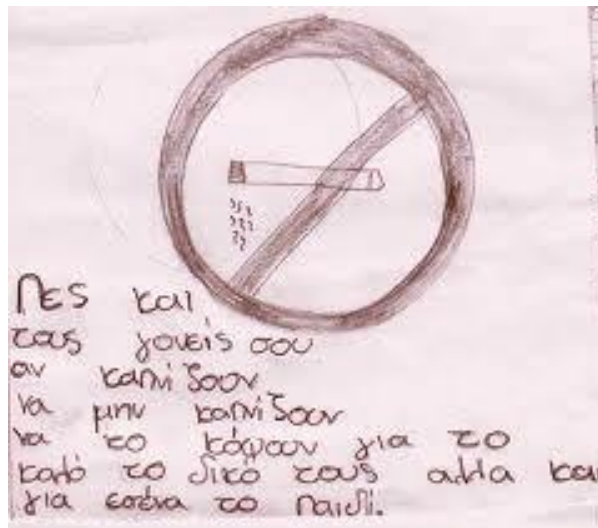
Μετά τον πόλεμο και κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '20 το τσιγάρο πέρασε στο χώρο της διαφήμισης κι έγινε το σύμβολο μιας λαμπρής ανέμελης ζωής. Αυτή η εικόνα συνεχίστηκε ως τη δεκαετία του '60, όταν η ιατρική κοινότητα και οι κυβερνήσεις, με προεξάρχουσες τις ΗΠΑ, άρχισαν να συνειδητοποιούν τις βλαβερές συνέπειες του καπνού και να επιβάλουν σταδιακά απαγορεύσεις και μέτρα για τη δημόσια υγεία.

Η πρώτη επιστημονική έρευνα επί του θέματος παρουσιάστηκε το 1962, από τον ιατρικό σύλλογο της Μ. Βρετανίας. Δύο χρόνια αργότερα, στις 31 Ιανουαρίου 1964, αμερικανική κυβερνητική έκθεση με τίτλο «Καπνός και Υγεία» συνέδεσε για πρώτη φορά το κάπνισμα με τον καρκίνο των πνευμόνων και τη χρόνια βρογχίτιδα. Τότε άρχισαν να κάνουν την εμφάνισή τους και οι πρώτες αντικαπνιστικές καμπάνιες, που οδήγησαν το 1965 σε νόμο, ο οποίος προέβλεπε -μεταξύ άλλων- την αναγραφή σε όλα τα πακέτα των τσιγάρων ότι «το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία». Στις 6 Φεβρουαρίου 1987 τέθηκαν σε εφαρμογή τα πρώτα μέτρα κατά του καπνίσματος στις αμερικανικές δημόσιες υπηρεσίες.

Στην Ελλάδα, το κάπνισμα απαγορεύτηκε στους κλειστούς δημόσιους χώρους και τους χώρους εργασίας από την 1η Σεπτεμβρίου 2010. Αντίστοιχος νόμος είχε τεθεί σε εφαρμογή και στην Κύπρο από την 1η Ιανουαρίου 2010.

## ΤΣΙΓΑΡΟ

Το κύριο συστατικό του τσιγάρου είναι ο καπνός.



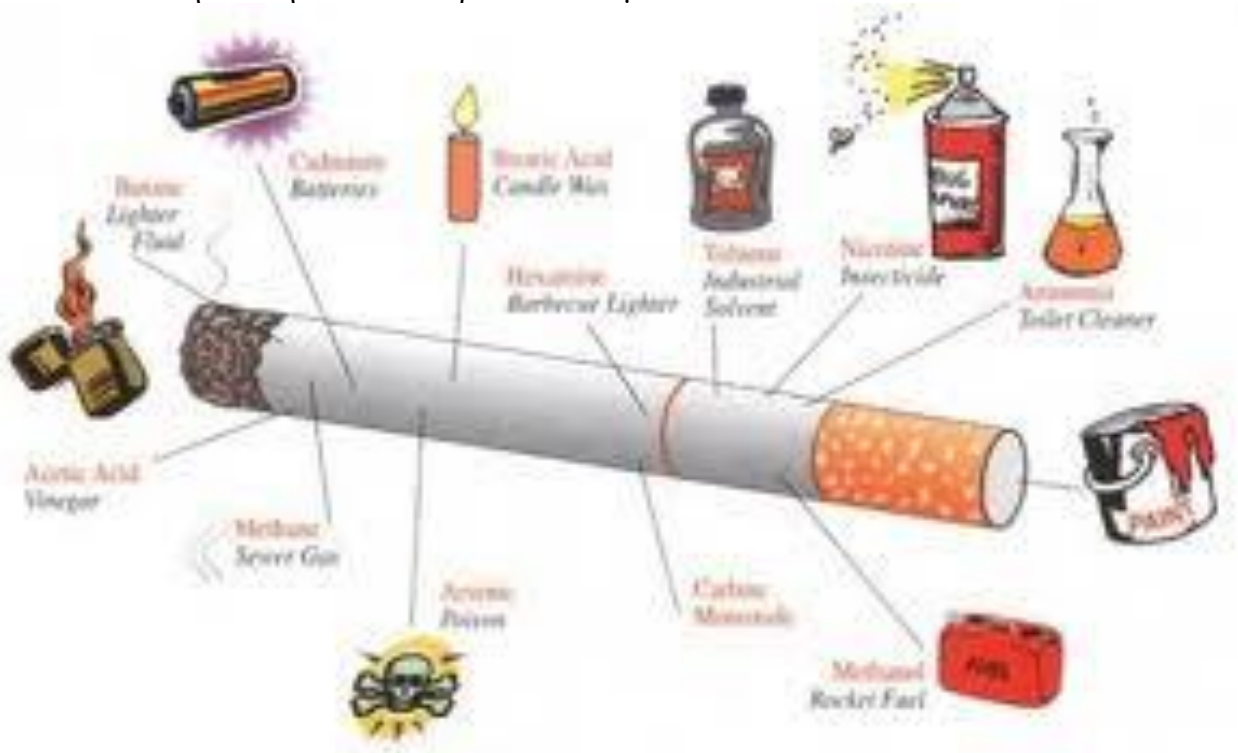
## ΠΟΙΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Ο καπνός περιέχει 4.000 χημικές ουσίες, από τις οποίες οι 43 είναι καρκινογόνες. Οι πιο επικίνδυνες ουσίες είναι οι εξής:

- Η πίσσα που χρησιμοποιείται για την ασφαλιτόστρωση των δρόμων.
- Η αμμωνία που χρησιμοποιείται σε καθαριστικά.
- Κυανούχο άλας που χρησιμοποιείται για τις θανατώσεις των ζώων.
- Μονοξειδίο του άνθρακα που εκπέμπεται από τις εξατμίσεις των αυτοκινήτων.
- Φορμαλδεΰδη που χρησιμοποιείται για τη συντήρηση των νεκρών οργανισμών.
- Μεθάνιο που χρησιμοποιείται ως καύσιμο για πυραύλους.
- Κάδμιο που χρησιμοποιείται για την κατασκευή μπαταριών.
- Βουτάνιο, ένα εύφλεκτο υγρό που χρησιμοποιείται στους

αναπτήρες.

- Ακετόνη, ένα διαλυτικό που χρησιμοποιείται για το ξέβαμμα των νυχιών.
- Γομολάκα, που χρησιμοποιείται στο γυάλισμα των ξύλων.
- Νικοτίνη είναι η ουσία που προκαλεί εθισμό.



## ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ

- Από περιέργεια
- Οι διαφημίσεις των καπνοβιομηχανιών που κάνουν πλύση εγκεφάλου
- Για να μοιάσουν στα πρότυπά τους
- Γιατί καπνίζουν οι γονείς τους
- Γιατί καπνίζουν φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια, κοινωνικό περιβάλλον
- Για διαχείριση του άγχους και καταπίεσης
- Για αποδοχή.



## ΝΙΚΟΤΙΝΗ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

Η νικοτίνη, είναι το ναρκωτικό που περιέχεται στο τσιγάρο, απομνημονεύεται στον εγκέφαλο και ο οργανισμός δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς αυτήν, με αποτέλεσμα να οδηγείται στην εξάρτηση. Το αίμα μεταφέρει οξυγόνο σε όλα τα σημεία του σώματος. Όταν καπνίζουμε η νικοτίνη μεταφέρεται με το αίμα και μειώνεται το οξυγόνο. Με το κάπνισμα καίγονται ευαίσθητοι ιστοί επειδή μεταφέρεται ταχύτατα νικοτίνη στον εγκέφαλο όπου υπάρχουν ειδικοί υποδοχείς, οι οποίοι λαχταρούν τη νικοτίνη.

Οι άνθρωποι εθίζονται στον καπνό λόγω της νικοτίνης που αυτός περιέχει. Ανεβάζει την πίεση του αίματος και τους παλμούς της καρδιάς κάθε φορά που κάποιος καπνίζει. Η έλλειψη νικοτίνης προκαλεί στερητικά συμπτώματα. Εξαιτίας ακριβώς της εθιστικής της φύσης μπορεί η κίνηση για το άναμμα του τσιγάρου να γίνεται ασυναίσθητα. Αυτό οφείλεται στην ανάγκη για αντιμετώπιση των συμπτωμάτων στέρησης.



## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει καρκίνο στον πνεύμονα. Η γενεσιουργός αιτία του καρκίνου του πνεύμονα είναι και η πίσσα και οι άλλες 4.000 χημικές ουσίες που περιλαμβάνονται στον καπνό. Η νικοτίνη δεν προκαλεί καρκίνο, είναι η παγίδα, το ναρκωτικό για να εθιστεί κάποιος και να εξαρτηθεί

Σε πολλές περιπτώσεις ο καρκίνος του πνεύμονα δε μπορεί να αφαιρεθεί με χειρουργική επέμβαση και οι παθόντες συνήθως πεθαίνουν λίγους μήνες μετά τη διάγνωση. Το κάπνισμα προκαλεί ακόμα καρκίνο στα χείλη, τη στοματική κοιλότητα, το λαιμό, το λάρυγγα, την ουροδόχο κύστη και επίσης συντελεί στη δημιουργία καρκίνου στο πάγκρεας, το στομάχι, τη μήτρα και τα νεφρά. Τις περισσότερες φορές ο παθόντας πεθαίνει.



Η πίσσα προκαλεί και την αποφρακτική πνευμονοπάθεια

Η νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα που βρίσκεται στα τσιγάρα προκαλούν καρδιαγγειακές παθήσεις. Αυτό συμβαίνει γιατί η καρδιά πρέπει να δουλέψει πιο σκληρά για να φέρει εις πέρας τις καθημερινές δραστηριότητες. Τέλος οι καρδιαγγειακές παθήσεις απομυζούν την ενέργεια και κάνουν την αναπνοή πιο δύσκολη.

Το κάπνισμα προκαλεί πάρα πολλά προβλήματα στην γονιμότητα στους άντρες αλλά και στις γυναίκες. Πολλές γυναίκες που καπνίζουν είναι λιγότερο γόνιμες από τις μη καπνίστριες. Χρειάζονται περισσότερο καιρό για να συλλάβουν και είναι πολύ πιο πιθανό να αποβάλουν. Οι άντρες που καπνίζουν πιθανόν να υποφέρουν από ανικανότητα, η οποία οφείλεται σε ζημιά στα αιμοφόρα αγγεία και στο πέος. Άλλη μια συνέπεια που προκαλεί το κάπνισμα είναι τα χαμηλά επίπεδα ορμόνης. Το κάπνισμα μειώνει το σύνολο της ορμόνης των οιστρογόνων στο σώμα. Επίσης η λήψη αντισυλληπτικών χαπιών σε συνδυασμό με το

κάπνισμα έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών περιπτώσεων κατά δέκα φορές.

Το κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη βλάπτει σοβαρά την ίδια την έγκυο και το έμβρυο.

Οι επιπτώσεις που προκαλεί στην έγκυο είναι ότι αυξάνει τον κίνδυνο επιπλοκών κατά την εγκυμοσύνη και τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού, μειώνει την λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος με συνέπεια την αύξηση των μολύνσεων. Επίσης οι έγκυες καπνίστριες έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν εξωμήτριο εγκυμοσύνη, ενδομήτριο και νεογνικό θάνατο, προδρομικό πλακούντα, πρόωρη αποκόλληση του πλακούντα, πρόωρη ρήξη των υμένων. Τέλος μία σπάνια και σοβαρή βλάβη που προκαλεί το τσιγάρο είναι η έκτοπη κύηση, δηλαδή η εμφύτευση του γονιμοποιημένου ωαρίου σε θέση εκτός κοιλότητας της μήτρας.

Ακόμα τα μωρά που γεννιούνται από μητέρες οι οποίες κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι πιο πιθανό να έχουν βάρος κάτω του φυσιολογικού ή να γεννηθούν με πρόωρο τοκετό. Επίσης έχουν την τάση να αρρωσταίνουν συχνότερα, να κλαίνε περισσότερο και να κοιμούνται λιγότερο από τα μωρά που γεννιούνται από μη καπνίστριες μητέρες. Επίσης το κάπνισμα έχει ως συνέπεια να επηρεάζει με αρνητικό τρόπο τα παιδιά. Έτσι τα παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν είναι πολύ πιθανό: α) να πάθουν πνευμονία και βρογχίτιδα στον πρώτο χρόνο της ζωής τους, β) να υποφέρουν από πολλές και συχνές κρίσεις άσθματος και γ) σε μεγαλύτερη ηλικία τα παιδιά των καπνιστών να γίνουν καπνιστές και τα ίδια.

Επίσης έχουν δυόμιση φορές αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσουν συγγενείς ανωμαλίες στο στόμα και το πρόσωπο, οι οποίες ήδη εμφανίζονται κατά την τρίτη εβδομάδα της εγκυμοσύνης, όπως λαγώχειλο, λυκόστομα. Η συγγενής καρδιοπάθεια είναι μία ακόμη πάθηση που σχετίζεται ξεκάθαρα με τις καπνίστριες μέλλουσες μαμάδες. Το λαγώχειλο και οι διάφορες ανωμαλίες μπορούν να θεραπευτούν, όμως η καρδιοπάθεια είναι δυσκολότερο πρόβλημα. Το παιδί που θα γεννηθεί με αυτήν θα χρειαστεί να περάσει πολλές ώρες σε χειρουργεία και πολλές ημέρες σε νοσοκομεία και πιθανώς να μην γίνει ποτέ εντελώς καλά. Τα χημικά συστατικά του τσιγάρου ευθύνονται για τις εξής δυσμορφίες:

- παραμορφώσεις στα άκρα
- ραιβοίπποποδία
- γαστρεντερικές και οφθαλμικές ανωμαλίες

Σοβαρά προβλήματα προκαλεί επίσης και στο νευρικό σύστημα του παιδιού, τα οποία ενισχύουν τον κίνδυνο θανάτου του από την πρώτη εβδομάδα της ζωής του.

Αξίζει να σημειωθεί πως κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης το έμβρυο ασφυκτιά και δυσφορεί μέσα στην κοιλιά της εγκύου μητέρας και εκτός του ότι μπορεί να προκληθούν σοβαρές βλάβες στο ίδιο, μπορεί να επέλθει ακόμη και ο θάνατός του.

Με το κάπνισμα το άτομο εκτός από τις σωματικές βλάβες που υφίσταται πλήττεται και από έλλειψη διαύγειας. Με την πάροδο του χρόνου χάνει την ικανότητα συγκέντρωσης και αντίληψης σε σχέση με τα άτομα που δεν καπνίζουν.

Ακόμα με το κάπνισμα συνδέονται και πολλές ιατρικές καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα υγείας όπως:

Μυϊκές βλάβες, οστεοπόρωση, βαριά ασθένεια του κυκλοφορικού, διαβήτη, πνευμονία, ρευματοειδής αρθρίτιδα, πληγές στους τένοντες, καταρράκτης, απώλεια δοντιών, ανώμαλη κίνηση ματιών, υπνηλία, ρυτίδωση δέρματος, κατάθλιψη κτλ.



## ΠΑΘΗΤΙΚΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ

Παθητικό κάπνισμα ονομάζεται η εισπνοή καπνού που προέρχεται από τα τσιγάρα άλλων ανθρώπων. Μπορεί να προκαλέσει καρκίνο ή άλλες ζημιές στους πνεύμονες και καρδιακές παθήσεις. Οι καπνιστές θα πρέπει να σέβονται τους μη καπνιστές, και κυρίως όταν βρίσκονται σε κλειστούς δημόσιους χώρους να αποφεύγουν να καπνίζουν, ώστε να μην τους αναγκάζουν να εισπνέουν τον καπνό τους.

## ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Κάποιος μπορεί να προετοιμαστεί για να κόψει το κάπνισμα με τις ακόλουθες πράξεις:

- 1) Να ορίσει μια σύντομη ημερομηνία για να ξεκινήσει την αποτοξίνωση και στη συνέχεια την απεξάρτηση.
- 2) Να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιβάλλον διαμονής του. Να απαλλαγεί από όλα τα τσιγάρα, τα τασάκια και τους αναπτήρες στο σπίτι, στο αυτοκίνητο και στο χώρο εργασίας. Να μην επιτρέπει σε άλλους να καπνίζουν στο σπίτι.
- 3) Να κάνει μια ανασκόπηση στις τυχόν παλαιότερες προσπάθειες του. Να σκεφτεί τι πήγε σωστά και τι λάθος.
- 4) Μπορεί να ζητήσει συμβουλή ενός γιατρού και να λάβει ομαδική ή ατομική υποστήριξη ή να ενημερωθεί για τις υπάρχουσες θεραπείες κατά του τσιγάρου.

Αφού κάποιος καταφέρει να κόψει το τσιγάρο στη συνέχεια θα πρέπει αρχικά να αποσπά τον εαυτό του από την ανάγκη να καπνίσει. Ενδεικτικά μπορεί να επιδιώξει να συζητά με κάποιον ειδικό ή φίλο για τα συναισθήματα που νιώθει και να σκέφτεται τα θετικά στοιχεία που αποκομίζει από τη μη χρήση καπνού, μπορεί να πηγαίνει μια βόλτα στη φύση ή να αναζητήσει δημιουργικές ασχολίες που ενισχύουν την αυτοπεποίθησή του. Επίσης καλό θα ήταν να ασχολείται περισσότερο με τον αθλητισμό. Τέλος θα πρέπει να αποφεύγει τις παλιές του συνήθειες όπως αλκοόλ, καφέ και γενικά οτιδήποτε με το οποίο έχει συνδυάσει το τσιγάρο. Για να κόψει κάποιος το τσιγάρο, πρέπει να έχει ισχυρή θέληση και υποστήριξη. Από κει και πέρα, πρέπει να αλλάξει τις καθημερινές του συνήθειες, δηλαδή εκεί που ο καπνιστής έπινε καφέ το πρωί τώρα είναι καλό να πίνει τσάι πχ, γιατί είχε συνηθίσει το τσιγάρο μαζί με τον καφέ. Όλα είναι θέμα συνήθειας. Επίσης μπορεί να αλλάξει διακόσμηση στο σπίτι του και να διώξει όλα τα αντικείμενα που έχουν σχέση με το κάπνισμα, όπως πχ τασάκια και αναπτήρες. Ύστερα πρέπει να βρει δραστηριότητες που τον ευχαριστούν και τον βοηθούν να ξεχνιέται, να

βγει μια βόλτα με τους φίλους του, οι οποίοι δεν πρέπει αρχικά να καπνίζουν μπροστά του, να ασχοληθεί με την προσωπική του ζωή, να διαβάσει ένα βιβλίο, να ασχοληθεί με ένα σπορ κτλ.

Αφού περάσει ένας χρόνος θα μπορέσουμε να πούμε πως είναι πλέον πρώην καπνιστής, αλλά είναι καλό γι' αυτόν να μην καπνίσει ξανά, γιατί πάντα θα διατρέχει τον κίνδυνο να φτάσει πάλι στην εξάρτηση.



### **ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ- ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ -ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ.**

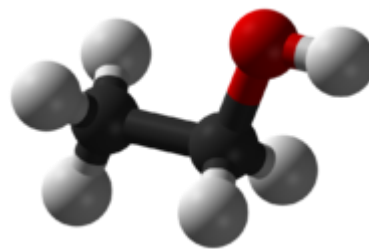
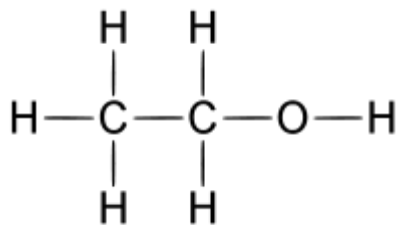
Η διακοπή του καπνίσματος επηρεάζει την εξωτερική εμφάνιση, την οικονομική κατάσταση, την αυτοπεποίθηση και την φυσική κατάσταση του ατόμου. Συγκεκριμένα θα σταματήσουν να εμφανίζονται ρυτίδες, να κιτρινίζουν τα δόντια, να μυρίζει το στόμα και τα ρούχα. Επίσης το εισόδημα που έχει τώρα κάποιος στη διάθεσή του αυξάνεται, γιατί δεν ξοδεύει πλέον χρήματα στην αγορά τσιγάρων, οπότε έχει λιγότερα έξοδα και περισσότερο εισόδημα για κατανάλωση. Όσον αφορά τη φυσική κατάσταση, αποκτά μεγαλύτερη αντοχή και δεν αρρωσταίνει εύκολα, γιατί δυναμώνει το ανοσοποιητικό του σύστημα και φυσικά δεν λαχανιάζει κάθε φορά που ανεβαίνει σκάλες ή απλά περπατά. Οπότε μετά από κάποιο διάστημα νιώθει ωραία με τον εαυτό του, γιατί βελτιώνεται η εξωτερική εμφάνιση και η φυσική κατάσταση, με αποτέλεσμα να αποκτήσει περισσότερη αυτοπεποίθηση. **Η αυτοπεποίθηση είναι το μέσο για να πει για πάντα αντίο σε αυτή τη δήθεν ευχάριστη συνήθεια.**



# ΑΛΚΟΟΛ



## ΑΙΘΥΛΙΚΗ ΑΛΚΟΟΛΗ



**Χημικός τύπος**

$\text{C}_2\text{H}_6\text{O}$

**Σύντομος  
συντακτικός τύπος**

$\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$

### Φυσικές ιδιότητες

**Σημείο τήξης**

$-114 \text{ }^\circ\text{C}$

**Σημείο βρασμού**

$78 \text{ }^\circ\text{C}$

**Ποκνότητα**

$789 \text{ kg/m}^3$

<b>Διαλυτότητα</b> στο νερό	Ανάμιξη σε κάθε αναλογία
<b>Εξώδες</b>	1,5 mPa·s (20 °C)
<b>Δείκτης διάθλασης</b> , $n_D$	1,36
<b>Τάση ατμών</b>	5,95 kPa (20 °C)
<b>Εμφάνιση</b>	Άχρωμο υγρό

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Ποτά που είχαν υποστεί ζύμωση υπήρχαν στον πρώιμο Αιγυπτιακό πολιτισμό.

Σπόροι δημητριακών που έχουν υποστεί ζύμωση, χυμοί φρούτων και μέλι, όλα αυτά, χρησιμοποιούνται για να παραχθεί αλκοόλ (αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη) εδώ και χιλιάδες χρόνια.

Ποτά προερχόμενα από ζύμωση υπήρχαν από τις αρχές του αιγυπτιακού πολιτισμού και υπάρχουν ενδείξεις για την ύπαρξη αλκοολούχου ποτού στην Κίνα περίπου το 7000 π.Χ. Στην Ινδία, ένα οινοπνευματώδες ποτό που ονομάζεται σούρα, από απόσταξη ρυζιού, ήταν σε χρήση μεταξύ 3000 και 2000 π.Χ.

Οι Βαβυλώνιοι λάτρευαν μια θεά του κρασιού από το 2.700 π.Χ. Στην Ελλάδα, ένα από τα πρώτα αλκοολούχα ποτά το οποίο ήταν δημοφιλές ήταν το υδρόμελο, το οποίο προερχόταν από τη ζύμωση μελιού με νερό. Τα έργα των αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων είναι γεμάτα με προειδοποιήσεις ενάντια στην υπερβολική κατανάλωση ποτών.

Αρκετοί πολιτισμοί Ερυθρόδερμων παρήγαγαν αλκοολούχα ποτά κατά την προ-Κολομβιανή1 εποχή. Μια ποικιλία ποτών από την περιοχή των Άνδεων, στη Νότια Αμερική, τα οποία είχαν υποστεί ζύμωση, παράγονταν από καλαμπόκι, σταφύλια ή μήλα και ονομαζόταν «τσικά».



Το 16ο αιώνα, το αλκοόλ (το οποίο ονομαζόταν «οινόπνευμα») χρησιμοποιούταν ευρέως για ιατρικούς σκοπούς. Στις αρχές του 18ου αιώνα, το Βρετανικό κοινοβούλιο θέσπισε ένα νόμο που ενθάρρυνε τη χρήση δημητριακών για την παρασκευή αποσταγμένων ποτών. Τα φθηνά ποτά κατέκλυσαν την αγορά και έφτασαν στο απόγειο κατανάλωσής τους στα μέσα του 18ου αιώνα. Στη Βρετανία, η κατανάλωση τζιν έφτασε τα 81 εκατομμύρια λίτρα και ο αλκοολισμός εξαπλώθηκε ευρέως.

Ο 19ος αιώνας έφερε μια αλλαγή στη στάση των ατόμων απέναντι στο αλκοόλ, ενώ το αντιαλκοολικό κίνημα άρχισε να προωθεί την εγκρατή χρήση του αλκοόλ – κίνηση που τελικά αποτέλεσε μια ώθηση για την πλήρη απαγόρευσή του.

Το 1920 οι ΗΠΑ θέσπισαν ένα νόμο ο οποίος απαγόρευε την παρασκευή, την πώληση, την εισαγωγή και εξαγωγή των οινοπνευματωδών ποτών. Τότε, το παράνομο εμπόριο αλκοόλ σημείωσε ραγδαία αύξηση και το 1933, άρθηκε η απαγόρευση του αλκοόλ.

Σήμερα, περίπου 15 εκατομμύρια Αμερικανοί πάσχουν από αλκοολισμό και το 40% του συνόλου των θανάτων από τροχαία ατυχήματα στις ΗΠΑ σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ.

### Τι είναι το αλκοόλ;

Υπάγεται στην κατηγορία των κατασταλτικών, που σημαίνει ότι επιβραδύνει ζωτικές λειτουργίες – με αποτέλεσμα μπερδεμένη ομιλία, ασταθή κίνηση, διαταραγμένες αισθήσεις και ανικανότητα γρήγορης αντίδρασης.

Όσο για τον τρόπο που επηρεάζει τη διάνοια, γίνεται ευκολότερα αντιληπτό ως ένα ναρκωτικό που μειώνει την ικανότητα του ατόμου να σκέπτεται λογικά και διαστρεβλώνει την κρίση του.

Παρόλο που θεωρείται κατασταλτικό, η ποσότητα του αλκοόλ που καταναλώνεται είναι αυτή που καθορίζει το είδος του αποτελέσματος. Οι περισσότεροι άνθρωποι πίνουν για το *τονωτικό αποτέλεσμα*, όπως συμβαίνει με μια μπύρα ή ένα ποτήρι κρασί που πίνει κάποιος για να «χαλαρώσει». Όμως, εάν κάποιος καταναλώνει περισσότερο από όσο μπορεί να χειριστεί το σώμα, τότε το άτομο βιώνει τις κατασταλτικές επιπτώσεις του αλκοόλ. Τα άτομα αρχίζουν να χάνουν το συντονισμό και τον έλεγχο.

Η υπερβολική ποσότητα αλκοόλ προκαλεί ακόμη σοβαρότερες κατασταλτικές επιπτώσεις (ανικανότητα αίσθησης πόνου, τοξικότητα, όπου το άτομο κάνει εμετό το δηλητήριο, και τελικά αναισθησία ή ακόμη χειρότερα, κώμα ή θάνατο από υπερβολική δόση τοξινών). Αυτές οι αντιδράσεις εξαρτώνται από την ποσότητα και την ταχύτητα με την οποία καταναλώνεται το αλκοόλ.

Υπάρχουν διαφορετικά είδη αλκοόλ. Η αιθυλική αλκοόλη (αιθανόλη), η οποία είναι το μόνο αλκοόλ που χρησιμοποιείται στα ποτά και παράγεται από τη ζύμωση δημητριακών και φρούτων. Η ζύμωση είναι μια χημική διαδικασία κατά την οποία οι μύκητες δρουν στα σάκχαρα του τροφίμου, παράγοντας αλκοόλ.



## ΠΩΣ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

Η απορρόφηση του εισερχόμενου στον οργανισμό αλκοόλ γίνεται αρχικά στο στομάχι, όπου προκαλείται αυξημένη έκκριση γαστρικών υγρών, και ολοκληρώνεται στο λεπτό έντερο. Το πόσο γρήγορα θα απορροφηθεί το αλκοόλ από τον οργανισμό εξαρτάται από:

- την πληρότητα του στομάχου (το γεμάτο με τροφή στομάχι επιβραδύνει την απορρόφηση)
- το είδος του ποτού και την περιεκτικότητά του σε αλκοόλη
- το σωματικό βάρος
- την ψυχική διάθεση του χρήστη (κούραση, άγχος, θλίψη)
- το μεταβολισμό του χρήστη.

Το αλκοόλ απορροφάται από την κυκλοφορία του αίματος μέσω των τριχοειδών αγγείων στα τοιχώματα του στομάχου και του λεπτού εντέρου. Μέσα σε λίγα λεπτά από την κατανάλωσή του, το αλκοόλ ταξιδεύει από το στομάχι στον εγκέφαλο, όπου εκεί δημιουργεί γρήγορα τις επιπτώσεις του, επιβραδύνοντας την αντίδραση των νευρικών κυττάρων.

Περίπου το 20% του αλκοόλ απορροφάται μέσω του στομάχου. Το περισσότερο από το υπόλοιπο 80% απορροφάται διαμέσου του λεπτού εντέρου.

Το αλκοόλ μεταφέρεται επίσης με την κυκλοφορία του αίματος στο συκώτι, το οποίο αφαιρεί το αλκοόλ από το αίμα μέσω μιας διαδικασίας που ονομάζεται «μεταβολισμός», η οποία το μετατρέπει σε μια μη τοξική ουσία. Το συκώτι μπορεί να μετατρέψει μόνο μια συγκεκριμένη ποσότητα κάθε φορά, αφήνοντας το υπόλοιπο αλκοόλ να κυκλοφορεί μέσα στο σώμα. Έτσι, η ένταση των συνεπειών του αλκοόλ στο σώμα σχετίζεται ευθέως με την ποσότητα που καταναλώνει ένα άτομο.

Όταν η ποσότητα του αλκοόλ στο αίμα υπερβαίνει ένα ορισμένο επίπεδο, το αναπνευστικό σύστημα επιβραδύνεται σημαντικά και μπορεί να προκληθεί κώμα ή θάνατος, επειδή το οξυγόνο δεν φθάνει στον εγκέφαλο.

### **Γιατί τους νέους τους επηρεάζει περισσότερο το αλκοόλ;**

Το σώμα ενός νεαρού ατόμου δεν μπορεί να αντιμετωπίσει το αλκοόλ το ίδιο όπως το σώμα ενός ενήλικα.

Το ποτό είναι πιο βλαβερό για τους εφήβους απ' ό τι για τους ενήλικες γιατί ο εγκέφαλός τους συνεχίζει να αναπτύσσεται σε όλη τη διάρκεια της εφηβείας και για μεγάλο διάστημα της νεότητάς τους. Το ποτό κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσιμης περιόδου ανάπτυξης μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη βλάβη των εγκεφαλικών λειτουργιών, καθώς σχετίζεται άμεσα με τη μνήμη, την κινητική ικανότητα και το συντονισμό.

Σύμφωνα με έρευνες, τα νεαρά άτομα που αρχίζουν το ποτό πριν την ηλικία των 15 ετών, έχουν τέσσερις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν εξάρτηση από το αλκοόλ σε σχέση με αυτούς που αρχίζουν το ποτό στην ηλικία των 21 ετών.



## **Γιατί οι έφηβοι πίνουν αλκοολούχα ποτά**

- 1.** Επειδή αισθάνονται απομονωμένοι
- 2.** Αισθάνονται μοναξιά
- 3.** Είναι υπερβολικά ντροπαλοί
- 4.** Έχουν κατάθλιψη
- 5.** Εξαρτώνται από άλλους
- 6.** Έχουν τάσεις αυτοκαταστροφής και αυτοτιμωρίας
- 7.** Προσπαθούν να μοιάσουν τα πρότυπά τους
- 8.** Να δείξουν στους συνομηθικούς τους ότι έχουν μεγαλώσει
- 9.** Κοινωνικότητα
- 10.** Τους αρέσει η γεύση
- 11.** Δημιουργεί αίσθημα χαλάρωσης
- 12.** Προκαλεί μέθη
- 13.** Για να ξεχάσουν προβλήματα

## Πώς καταλαβαίνουμε ότι κάποιος είναι εθισμένος στο αλκοόλ;

Η εξάρτηση από το αλκοόλ (αλκοολισμός) έχει τέσσερα συμπτώματα:

- **Δίψα για αλκοόλ:** μια δυνατή επιθυμία ή εμμονή κατανάλωσης αλκοόλ.
- **Απώλεια ελέγχου:** η ανικανότητα να περιορίσει κάποιος το ποτό σε οποιαδήποτε περίσταση.
- **Σωματική εξάρτηση:** συμπτώματα στέρησης, όπως η ναυτία, η εφίδρωση, τα ρίγη και η νευρικότητα εμφανίζονται όταν διακοπεί η χρήση του αλκοόλ μετά από μια περίοδο μεγάλης κατανάλωσης.

Η σοβαρή εξάρτηση από το αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε δυνητικά θανατηφόρα συμπτώματα στέρησης όπως σπασμούς που ξεκινούν σε οκτώ με δώδεκα ώρες μετά το τελευταίο ποτό. Το τρομάδες παραλήρημα αρχίζει τρεις με τέσσερις ημέρες μετά και το άτομο αναστατώνεται σε εξαιρετικά μεγάλο βαθμό, έχει ρίγη, βλέπει παραισθήσεις και χάνει την επαφή με την πραγματικότητα.

- **Ανοχή:** η ανάγκη να πίνει κάποιος όλο και μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ προκειμένου να «φτιαχτεί».

Ένας πότης που αυξάνει όλο και περισσότερο την ποσότητα αλκοόλ που πίνει λέει ότι μπορεί να σταματήσει όποτε θέλει – απλώς, εκείνος «επιλέγει» να συνεχίσει να πίνει. Ο αλκοολισμός δεν είναι ένας προορισμός, αλλά μια εξελισσόμενη πορεία, ένας μακρύς δρόμος καταστροφής στον οποίο η ζωή συνεχώς χειροτερεύει.

## Τι συμβαίνει όταν το αλκοόλ μπαίνει στο σώμα;

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. Η παρουσία του φαγητού στο στομάχι τη στιγμή που κάποιος πίνει καθυστερεί την απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα. Γι' αυτό ένα αλκοολούχο ποτό έχει πιο γρήγορες επιπτώσεις όταν το στομάχι είναι άδειο από όταν κάποιος πίνει κατά τη διάρκεια ενός γεύματος ή μετά απ' αυτό. 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

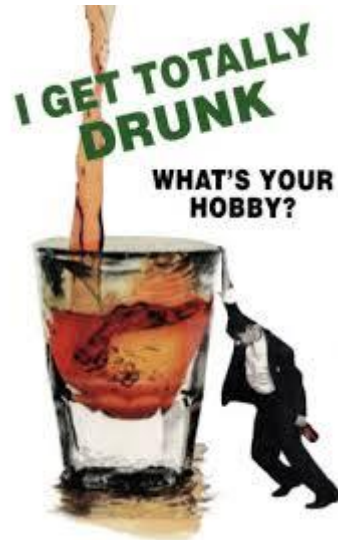
άτομο που έχει πει τον ίδιο αριθμό αλκοολούχων ποτών. Υπάρχει επίσης διαφορά και ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες. Το γυναικείο σώμα περιλαμβάνει κατά μέσο όρο λιγότερα υγρά ανά κιλό απ' ότι ένα αντρικό. Επίσης οι γυναίκες αφομοιώνουν μικρότερη ποσότητα αλκοόλ στο σώμα.

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

### **Βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία των αλκοολικών**

Ανάλογα με την ποσότητα που καταναλώνεται και τη φυσική κατάσταση του ατόμου, το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει:

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



### **Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία των αλκοολικών**

Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και η χρόνια χρήση αλκοόλ, συνδέονται με πολλά προβλήματα υγείας.

- Ατυχήματα εξ αμελείας όπως αυτοκινητιστικά ατυχήματα, πτώσεις, εγκαύματα, πνιγμοί
- Κακώσεις εκ προμελέτης όπως τραυματισμοί με όπλα, σεξουαλικές επιθέσεις, ενδοοικογενειακή βία
- Αυξημένο ποσοστό ατυχημάτων εν ώρα εργασίας και μείωση παραγωγικότητας
- Αυξημένα οικογενειακά προβλήματα, διαλυμένες σχέσεις
- Δηλητηρίαση από αλκοόλ
- Υψηλή πίεση αίματος, εγκεφαλικά επεισόδια και άλλες καρδιακές παθήσεις
- Αρρώστιες στο συκώτι
- Βλάβη στο νευρικό σύστημα
- Σεξουαλικά προβλήματα
- Μόνιμη εγκεφαλική βλάβη
- Ανεπάρκεια Βιταμίνης Β<sub>1</sub>, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μια διαταραχή που χαρακτηρίζεται από αμνησία, απάθεια και απώλεια προσανατολισμού
- Έλκη
- Γαστρίτιδα (φλεγμονή των τοιχωμάτων του στομάχου)
- Κακή διατροφή
- Καρκίνος του στόματος και του λαιμού



### Αλκοόλ και έμβρυο

Όταν καταναλώνεται από έγκυες γυναίκες, το αλκοόλ μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος, διαπερνά τον πλακούντα και εισέρχεται στο έμβρυο (αγέννητο παιδί).

Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο έμβρυο σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης, αλλά οι πιο σοβαρές συμβαίνουν κατά τους πρώτους μήνες. Υπάρχει κίνδυνος γέννησης του εμβρύου με εκ γενετής ανωμαλίες που σχετίζονται με το αλκοόλ όπως: ανεπαρκή ανάπτυξη, ανωμαλίες στην ανάπτυξη του προσώπου, βλάβη στον εγκέφαλο και στο νευρικό σύστημα.

## Τα υπέρ και τα κατά της κατανάλωσης αλκοόλ

### ΜΕΓΑΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ **Κατά**

**ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ**

**Μειωμένη ανάπτυξη**

- Σύνδρομο Βερνίκε-Κόρσακοφ
- Διαταραχές όρασης
- Σάχωση
- Μειωμένη μνήμη

**Ψυχολογικές επιπτώσεις**

- Οξυθυμία
- Αντικοινωνικότητα
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Πανικός
- Ψυχώσεις
- Παραορθώσεις
- Διαταραχές ύπνου

**ΣΤΟΜΑ, ΤΡΑΧΕΙΑ, ΟΙΣΟΦΑΓΟΣ**

- Καρκίνος

**ΑΙΜΑ**

- Αναιμία

**ΚΑΡΔΙΑ**

- Αλκοολική καρδιομυοπάθεια

**ΗΠΑΡ**

- Κίρρωση
- Ηπατίτιδα

**ΣΤΟΜΑΧΙ**

- Χρόνια γαστρίτιδα

**ΠΑΓΚΡΕΑΣ**

- Παγκρεατίτιδα

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΙΣΤΟΣ**

- Αυξάνει τον κίνδυνο διαβήτη τύπου 2

### ΜΙΚΡΗ/ΜΕΤΡΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ **Υπέρ**

**ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ**

- Μειώνει τον κίνδυνο «σκωπηλών» θρόμβων
- Μειώνει τον κίνδυνο άνοιας

**ΑΙΜΑ**

- Αυξάνει την «καλή» χοληστερίνη
- Μειώνει τις θρομβώσεις
- Μειώνει το ινωδογόνο
- Αυξάνει την ινωδολύση

**ΣΚΕΛΕΤΟΣ**

- Αυξάνει την οστική πυκνότητα

**Κοινές επιπτώσεις για μεγάλη και μικρή κατανάλωση**

**ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ**

- Μειώνει τον κίνδυνο ρευματοειδούς αρθρίτιδας

**ΧΟΛΗΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ ΚΑΙ ΝΕΦΡΑ**

- Μειώνει τον κίνδυνο δημιουργίας πέτρας

**ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ**

- Αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη



### Διεθνείς στατιστικές

Το αλκοόλ σκοτώνει περισσότερους εφήβους από ότι όλα τα υπόλοιπα ναρκωτικά μαζί. Αποτελεί κοινό παράγοντα στις πρώτες τρεις αιτίες θανάτου ατόμων ηλικίας μεταξύ 15 και 24 χρονών: ατυχήματα, ανθρωποκτονίες και αυτοκτονίες.

- Οι νέοι που πίνουν είναι 7,5 φορές πιο πιθανό να κάνουν χρήση άλλων παράνομων ναρκωτικών και 50 φορές πιο πιθανό να κάνουν χρήση κοκαΐνης από τους νέους που δεν πίνουν ποτέ. Μια έρευνα έδειξε ότι το 32% αυτών που έπιναν πολύ και ήταν πάνω από 12 ετών, έκαναν επίσης χρήση παράνομων ναρκωτικών.
- Το 2005, 6,6% του αμερικανικού πληθυσμού ηλικίας 12 και άνω, ή 16 εκατ. άτομα, ανέφεραν αυξημένη κατανάλωση οινοπνεύματος (τουλάχιστον 5 μέρες σε διάστημα 30 ημερών ήταν μεθυσμένοι).
- Από τα 3,9 εκατομμύρια Αμερικανών που έκαναν θεραπεία για αποτοξίνωση το 2005, τα 2,5 εκατομμύρια έκαναν θεραπεία για κατάχρηση αλκοόλ.
- Οι θάνατοι από τροχαίο που σχετίζονται με χρήση αλκοόλ στις ΗΠΑ ήταν 12.998 το 2007. Αυτοί είναι τρεις φορές περισσότεροι από όσοι αυτοί των αμερικανών στρατιωτών που έχασαν τη ζωή τους στη μάχη κατά τα πρώτα έξι χρόνια του πολέμου στο Ιράκ.
- Κάθε χρόνο, γίνονται 1,4 εκατομμύρια συλλήψεις οδηγών υπό την επήρεια αλκοόλ στις Ηνωμένες Πολιτείες.
- Μια μελέτη του Υπουργείου Δικαιοσύνης των ΗΠΑ έδειξε ότι το 40% των βίαιων εγκλημάτων διαπράττεται υπό την επήρεια αλκοόλ.

- Την περίοδο 2005–2006, πραγματοποιήθηκαν 187.640 εισαγωγές σε νοσοκομεία του Εθνικού Συστήματος Υγείας στην Αγγλία, λόγω κατανάλωσης αλκοόλ.
- Το 2005 στην Αγγλία, σημειώθηκαν 6.570 θάνατοι από αιτίες που συνδέονταν άμεσα με τη χρήση αλκοόλ. Το 2006, οι θάνατοι που σχετίζονταν με την κατανάλωση αλκοόλ στην Αγγλία αυξήθηκαν σε 8.758. Αυτό σημαίνει μια ετήσια αύξηση 7% σε σχέση με τον προηγούμενο χρόνο.
- Σύμφωνα με μια έρευνα, από τα 490 εκατομμύρια ανθρώπους στην Ευρωπαϊκή Ένωση, περισσότεροι από 23 εκατομμύρια είναι εξαρτημένοι από το αλκοόλ.
- Στην Ευρώπη, το αλκοόλ εντοπίζεται σε, σχεδόν, μια στις δέκα περιπτώσεις ασθενειών και πρόωρων θανάτων κάθε χρόνο.
- Το 2005 το 39% όλων των θανατηφόρων ατυχημάτων στην ασφαλτο είχαν σχέση με το αλκοόλ.
- Το 40% των βίαιων εγκλημάτων γίνονται υπό την επήρεια αλκοόλ.



## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- 1) Πίνε αργά
- 2) Πίνε υγρά και ροφήματα χωρίς αλκοόλ, ανάμεσα στην κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.
- 3) Μην πίνεις με άδειο στομάχι
- 4) Μην πίνεις κάθε μέρα.
- 5) Κράτησε δυο με τρεις ημέρες την εβδομάδα, που δεν θα πίνεις.
- 6) Σε κοινωνικές συναθροίσεις, δοκίμασε να πίνεις και μη αλκοολούχα ποτά μαζί με τα αλκοολούχα.
- 7) Συμβουλέψου το γιατρό σου για το αν μπορείς να πίνεις όταν παίρνεις διάφορα φάρμακα για την υγεία σου.

Αν δεν μπορείς να σταματήσεις την υπερκατανάλωση αλκοόλ ή αν δεν μπορείς να διατηρήσεις το ποσό που πίνεις σε ένα ασφαλές επίπεδο, τότε ζήτησε βοήθεια. Μπορείς να ζητήσεις βοήθεια από:

Οικογενειακό γιατρό, Γενικό Ιατρό σε Κέντρο Υγείας, Ψυχίατρο σε Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής ή σε

Γενικό Νοσοκομείο, Εξειδικευμένα Κέντρα Απεξάρτησης από το αλκοόλ, Ομάδες Αυτοβοήθειας, όπως οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί ή ομάδες Συγγενών Αλκοολικών, Εθελοντικές Ομάδες για την αντιμετώπιση του αλκοολισμού.

Και μην ξεχνάτε ποτέ, **παν μέτρον άριστον!**

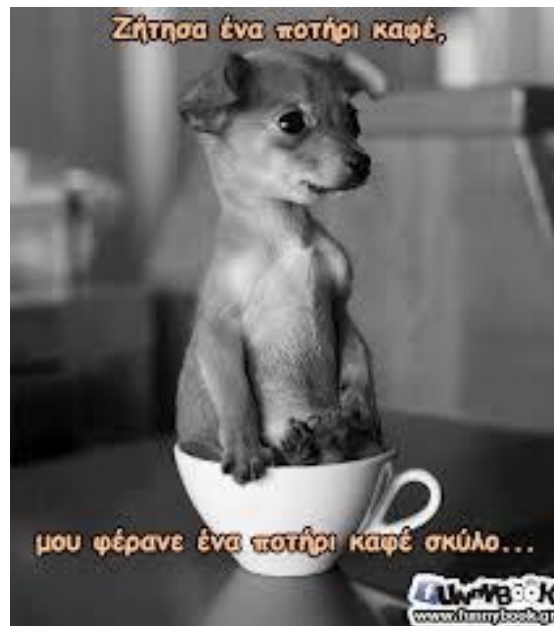
## Πώς μπορεί να βοηθηθεί ένα αλκοολικό άτομο;

Για να βοηθηθεί ένα αλκοολικό άτομο αποτελεσματικά θα πρέπει πρωτίστως να το θέλει. Σε κάθε περίπτωση κρίνεται αναγκαία η ένταξή του σε κάποιο πρόγραμμα απεξάρτησης. Ο ρόλος της οικογένειας είναι ιδιαίτερος σημαντικός, καθώς συμβάλλει τόσο στη στήριξη της προσπάθειας του εθισμένου ατόμου όσο και στη μετέπειτα επανένταξή του.

Όταν σταματάς να πίνεις αλκοόλ μπορεί να εκδηλώσεις όλα τα είδη των στερητικών συμπτωμάτων. Αυτά μπορούν να ποικίλουν από πολύ ελαφρά μέχρι πολύ σοβαρά. Μπορεί να υποφέρεις από εφίδρωση, να αντιμετωπίζεις προβλήματα ύπνου, να έχεις πόνους στο στομάχι, να είσαι αγχωμένος, να αισθάνεσαι ένταση και νευρικότητα. Στις χειρότερες περιπτώσεις μπορεί επίσης να αρχίσεις να τρέμεις και να εκδηλώνεις επιληπτική κρίση ή ντελίριο (αποπληξία). 24 ώρες μετά τη διακοπή λήψης αλκοόλ τα στερητικά συμπτώματα βρίσκονται στο αποκορύφωμά τους και μετά από 3 ημέρες το χειρότερο μέρος έχει φυσιολογικά περάσει. Μετά από 7 με 10 μέρες τα περισσότερα συμπτώματα έχουν εξαφανιστεί.



## ΚΑΦΕΣ



Ο καφές μπορεί να θεωρηθεί ένα από τα πιο λατρεμένα ροφήματα του Έλληνα. Η καταγωγή του καφέ εντοπίζεται κάπου στην Αιθιοπία, καθώς εκεί τον ανακάλυψαν άραβες έμποροι, οι οποίοι τον μεταφέρανε αργότερα στα μέρη τους. Ο καφές στην εποχή μας καλλιεργείται σε πάνω από εβδομήντα χώρες.

Υπάρχουν δυο βασικές ποικιλίες καφέ. Η ποικιλία “coffea Arabica” και η ποικιλία “coffea robusta”. Τα καφεόδεντρα είναι αειθαλείς θάμνοι, τα οποία περιέχουν δύο πράσινα σπέρματα καφέ. Οι συγκεκριμένοι σπόροι είναι άοσμοι. Όταν συλλεχτούν καβουρντίζονται όπου αποκτούν ένα σκούρο καστανό χρώμα αλλά και άρωμα. Κατά τη διάρκεια του καβουρντίσματος τα αρωματικά έλαια, τα οξέα και η καφεΐνη εξασθενούν με αποτέλεσμα να αλλάζουν τη γεύση και το άρωμα του καφέ. Στη συνέχεια ο καφές αλέθεται. Ανάλογα με το βαθμό της άλεσης κατηγοριοποιείται σε χοντρά αλεσμένο καφέ, μέτρια αλεσμένο (γαλλικός), ψιλά αλεσμένο (espresso) και πολύ ψιλά αλεσμένο (ελληνικός).

Ο καφές περιέχει πληθώρα συστατικών, όπως οι πολυφαινόλες και τα αντιοξειδωτικά, από τα οποία το πιο γνωστό είναι η καφεΐνη. Με την καφεΐνη έχουν συνδεθεί διάφορες από τις ευεργετικές ή και τις δυσμενείς

επιδράσεις του καφέ στην υγεία. Αρκετές συζητήσεις επίσης έχουν γίνει για το ποιός καφές περιέχει την περισσότερη καφεΐνη. Αυτό που πρέπει να γίνει κατανοητό είναι ότι η ποσότητα της καφεΐνης εξαρτάται από την ποικιλία, τις συνθήκες παραγωγής, τον χρόνο εκχύλισης, το βαθμό άλεσης και αρκετά άλλα τεχνικά ζητήματα.

Για παράδειγμα, 1 κούπα 240 ml καφέ φίλτρου φαίνεται ότι περιέχει περίπου 100mg καφεΐνης. Παρ' όλα αυτά, σε μια μελέτη η οποία ανέλυσε το περιεχόμενο σε καφεΐνη του ίδιου τύπου καφέ από το ίδιο μαγαζί σε 6 διαφορετικές στιγμές κυμαινότανε από 130-282mg/240ml.

Σε γενικές γραμμές, ο καφές με την περισσότερη καφεΐνη είναι ο φίλτρου και ο στιγμιαίος. Στη συνέχεια, ακολουθεί ο espresso και ο ελληνικός. Ο καφές φαίνεται να σχετίζεται με αρκετές ασθένειες στις οποίες συμβάλλει είτε ευεργετικά είτε δυσμενώς. Για παράδειγμα, η κατανάλωση του καφέ δείχνει να έχει ελάχιστη ή καμιά επίδραση, θετική ή αρνητική στην ανάπτυξη του καρκίνου. Αν υπάρχει ευεργετική επίδραση, πιθανότατα σχετίζεται με την παρουσία των πολυφαινόλων. Άλλες έρευνες δείχνουν ότι ο καφές μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση στο Alzheimer, τη νόσο Πάρκινσον, τις καρδιοπάθειες, το διαβήτη τύπου 2, την κίρρωση του ήπατος και τη χολή.

Τα ευεργετικά αποτελέσματα του καφέ στον διαβήτη τύπου 2 φαίνεται να σχετίζονται με άλλα συστατικά του καφέ κι όχι απαραίτητα με την καφεΐνη, ακριβώς επειδή άτομα που κατανάλωναν ντεκαφεϊνέ είχαν ακόμα χαμηλότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν διαβήτη τύπου 2.

Η πληθώρα των αντιοξειδωτικών ουσιών επίσης, στον καφέ φαίνεται ότι εμποδίζει τις ελεύθερες ρίζες να προκαλούν καταστροφή των κυττάρων. Όσον αφορά το θέμα των καρδιοπαθειών τα δεδομένα είναι αρκετά διφορούμενα. Το 2008 έγινε γενικά αποδεκτό, ακόμα και από την Αμερικανική Καρδιολογική Ένωση, ότι υπήρχαν ασάφειες όσον αφορά τα ευρήματα που συνέδεαν αυξημένη κατανάλωση καφέ με καρδιοπάθειες. Τελευταίες έρευνες έχουν καταλήξει και αυτές σε ασαφή αποτελέσματα, πράγμα που δείχνει ότι απαιτούνται περαιτέρω έρευνες σε αυτόν τον τομέα.

Η καφεΐνη φαίνεται ότι δρα ευεργετικά και στην απώλεια του βάρους. Έρευνα έδειξε ότι η καφεΐνη αυξάνει τον μεταβολικό ρυθμό, την οξείδωση των λιπών και τις θερμογενετικές δραστηριότητες. Όλες αυτές οι διεργασίες συμβάλλουν στη ρύθμιση του βάρους και την απώλεια των κιλών. Σε έρευνα, μια κατανάλωση 300mg καφεΐνης (περίπου 2-3 ποτήρια γαλλικού καφέ) συνέβαλε σε μια μικρή αύξηση της ενεργειακής

κατανάλωσης, η οποία όμως συνολικά συνέβαλε στη διατήρηση του βάρους.

Παρ' όλα αυτά, τα δεδομένα όσον αφορά την απώλεια βάρους πρέπει να εκτιμηθούν προσεκτικά και να μη θεωρηθούν σίγουρα. Στην τελική, και να βοηθά ως ένα βαθμό στην απώλεια βάρους είναι αρκετές και οι παρενέργειες τις οποίες προκαλεί και οι οποίες πρέπει να εκτιμηθούν με πολύ προσοχή. Έρευνα έδειξε ότι όταν η κατανάλωση καφεΐνης είναι μέτρια, τότε δεν παρατηρούνται ιδιαίτερες παρενέργειες.

Συνηθισμένες παρενέργειες του καφέ είναι η ταχυκαρδία, το στρες, το τρεμούλιασμα. Η ακριβής ποσότητα που προκαλεί παρενέργειες ποικίλει από άτομο σε άτομο και εξαρτάται από το βάρος τους και την ευαισθησία τους στον καφέ. Για τους πολύ ευαίσθητους συστήνεται να μην καταναλώνουν πάνω από 300-400mg καφεΐνης ώστε να αποφύγουν συμπτώματα όπως πονοκέφαλος, ναυτία, αγωνία.

Η καφεΐνη στο παρελθόν είχε συσχετισθεί με αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Τα αποτελέσματα και σε αυτό τον τομέα είναι πια διφορούμενα. Συνήθως προτείνεται όχι πάνω από 200mg καφεΐνης (2 ποτήρια γαλλικού) ημερησίως. Παρόλα αυτά, τα άτομα που καταναλώνουν συχνά καφεΐνη μπορεί να παρουσιάσουν ένα είδος ανοχής και να μην τους επηρεάζει ιδιαίτερα. Σε γενικές γραμμές, όντως πάνω από 300mg καφεΐνης (περίπου 2-3 ποτήρια γαλλικός καφές) μπορεί να προκαλέσουν ναυτία, πονοκέφαλο, αϋπνία, αυξημένο άγχος.

Η διάσπαση της καφεΐνης γίνεται στο συκώτι και εξαρτάται από την κατάσταση των ενζύμων του συκωτιού. Ηλικιωμένοι όπου έχουν χαμηλή ενζυματική λειτουργία του συκωτιού δεν μπορούν εύκολα να ανεχθούν την καφεΐνη. Μικρές ποσότητες καφεΐνης (50-100mg, δηλαδή 1-2 ελληνικοί καφέδες περίπου) συνήθως είναι ανεκτές από τους περισσότερους ηλικιωμένους. Άτομα που έχουν αναιμία πρέπει να είναι αρκετά προσεκτικά με την κατανάλωση του καφέ επειδή οι πολυφαινόλες που περιέχει δεσμεύουν τον σίδηρο. Οι πολυφαινόλες του καφέ όσο ευεργετικά φαίνεται να δρουν σε θέματα του καρκίνου, τόσο αρνητικά επιδρούν στο θέμα του σιδήρου. Καλό είναι να υπάρχει 1 ώρα απόσταση από την κατανάλωση πηγής σιδήρου και την πρόσληψη καφέ.

Παλιότερα υπήρχαν αναφορές όσον αφορά την κατανάλωση του καφέ και το ασβέστιο. Αυτές οι αναφορές φαίνεται ότι έχουν αρκετές ασάφειες και δεν είναι πια σίγουρο ότι ο καφές δεσμεύει το ασβέστιο. Έχει βρεθεί ότι οι γυναίκες που καταναλώνουν αρκετά γαλακτοκομικά και καλύπτουν

τις ανάγκες τους σε ασβέστιο, δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερη μείωση της οστικής τους μάζας εξαιτίας της κατανάλωσης καφέ. Επειδή όμως παραμένει ασαφές το όλο ζήτημα, καλό είναι τα άτομα με οστεοπόρωση να είναι προσεκτικά όταν καταναλώνουν πηγές ασβεστίου. Ας έχουν κάποια ώρα απόσταση μεταξύ της πρόσληψης πηγής ασβεστίου και της κατανάλωσης καφέ.

Όσον αφορά την εγκυμοσύνη, υπάρχουν και εκεί διαφορούμενα αποτελέσματα τα οποία συσχετίζουν την αυξημένη κατανάλωση καφέ με την αργή ανάπτυξη του εμβρύου και το χαμηλό βάρος γέννησης. Είναι ευρέως γνωστό ότι η καφεΐνη περνά μέσα από τον πλακούντα ελεύθερα, όπου εκεί δεν υπάρχουν ένζυμα τα οποία βοηθούν στη διάσπαση της καφεΐνης. Οι κύριες ανησυχίες είναι η αποβολή και η περιορισμένη ανάπτυξη του εμβρύου. Μεγάλη προοδευτική έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η πρόσληψη καφεΐνης πριν τη σύλληψη και κατά την εγκυμοσύνη πρέπει να περιοριστεί.

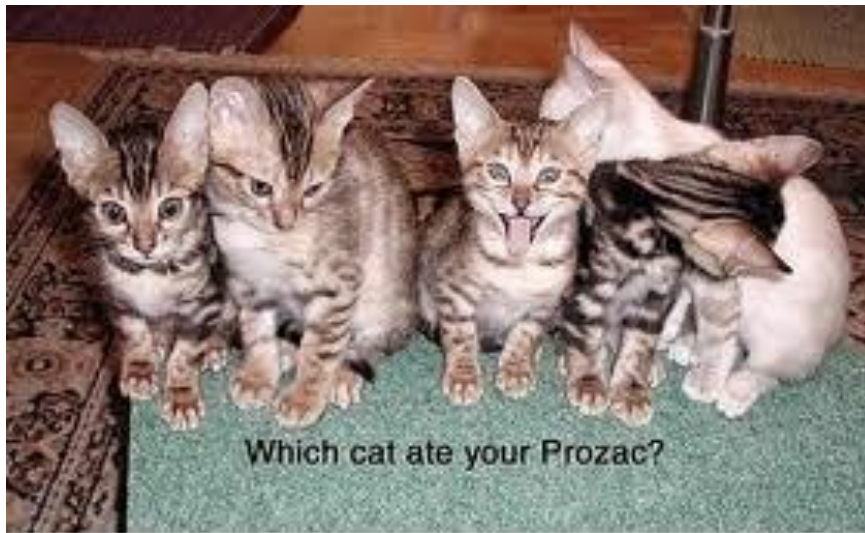
Σε αυτή τη μελέτη υπήρχε σχέση μεταξύ της κατανάλωσης καφεΐνης από την μητέρα και την επίδρασή της στην ανάπτυξη του εμβρύου. Η μελέτη βρήκε ότι ο κίνδυνος μειωνόταν για τις γυναίκες που κατανάλωναν λιγότερο από 100mg καφεΐνης. Με λίγα λόγια, υψηλή κατανάλωση καφεΐνης επηρεάζει τη γονιμότητα, και οι συστάσεις είναι ότι οι γυναίκες που θέλουν να μείνουν έγκυες ή είναι έγκυες δεν πρέπει να καταναλώνουν πάνω από 1-2 ποτήρια καφέ ημερησίως. Υπάρχουν επίσης αναφορές ότι ο καφές δεν βοηθά στην ενυδάτωση του οργανισμού.

Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Ιατρικής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των Η.Π.Α. (2004) μπορούν και τα καφεϊνούχα τρόφιμα να συμβάλλουν στην ενυδάτωση του οργανισμού. Αρκεί να μην ξεπερνούν τα 2-3 ποτήρια ημερησίως. Τέλος για το θέμα του εθισμού, η καφεΐνη δεν θεωρείται εθιστική ουσία. Οι εθιστικές ουσίες πρέπει να προκαλούν προβλήματα σε άτομα ή γενικότερα στην κοινωνία και να προκαλούν μια ακατανίκητη επιθυμία για κατανάλωση. Η καφεΐνη δεν φαίνεται να τα προκαλεί αυτά.

Συμπερασματικά, ο καφές, η λατρεμένη συνήθεια των Ελλήνων, σε μια μέτρια κατανάλωση φαίνεται να ενεργεί ευεργετικά στη υγεία του ανθρώπου. Οποιαδήποτε όμως υπερβολή, όπως και σε όλους του τομείς φυσικά, οδηγεί σε αντίθετα αποτελέσματα. Δύο ποτήρια καφέ ημερησίως δεν αποτελούν πρόβλημα.



## ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ



### ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Γραπτά που φαίνεται να αναφέρονται σε **εκχυλίσματα παπαρούνας** με ναρκωτικές ενέργειες έχουν βρεθεί στην περιοχή των **Σουμερίων** στη Μέση Ανατολή και χρονολογούνται από το 4.000 π.Χ..

Οι **Αρχαίοι Έλληνες** χρησιμοποιούσαν **όπιο** τόσο για τα ψυχαγωγικά όσο και για τα θεραπευτικά του αποτελέσματα. . Ο Έλληνας γιατρός **Γαληνός** του 2ου αιώνα μ.Χ., αυθεντία της Ιατρικής, **χορηγούσε όπιο** για να καταπραΰνει τους πονοκεφάλους, τις ασθένειες της χοληδόχου κύστης, τους κολικούς και τις πέτρες στα νεφρά ή ακόμη για να ανακουφίζει τους ασθενείς που παρουσίαζαν δύσπνοια, άσθμα και καρδιακή ανεπάρκεια.

Η κόκα είναι ένα από τα παλαιότερα, ισχυρότερα και πιο επικίνδυνα διεγερτικά που προέρχονται από τη φύση. Τρεις χιλιάδες χρόνια πριν τη γέννηση του Χριστού, οι αρχαίοι **Ίνκας** στις **Άνδεις** μασούσαν τα φύλλα κόκας για να κάνουν τις καρδιές τους και την αναπνοή τους να λειτουργούν γρηγορότερα ώστε να μην έχουν πρόβλημα καθώς ζούσαν σε μεγάλα υψόμετρα, όπου το οξυγόνο είναι λιγότερο.

Οι **ιθαγενείς του Περού** μασούσαν φύλλα κόκας μόνο κατά τις θρησκευτικές τελετές τους. Αυτό το ταμπού έσπασε όταν εισέβαλαν οι **Ισπανοί** στο Περού το 1532. Ανάγκαζαν τους **Ινδιάνους** να εργάζονται

στα Ισπανικά ορυχεία ασημιού και τους προμήθευαν φύλλα κόκας γιατί έκαναν ευκολότερο τον έλεγχο και την εκμετάλλευσή τους.

**Πολύ αργότερα τον 16ο και 17ο αιώνα οι γιατροί άρχισαν να προειδοποιούν για τους κινδύνους των ναρκωτικών.**

Για παράδειγμα κάποιος γιατρός σημείωνε: *«Τα αποτελέσματα της ξαφνικής εγκατάλειψης της χρήσης όπιοι υστερα από μακροχρόνια χρήση είναι κυρίως οι μεγάλες και ακόμη αφόρητες εξαντλήσεις, αγωνίες και καταθλίψεις του πνεύματος, που συνήθως τελειώνουν μ' έναν πολύ άθλιο θάνατο συνοδευόμενο από περίεργες αγωνίες*

*εκτός και αν ξαναγίνουν χρήστες όπιοι, οπότε γρήγορα και πάλι συνέρχονται».* **Ήταν οι πρώτες προειδοποιήσεις για τον εθισμό που προκαλούν τα ναρκωτικά.**

**Τι είναι τα ναρκωτικά;**

Ουσίες φυσικές ή τεχνικές οι οποίες επιδρούν στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα προκαλώντας μεταβολές στην αντίληψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά και δημιουργώντας παράλληλα εξάρτηση του ατόμου από αυτές.

**Ποιοι είναι οι ψυχολογικοί παράγοντες που συντελούν στην τοξικομανία;**

Συνήθως στις ναρκωτικές ουσίες καταφεύγουν άτομα που αδυνατούν να αντεπεξέλθουν σε έναν αυξημένο ψυχικό πόνο και σε δυσάρεστα συναισθήματα. Χαρακτηριστικά στοιχεία της προσωπικότητας πολλών χρηστών είναι οι ανεκπλήρωτες συναισθηματικές ανάγκες, που συχνά έχουν τη ρίζα τους στα παιδικά χρόνια, η αδυναμία για επικοινωνία, η έλλειψη αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης, η έλλειψη εμπιστοσύνης προς τον εαυτό τους και φυσικά προς τους άλλους. Τα απραγματοποίητα όνειρα, τα έντονα προβλήματα, οι εσωτερικές συγκρούσεις και τελικά τα αδιέξοδα τα οποία βιώνει ο τοξικομανής τον οδηγούν στη χρήση των ναρκωτικών ουσιών ως μια διέξοδο από τον πόνο και το άγχος που καθημερινά αισθάνεται. Κλείνοντας αυτή τη σύντομη αναφορά στους ψυχολογικούς παράγοντες της τοξικομανίας θα πρέπει να υπογραμμιστεί ότι συνήθως το οικογενειακό περιβάλλον του τοξικομανούς παρουσιάζει έντονα παθολογικά φαινόμενα. Τα ενδοοικογενειακά αυτά φαινόμενα αφορούν κυρίως τους γονείς που έχουν μεταξύ τους ιδιαίτερα σοβαρά προβλήματα, δυσκολίες συναισθηματικής επένδυσης, αδυνατούν να μεταδώσουν καθαρά μηνύματα για τα όρια συμπεριφοράς στο παιδί κ.α.

### **Ποιοι είναι οι κοινωνικοί παράγοντες που συντελούν στη τοξικομανία;**

Οι παράγοντες αυτοί είναι πολλοί. Θα αναφερθούμε σε τρεις ιδιαίτερα σημαντικούς, που είναι η αυταρχική αγωγή, η υποβάθμιση της ποιότητας ζωής και η επιρροή της ομάδας, της παρέας.

**Αυταρχική αγωγή.** Πρόκειται για την αγωγή που δεν τείνει στη διάπλαση δημιουργικών και συνειδητών πολιτών, αλλά στη δημιουργία προσαρμοσμένων και υποταγμένων στο "σύστημα" ανθρώπων, προσηλωμένων σε ιδανικά και αξίες που συνήθως προβάλλονται, διδάσκονται και προωθούνται από την κοινωνία των ενηλίκων, ενώ την ίδια στιγμή κατάφωρα καταπατούνται στην καθημερινή πρακτική. Υποβάθμιση της ποιότητας ζωής. Η ζωή σε πόλεις που δεν διαθέτουν στοιχειώδη υποδομή για την έκφραση της δημιουργικότητας και του δυναμισμού των νέων καταντά μίζερη, προσφέροντας σε χιλιάδες νέους ως μόνες επιλογές τις ντισκοτέκ, τις καφετέριες, τα ηλεκτρονικά και την τηλεόραση. Αυτή η "φτώχεια", η έλλειψη δημιουργικότητας και τα στερεότυπα της ψυχαγωγίας σύντομα φέρνουν την ανία και σπρώχνουν τους νέους στην αναζήτηση νέων μορφών ψυχαγωγίας, συχνά λανθασμένων.

**Η επιρροή της ομάδας.** Οι άνθρωποι έχουν την τάση να αναπτύσσουν πρωτοβουλία και να διαμορφώνουν μερικά στοιχεία συμπεριφοράς στο πλαίσιο κάποιας ομάδας που επιβάλλει στα μέλη της την προσαρμογή στα πρότυπα συμπεριφοράς και τις "αξίες" της. Έτσι, δεν είναι σπάνιο το φαινόμενο να αποτελεί η ομάδα καθοριστικό παράγοντα για τη χρήση ναρκωτικών ουσιών, όπως π.χ. όταν ένα μέλος αρχίζει να κάνει χρήση ναρκωτικών "αποδεικνύοντας" έτσι ότι είναι πρωτοπόρος και συμπαρασύροντας στη συνέχεια και τους άλλους.

### **Τι πρέπει να προσέχουν οι γονείς σχετικά με το πρόβλημα των ναρκωτικών;**

Δεν είναι εύκολο να διαπιστώσει κανείς αν το παιδί του κάνει χρήση ναρκωτικών, ειδικά αν η χρήση είναι ευκαιριακή. Πολλές ενδείξεις που θα αναφερθούν στη συνέχεια ενδέχεται να μη συνδέονται με τη χρήση ναρκωτικών, αλλά να είναι σημάδια ότι το παιδί απλώς μεγαλώνει και εισέρχεται σε μια νέα φάση της ανάπτυξής του. Ωστόσο, αν ο γονέας διαπιστώσει ότι υπάρχουν μερικές από τις παρακάτω ενδείξεις θα πρέπει απλά να "πλησιάσει" το παιδί του και να επιδιώξει να αναπτύξει μια σχέση εμπιστοσύνης μαζί του, ώστε να υπάρχει επικοινωνία και διάλογος στην οικογένεια.

#### **Ορισμένες ενδείξεις είναι:**

- σταδιακή απώλεια του ενδιαφέροντος για το σχολείο, τα χόμπι, τους φίλους κ.α.

- ξαφνικές και τακτικές αλλαγές διάθεσης, επιθετικότητα, νευρικότητα.
- συνεχείς απαιτήσεις για χαρτζιλίκι, απώλεια χρημάτων ή αντικειμένων από το σπίτι
- ασυνήθιστη νωθρότητα ή υπνηλία
- ασυνήθιστες οσμές ή σημάδια στο σώμα ή τα ρούχα
- τηλεφωνήματα από αγνώστους
- ασυνήθιστες κάψουλες, χάπια, αλουμινόχαρτα, βελόνες, σύριγγες στα προσωπικά του είδη
- απότομη αλλαγή σε παρέες και φίλους
- ψέματα ή αμήχανες δικαιολογίες για το πού και με ποιους περνά τις ώρες του.

### **Τι πρέπει να κάνει ή να μην κάνει ο γονιός όσον αφορά το θέμα παιδί-ναρκωτικά;**

- Ενημερωθείτε σωστά για τα ναρκωτικά και το αλκοόλ, έτσι ώστε να είστε σε θέση να δώσετε αξιόπιστες πληροφορίες στο παιδί για τις αρνητικές συνέπειες που έχουν.
- Μην πείτε ή κάνετε πράγματα που θα διέκοπταν την επικοινωνία σας με το παιδί.
- Μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον ειδικό. Θα πάρετε πολύτιμες πληροφορίες και θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε την επικοινωνία με το παιδί σας.
- Μιλήστε ήρεμα με το παιδί σας, τονίστε το ενδιαφέρον σας γι αυτό, καθώς και την ανησυχία σας για τις συνέπειες της συμπεριφοράς του. Κάνετε σαφές ότι αποδοκιμάζετε τη συγκεκριμένη συμπεριφορά του, αλλά ενδιαφέρεστε και θέλετε να το βοηθήσετε.
- Δείξτε του ότι το εμπιστεύεστε και ότι μπορεί να υπολογίζει στη βοήθειά σας.
- Μην οδηγήσετε το παιδί σας με τη βία σε κάποιον ειδικό.
- Μην το προσβάλετε με απότομη και βίαιη συμπεριφορά.
- Μην πάρετε το ζήτημα απήφιστα, πιστεύοντας ότι δεν είναι κάτι σοβαρό. Φροντίστε σε κάθε περίπτωση να πάρετε πληροφορίες και συμβουλές από κάποιον ειδικό φορέα.

## ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;

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

Οι λόγοι, 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.



## **ΠΩΣ ΔΡΟΥΝ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;**

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

Μια μικρή ποσότητα δρα ως διεγερτικό (αυξάνει τη δραστηριότητα). Μια μεγαλύτερη ποσότητα δρα ως ηρεμιστικό (μειώνει τη δραστηριότητα). Μια ακόμα μεγαλύτερη ποσότητα ενεργεί ως δηλητήριο και μπορεί να σκοτώσει.

Αυτό ισχύει για όλα τα ναρκωτικά. Αυτό που διαφέρει είναι μόνο η ποσότητα που χρειάζεται για να επιτευχθεί το αποτέλεσμα.

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

Τα ναρκωτικά μπλοκάρουν τις αισθήσεις, τόσο τις ανεπιθύμητες όσο και τις επιθυμητές. Έτσι, ενώ προσφέρουν βραχυπρόθεσμη βοήθεια στην ανακούφιση του πόνου, ταυτόχρονα εξαλείφουν τις ικανότητες, την εγρήγορση και θολώνουν τη σκέψη.

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

## **ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΜΝΗΜΗ**

Κανονικά, όταν ένα άτομο θυμάται κάτι, η διάνοια είναι πολύ γρήγορη και του φέρνει πολύ γρήγορα την πληροφορία. Τα ναρκωτικά, όμως, θολώνουν τη μνήμη, δημιουργώντας κενά σημεία. Όταν ένα άτομο προσπαθεί να πάρει πληροφορίες μέσα από ένα σύννεφο, δεν μπορεί. Τα ναρκωτικά κάνουν ένα άτομο να νιώθει αργό και χαζό και του προκαλούν αποτυχίες στη ζωή. Όσες περισσότερες αποτυχίες έχει τόσο πιο δύσκολη γίνεται η ζωή και τόσο περισσότερο θέλει ναρκωτικά για να τον βοηθήσουν να επιλύσει το πρόβλημα.

## **ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΟΥΝ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ**

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

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

### **Ποιοι άλλοι παράγοντες συνετέλεσαν στην έκταση της χρήσης των ναρκωτικών ουσιών;**

Η ραγδαία ανάπτυξη της χημείας τον 20ό αι. είχε ως αποτέλεσμα την ανακάλυψη πολλών ψυχοτρόπων ουσιών, οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν για τη θεραπεία διαφόρων παθημάτων, αλλά και συνέτειναν με την ανεξέλεγκτη χρήση τους στην αύξηση της κατανάλωσης ναρκωτικών ουσιών. Σημαντικό ρόλο στην αύξηση της κατανάλωσης των ναρκωτικών έπαιξαν ακόμη η ιατρική επιστήμη και οι δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εξακρίβωση των επιπτώσεων που προκαλούν τα ιδιοσκευάσματα που κάθε χρόνο ρίχνονται αλόγιστα στην αγορά ως "αθώα", για να αποδειχτεί αργότερα ότι είναι εξαρτησιογόνα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η ηρωίνη, που αρχικά πουλιόταν στα φαρμακεία χωρίς συνταγή. Σημαντικό ρόλο έχει ακόμα και η πολυφαρμακία, η τάση δηλαδή κατανάλωσης φαρμάκων για κάθε πρόβλημα που παρουσιάζεται, ακόμη και όταν αυτά δεν είναι απαραίτητα. Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση των αμφεταμινών, που προωθήθηκαν ως φάρμακα κατά της παχυσαρκίας και διαπιστώθηκε πως προκαλούσαν εξάρτηση όταν είχαν ήδη καταναλωθεί μεγάλες ποσότητές τους, κυρίως από γυναίκες.

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΥΡΕΩΣ ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

- Μαριχουάνα
- Αλκοόλ
- Έκσταση
- Κοκαΐνη και Κρακ Κοκαΐνης
- ΚρίσταλΜεθ και Μεθαμφεταμίνη
- Εισπνεόμενα Ναρκωτικά
- Ηρωίνη
- LSD
- Κατάχρηση Συνταγογραφούμενων ναρκωτικών

### Σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται τα ναρκωτικά;

Με κριτήριο την προέλευση και τη δράση τους, οι ναρκωτικές ουσίες ταξινομούνται στις παρακάτω κατηγορίες :

- 1. Οπιούχα ή αλκαλοειδή του οπίου.** Η κατηγορία των ουσιών αυτών υποδιαιρείται στα φυσικά, τα ημισυνθετικά και τα συνθετικά οπιούχα. Ενδεικτικά αναφέρουμε πως στα φυσικά οπιούχα ανήκει η μορφίνη και η κωδεΐνη, στα ημισυνθετικά η ηρωίνη και η διδρομορφινόνη και στα συνθετικά οπιούχα η πεθιδίνη, η πενταζοκίνη, η ναλορφίνη κ.α.
- 2. Κατασταλτικά του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (Κ.Ν.Σ.).** Τα φάρμακα της κατηγορίας αυτής επιδρούν περιοριστικά στο επίπεδο λειτουργίας των νευρικών κυττάρων του εγκεφάλου και κατασταλτικά στο Κ.Ν.Σ. Η χημική τους σύσταση διαφέρει από φάρμακο σε φάρμακο και πολλά από αυτά χρησιμοποιούνται ευρύτατα για ποικίλους θεραπευτικούς σκοπούς. Οι κυριότερες ουσίες της κατηγορίας αυτής είναι η αιθυλική αλκοόλη (το γνωστό μας οινόπνευμα), τα βαρβιτουρικά, οι βενζοδιαζεπίνες κ.α.
- 3. Ψυχοδιεργετικά Χαρακτηριστικά** των ουσιών που ανήκουν στην κατηγορία αυτή είναι πως προκαλούν αίσθημα ευεξίας και διαύγειας. Οι κυριότερες ουσίες της κατηγορίας αυτής είναι η κοκαΐνη, οι αμφεταμίνες και τα παράγωγά τους.
- 4. Διάφορες άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες.** Στην κατηγορία αυτή ανήκουν ουσίες που η χημική τους σύσταση, το πεδίο δράσης και τα συμπτώματά τους παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία. Άλλο χαρακτηριστικό

των ουσιών αυτών είναι πως μερικές από αυτές έχουν ευρύτατη χρήση, όπως η νικοτίνη και το χασίς. Στην κατηγορία αυτή ανήκει και το LSD.

### **ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ**



Η μαριχουάνα, που ονομάζεται και "χόρτο", αποτελείται από τα ξεραμένα μέρη του φυτού κάνναβη (φύλλα, άνθη, στέλεχος) που κόβονται στη συνέχεια όπως ο καπνός του κοινού τσιγάρου. Όπως και το χασίς, εγκαθιστά μέτρια ψυχολογική εξάρτηση και ύστερα από μακρόχρονη λήψη παρουσιάζονται, μετά από διακοπή, ήπια στερητικά φαινόμενα, όπως άγχος, κατάθλιψη, διαταραχές στον ύπνο, μυϊκή αδυναμία, ανορεξία και ελαφρό τρεμούλιασμα.

### **ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ**

- Διαστρέβλωση των αισθήσεων
- Πανικός
- Άγχος
- Ελλιπής συντονισμός κινήσεων
- Μειωμένος χρόνος αντίδρασης
- Μετά από την αρχική μαστούρα, ο χρήστης αισθάνεται νυσταγμένος ή θλιμμένος
- Ταχυπαλμίες (και κίνδυνος καρδιακής προσβολής)

### **ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ**

- Μειωμένη αντίσταση σε κοινές ασθένειες (κρυολογήματα, βρογχίτιδα, κ.λπ.)
- Καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος
- Διαταραχές στην ανάπτυξη
- Αύξηση των κυττάρων με ανώμαλη δομή στο σώμα
- Μείωση των ορμονών του ανδρικού φύλου
- Γρήγορη καταστροφή των ιών των πνευμόνων και κακώσεις (τραύματα) στον εγκέφαλο που μπορεί να είναι μόνιμα
- Μειωμένη σεξουαλική ικανότητα
- Δυσκολίες μελέτης: μειωμένη ικανότητα μάθησης και διατήρησης των πληροφοριών
- Απάθεια, υπνηλία, έλλειψη κινήτρων
- Αλλαγές στην προσωπικότητα και στη διάθεση
- Ανικανότητα ξεκάθαρης αντίληψης των πραγμάτων



## ΕΚΣΤΑΣΗ



Το Έκσταση είναι συνθετικό ναρκωτικό, φτιαγμένο σε εργαστήριο. Οι κατασκευαστές του μπορεί να του προσθέσουν οτιδήποτε επιλέξουν όπως καφεΐνη, αμφεταμίνες, ακόμα και κοκαΐνη. Η επίδρασή του αρχίζει 30 λεπτά μετά την κατάποση φτάνει στο απόγειο σε 1 1/2 ώρες και διαρκεί περίπου 3 ώρες. Το Έκσταση είναι παράνομο και προκαλεί συμπτώματα παρόμοια με αυτά των παραισθησιογόνων και των διεγερτικών. Τα χάπια έχουν διάφορα χρώματα και πολλές φορές έχουν σχέδια σαν αυτά των καρτούν. Η ανάμειξη του Έκσταση με αλκοόλ είναι εξαιρετικά επικίνδυνη και μπορεί να αποβεί μοιραία.

Τα συμπτώματα που προκαλούν τα διεγερτικά ναρκωτικά όπως το Έκσταση, επιτρέπουν στο χρήστη να χορεύει επί πολλές ώρες και όταν συνδυαστούν με τη ζέστη και το συνωστισμό που επικρατεί στα κλαμπ, μπορεί να οδηγήσουν σε ακραία αφυδάτωση και σε καρδιακή και νεφρική ανεπάρκεια.

### **ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ:**

Λιποθυμία, ρίγη ή εφίδρωση, μυϊκή ένταση, μείωση της κρίσης, κατάθλιψη, θαμπή όραση, τα προβλήματα ύπνου, ψευδή αίσθηση στοργής, ναυτία, έντονη ανησυχία, λαχτάρα για το ναρκωτικό, ακούσιο σφίξιμο των δοντιών, σύγχυση, παράνοια. παράνοια: υποψία, δυσπιστία ή φόβος προς τους άλλους ανθρώπους.

## ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ:

Η παρατεταμένη χρήση προκαλεί μακροπρόθεσμες και ίσως μόνιμες βλάβες στον εγκέφαλο οι οποίες επηρεάζουν την κρίση και την ικανότητα σκέψης του ατόμου.

## ΚΟΚΑΙΝΗ



Προέρχεται από το φυτό "Ερυθρόξυλο Κόκα". Είναι ξυλώδης θάμνος, ευδοκίμει στην περιοχή των Άνδεων και το αλκαλοειδές περιέχεται κυρίως στα φύλλα. Χρησιμοποιείται στην ιατρική ως τοπικό αναισθητικό, ειδικά στην οφθαλμολογία. Αρχικά χρησιμοποιήθηκε αλόγιστα, ενώ ακόμη και προϊόντα καθημερινής χρήσης, όπως κρασιά και ποτά περιείχαν κοκαΐνη. Λαμβάνεται με ένεση ή πρέζα. Η διάρκεια της δράσης της είναι περίπου 2 ώρες. Αμφισβητείται αν εγκαθιστά σωματική εξάρτηση, αλλά σίγουρα η ψυχολογική εξάρτηση από αυτήν είναι πολύ ισχυρή.

## ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ:

Η κοκαΐνη προκαλεί ένα σύντομο αλλά έντονο «φτιάξιμο» το οποίο ακολουθείται αμέσως από την αντίθετη αίσθηση – έντονο συναίσθημα κατάθλιψης, νευρικότητας και λαχτάρας για περισσότερο ναρκωτικό. Τα άτομα που κάνουν χρήση κοκαΐνης συχνά δεν τρώνε και δεν κοιμούνται κανονικά. Συχνά νιώθουν δυνατές ταχυκαρδίες, μυϊκούς σπασμούς και παροξυσμούς. Το ναρκωτικό κάνει τους χρήστες να νιώθουν παράνοια, θυμό, εχθρότητα και ανησυχία – ακόμα κι όταν δεν είναι «φτιαγμένοι».

### ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ:

Εκτός από τις επιπτώσεις που ήδη αναφέρθηκαν, η κοκαΐνη προκαλεί οξυθυμία, αλλαγές διάθεσης, νευρικότητα, παράνοια και ακουστικές παραισθήσεις. Αναπτύσσεται ανοχή στο ναρκωτικό και έτσι το άτομο χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα προκειμένου να έχει το ίδιο φτιάξιμο.

Καθώς περνάει η επήρεια του ναρκωτικού, προκαλείται στο άτομο σοβαρή κατάθλιψη, η οποία γίνεται όλο και πιο βαθιά μετά από κάθε χρήση. Αυτό μπορεί να πάρει τόσο σοβαρές διαστάσεις, ώστε το άτομο θα κάνει σχεδόν οτιδήποτε για να ξαναβρεί τη δόση του – ακόμα και φόνο. Αν αυτός ή αυτή δεν μπορέσει να βρει κοκαΐνη, η κατάθλιψη μπορεί να γίνει τόσο έντονη που μπορεί να οδηγηθεί στην αυτοκτονία.

### ΚΡΑΚ ΚΟΑΚΑΙΝΗΣ



Το κρακ είναι μία μορφή free- base κοκαΐνης που η διαδικασία παραγωγής του είναι σχετικά εύκολη. Αυτό κάνει την ουσία αρκετά φθηνή στην παράνομη αγορά, άρα είναι πιο προσιτή.

Είναι πιο δυνατό από την κοκαΐνη και πιο φθηνό. Προκαλεί έντονη ευφορία αλλά διαρκεί πολύ λίγο και αυτό το καθιστά εξαιρετικά εθιστικό, εφόσον ο χρήστης αισθάνεται συνεχώς την ανάγκη για επανάληψη της δόσης. Η χρήση του δημιουργεί ταχύτατα ανοχή, προκαλεί σχεδόν τα ίδια συμπτώματα με την κοκαΐνη, αλλά λόγω του τρόπου χρήσης μπορεί να προκαλέσει σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα.

Το κρακ είναι πολύ εξαρτησιογόνο ναρκωτικό. Ακόμα και με βραχυπρόθεσμη χρήση πολλοί άνθρωποι παρουσιάζουν συμπτώματα όταν σταματάνε τη χρήση του. Οι άνθρωποι που κάνουν χρήση για

μεγάλο χρονικό διάστημα και σε μεγάλες δόσεις έχουν πιο έντονα συμπτώματα.

Τα στερητικά συμπτώματα περιλαμβάνουν έντονη επιθυμία για αυτό, ευερεθιστότητα, πείνα, άγχος και παράνοια. Τα αισθήματα αυτά εμποδίζουν τον χρήστη από το να σταματήσει να το χρησιμοποιεί.

Το κρακ απορροφάται γρήγορα από το σώμα σε υψηλά επίπεδα έτσι έχουμε μεγάλες πιθανότητες υπερβολικής δόσης. Όταν η φάση της ανόδου υποχωρεί ακολουθεί ένα αίσθημα κατάθλιψης, με αποτέλεσμα ο χρήστης να θέλει να ξανακάνει χρήση. Κατά τη διάρκεια της φάσης της ανόδου οι χρήστες έχουν μειωμένη συγκέντρωση και μπορεί να είναι ευερέθιστοι. Η συχνή χρήση κοκαΐνης σχετίζεται με παρανοϊκές ψυχώσεις, βίαιη συμπεριφορά και παραισθήσεις.

Η τοξικότητα του κρακ είναι αυξημένη γιατί η πλειοψηφία των χρηστών της συγκεκριμένης ουσίας κάνουν χρήση και άλλων ουσιών.

Το κρακ μπορεί να επηρεάσει πολλά όργανα και έχει πολλές παρενέργειες, προκαλεί:

- Αυξημένη αρτηριακή πίεση και καρδιακό παλμό
- Ταχύπνοια
- Ναυτία και εμετό
- Άγχος και υπερδραστηριότητα
- Σπασμούς
- Μειωμένη όρεξη
- Μειωμένη ανάγκη ύπνου
- Βλάβες στους πνεύμονες
- Καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό

## ΗΡΩΙΝΗ



Η ηρωΐνη προέρχεται από την οπιούχο παπαρούνα. Είναι διακετυλιωμένη μορφίνη. Είναι ισχυρό αναλγητικό (με μεγαλύτερη ισχύ από τη μορφίνη) και παρασκευάστηκε το 1898 στα εργαστήρια της Bayer. Πήρε το όνομα ηρωΐνη από τη γερμανική λέξη Heroisch, που σημαίνει δυνατό, ισχυρό. Αρχικά προωθήθηκε ως ισχυρό παυσίπονο, καταπραϋντικό του βήχα ακόμα και ως θεραπευτικό για την τοξικομανία. Σήμερα η ηρωΐνη δεν χρησιμοποιείται καθόλου από την ιατρική, είναι γενικά απαγορευμένη ουσία και παρασκευάζεται μόνο παράνομα. Οι χρήστες της την παίρνουν είτε με ένεση είτε με πρέζα. Προκαλεί ισχυρή σωματική και ψυχολογική εξάρτηση και η διάρκεια της δράσης της είναι από 3 μέχρι 6 ώρες. Για να υπάρξει φυσική εξάρτηση από ηρωΐνη αρκούν δύο βδομάδες με δύο ενέσεις την ημέρα. Στην Ελλάδα η ηρωΐνη έρχεται πρώτη σε αριθμό θανατηφόρων δηλητηριάσεων από ψυχοτρόπες ουσίες.

### ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ:

Οι χρήστες πάσχουν από αμβλυμμένη πνευματική διαύγεια, έχουν ναυτίες και εμετούς. Αμβλύνεται η αίσθηση του πόνου. Οι γυναίκες που εγκυμονούν μπορεί να αποβάλλουν. Επιβραδύνονται οι καρδιακές λειτουργίες καθώς και οι αναπνευστικές λειτουργίες, μέχρι το σημείο ώστε, μερικές φορές, να επέρχεται ο θάνατος.

### ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ:

Σημαδεμένες και/ή κατεστραμμένες φλέβες, βακτηριδιακές μολύνσεις των αιμοφόρων αγγείων, των καρδιακών βαλβίδων, αποστήματα και άλλες μολύνσεις των μαλακών ιστών και ασθένειες του ήπατος και των νεφρών. Προκαλούνται επιπλοκές στους πνεύμονες. Η από κοινού χρήση σύριγγας ή υγρών μπορεί να οδηγήσει σε ηπατίτιδα, AIDS και άλλες ασθένειες που μεταφέρονται με το αίμα.



### **Τι είναι το LSD; (Lysergic Acid Diethylamide)**

Το διαιθυλαιμίδιο του λυσεργικού οξέος ή LSD συντέθηκε για πρώτη φορά το 1937 από τον Χόφμαν. Επιδρά κυρίως στην ψυχική σφαίρα και τα ψυχικά συμπτώματα, που συνήθως αναφέρονται σαν "ταξίδι", μπορεί να είναι "ευχάριστα" ή "δυσάρεστα". Η επίδρασή του στην ψυχική σφαίρα είναι άγνωστη και εξαρτάται από ατομικούς παράγοντες (στάση, προσδοκίες, κίνητρα, προσωπικότητα). Λαμβάνεται από το στόμα ή με πρεζάρισμα, η διάρκεια της δράσης του είναι ποικίλη, δεν εγκαθιστά σωματική εξάρτηση και είναι αμφισβητούμενο αν εγκαθιστά ψυχική. Επειδή το άτομο που είναι κάτω από την επίδραση του LSD δεν είναι σε θέση να εκτιμήσει ψύχραιμα τις ραγδαίες μεταβολές που γίνονται στο συναισθηματικό και νοητικό επίπεδο, είναι δυνατό να παρουσιάσει απρόβλεπτες αντιδράσεις πανικού, επικίνδυνες ίσως για τον ίδιο ή για κάποιον γύρω του.

### **Τι συμβαίνει όταν παίρνεις LSD;**

Το <<ταξίδι>> του LSD ξεκινά μετά από 1 ώρα περίπου από τη λήψη της ουσίας και φτάνει στο απόγειό του μετά από 2-3 ώρες, με διάρκεια ως και 12 με 15 ώρες. Τα αποτελέσματα είναι πολύ δύσκολο να προβλεφθούν μιας και εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την προσωπικότητα του χρήστη, από την εμπειρία του, από τις προσδοκίες του και από το περιβάλλον μέσα στο οποίο γίνεται η χρήση.

### **Κίνδυνοι**

Προκαλεί αλλοίωση των αντιλήψεων, διαστρεβλωμένες εικόνες, έντονα χρώματα, φαντασιώσεις και συχνά παραισθήσεις. Παρατηρούνται επίσης αλλοιώσεις στην ακοή, καθώς και στην αίσθηση του χρόνου και του χώρου. Οι κόρες των ματιών συστέλλονται και παρατηρείται έντονη

εφίδρωση. Η πίεση ανεβαίνει όπως και ο ρυθμός της καρδιάς και η θερμοκρασία του σώματος.

Παρατηρούνται έντονα ψυχωσικά συμπτώματα που μπορούν να παρομοιαστούν με αυτά της σχιζοφρένειας, μιας και η εναλλαγή των συναισθημάτων και των αντιλήψεων είναι ραγδαία, και χωρίς καμιά λογική ή συνοχή. Έτσι οι χρήστες μιλούν και για <<κακά ταξίδια>>, όταν βιώνουν έντονα τρομακτικά και δυσάρεστα συναισθήματα. Μετά τη διακοπή της χρήσης του υπάρχει πιθανότητα οργανικής βλάβης του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος.

### Τι είναι το χασίς;



Είναι η ρητίνη του φυτού κάνναβη που είναι αυτοφυές στις χώρες της Μεσογείου και της Κεντρικής Αμερικής. Τα φύλλα του φυτού συμπιεζόμενα αποτελούν σκουρόχρωμες πλάκες που περιέχουν τη ρητίνη του φυτού. Εξαιτίας του σκούρου χρώματος το χασίς στη γλώσσα της "πιάτσας" ονομάζεται και μαύρο. Εγκαθιστά μέτρια ψυχολογική εξάρτηση, λαμβάνεται από το στόμα ή με κάπνισμα, η δράση του διαρκεί 2-4 ώρες και προκαλεί διέγερση, ευθυμία, διαταραχή προσανατολισμού, ψευδαισθήσεις ηδονικού τύπου, μια αίσθηση ευφορίας και αυξημένη αντίληψη της μουσικής και των χρωμάτων. Στη μέγιστη δοσολογία δημιουργεί παράνοιες και μερικές φορές ψύχωση, επίσης μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη.

Σε πολύ μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει ναυτία, έμετο και λιποθυμία. Σε χρόνια χρήση και σε συνδιασμό με το κάπνισμα προκαλεί σοβαρά προβλήματα στο αναπνευστικό σύστημα.



## ΜΕΘΑΜΦΕΤΑΜΙΝΗ (SPEED)

### Τι είναι το speed

Το **speed** είναι διεγερτικό που συχνά κατασκευάζεται από το ανακάτεμα διάφορων διεγερτικών φαρμάκων. Ανήκει στην κατηγορία των αμφεταμινών, που μοιάζουν χημικά με την αδρεναλίνη που παράγεται από τον οργανισμό του ανθρώπου. Μπορεί να ληφθεί σε μορφή χαπιού, με ένεση, με εισπνοή απ' τη μύτη ή και να καπνιστεί. Διαλύεται εύκολα σε υγρά και είναι άσπρο και άοσμο.

### Πως δρά στον οργανισμό

Η δράση του **speed** ξεκινάει σε 15 έως 30 λεπτά από τη λήψη και διαρκεί περίπου 6-8 ώρες. Προκαλεί την αίσθηση ενρητικότητας, διαύγεια μυαλού, όξυνση της πνευματικής λειτουργίας και απώλεια της αίσθησης της πείνας. Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται.

## **ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ**

Από τη χρήση του **speed** μπορεί να προκληθούν:

- Υπερκινητικότητα
- Ναυτία
- Ψευδαισθήσεις ενέργειας
- Αυξημένη επιθετικότητα και οξυθυμία
- Απώλεια βάρους
- Αϋπνία
- Παισιθήσεις
- Άγχος
- Παράνοια
- Σπασμούς που οδηγούν στο θάνατο.

## **ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ**

- Ταχυπαλμία και υψηλή πίεση αίματος
- Βλάβη στα εγκεφαλικά αγγεία
- Καρδιαγγειακά προβλήματα
- Ηπατικές, νεφρικές και πνευμονικές βλάβες
- Κατάρευση και θάνατο



## **ΕΙΣΠΝΕΟΜΕΝΑ – ΠΤΗΤΙΚΑ**

Τα εισπνεόμενα είναι ουσίες που περιέχονται σε προϊόντα καθημερινής χρήσης και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αλλαγή της ψυχικής διάθεσης του ατόμου. Οι ουσίες αυτές χρησιμοποιούνται αν εισπνεύσουμε τα αέρια που δημιουργούν. Πρόκειται για πτητικούς υδρογονάνθρακες δηλαδή ενώσεις υδρογόνου και άνθρακα, που παράγονται από το πετρέλαιο, το κάρβουνο και τη ζύμωση φυτικών υλών. Χρησιμοποιούνται συνήθως ως διαλύτες σε προϊόντα που στερεοποιούνται πολύ εύκολα. Οι πιο συχνά εισπνεόμενες ουσίες είναι το τολουένιο, η ακετόνη και το βουτάνιο. Οι ουσίες αυτές περιέχονται σε πάρα πολλά είδη καθημερινής χρήσης όπως:

- Ουσίες στεγνού καθαρίσματος
- Διαλυτικά (ασετόν, νέφτι κ.α.)
- Ουσίες που περιέχονται σε προϊόντα υπό μορφή σπρέϋ
- Ουσίες που περιέχονται σε κόλλες
- Διορθωτικά υγρά
- Αέριο σε αναπτήρες.

### **Πως δρουν τα εισπνεόμενα;**

Τα αέρια που αναδύονται από τις ουσίες αυτές απορροφώνται από τους πνεύμονες και φθάνουν γρήγορα στον εγκέφαλο. Μερικά από τα άμεσα αποτελέσματα είναι ευφορία, φυσική χαλάρωση και σύγχυση, ενώ κάποια άλλα οφείλονται στη μείωση του οξυγόνου που προκαλείται με αυτόν τον τρόπο. Καταστέλλονται επίσης η αναπνοή και ο σφυγμός. Η εμπειρία που προκύπτει είναι παρόμοια με την αλκοολική μέθη.

### **ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ**

- Πονοκέφαλος
- Ναυτία
- Υπνηλία
- Μούδιασμα και απώλεια αισθήσεων
- Ψευδαισθήσεις
- Καρδιακή προσβολή
- Ασφυξία
- Μεγάλη βιαιότητα

## ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- Απώλεια μυϊκής μάζας και δύναμης
- Μόνιμες βλάβες στον εγκέφαλο, ήπαρ, νεφρά.



## ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ

Για να απεξαρτηθεί κάποιος χρήστης από τα ναρκωτικά θα πρέπει κατά κύριο λόγο να το θέλει πάρα πολύ και ο ίδιος, επίσης θα πρέπει να έχει την βοήθεια της οικογένειας και του κοινωνικού περίγυρου. Για να επιτευχθεί αυτό υπάρχουν οι θεραπευτικές κοινότητες που με τη βοήθεια υποκατάστατων καταφέρνουν να βοηθήσουν ώστε να απεξαρτηθεί το άτομο.

## ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Η κατάχρηση συνταγογραφούμενων φαρμάκων αποτελεί, πλέον, πιο σοβαρό πρόβλημα από τη χρήση ναρκωτικών. Τα παυσίπονα, τα ηρεμιστικά, τα αντικαταθλιπτικά, τα υπνωτικά και τα διεγερτικά μοιάζουν «ασφαλή», επειδή τα συνταγογραφούν γιατροί, αλλά γίνονται εξίσου εθιστικά και ισχυρά, όπως η ηρωίνη και η κοκαΐνη που πουλιούνται στους δρόμους. Το παυσίπονο Οξικοντίν, για παράδειγμα, είναι τόσο δυνατό όσο η ηρωίνη και επιδρά στο σώμα με τον ίδιο τρόπο. Η παρατεταμένη χρήση παυσίπων, κατασταλτικών, διεγερτικών ή αντικαταθλιπτικών οδηγεί στην εξάρτηση και σε οδυνηρά συμπτώματα στέρησης γι' αυτούς που προσπαθούν να τα κόψουν.

### Παυσίπονα

Όπως το Οξικοντίν, το Φεντανίλ, η μορφίνη, το Περκοντάν, το Ντεμερόλ, είναι μερικά μόνο από τον μακρύ κατάλογο. Στις επιπτώσεις περιλαμβάνονται: επιβράδυνση της αναπνοής, ναυτία και αναισθησία. Η κατάχρησή τους οδηγεί σε εθισμό.

### ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ

Τα ηρεμιστικά είναι χημικές φαρμακευτικές ουσίες που χωρηγούνται με ιατρική συνταγή σε άτομα που έχουν πρόβλημα άγχους και αϋπνίας. Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν τα βαρβιτουρικά, αλλά λόγω των πολλών ανεπιθύμητων παρενεργειών που είχαν, αποσύρθηκαν και αντικαταστάθηκαν από τα ηρεμιστικά.

Τα ηρεμιστικά χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

- Τα μείζονα ηρεμιστικά, που χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση σοβαρών ψυχιατρικών περιπτώσεων
- Τα ελάσσονα ηρεμιστικά, που χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση του άγχους και του στρες ή περιπτώσεις αϋπνίας.

Η κατάχρηση των ηρεμιστικών γίνεται στα ελάσσονα ηρεμιστικά. Μερικά από τα σκευάσματα που κυκλοφορούν στη χώρα μας είναι: Tavor, Lexotanil, Tranxene, Stedon, Hipnostedon, Halcion, Normison, Vulbegal, κ.α.

Τα άμεσα αποτελέσματα των ηρεμιστικών στον άνθρωπο είναι παρόμοια με αυτά που προκαλεί μια μικρή δόση αλκοόλ. Το άτομο

αισθάνεται χαλαρό και κοινωνικό, σαν να είχε πει 1-2 ποτά. Οι ουσίες αυτές ελαττώνουν τη νοητική λειτουργία, χωρίς να την αναιρούν τελείως. Οι χρήστες μπορεί να παρουσιάσουν μικρές αμνησίες, ανικανότητα να εκτελέσουν πολύπλοκες εργασίες και αυξημένο χρόνο αντίδρασης.

Γι αυτό απαγορεύεται να οδηγούν ή να χειρίζονται μηχανήματα υπό την επήρεια των φαρμάκων αυτών. Η ταυτόχρονη χρήση οινόπνευματος επιτείνει τα συμπτώματα αυτά. Σε μεγάλες δόσεις προκαλούν υπνηλία. Σε πολύ μεγάλες δόσεις οδηγούνται σε **κόμα και θάνατο**.

## **ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ**

Η χρήση των ηρεμιστικών προκαλεί ανοχή και εξάρτηση σωματική και ψυχική. Τα συμπτώματα στέρησης, που εμφανίζονται μετά τη διακοπή της χρήσης, εκδηλώνονται με ευερεθιστότητα, νευρικότητα, αϋπνίες, ναυτία, άγχος, ιλίγγους και κατάθλιψη. Συμπτώματα στέρησης μπορούν να εμφανιστούν ακόμα και μετά από συστηματική χρήση 4-6 εβδομάδων.

### **Διεγερτικά**

Αυτά τα ναρκωτικά επιταχύνουν τη λειτουργία της καρδιάς και της αναπνοής με τον ίδιο τρόπο που το κάνει και η κοκαΐνη. Σε αυτά περιλαμβάνονται το Ριταλίν, το Αντεράλ, το Κονσέρτα και άλλα γνωστά ως «μπένις». Στις επιπτώσεις περιλαμβάνονται αυξημένη αρτηριακή πίεση και ταχυπαλμία, εχθρότητα και παράνοια

### **Αντικαταθλιπτικά**

Το Πρόζακ, το Παξίλ, το Ζολόφτ και το Σελέξα, είναι μερικά από τα χρησιμοποιούμενα αντικαταθλιπτικά. Στις επιπτώσεις τους μπορεί να περιλαμβάνονται καρδιακές αρρυθμίες, παρανοϊκές αντιδράσεις, βίαιες ή αυτοκτονικές σκέψεις και παραισθήσεις. Η παρατεταμένη χρήση τους οδηγεί σε εθισμό.

**Τα παυσίπονα, τα ηρεμιστικά και τα αντικαταθλιπτικά ευθύνονται για περισσότερους θανάτους από υπερβολική δόση στις ΗΠΑ απ' ό,τι η κοκαΐνη, η ηρωΐνη, η μεθαμφεταμίνη και οι αμφεταμίνες μαζί.**



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συνοψίζοντας, θα λέγαμε ότι γύρω μας υπάρχουν πολλές εξαρτησιογόνες ουσίες οι οποίες απειλούν κυρίως τους εφήβους. Κάποιες από αυτές σε μικρές ποσότητες είναι ευεργετικές για τον ανθρώπινο οργανισμό αλλά γίνονται εξαιρετικά επικίνδυνες όταν γίνει η υπέρβαση του προσωπικού ορίου. Κάποιες άλλες δημιουργούν προβλήματα από την πρώτη στιγμή της χρήσης. Κοινό στοιχείο όμως και των δύο αυτών κατηγοριών είναι η δημιουργία του εθισμού και της καταστροφής του οργανισμού. Γι αυτό το λόγο γίνεται επιτακτική η ανάγκη της πρόληψης μέσω της ενημέρωσης των εφήβων που είναι η πιο επιρρεπής ομάδα σε αυτό το θέμα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Κάπνισμα, Αθανασίου Αβραμίδα, εκδόσεις Ακρίτας, 1995
2. Ιστότοπος [www.nonsmokersclub.com](http://www.nonsmokersclub.com)
3. Ιστότοπος [www.bestrong.org.gr](http://www.bestrong.org.gr)
4. Ιστότοπος [www.sxeseis.gr](http://www.sxeseis.gr)
5. Ιστότοπος [www.in2life.gr](http://www.in2life.gr)
6. Ιστότοπος [www.agogygeias.gr](http://www.agogygeias.gr)
7. Ιστότοπος [www.ygeia.tanea.gr](http://www.ygeia.tanea.gr)
8. Ιστότοπος [www.diaitologia.blogspot.com](http://www.diaitologia.blogspot.com)
9. Ιστότοπος [www.kapnisma.org](http://www.kapnisma.org)
10. Ιστότοπος [www.iatronet.gr/category.as...](http://www.iatronet.gr/category.as...)
11. Ιστότοπος [paroutsas.jmc.gr/drugs/](http://paroutsas.jmc.gr/drugs/)
12. Ιστότοπος [gr.drugfreeworld.org/.../the-...](http://gr.drugfreeworld.org/.../the-...)
13. Ιστότοπος (<http://www.okana.gr>)
14. Ιστότοπος ([www.educational-center.gr](http://www.educational-center.gr))
15. Ιστότοπος [Υγείαonline.gr](http://Υγείαonline.gr)
16. Ιστότοπος [MedNutrition](http://MedNutrition)





