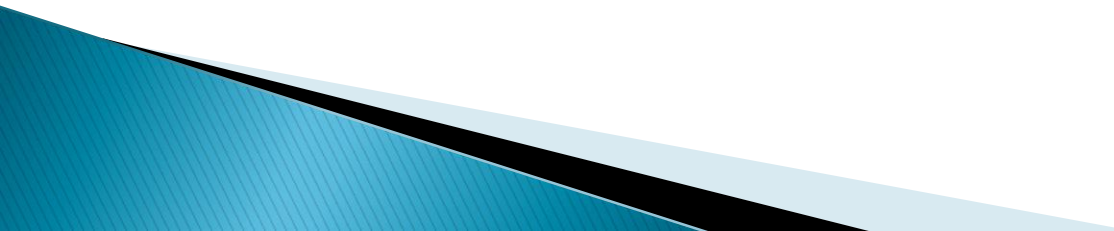


ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΕΘΙΣΜΟ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

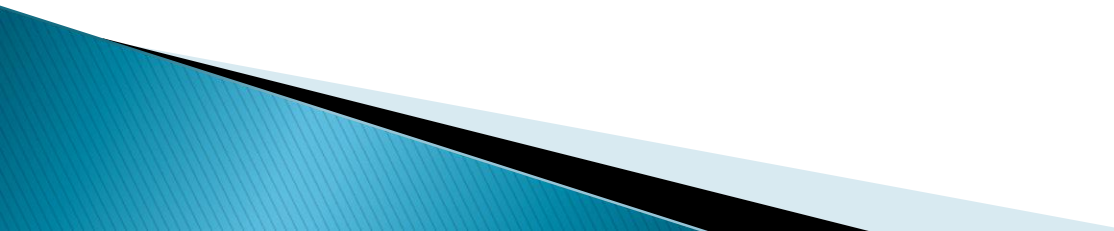
- ▶ 1.Ναρκωτικά
 - ▶ 2.Αλκοόλ
 - ▶ 3.Αναβολικά
 - ▶ 4.Αντικαταθλιπτικά-Ηρεμιστικά
 - ▶ 5.Κάπνισμα
- 

Τι είναι τα ναρκωτικά;

- ▶ Τα ναρκωτικά είναι ουσίες που επιδρούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα και στον ψυχισμό του χρήστη. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν η ηρωίνη , η μορφίνη , η μεθαδόνη , το LSD , η μαριχουάνα και άλλα.

ΕΙΔΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

- ▶ Μαριχουάνα- χασίς: Παράγωγα της ινδικής κάνναβης. Καπνίζεται το άνθος(μαριχουάνα) ή η ρητίνη(χασίς). Δίνουν ένα συναίσθημα ευεξίας, ηρεμίας και εσωτερικής ικανοποίησης. Οι έννοιες του χώρου και του χρόνου αλλοιώνονται.
- ▶ Όπιο , ηρωίνη ,μορφίνη: Ναρκωτικά που προκαλούν γρήγορη εξάρτηση και εθισμό. Η ευεξία και η υποτιθέμενη ευτυχία που προσφέρουν πληρώνονται με τρόπο φοβερό: Με γρήγορη ψυχοσωματική καταστροφή και με απώλεια κάθε ηθικής αξίας.

- ▶ LSD:(Λυσεργικό οξύ). Το πιο γνωστό παραισθησιογόνο. Το ναρκωτικό που διαστέλλει τη συνείδηση. Η λήψη του προκαλεί τροποποίηση στην αντίληψη της πραγματικότητας.
 - ▶ Κοκαΐνη: Η κοκαΐνη παράγεται από τα φύλλα του φυτού κόκα. Είναι διεγερτικό και δημιουργεί μεγάλη ευφορία , ακόμη και παραισθήσεις. Στις επιδράσεις περιλαμβάνονται διαστολή των ματιών , τρέμουλα και αϋπνία. Η συχνή εισπνοή από την μύτη μπορεί να τη βλάψει.
- 

ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

Τα ναρκωτικά μπορούν να χορηγηθούν στοματικά, επιδερμικά, σε ενέσιμη μορφή ή ως υπόθετα. Στα πλαίσια ψυχαγωγικής χρήσης λαμβάνονται στοματικά, επίσης σε μορφή καπνού, ρινικά σε μορφή σκόνης ή ενέσιμα. Οι τρόποι χρήσης των κυριότερων ναρκωτικών είναι η ένεση και το κάπνισμα για την ηρωίνη, το σνιφάρισμα ή το κάπνισμα/εισπνοή για την κοκαΐνη και η βρώμη για τα διεγερτικά. Τα ναρκωτικά ίσως αμαμειγνύονται με σκοπό τη μεγιστοποίηση της ψυχοτρόπου επίδρασής του.

Ποια άτομα οδηγούνται σε αυτές τις ουσίες; Ποιοι είναι οι παράγοντες;

- ▶ Είναι πολλοί οι παράγοντες που οδηγούν τους νέους στα ναρκωτικά και είναι σχεδόν αδύνατο να εξαλειφθούν. Οι κυριότεροι είναι:
- ▶ Η λανθασμένη διαπαιδαγώγηση του ατόμου.
Δεν ασκείται η βούλησή του, η ατομική ευθύνη και η κρίση του έτσι το άτομο παρασύρεται εύκολα.
- ▶ Η αμάθεια της εσωτερικής υπακοής, της πειθαρχίας, της υποταγής σε μια τάξη πραγμάτων.
- ▶ Η κρίση του οικογενειακού θεσμού. Η έλλειψη επικοινωνίας που επικρατεί μέσα στην οικογένεια στρέφει τα παιδιά προς φυγή από το σπίτι.
- ▶ Ο αλλοτριωτικός χαρακτήρας των ανθρώπινων σχέσεων στην εποχή μας.
- ▶ Η περιέργεια των νέων να δοκιμάσουν τα ναρκωτικά.
- ▶ Στις μέρες μας όλο και περισσότεροι άνθρωποι εθίζονται στα ναρκωτικά και κύριως έφηβοι. Οι περισσότεροι θάνατοι οφείλονται σε overdose που πρόκειται από το σύνδυαμο ήρωινης, αλκοολ και ηρέμιστικών. Είναι μονάχικοι και άπελπισμενοι και αυτό τους οδηγεί μαζικά στις ουσίες.

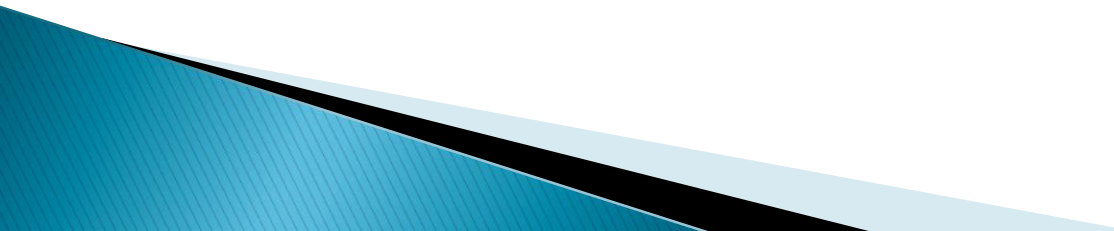
ΧΩΡΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

- ▶ Είναι τόσο ευρωπαϊκές ,όσο και χώρες της λατινικής αμερικής.Για παράδειγμα η Κροατία,η Πορτογαλία,η Τσεχία και η Ολλανδία.Ένω της Αμερική ,το Εκουαδόρ,η Αργεντινή,η Ορουγούαι και η Τζαμάικα.

ΠΩΣ ΔΙΩΚΕΤΑΙ ΠΟΙΝΙΚΑ Η ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΕΜΠΟΡΙΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

- ▶ Δεν τιμωρείται όποιος για την δική του χρήση προμηθεύεται ή κάτεχει με οπιονδιόποτε τροπο ναρώτικα σε άριθμο ή έκταση που δικαιολογούνται μόνο για ατόμικη χρήση.
- ▶ Όποιος για δική του χρήση καλλιεργεί φυτά κάνναβης σε αριθμο ή έκταση που δικαιολογούνται μόνο.
- ▶ Όποιος κάνει χρήση ναρκωτικών σε δημόσιο χώρο τιμωρείται με κράτηση 6 μήνων και με πρόστιμων 2000 ευρώ.
- ▶ Με φυλάκιση μέχρι 2 έτων τιμωρείται όποιος καταρτίζει πλαστή, νοθέυει ή χρησιμοποιεί πλαστή ιατρική σύνταγη χορήγησης ναρκωτικών με σκοπό τη χρήση τους από τον ίδιο.
- ▶ Η διάταξη του άρθρου 20 παράγραφος 3 εδάφιο α εφαρμόζεται αναλογικά στις προεγούμενες παραγράφους

Ομάδα

- ▶ Ευαγγελία Γκιρτζίκη
 - ▶ Ελευθερία Αντωνικοπούλου
 - ▶ Ελευθερία Γιανέλη
 - ▶ Μαρία Αυτζηκόλιου
 - ▶ Ιωάννα Γιαλαμίδου
- 

ΑΛΚΟΟΛ

Αλεξοπούλου
Κωνσταντίνα

Αραμπατζή Μαρία
Ζηνοβία

Ανδρικού Στέφανος
Βασιλειάδου Μαρία

Γεωργαντά
Αλεξάνδρα



ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΙΝΟΥΝ ΑΛΚΟΟΛ?

Έχουν γίνει πολλές έρευνες
το συγκεκριμένο ερώτημα.
Μία έρευνα στην Ολλανδία
βρήκε ότι οι περισσότεροι
πίνουν αλκοόλ για τους
ακόλουθους λόγους:



- 1.Κοινωνικότητα (71%)
- 2.Τους αρέσει η γεύση (51%)
- 3.Δημιουργεί αίσθημα χαλάρωσης (12%)
- 4.Προκαλεί μέθη (6%)
- 5.Επειδή το κάνουν όλοι (6%)
- 6.Για να ξεχάσουν τα προβλήματά τους (0%)



ΠΩΣ ΜΕΤΡΙΕΤΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ?

1 μονάδα αλκοόλ ισοδυναμεί με 8 γραμμάρια καθαρού αλκοόλ, για παράδειγμα σε 1 ποτήρι μπύρα(250ml, 4%), 1 κοκτέιλ (70ml, 18%), ουίσκι(25ml, 45%)



ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΠΡΕΠΕΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΝΑ ΠΙΝΟΥΝ ΑΛΚΟΟΛ?

Κανονικά το όριο είναι τα 21 ποτά την εβδομάδα για τους άνδρες και 14 για τις γυναίκες. Αυτές οι ποσότητες δεν ισχύουν όταν το άτομο τις καταναλώνει μονομιάς ή σε 2 ημέρες.



ΠΩΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕ Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Η σκόπιμη παραγωγή αλκοόλ ξεκίνησε προς το τέλος της εποχή του Λίθου. Έχουν ανακαλυφθεί κανάτες που περιείχαν μύρα, οι οποίες χρονολογούνται περίπου από το 10000 π.Χ.

Στην Ινδία έχουν μακρά παράδοση στο αλκοόλ, αφού το αλκοολούχο ποτό Σούρα έκανε την εμφάνισή του από το 3000 π.Χ. περίπου.

Στη Περσία, στη περιοχή του σημερινού Ιράν έχουμε ευρήματα που αποδεικνύουν την παραγωγή κρασιού από το 5400-5000 π.Χ.

Στην Αίγυπτο ήταν κυριολεκτικά λάτρεις της μύρας και του κρασιού.

Στην Κίνα έχουν ανακαλυφθεί πιθάρια με κρασί που χρονολογούνται από το 7000 π.Χ. περίπου.

Στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στη Μακεδονία αποκάλυψαν ενδείξεις για την παραγωγή κρασιού πριν 6500 χρόνια περίπου. Το κρασί χρησιμοποιήθηκε από τους αρχαίους Έλληνες στη καθημερινή αλλά και στη θρησκευτική ζωή, με τη λατρεία του θεού του κρασιού, του Διονύσου.



ΠΩΣ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ?

- ▶ Η κατανάλωση αλκοόλ σε μικρές ποσότητες και υπεύθυνα έχει κάποιες θετικές συνέπειες στην υγεία των ανθρώπων. Με την σωστή κατανάλωση ο κίνδυνος ανάπτυξης καρδιαγγειακών παθήσεων μειώνεται κατά 30% στους άνδρες άνω των 40 ετών και στις γυναίκες με την εμμηνόπαυση. Επίσης η μικρή ποσότητα αλκοόλ διεγείρει το συκώτι το οποίο παράγει καλή χοληστερόλη. Τέλος, η μετριοπαθής κατανάλωση από μεσήλικες και ηλικιωμένους μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης άγνοιας, Αλτσχάιμερ, οστεοπόρωσης και σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟ ΣΩΜΑ

Μια παγωμένη μπύρα το καλοκαίρι και ένα ποτηράκι κρασί με το βραδινό είναι για πολλούς αγαπημένη συνήθεια. Το αλκοόλ μας συνοδεύει σε αρκετές κοινωνικές περιστάσεις αλλά και στο σπίτι, σπανίως όμως σκεφτόμαστε τον καταστρεπτικό αντίκτυπο που έχει στην υγεία μας.

1. Η επίδραση του αλκοόλ στον οργανισμό επιμένει για αρκετές ημέρες. Έτσι, η προπόνηση δεν είναι εξίσου αποδοτική. Εάν υπάρχει αλκοόλ στον οργανισμό καθυστερεί την αποκατάσταση μετά τη γυμναστική και αφυδατώνεται ακόμη περισσότερο το σώμα.
2. Ακόμη και η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί οξειδωτικό στρες, με αποτέλεσμα να παρατηρούνται βλάβες στα κύτταρα.
3. Το αλκοόλ μας κάνει να πεινάμε επειδή καταστέλλει τη λεπτίνη, μια ορμόνη που ελέγχει την όρεξη.
4. Η κατανάλωση αλκοόλ εμποδίζει τον εγκέφαλο να δημιουργήσει νέα εγκεφαλικά κύτταρα σε ποσοστό ως και 40%.
5. Η κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί στην ανάπτυξη διάφορων τύπων καρκίνου του πεπτικού συστήματος, όπως του στόματος, του φάρυγγα και του οισοφάγου, του ήπατος και του παγκρέατος.
6. Κατά τη κύηση, η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί στο έμβryo σοβαρές βλάβες. Μπορούν να αυτόματη αποβολή, χαμηλό βάρος γέννησης, συγγενείς ανωμαλίες, νευρολογικές αναπηρίες, διανοητική καθυστέρηση, ηπατικές βλάβες κλπ. Οι βλάβες είναι συχνότερες όταν η κατανάλωση του αλκοόλ γίνεται κατά το πρώτο τρίμηνο της κύησης.



ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΛΚΟΟΛ

Τα ποτά που υπόκεινται σε ζύμωση, όπως η μπύρα και το κρασί, περιέχουν αλκοόλ σε ποσοστό από 2% έως 20%.

Τα

αποσταγμένα ποτά, ή οινοπνευματώδη περιέχουν από 40% έως 50% ή και παραπάνω

αλκοόλ. Η συνηθισμένη περιεκτικότητα σε

αλκοόλ για το κάθε ποτό είναι η εξής:

- I. Μπύρα 2-6% αλκοόλ
- II. Μηλίτης 4-8% αλκοόλ
- III. Κρασί 8-20% αλκοόλ
- IV. Τεκίλα 40% αλκοόλ
- V. Ρούμι 40% ή παραπάνω αλκοόλ
- VI. Μπράντι 40% ή παραπάνω αλκοόλ
- VII. Τζιν 40-47% αλκοόλ
- VIII. Ουίσκι 40-50% αλκοόλ
- IX. Βότκα 40-50% αλκοόλ
- X. Λικέρ 15-60% αλκοόλ



ΠΗΓΕΣ

<https://www.onmed.gr/diatrofi/story/318184/o-i-tromaktikes-epiptoseis-tou-alkool-sto-soma>

<http://www.apolafste.ypefthina.gr/ypefthini-katanalosi/kanei-kalo-to-alkool-stin-ygeia/>

<http://www.bestrong.org.gr/el/health/alcoholrestriction/questionsaboutalcohol/>

http://www.iatriki-frontida.gr/el/static/advice13_el.aspx

<https://www.onmed.gr/ygeia/story/350398/alkool-sykoti-poses-fores-tin-evdomada-epitrepetai-na-pinete>

<https://coolweb.gr/istoria-alkool-alkoolouxon-poton/>

ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ

Τι είναι τα ηρεμιστικά :

Τα ηρεμιστικά είναι χημικές φαρμακευτικές ουσίες που χορηγούνται με ιατρική συνταγή σε άτομα που έχουν προβλήματα άγχους και αυπνίας . Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν τα λεγόμενα βαρβιτουρικά , αλλά λόγω των πολλών παρενεργειών , αποσύρθηκαν και αντικαταστάθηκαν από τα ηρεμιστικά .

Τα ηρεμιστικά χωρίζονται σε 2 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 σε περιπτώσεις αυπνίας.

Ιστορικά στοιχεία .

Τα σύγχρονα ηρεμιστικά ανακαλύφθηκαν τη δεκαετία του 50 και έγιναν δεκτά με ενθουσιασμό στον ιατρικό κόσμο ως υποκατάστατο των βαρβιτουρικών τα οποία είχαν αναγνωριστεί ως εξαρτησιογόνα . Δεν άργησαν να γίνουν μία από τις πιο δημοφιλείς ουσίες που χορηγούνται με ιατρική συνταγή.



Συνηθισμένα Ηρεμιστικά Χάπια

Lexotanil

Normision

Tavor

Valium

Hipnosedon

Xanax



Τι οδηγεί στην πρόληψη

Η οικονομική κρίση , η ανεργία , η οικονομική δυσπραγία , η κατάθλιψη , μας έχουν οδηγήσει στην αλόγιστη πρόληψη αντικαταθλιπτικών και ηρεμιστικών .



Download from
Dreamstime.com
This watermark-free content is for personal use only.

89090367
Elnur | Dreamstime.com

Μολονότι τα ηρεμιστικά δεν είναι καραμέλες , η κατάχρησή τους αποτελεί σήμερα την πρώτη σε συχνότητα ουσιοεξάρτηση.

Τα ηρεμιστικά συνταγογραφούνται από ιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων και αφορούν σε ανθρώπους κάθε ηλικίας .

Το πρόβλημα της εξάρτησης έχει τέτοια έκταση , που συχνά αλλάζουν θεράποντα οι εξαρτημένοι προκειμένου να εξασφαλίσουν την ανανέωση των συνταγών τους .

Κίνδυνος Εξάρτησης

Ο κίνδυνος από τα ηρεμιστικά είναι αδιαμφισβήτητος . Η εξάρτηση από τα ηρεμιστικά αναπτύσσεται όταν λαμβάνονται τακτικά για αρκετές εβδομάδες.

Περίπου 35% των ανθρώπων που κάνουν χρήση ηρεμιστικών για περισσότερες από 4 εβδομάδες αναπτύσσουν εξάρτηση, που αποδεικνύεται από την εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης όταν η δοσολογία μειώνεται ή όταν τα φάρμακα αποσύρονται απότομα. Πολλοί άνθρωποι δεν είναι πρόθυμοι να διακόψουν τη χρήση τους.

Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εξάρτησης

Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εξάρτησης περιλαμβάνουν τις υψηλές δόσεις σε τακτά διαστήματα ή τη συνεχή χρήση, καθώς επίσης και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της εξαρτικής προσωπικότητας και το ιστορικό προηγούμενης ουσιοεξάρτησης .

Πηγές

http://psi-gr.tripod.com/benzo_side_eff.html

<http://www.psynet.gr/index.php/123-2014-06-01-12-13-03/112-iremistika-yprotika-xapia>

<https://www.healthyliving.gr/2012/09/29/%CE%BF%CE%B9-%CE%B2%CE%B5%CE%BD%CE%B6%CE%BF%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B6%CE%B5%CF%80%CE%AF%CE%BD%CE%B5%CF%82-%CE%B7%CF%81%CE%B5%CE%BC%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%87%CE%AC%CF%80%CE%B9%CE%B1/>

Ποιοι δεν μπορούν να πάρουν ηρεμιστικά.

Η χρήση ηρεμιστικών δεν συνιστάται σε ηλικιωμένους καθώς είναι περισσότερο επιρρεπείς στην καταστολή του Κ.Ν.Σ. και ενδέχεται να εμφανίσουν επεισόδια σύγχυσης και κοιμητικής αταξίας με κίνδυνο πτώσεων. Επίσης είναι περισσότερο ευαίσθητοι στην αναπνευστική καταστολή και υπνική άπνοια.

Η τακτική χρήση ηρεμιστικών αντενδείκνυται κατά τη διάρκεια της κύησης παρ' όλα αυτά είναι ασφαλή στη διάρκεια του θηλασμού. Τα ηρεμιστικά αντενδείκνυνται γενικά στα παιδιά.

ΜΑΘΗΤΕΣ:

Απόστολος Αθανασίου
Χρυσάνθη Αθανασιάδου
Ερίς Αμέτ Μεμέτ
Τζεμαλεδήν Αλή
και Αθανασία Βαλασίδου

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πούρο Αβάνα ή με άλλο τρόπο.

▶ Από τι αποτελείται το τσιγάρο

Η βλαπτική επίδραση του καπνίσματος οφείλεται σε έναν μεγάλο αριθμό τοξικών ουσιών που βρίσκονται στον καπνό. Στον καπνό του τσιγάρου έχουν ανιχνευθεί, είτε ως αέρια είτε ως μικροσκοπικά σωματίδια, περισσότερες από 4.000 διαφορετικές ουσίες, μεταξύ των οποίων 22 δραστικά δηλητήρια.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ:



Περιέχει 4.000 βλαβερές ουσίες

▶ Είδη τσιγάρων

Τσιγάρο

Το τσιγάρο (στην Καθαρεύουσα *σιγαρέτο*) αποτελείται από μικρά κομμάτια επεξεργασμένου καπνού που είναι τυλιγμένα σε χαρτί. Έχει κυλινδρικό σχήμα και μπορεί να έχει στο ένα του άκρο επιστόμιο με φίλτρο

Ηλεκτρονικό τσιγάρο

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο (ή ακριβέστερα Ατμιστής) είναι εναλλακτική μορφή καπνίσματος. Αυτό το είδος καπνίσματος λέγεται *άτμισμα*, και λειτουργεί χωρίς φυσική φλόγα, χρησιμοποιώντας μικροηλεκτρονική τεχνολογία.

▶ Γιατί κανείς να μην καπνίζει

▶ Οι επιπτώσεις του Παθητικού καπνιστή

Το παθητικό κάπνισμα προκαλεί πολλές από τις ίδιες ασθένειες όπως εμφανίζονται απευθείας και στους ενεργούς καπνιστές, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων, του καρκίνου του πνεύμονα, και τις αναπνευστικές ασθένειες . Αυτές οι ασθένειες περιλαμβάνουν:

Καρκίνο

Προβλήματα στον πνεύμονα

Γνωστική εξασθένιση και άνοια

Κυκλοφορικό σύστημα



ΜΑΘΗΤΕΣ :

Ιωάννης Αγγελάκης / Δημήτρης Γεωργιάδης / Σπύρος Αμπατζίδης / Θανάσης Αραμπατζής / Αδάμ Αλντάλης

ΠΗΓΕΣ :

www.bestrong.org.gr

www.Wikipedia.com

www.perierga.gr

wol.jw.org