

3<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ  
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α΄ΤΑΞΗΣ  
Β΄ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

## ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ & ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΛΕΩ ΟΧΙ



ΚΟΜΟΤΗΝΗ, 2013

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	ΣΕΛ. 1
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	ΣΕΛ. 2
ΚΑΤΑΡΑΜΕΝΟΙ ΠΟΙΗΤΕΣ-ΔΙΑΣΗΜΟΙ.....	ΣΕΛ. 3-4
ΕΙΔΗ ΟΥΣΙΩΝ-ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ.....	ΣΕΛ. 5-19
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΧΡΗΣΤΗ-ΣΤΑΔΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ	ΣΕΛ. 20-25
ΘΕΡΑΠΕΙΑ-	
ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ.....	ΣΕΛ.25-29
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ.	ΣΕΛ.30-31
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ-	
ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΜΟΤΗΝΗ.....	ΣΕΛ.32-35
ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΛΕΩ ΟΧΙ-	
ΠΡΟΛΗΨΗ.....	ΣΕΛ.36
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	ΣΕΛ.37

## ΟΝΟΜΑΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ

1. ΑΝΤΟΥΛΑ ΧΑΛΗΛ ΟΖΓΚΙΟΥΡ	Α'1
2. ΔΑΛΚΑΡΑΝΙΔΟΥ ΧΑΡΟΥΛΑ	Α'1
3. ΘΩΜΑ ΜΑΡΙΑ	Α'1
4. ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	Α'3
5. ΛΙΟΥΜΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	Α'3
6. ΜΑΡΙΝΙΔΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ	Α'4
7. ΜΑΥΡΙΔΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ	Α'3
8. ΜΟΥΣΤΑΦΑ ΣΕΔΑ	Α'3
9. ΝΙΖΑΜ ΧΑΚΑΝ	Α'4
10. ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	Α'4
11. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΝΑ-ΜΑΡΙΑ	Α'4
12. ΣΑΜΑΡΑ ΕΛΕΝΗ	Α'4
13. ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ	Α'6
14. ΤΖΙΑΦΑΛΙΑ ΙΩΑΝΝΑ	Α'6
15. ΤΟΥΡΝΟΓΛΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ	Α'6

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα ναρκωτικά είναι ουσίες που επιδρούν στον εγκέφαλο και γι' αυτό προκαλούν εθισμό. Οι άνθρωποι που τα χρησιμοποιούν θέλουν να βιώσουν τις συνέπειες των ναρκωτικών. Ορισμένα φάρμακα επίσης επιδρούν στον εγκέφαλο, όπως για παράδειγμα φάρμακα για την επιληψία, αλλά δεν λαμβάνονται από τους χρήστες γι' αυτό το λόγο, για την θεραπευτική τους δηλαδή λειτουργία. Το Rotalin είναι ένα φάρμακο το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας αλλά επίσης χρησιμοποιείται τα τελευταία χρόνια και σαν ναρκωτικό. Μιλάμε για «ναρκωτικά» όταν χρησιμοποιεί κανείς αυτές τις ουσίες με σκοπό να βρεθεί κάτω από τη επήρεια τους.

Τα ναρκωτικά μπορούν να διακριθούν σε ομάδες με διάφορους τρόπους: για παράδειγμα νόμιμες (νομικά αποδεκτές) και παράνομες (απαγορευμένες) ουσίες. Το αλκοόλ και ο καπνός είναι νόμιμα. Το χασίς, η κοκαΐνη, οι αμφεταμίνες, το ΧΤC και η ηρωίνη είναι παράνομα.

Η πιο συχνή κατηγοριοποίηση είναι αυτή που βασίζεται στις συνέπειες που έχει η κάθε ναρκωτική ουσία στην ανθρώπινη συνείδηση. Αυτό διακρίνει τα ναρκωτικά σε 3 κατηγορίες: ναρκωτικά που κατευνάζουν και ηρεμούν, ναρκωτικά που διεγείρουν ή δίνουν ενέργεια και ναρκωτικά που αλλάζουν την αντίληψή σου, όταν , για παράδειγμα, βλέπεις και ακούς πράγματα με έναν διαφορετικό τρόπο απ ότι πραγματικά είναι. Τα περισσότερα ναρκωτικά εντάσσονται σε αυτές τις κατηγορίες. Κάποια ναρκωτικά είναι πιο δύσκολο να κατηγοριοποιηθούν.

Τα ναρκωτικά που κατευνάζουν είναι: το αλκοόλ, τα οπιούχα, τα ηρεμιστικά (βενζοδιαζεπίνες, χάπια για τον ύπνο) το όπιο, η μορφίνη, η ηρωίνη. Επίσης, το χασίς συνήθως λαμβάνεται για την ηρεμιστική επίδρασή του.

Τα ναρκωτικά που δίνουν ενέργεια είναι: καφεΐνη, νικοτίνη, ΧΤC, κοκαΐνη, αμφεταμίνες.

Τα ναρκωτικά που τροποποιούν την αντίληψη είναι: το LSD και σε ισχυρές και μεγάλες ποσότητες το χασίς και η φούντα (χόρτο).

Κάποια ναρκωτικά είναι κάπως δύσκολο να κατηγοριοποιηθούν. Το χασίς συνήθως χρησιμοποιείται εξαιτίας των καταπραϋντικών συνεπειών του αλλά μπορεί επίσης να προκαλέσει αλλαγές και στην αντίληψη. Το ΧΤC επίσης έχει ποικίλες συνέπειες.

## **LSD (παραισθησιογόνο)-(Lysergic Acid Diethylamide)**

Το διαιθυλαμίδιο του λυσεργικού οξέος (Lysergic acid diethylamide), γνωστό περισσότερο με το ακρωνύμιο LSD, ή LSD-25, ή λυσεργίδη, είναι συνθετική, δραστική, παραισθησιογόνος ουσία που παράγεται από το λυσεργικό οξύ, το οποίο με τη σειρά του εξάγεται από το μύκητα ερυσίβη (*Claviceps purpurea*) που αναπτύσσεται συνήθως στη σίκαλη. Παρασκευάζεται χημικά και η βασική χημική δομή του είναι παρόμοια με αυτή των αλκαλοειδών της ερυσίβης, ενώ εμφανίζει επίσης ομοιότητες με άλλες ουσίες, όπως η ψιλοκυβίνη, με δυνατότητα δέσμευσης της δράσης της σεροτονίνης

**Παρασκευάστηκε για πρώτη φορά** στις 16 Νοεμβρίου 1938 από τον Ελβετό χημικό Άλμπερτ Χόφμαν, στα εργαστήρια της φαρμακευτικής εταιρείας Sandoz, στη Βασιλεία, στα πλαίσια ενός γενικού ερευνητικού προγράμματος για τη μελέτη της ιατρικής χρήσης θεραπευτικών βοτάνων. Η παραισθησιογόνος δράση του διαπιστώθηκε πέντε χρόνια αργότερα, στις 16 Απριλίου 1943, όπου πέρασε στην ιστορία όταν δοκίμασε κατά λάθος την ώρα που εξέταζε τα αλκαλοειδή της ερυσίβης της σίκαλης για να παρασκευάσει μια διεγερτική ουσία για το κυκλοφορικό και το αναπνευστικό σύστημα, το διαιθυλαμίδιο του λυσεργικού οξέος (LSD), έριξε από απροσεξία μία σταγόνα στο χέρι του. Τότε άρχισε να αισθάνεται πολύ έντονα τα πράγματα: είχε άγχος, ζαλάδες, υπερφυσικά οράματα, έβλεπε αντικείμενα να κινούνται στο χώρο, είχε το αίσθημα της ευτυχίας.

Τη δεκαετία του 1960, η χρήση του προτάθηκε για τη θεραπεία νευρώσεων, ειδικά σε ασθενείς που αρνούνταν να ακολουθήσουν άλλες θεραπευτικές μεθόδους, καθώς και για την αντιμετώπιση του αλκοολισμού. Μελετήθηκε ακόμα η αποτελεσματικότητά της στην αντιμετώπιση του αυτισμού ή της εξάρτησης από άλλες ψυχοτρόπες ουσίες, ωστόσο μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1990 δεν αποδείχθηκε πως διέθετε κλινική αξία. Στις αρχές του 21ου αιώνα, αναβίωσε η έρευνα της χρήσης του για τη θεραπεία του αλκοολισμού και ορισμένοι ερευνητές έχουν υποστηρίξει πως ενδέχεται να έχει θετικά οφέλη. Ορισμένοι οργανισμοί συνεχίζουν να υποστηρίζουν και να χρηματοδοτούν την έρευνα για τις πιθανές ιατρικές χρήσεις του LSD, ωστόσο η θεραπευτική χρήση του παραμένει σε πειραματικό επίπεδο, με δεδομένο πως αποτελεί απαγορευμένη ουσία. Κατά τη δεκαετία του 1960, η χρήση του LSD υπήρξε ιδιαίτερα διαδεδομένη και συνδέθηκε κυρίως με το κίνημα των χίπις στις Ηνωμένες Πολιτείες και στη δυτική Ευρώπη, αποτελώντας σύμβολο της ψυχεδελικής κουλτούρας της εποχής.

Έτσι λοιπόν φτάνουμε στο σήμερα, στον 21<sup>ο</sup> αιώνα όπου επικρατεί μια κατάσταση απελπιστική. Άλλοτε βέβαια, η χρήση των ναρκωτικών ενδημούσε στον υπόκοσμο. Ήταν το βίτσιο, το καταφύγιο των παράνομων, των "out" και μάλιστα μιας κάποιας ηλικίας. Σήμερα όμως θερίζει και τον καλό κόσμο, τους "in", και ιδιαίτερα τους νέους, και λειτούργει ως υποκατάστατο του "rock", των "party" και του έρωτα.

**Οι Καταραμένοι Ποιητές** (γαλλική γλώσσα: Les Poètes Maudits) είναι ποιητές που διάγουν τη ζωή τους έξω από τα κοινωνικά πλαίσια ή και ενάντια σε αυτά. Η κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών, η τρέλα, το έγκλημα, η βία, και γενικά κάθε μη αποδεκτή κοινωνική πράξη, όπως και ο πρόωρος θάνατος είναι τυπικά στοιχεία της βιογραφίας ενός καταραμένου ποιητή.



1. Πολ Βερλαίν



2. Ο Αρθούρος Ρεμπώ



2. Φρανσουά Βιγιόν



3. Σαρλ Μπωντλαίρ

### **Whitney Houston**

Τελευταίο και πιο πρόσφατο περιστατικό είναι ο θάνατος μιας ταλαντούχας φωνής που ονομάζεται Whitney Houston. Σε ηλικία μόλις 48 ετών και με μία 18χρονη κόρη, η Whitney πέθανε στις 11 Φεβρουαρίου 2011 μέσα στην μπανιέρα της στο Beverly Hilton από ένα θανατηφόρο συνδυασμό φαρμάκων με αλκοόλ.

### **Michael Jackson**

Ο βασιλιάς της ποπ μουσικής σκηνής πέθανε σε ηλικία 50 ετών στις 25 Ιουνίου 2009 καθώς στον οργανισμό του βρέθηκαν 6 διαφορετικά φάρμακα. Ο θάνατος του Michael χαρακτηρίστηκε ανθρωποκτονία αφού ο προσωπικός του γιατρός ευθύνεται για τον θάνατό του και φυλακίστηκε για 4 χρόνια.

### **Marilyn Monroe**

Ο θάνατός της αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα μυστήρια της ιστορίας του Hollywood. Η απίστευτη Marilyn πέθανε σε ηλικία 36 ετών στις 5 Αυγούστου του 1962 και βρέθηκε νεκρή στο σπίτι της στο Brentwood στην Καλιφόρνια. Όταν βρήκαν το πτώμα της ακριβώς δίπλα της υπήρχε ένα κουτί με υπνωτικά χάπια και λένε ότι πέθανε από οξεία δηλητηρίαση από βαρβιτουρικά.

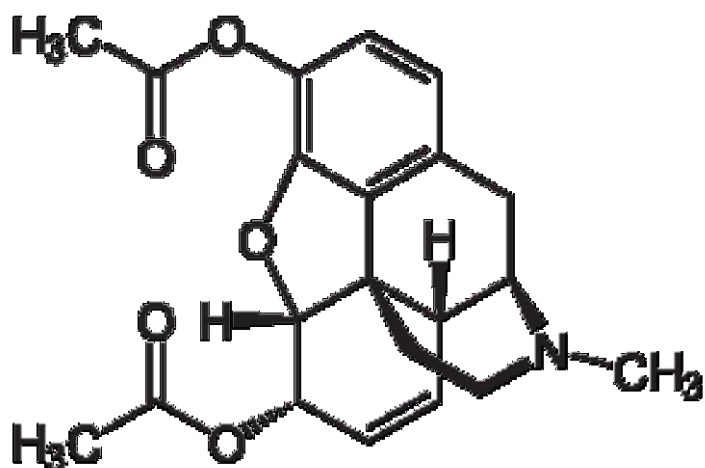
### **Elvis Presley**

Ο λατρεμένος Elvis πέθανε σε ηλικία 42 ετών στις 16 Αυγούστου του 1977 καθώς βρέθηκαν στον οργανισμό του 14 διαφορετικά φάρμακα. Βέβαια ο προσωπικός του γιατρός υποστηρίζει ότι ο Elvis έπασχε χρόνια από δυσκοιλιότητα η οποία του προκάλε πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας και ήταν ο λόγος που απεβίωσε.

### **Heath Ledger**

Ο υπέροχος ηθοποιός Heath Ledger πέθανε σε ηλικία μόλις 28 ετών στις 22 Ιανουαρίου το 2008 λόγω υπερβολικής δόσης φαρμάκων που του χορηγήθηκαν με συνταγή ιατρού, μεταξύ των οποίων παυσίπονα, υπνωτικά και αντικαταθλιπτικά χάπια. Καμία από τις ουσίες αυτές δεν χρησιμοποιήθηκε από τον ηθοποιό σε υπερβολική δόση από μόνη της, αλλά ο συνδυασμός μεταξύ τους ήταν αυτός που οδήγησε στον μοιραίο θάνατό του. Ο ίδιος βρέθηκε νεκρός στο διαμέρισμά του στη Νέα Υόρκη.

## Ηρωίνη



Η ηρωίνη (diacetylmorphine (INN) είναι οπιοειδές ναρκωτικό, που ανήκει στην κατηγορία των σκληρών ναρκωτικών λόγω του εξαιρετικά υψηλού σημείου εθισμού που προκαλεί, και είναι κατασταλτικό.

Η παπαρούνα του οπίου είναι και η πηγή των οπιοειδών, που περιλαμβάνουν το όπιο, τη μορφίνη, την ηρωίνη και κωδεΐνη. Τα οπιοειδή αξιολογήθηκαν σε μεγάλο βαθμό από αρχαιότατων χρόνων για την ικανότητα τους να ανακουφίζουν τον πόνο και να προκαλούν αίσθηση ευφορίας. Πήλινες συμμεριακές πλάκες που χρονολογούνται περίπου στο 4000 π.Χ. αναφέρονται στη παπαρούνα του οπίου ως "το φυτό της χαράς" [1].

Ο 19ος αιώνας κέρδισε το τίτλο του ως "Ο παράδεισος του ναρκομανή", γιατί τα οπιοειδή ήταν φθηνά, νόμιμα και ευρέως διαθέσιμα [2]. Ορισμένοι καλλιτέχνες και συγγραφείς του 19ου αιώνα χρησιμοποιούσαν οπιοειδή για να προκαλέσουν διαφορετικά στάδια συνειδητότητας. Ο Σάμιουελ Τέιλορ Κόλεριτζ έγραψε το διάσημο του ποίημα "Kubla Khan" υπό την επήρεια οπίου. Πολλά άτομα του 19ου αιώνα βασίζονταν στα οπιοειδή ως αναλγητικά. Ιατροί και φαρμακοποιοί συνταγογραφούσαν ένα είδος αναψυκτικού που ονομαζόταν λάβδανο, ένα μείγμα οπίου και αλκοόλ ως "μαγικό ελιξήριο" για πολλά προβλήματα φυσιολογικής και ψυχολογικής μορφής. Το λάβδανο ανακούφιζε τον πόνο και έκανε το χρήστη να ανακουφίζεται, να χαλαρώνει από τα προβλήματα του χωρίς όμως να τα λύνει. Επειδή μια αρκετά μεγάλη δόση του λάβδανου ήταν θανατηφόρα, ήταν ευρέως διαδεδομένο στις αυτοκτονίες του 19ου αιώνα στην Αγγλία [3]. Στις αρχές του 1860, φυσικοθεραπευτές χρησιμοποιούσαν τη μορφίνη, το κυρίως δραστικό συστατικό στο όπιο, για να εξαλείψουν τον πόνο στους τραυματίες του Αμερικανικού εμφυλίου.



Η ονομασία της μορφίνης προερχόταν από το όνομα του Μορφέα, του αρχαίου Έλληνα θεού των ονείρων, επειδή προκαλούσε μια κατάσταση ευτυχισμένης ανεμελιάς.

Κατά τη διάρκεια του 1898, επιστήμονες χρησιμοποίησαν το όπιο για να δημιουργήσουν ένα δυνατότερο παράγωγο, την ηρωίνη. Η Ηρωίνη έλαβε το όνομα της από τον αρχαίο ελληνικό "Ηρωα", γιατί ήταν ευπρόσδεκτη ως θεραπεία για την εξάρτηση της μορφίνης.

Αλλά οι ιατροί σύντομα ανακάλυψαν ότι η ηρωίνη δεν είχε θεραπευτική επίδραση. Απλώς αντικαθιστούσε την εξάρτηση της μορφίνης με αυτή της ηρωίνης. Στις αρχές του 20ού αιώνα, τόσοι πολλοί Αμερικανοί στρατιώτες είχαν εθιστεί στα οπιοειδή, που το 1914 το Αμερικανικό Κογκρέσο πέρασε το νομοσχέδιο του Χάρισον, απαγορεύοντας την μη ιατρική τους χρήση. Σήμερα, η μορφίνη, η κωδεΐνη και το συνθετικό οπιούχο Demerol συνταγογραφούνται συχνά για να ανακουφίσουν τον οξύ πόνο. Η ευφορική και αναλγητική επίδραση των οπιοειδών οφείλεται στη σύναψη τους με τους ενδορφινικούς υποδοχείς, οι οποίοι χρησιμοποιούνται για να εμποδίζουν τα ερεθίσματα του πόνου και να διεγείρουν τα κέντρα ευχαρίστησης του εγκεφάλου [4].

## Χρήση/Χορήγηση

Λήψη της ηρωίνης γίνεται με διάφορους τρόπους: ενδοφλέβια, ρινικά και εισπνέοντας τους καπνούς της θερμαίνοντας ποσότητα σε φύλλο αλουμινίου. Η ηρωίνη είναι γνωστή στους δρόμους και σημεία διακίνησης ως και *πρέζα, ζα,ζαπρέ,ζαμπόν, ζου, ζουζου, ρούχλα*. Η ενδοφλέβια χρήση αναφέρεται ως *σουτ* ή "σουτί" και η ρινική ως *τσουλήθρα* ή "τσούλα"και πίτσκα τη "κινόρα".



Η ηρωίνη αρχίζει να δρα πολύ γρήγορα, επιβραδύνοντας τις σκέψεις και τις αντιδράσεις. Η επίδρασή της μπορεί να κρατήσει για μεγάλο χρονικό διάστημα, κατά συνέπεια ο χρήστης κινδυνεύει από ατυχήματα γιατί δεν είναι, πλέον, σε θέση να αντιληφθεί και να εκτιμήσει σωστά την επικινδυνότητα των καταστάσεων.

Η ενδοφλέβια χρήση της ηρωίνης συνεπάγεται τεράστιους κινδύνους μετάδοσης ασθενειών, όπως η ηπατίτιδα και το AIDS.

☒ Ο συστηματικός χρήστης αποκτά ανοχή, δηλαδή πρέπει να αυξάνει διαρκώς τη δόση για να πετύχει το ίδιο αποτέλεσμα. Η μακρόχρονη χρήση οδηγεί σε σωματική και ψυχική εξάρτηση και η διακοπή της σε έντονο στερητικό σύνδρομο.

Καθώς η ηρωίνη επιβραδύνει την αναπνοή, μπορεί να προκαλέσει το θάνατο σε χρήστες με πνευμονικές παθήσεις (π.χ. άσθμα).

Η ποιότητα της ηρωίνης είναι συχνά αμφίβολη, ενώ διακινούνται και εξαιρετικά επικίνδυνα μείγματα. **Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΗΡΩΙΝΗ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΒΛΑΒΗ ΣΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.**

Η ηρωίνη είτε καπνίζεται, είτε εισπνέεται ή λαμβάνεται με ένεση, προκαλεί σοβαρά σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα. Οι δύο πρώτοι τρόποι μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης μολύνσεων που μεταδίδονται μέσω του αίματος αλλά ο κίνδυνος εθισμού παραμένει ο ίδιος.

Σε σωματικό επίπεδο, η χρόνια χρήση ηρωίνης οδηγεί σε κατεστραμμένες φλέβες, υπολειτουργία του ήπατος και των νεφρών, αναπνευστικά προβλήματα, δυσκοιλιότητα, περικαρδίτιδα και άλλα πολλά. Σε ψυχολογικό επίπεδο, ο χρήστης βιώνει μειωμένη αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, αϋπνίες, συναισθήματα μοναξιάς, αποξένωσης ή «συναισθηματικό άδειασμα».

**Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΗΡΩΙΝΗ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ.** Η πεποίθηση ότι οι χρήστες ηρωίνης είναι πάντα άτομα με οικογενειακά και ψυχολογικά προβλήματα, χαμηλής μόρφωσης, ή από κατώτερα κοινωνικά στρώματα είναι αναληθής γιατί ενώ οι παραπάνω παράγοντες μπορούν να δημιουργήσουν προδιάθεση για χρήση ναρκωτικών, στην πραγματικότητα, οι λόγοι που οδηγούν κάποιον στην εξάρτηση είναι περισσότεροι και πολυπλοκότεροι.

Η οικογένεια παίζει μεγάλο ρόλο στο να ενημερώσει τα παιδιά για τα ναρκωτικά αλλά ο κόσμος είναι μεγάλος και επιρροές μπορούμε να δεχτούμε από παντού. Επίσης, τα ναρκωτικά δεν είναι θέμα κοινωνικού status.

Πολλοί χρήστες κοκαΐνης, καταλήγουν να κάνουν χρήση ηρωίνης, προκειμένου να αντιμετωπίσουν την νευρικότητα που επέρχεται μετά τη χρήση της. Τέλος, οι ψυχολογικές δυσκολίες ωθούν κάποιους στα ναρκωτικά αλλά οι περισσότεροι χρήστες επιδιώκουν αν βιώσουν έντονα και ευχάριστα συναισθήματα κι είναι ακριβώς λόγω αυτών των θετικών συναισθημάτων που η ηρωίνη είναι ψυχολογικά εθιστική.

## **Η προέλευση της Ηρωίνης:**

Η χρήση του οπίου είναι γνωστή εδώ και χιλιάδες χρόνια σε πολλούς πολιτισμούς, και αποσκοπώντας εξίσου στην ευχαρίστηση και στην ανακούφιση από τον πόνο. Το όπιο είναι το ρετσίνι του κάλυκα της παπαρούνας του οπίου που καλλιεργείται και ευδοκιμεί σε πολλά μέρη του κόσμου, κυρίως στην Ασία και την Μέση Ανατολή.

Τα οπιούχα ναρκωτικά κωδεΐνη και μορφίνη, προέρχονται μετά από επεξεργασία του οπίου. Η δε ηρωίνη, εν συνεχεία, κατασκευάζεται μέσα από μια χημική διαδικασία της κωδεΐνης και της μορφίνης.

Η ηρωίνη παρουσιάστηκε στην αγορά το 1898 για γενική ιατρική χρήση και αναγνωρίστηκε στις αρχές σαν ένα καταπραΰντικό του βήχα και αποτελεσματικό αναλγητικό. Στην συνέχεια, θεωρήθηκε ότι η ηρωίνη θα μπορούσε να θεραπεύσει την μορφινομανία, όμως αποδείχτηκε ότι έχει μεγαλύτερες εξαρτησιογόνες ιδιότητες από τα τότε γνωστά ναρκωτικά.

Οι χημικοί και οι γιατροί προσπαθούν εδώ και πολλά χρόνια να παράγουν ένα συνθετικό αναλγητικό, που να είναι το ίδιο δυνατό όπως τα ναρκωτικά αναλγητικά, αλλά να μην προκαλεί εξάρτηση. Μέχρι στιγμής, δεν το έχουν καταφέρει και όλα αυτά τα ναρκωτικά, συνθετικά ή μη, προκαλούν εξάρτηση. Μόνο η μορφίνη, η κωδεΐνη, η πεθιδίνη και η μεθαδόνη χρησιμοποιούνται ευρέως για θεραπευτικούς σκοπούς, και αυτά κάτω από αυστηρό έλεγχο. **Οι επιδράσεις της ηρωίνης σ' ένα ανθρώπινο οργανισμό ποικίλουν σύμφωνα με:**

- την ποσότητα και το σθένος της ηρωίνης που έχει χρησιμοποιηθεί
- τον τρόπο που έχει γίνει η χρήση
- την σωματική κατάσταση του ατόμου και την ανοχή του στην ουσία
- την εμπειρία του όσον αφορά την χρήση του ναρκωτικού την διάθεση του ατόμου

## **Άμεσες επιδράσεις της Ηρωίνης:**

**Η ηρωίνη προκαλεί μια σειρά άμεσων επιδράσεων που ποικίλουν μεταξύ χρηστών:**

- αναλγησία (ανακούφιση από τον πόνο )
- ευφορία ( ένα συναίσθημα ευημερίας )
- ναυτία και εμετό
- αναστολή αναπνοής
- δυσκοιλιότητα
- συστολή της κόρης των ματιών

Αρχικά, η ηρωίνη επιδρά αμέσως στον ανθρώπινο μυαλό, ώστε ο χρήστης να αισθάνεται μια τονωτική <<εγρήγορηση >>. Έπειτα, καταστέλλονται οι λειτουργίες του κεντρικού νευρικού συστήματος, ώστε το άτομο δύσκολα αισθάνεται πόνο, πείνα ή σεξουαλική παρότρυνση.

Με μια μέτρια δόση, το άτομο αισθάνεται ζεστό, νυσταλέο και διψασμένο, καθώς η αναπνοή του αναστέλλεται. Με μια υψηλή δόση, η αναπνοή του χρήστη γίνεται πιο στενάχωρη, οι κόρες των ματιών συστέλλονται στο μέγεθος της κεφαλής μιας καρφίτσας, το δέρμα κρυώνει, ιδρώνει και γίνεται μπλε. Οι μεγαλύτερες ποσότητες μπορούν να δυσκολέψουν ακόμη περισσότερο την αναπνοή και την δραστηριότητα του κεντρικού νευρικού συστήματος, με αποτέλεσμα ο χρήστης να πέσει σε κόμμα ή ακόμη και να πεθάνει.

### **Ηρωίνη, επιδράσεις σύντομης χρήσης:**

Όσον αφορά την σύντομη χρήση ηρωίνης, τα προβλήματα συνδέονται με τον τρόπο διαχείρισης της. Καταρχήν η παράνομη προμήθεια αυτής της ουσίας συνεπάγεται την άγνωστη προέλευση – σύσταση της.. Συχνά, ο πωλητής αραιώνει την ουσία με άλλες προσμίξεις, όπως στρυχνίνη, λιωμένα χάπια, που αποτελούν ενεργά φάρμακα, καθώς και με πούδρα ή γλυκόζη, με μικρότερη επίδραση.

Τέλος, η ενδοφλέβια εισαγωγή της ουσίας στον οργανισμό, ενδέχεται να προκαλέσει δερματικές, καρδιακές και πνευμονικές παθήσεις. Το γεγονός, επίσης, ότι οι χρήστες μοιράζονται συνήθως σύριγγες, αυξάνει τον κίνδυνο μόλυνσης τους από την ηπατίτιδα και τον ιό του AIDS.

Ηρωίνη επιδράσεις μακροχρόνιας χρήσης :

Τα ναρκωτικά αναλγητικά, αν χρησιμοποιούνται ανόθευτα και με καθαριότητα, προξενούν μικρή βλάβη στα όργανα του ανθρώπινου σώματος και στους ιστούς. Σε περίπτωση, όμως, που δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο και χρησιμοποιούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα, το άτομο ενδέχεται να αναπτύξει μερικά προβλήματα υγείας, όπως στον εγκέφαλο και στην καρδιά. Οι χρήστες, επιπλέον, μπορεί να έχουν ανορεξία, ανικανότητα ( οι άνδρες ) και στειρότητα ( οι γυναίκες ).

Οι τοξικομανείς, λόγω της << δίψας >> τους για ηρωίνη ξοδεύουν όλα τους τα χρήματα προκειμένου να την αποκτήσουν, με αποτέλεσμα να βάζουν τη διατροφή τους σε δεύτερη μοίρα και να αμελούν τις άλλες προσωπικές τους ανάγκες. Σε συνδυασμό με την αυξανόμενη ανορεξία, αυτό μπορεί να τους οδηγήσει στον υποσιτισμό, στην διακοπή της εμμηνορροίας στις γυναίκες και σε μεγάλη ευαισθησία στις μολύνσεις και επιδημίες.

Όμως, το κυριότερο πρόβλημα υγείας που προκαλείται από την συνεχή χρήση της ηρωίνης είναι η αύξηση της ανοχής και της εξάρτησης.

## **Ανοχή και εξάρτηση:**

Ανοχή στην ηρωίνη ή οποιοδήποτε άλλο αναλγητικό ναρκωτικό σημαίνει ότι, ένα πρόσωπο χρειάζεται όλο και μεγαλύτερη δόση από την ουσία, προκειμένου να επιτύχει τα ίδια αποτελέσματα, όπως γινόταν παλιότερα, με μικρότερες ποσότητες.

Εξάρτηση σημαίνει ότι, το ναρκωτικό γίνεται κεντρικό σημείο στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις δραστηριότητες ενός ατόμου. Ένα εξαρτημένο άτομο θεωρεί πολύ δύσκολο το να σταματήσει την χρήση του ναρκωτικού ή να μειώσει την δόση. Φυσική εξάρτηση σημαίνει ότι, το σώμα ενός ανθρώπου έχει προσαρμοστεί στην ουσία και την αναζητά προκειμένου να λειτουργήσει «φυσιολογικά», και έχει στερητικά συμπτώματα.

Όσον αφορά το σύνδρομο στέρησης, αυτό εμφανίζεται όταν ένα εξαρτημένο άτομο σταματάει να κάνει χρήση ή μειώνει σταδιακά την ποσότητα χρήσης. Συγκεκριμένα, τα συμπτώματα ξεκινούν λίγες ώρες μετά από την τελευταία δόση, κορυφώνονται το δεύτερο με τρίτο εικοσιτετράωρο, και υποχωρούν μέσα σε μία εβδομάδα. **Οι αντιδράσεις στην στέρηση της ηρωίνης είναι οι εξής :** ανησυχία, χασμουρητό, τρέχουσα μύτη, δάκρυα, διάρροια, κοιλιακοί σπασμοί, ανατριχιάσματα, κράμπες στα πόδια και χαμηλή πίεση. Μερικές, βέβαια, λειτουργίες του σώματος μπορεί και να μην επανέλθουν στα φυσιολογικά τους επίπεδα για έξι περίπου μήνες.

Η απότομη αποχώρηση από την ηρωίνη μπορεί ακόμη να προκαλέσει και τον θάνατο, στην περίπτωση που ο χρήστης κάνει παράλληλα χρήση και άλλων ουσιών ή βρίσκεται σε κακή κατάσταση υγείας.

Η ηρωίνη είναι η ουσία που ανταποκρίνεται με τον καλύτερο τρόπο στον όρο «ναρκωτικό» γιατί καταστέλλει το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα.

Είναι ημισυνθετικό παράγωγο της μορφίνης, η οποία με την σειρά της είναι ένα από τα δραστικά (αλκαλοειδή) του οπίου.

**Τρόποι λήψης:** Η ηρωίνη μπορεί να ληφθεί είτε με εισπνοές, είτε με κάπνισμα, είτε τέλος με ενδοφλέβια ένεση.

Οι ανεπιθύμητες ενέργειες από την απόσυρση από την ηρωίνη μπορεί να κλιμακώνονται από σχετικά ελάσσονες έως πολύ σοβαρές. Η αντίδραση έχει δύο φάσεις:

**ΠΡΩΤΗ ΦΑΣΗ** – Εκρηκτική, διάρκειας λίγων ημερών  
**ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΑΣΗ**- Μακρόσυρτη, έως ότου ο οργανισμός να αποκαταστήσει την ενδογενή παραγωγή οπιοειδών και να προσαρμόσει τις λειτουργίες του στα νέα δεδομένα.

Η ένταση του Σωματικού Στερητικού Συνδρόμου εξαρτάται από το ύψος της ημερήσιας δόσης του εξαρτημένου. Αρχίζει λίγες ώρες μετά την τελευταία χρήση, κορυφώνεται στο επόμενο διήμερο και αποκλιμακούμενο αποσύρεται μετά από 7-10 μέρες.

### **ΧΡΟΝΟΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΗΣΗ & ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ**

8-12 ΩΡΕΣ

Εφίδρωση, Δακρύρροια, Χάσμημα, Συνάχι, Ανησυχία, Αίσθηση Ασθένειας Έντονη αϋπνία.

12-24 ΩΡΕΣ

Μυδρίαση, Ρίγος και εξάψεις, Μυϊκοί σπασμοί, Πόνοι σε μυς και αρθρώσεις

24-36 ΩΡΕΣ

Άγχος, Εμετοί, Διάρροιες, Αύξηση της αρτηριακής πίεσης, Αύξηση της συχνότητα των αναπνοών, Αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος.

36-48 ΩΡΕΣ

Μεγίστη ένταση

7-10 ΜΕΡΕΣ

Πλήρη αποκατάσταση των αυτόνομων λειτουργιών.

### **Μαγικά μανιτάρια (Magic Mushrooms)**

Είναι φυτρωμένα στην Βόρεια Αμερική και την Ευρώπη. Περιέχουν ψιλοχιμβίνη, μία ουσία με παραισθησιογόνα δράση παρόμοια με αυτή του LSD, αλλά ελαφρότερης μορφής. Η χρήση τους όπως αυτή του LSD για “ψυχαγωγικό” σκοπό συνδέθηκε με τα νεανικά κινήματα της δεκαετίας του 1960. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν φρέσκα ή αποξηραμένα, να φαγωθούν ή να βραστούν μέσα σε τσάι.

## **Peyote (Πεγιότ)**

Είναι ένας ακανθώδης, στρόγγυλος κάκτος, συνήθως μπλε-πράσινος που φύεται στο Μεξικό και στις Νότιες περιοχές των Η.Π.Α και ονομάζεται και **mescal (μεσκάλ)**.

Ο κάκτος αυτός έχει εξογκωμένες ρίζες, οι οποίες μπορούν να μασηθούν χλωρές ή αποξηραμένες και στις οποίες περιέχονται παραισθησιογόνες ουσίες, η κυριότερη των οποίων είναι η μεσκαλίνη. Η μεσκαλίνη έχει ομοιότητες με ουσίες που παράγει το σώμα μας, όπως η αδρεναλίνη και η νοραδρεναλίνη.

Το πάνω μέρος των κωδεών του κάκτου peyote αποξηράνεται, κόβεται, και μερικές φορές τοποθετείται σε κάψουλες. Χρειάζεται 2-3 ώρες για να αρχίσει η επίδραση της, η οποία και μπορεί να έχει διάρκεια πλέον 12 ωρών.

Προκαλεί ευφορία, αυξημένη αισθητηριακή αντίληψη, οπτικές ψευδαισθήσεις, αλλοιωμένη εικόνα του σώματος, δυσκολία συγκέντρωσης. Μεγάλες δόσεις της ουσίας μπορεί να προκαλέσουν ισχυρούς πονοκεφάλους. Ξηροδερμία, πτώση της πίεσης του αίματος, καρδιακή ανακοπή και μείωση του ρυθμού της αναπνοής.

## **Ηρεμιστικά χάπια (βενζοδιαζεπίνες)**

Δημιουργήθηκαν για πρώτη φορά το 1956 από την Parke Davis ως ηρεμιστικά και αναισθητικά πριν από το χειρουργείο.

Είναι χημικές φαρμακευτικές ουσίες που χορηγούνται με ιατρική συνταγή σε άτομα που έχουν προβλήματα άγχους ή αϋπνίας, επίσης για την θεραπεία των σπασμωδικών κρίσεων και συμβάλουν στην επαγωγή της αναισθησίας. ( Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν τα λεγόμενα βαρβιτουρικά, αλλά λόγω των πολλών ανεπιθύμητων παρενεργειών που είχαν αποσύρθηκαν και αντικαταστάθηκαν από τα ηρεμιστικά.)

Αποτελούνται από έναν αρωματικό δακτύλιο (βενζολικό) και από έναν διαζεπινικό δακτύλιο που αποτελείται από επτά άτομα: πέντε άτομα άνθρακα, και δύο αζώτου με μια φαινυλική ρίζα. Έχουν τη μορφή χαπιών, όμως μπορεί να γίνετε και ενδοφλέβια χρήση τους με σύριγγα.

Επιδρούν έχοντας ένα αίσθημα ηρεμίας, καταπραΰνοντας το άγχος και βοηθούν στην καταπολέμηση της αϋπνίας. Σε υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν λιποθυμία ή θάνατο. Αν η χρήση τους συνεχίζεται για αρκετό χρονικό διάστημα, μπορεί να γίνουν πολύ εξαρτησιογόνα. Η περιστασιακή χρήση τους, δεν προκαλεί εξάρτηση. Η παρατεταμένη χρήση μπορεί να προκαλέσει επιθετικότητα, υπερβολικό γέλιο ή κλάμα, απώλεια ισορροπίας, προβλήματα μνήμης, δυσκολία καθαρής σκέψης, ακράτεια, αλλαγές στις αισθήσεις, στα συναισθήματα και στην προσωπικότητα τους. Όσοι αποκτούν εξάρτηση αντιμετωπίζουν μεγάλες δυσκολίες απεξάρτησης και βιώνουν καταστάσεις αρρώστιας και παράνοιας όταν προσπαθούν να σταματήσουν τη χρήση τους.

Η χρήση τέτοιων ουσιών μπορεί να είναι προβληματική μακροπρόθεσμα λόγω ανάπτυξης ανοχής και μπορεί να προκαλέσουν εξάρτηση, σωματική και ψυχική.

### **Τα ηρεμιστικά χωρίζονται σε δυο κατηγορίες:**

Τα μείζονα ηρεμιστικά, που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση σοβαρών ψυχιατρικών περιπτώσεων.

Τα ελάσσονα ηρεμιστικά, που χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση του άγχους και του στρες ή σε περιπτώσεις αϋπνίας. Η χρήση και κατάχρηση με στόχο την αλλαγή της διάθεσης αφορά τα ελάσσονα ηρεμιστικά. Μερικά από αυτά τα σκευάσματα που κυκλοφορούν στη χώρα μας είναι: Tavor, Lexotanil, Tranxene, Stedon, Hipnocedon, Halcion, Normison, Vulbegal, κ.α.

### **Άμεσα αποτελέσματα της χρήσης**

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' αυτούς τους λόγους καθίσταται επικίνδυνη η οδήγηση υπό την επήρεια ηρεμιστικών καθώς και ο χειρισμός μηχανημάτων. Η ταυτόχρονη χρήση οινόπνευματων επιτείνει τα συμπτώματα αυτά.

Σε μεγαλύτερες δόσεις τα ηρεμιστικά προκαλούν υπνηλία. Σε πολύ μεγάλες δόσεις οδηγούν σε κώμα και στο θάνατο. Οι θανατηφόρες δόσεις είναι πάρα πολύ μεγάλες, αλλά ο συνδυασμός του ηρεμιστικού με αλκοόλ απαιτεί μικρότερη δόση για να προκληθεί ο θάνατος.



## **Αποτελέσματα της μακροχρόνιας χρήσης**

Η χρήση 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 ακόμη και μετά από συστηματική χρήση τεσσάρων ή έξι εβδομάδων.

## **Έκσταση**

Είναι η ονομασία που χρησιμοποιείται για τη μεθιλενοδιοσιμετααμφεταμίνη. Μια χημική ουσία που ξεκίνησε να κυκλοφορεί σαν αντιορεκτικό χάπι στα τέλη της δεκαετίας του '80 στο Λονδίνο. Αργότερα πήγε και σε άλλες χώρες της δυτικής Ευρώπης. Το όνομά του το πήρε από έναν Τεξανό έμπορο ναρκωτικών.

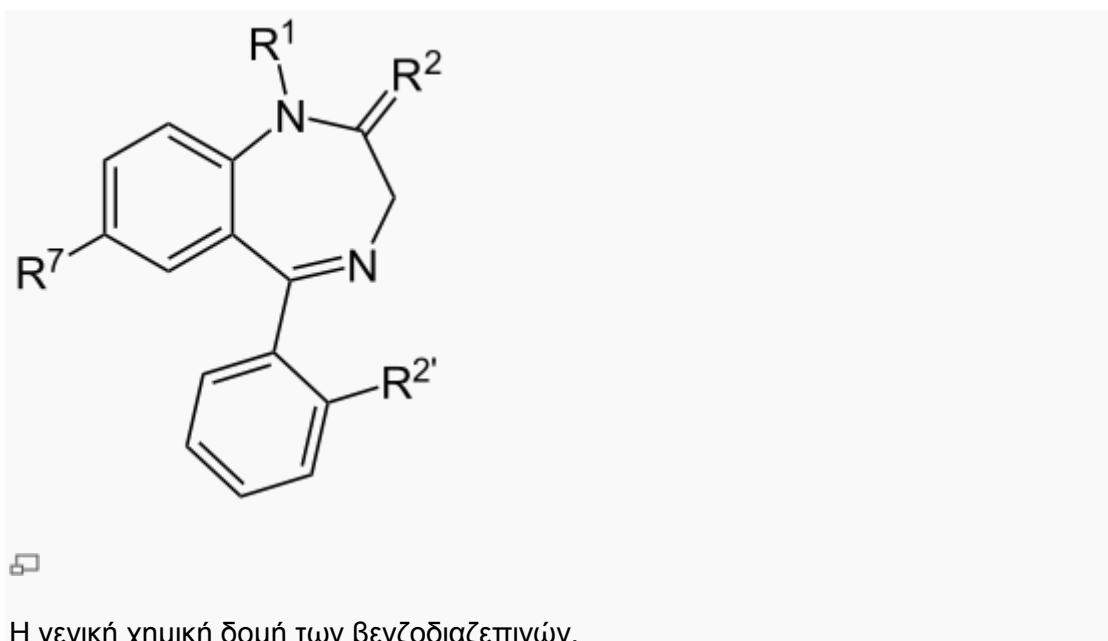
Το MDMA θεωρείται από μερικούς ψυχεδελική ουσία, ενώ σύμφωνα με άλλους επιστήμονες ανήκει σε μια διαφορετική κατηγορία ουσιών, τα εντακτογενή, ουσίες που διευκολύνουν τις διαπροσωπικές σχέσεις. Συχνή χρήση του γίνεται στα μπαρ από τους νέους και έχει συνδυαστεί με τη "ρείβ" κουλτούρα. Οι δόσεις έκστασης στην αγορά θα έπρεπε να περιέχουν 100 μιλιγκράμ MDMA. Στην πραγματικότητα νοθεύεται με άλλες ουσίες, κυρίως αμφεταμίνες. Διατίθεται συνήθως σε λευκές, καφέ, ροζ ή κίτρινες ταμπλέτες ή σε χρωματιστές κάψουλες. Μερικοί συνηθισμένοι τύποι του "έκσταση" ονομάζονται "Λευκά περιστέρια", "Ντίσκο μπέργκερς" και "Νεοϋορκέζοι".

Το έκσταση επιδρά 30-60 λεπτά από τη λήψη και διαρκεί 2-4 ώρες. Αυξάνει την πίεση, αυξάνει τους παλμούς, προκαλεί εφίδρωση και διαστέλλει τις κόρες των ματιών. Σε μερικές περιπτώσεις προκαλεί ναυτία και εμετό. Οι ψυχικές επιδράσεις είναι χαλάρωση, ευφορία και συμπάθεια για τους άλλους.

Ο συντονισμός του ατόμου όμως μπορεί να επηρεαστεί από το "έκσταση", γι' αυτό είναι επικίνδυνο να οδηγεί κανείς ή να χειρίζεται μηχανήματα υπό την επήρειά του.

**Υπερβολική δόση:** Εκτός από τις παραπάνω συνέπειες το MDMA μπορεί να προκαλέσει άγχος, παράνοια, ψύχωση, παραισθήσεις που διαρκούν 24-72 ώρες.

## Βενζοδιαζεπίνη



Οι **βενζοδιαζεπίνες** αποτελούν μια κατηγορία φαρμάκων με ηρεμιστικές, υπνωτικές, αγχολυτικές, αντισπασμωδικές, αναισθητικές και μυοχαλαρωτικές ιδιότητες. Οι βενζοδιαζεπίνες χρησιμοποιούνται συχνά για να προσφέρουν ανακούφιση σύντομης διάρκειας στις καταστάσεις σοβαρού άγχους ή αϋπνίας.

Χρησιμοποιούνται επίσης για τη θεραπεία των σπασμωδικών κρίσεων και συμβάλλουν στην επαγωγή της αναισθησίας. Η χρήση τέτοιων ουσιών μπορεί να είναι προβληματική μακροπρόθεσμα λόγω ανάπτυξης ανοχής και μπορεί να προκαλέσουν εξάρτηση, σωματική και ψυχική. Είναι αγωνιστές του GABA (γ-αμινοβουτυρικό οξύ) και επιδρούν στους υποδοχείς GABA, των οποίων η ενεργοποίηση επιβραδύνει την πιο υψηλή δραστηριότητα των νευρώνων.

Λόγω της αποτελεσματικότητάς τους και του μειωμένου αριθμού παρενεργειών, σε σύγκριση με τα βαρβιτουρικά, οι βενζοδιαζεπίνες έχουν καθιερωθεί ως το επιλεγμένο φάρμακο για τη θεραπεία των διαταραχών που οφείλονται στο άγχος και την αϋπνία.

Η δομή των βενζοδιαζεπινών αποτελείται από έναν αρωματικό δακτύλιο (βενζολικό) και από έναν διαζεπινικό δακτύλιο που αποτελείται από επτά άτομα: πέντε άτομα άνθρακα και δυο αζώτου με μια φαινυλική ρίζα στη θέση 5.

*Ταξινόμηση με βάση τον χρόνο ημιζωής*

Το πιο κοινό σύστημα ταξινόμησης των βενζοδιαζεπινών είναι με βάση τον χρόνο ημιζωής τους (μεταξύ παρενθέσεων η εμπορική ονομασία που χρησιμοποιείται περισσότερο):

### **Βενζοδιαζεπίνες με μακρό χρόνο δράσης**

#### **Ημιζωή μεγαλύτερη των 30 ωρών:**

- Αλαζεπάμη (Paxipam)
- Διαζεπάμη (Stedon, Valium, Ansiolin, Tranquirit)
- Δελοραζεπάμη (En)
- Εσταζολάμη (Prosom)
- Κλοβαζάμη (Frisium)
- Κουαζεπάμη (Doral, Quazium)
- Μεδαζεπάμη (Nobrium)
- Νορδαζεπάμη (Madar, Stilny)
- Πραζεπάμη (Centrax, Lysanxia, Prazene, Trepidant)
- Φλουραζεπάμη (Dalmadorm, Flunox)
- Χλωραζεπάτη ή κλοραζεπάτη (Tranxene)

## **Βενζοδιαζεπίνες με μέσο χρόνο δράσης**

### **Ημιζωή μεταξύ 20 και 30 ωρών:**

- Εσταζολάμη (ProSom, Eurodin)
- Επιζολάμη (Sedekoran, Depas, Pasaden)
- Κλοναζεπάμη (Klonopin, Κλοναπιν, Rivotril)
- Κλοξαζολάμη (Lubalix, Sepazon, Olcadil)
- Κλοτιαζεπάμη (Tienor, Rizen)
- Νιτραζεπάμη (Mogadon)
- Πιναζεπάμη (Domar)
- Σινολαζεπάμη (Gerodorm)
- Τοφισοπάμη (Emandaxin, Grandaxin)
- Φλουνιπραζεπάμη (Hypnosedon, Vulbegal, Darkene, Roipnol)
- Χλωροδιαζεποξείδιο (Librium)

## **Βενζοδιαζεπίνες με σύντομο χρόνο δράσης**

### **Ημιζωή μικρότερη των 20 ωρών:**

- Αδιναζολάμη (Deracyn)
- Αλπραζολάμη (Xanax, Frontal, Valeans, Mialin)
- Βρωμαζεπάμη (Lexotanil, Compendium)
- Καμαζεπάμη (Albego, Limpidon, Paxor)
- Κεταζολάμη (Anseren)
- Κλοτιαζεπάμη (Rizen, Tienor)
- Λοπραζολάμη (Dormonoct, Sonin)
- Λοραζεπάμη (Tavor, Control, Lorans, Ativan)
- Λορμεταζεπάμη (Noctamid)
- Οξαζεπάμη (Serpax, Limbial)
- Τεμαζεπάμη (Restoril, Normison, Euhypnos)
- Τετραζεπάμη (Mylostan)

## **Βενζοδιαζεπίνες με πολύ σύντομο χρόνο δράσης**

### **Ημιζωή από 1 έως 7 ώρες:**

- Βρωτιζολάμη (Lendormin)
- Δοξεφαζεπάμη (Doxans)
- Ετιζολάμη (Depas)
- Μιδαζολάμη (Hypnovel, Dormicum)
- Τριαζολάμη (Halcion, Songar)

**Χρόνια δηλητηρίαση:** Εάν το έκσταση λαμβάνεται κάθε μέρα, μπορεί να προκαλέσει υπνηλία, κατάθλιψη και κυκλοθυμία. Δεν γνωρίζουμε ακόμη καλά τις συνέπειες από τη χρόνια χρήση του.

**Μείωση των κινδύνων:** Οι ολλανδικές αρχές διατύπωσαν τον εξής δεκάλογο:

1. Χρώμα και μορφή των δόσεων δεν εγγυώνται την ποιότητα, κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει τι αγοράζει.
2. Εάν η επίδραση δεν είναι ικανοποιητική, μην παίρνετε άλλη δόση.
3. Μην το χρησιμοποιείτε συχνά.
4. Χρησιμοποιήστε το μόνο όταν είστε σίγουροι ότι η ατμόσφαιρα είναι κατάλληλη.
5. Μην το χρησιμοποιήσετε αν έχετε σοβαρές υποχρεώσεις την επόμενη μέρα.
6. Η ταυτόχρονη χρήση του με άλλες ψυχότροπες ουσίες απειλεί την υγεία.
7. Αν κάποιος δεν είναι καλά, να τον πάτε σε έναν ήρεμο χώρο και να του κάνετε παρέα.
8. Να μην το χρησιμοποιείτε αν πάσχετε από διαταραχές του κυκλοφοριακού συστήματος, από διαβήτη, επιληψία, υπέρταση, αν είστε έγκυος, αν χρησιμοποιείτε άλλα φάρμακα.
9. Μην το χρησιμοποιείτε όταν είστε κάτω από συναισθηματική φόρτιση, εάν είστε αγχώδης ή στρεσαρισμένοι.
10. Μην οδηγείτε κάτω από την επήρειά του.

Ένας από τους κινδύνους που προέρχονται από τη χρήση MDMA στις ντισκοτέκ είναι η δημιουργία αισθήματος ασφυξίας που προκαλείται από τις φαρμακολογικές επιδράσεις της ουσίας αλλά και την ένταση στο περιβάλλον και μπορεί να προκαλέσει ακόμη και το θάνατο. Τα συμπτώματα της ασφυξίας είναι η μείωση της εφίδρωσης, κράμπες στα πόδια και τα χέρια, ζαλάδες και έμετος. Όταν κάποιος νιώσει αυτά τα συμπτώματα πρέπει να σταματήσει το χορό, να πιεί κάτι δροσιστικό και να πάρει καθαρό αέρα.

## **Στάδια της Χρήσης**

### **Στάδιο 1<sup>ο</sup>: Πειραματική χρήση**

Σε αυτό το στάδιο ανακαλύπτει την δυνατότητα που του δίνουν τα ναρκωτικά να αλλάζει την διάθεσή του. Παρότι φοβάται και διστάζει, αρχίζει να πειραματίζεται με την χρήση και τα αποτελέσματά της. Μοιάζει πολύ συναρπαστικό κάποια στιγμή που δεν έχει καμία όρεξη και είναι στις μαύρες του, ξαφνικά και πολύ γρήγορα να γίνεται φιλικός/ή και να αγαπά όλο τον κόσμο! Ή εκεί που χίλιες δυο σκέψεις να τον βασανίζουν , ως δια μαγείας να βρίσκει την ησυχία του και να μην τον νοιάζει τίποτα. Η χρήση γίνεται μαζί με άλλους ή μόνος. Συνήθως, όμως, η ουσία προσφέρεται από άλλους. Η περιέργεια και η πίεση της ομάδας λειτουργούν ενισχυτικά σ' αυτή τη φάση. Τομείς, όπως η εργασία, το σχολείο, η υγεία, τα οικονομικά, δεν επηρεάζονται. Το να δοκιμάσει κάποιος δεν σημαίνει ότι θα εξαρτηθεί. Όλοι, όμως, οι εξαρτημένοι ξεκίνησαν από μια δοκιμή.

### **Στάδιο 2<sup>ο</sup>: Κοινωνική χρήση**

Σε αυτό το στάδιο επιδεικνύει την ανακάλυψη του στο πώς να αλλάζει τα συναισθήματά του και στο κοινωνικό του περιβάλλον. Αναζητά και άλλους συνομηλίκους του που να κάνουν χρήση και χαίρεται που μοιράζεται τις κοινές τους εμπειρίες γύρω από τις ουσίες. Μιλάμε πια για συναναστροφή με χρήστες ουσιών και αναζήτηση της ουσίας με στόχο την αλλαγή της διάθεσης. Αρχίζουν να φαίνονται μικρές επιπτώσεις στα οικονομικά αλλά και σε τομείς όπως η εργασία και η υγεία. Σημειώνεται αλλαγή στις παρέες και πιθανά στις σχολικές επιδόσεις.

### **Στάδιο 3<sup>ο</sup>: Λειτουργική χρήση**

Τώρα πια είναι τόσο απορροφημένος από την νέα του ανακάλυψη που δεν του μένει χρόνος να ασχοληθεί με τίποτα άλλο. Έχει παρατήσει τις υπόλοιπες δραστηριότητες του και τα άλλα του ενδιαφέροντα. Η ενασχόλησή του με την χρήση του τρώει τον περισσότερο χρόνο του.

#### Στάδιο 4<sup>ο</sup>: Εξάρτηση

Σε αυτό το στάδιο πρέπει να έχει κάνει χρήση για να μπορεί να λειτουργήσει . Τα ναρκωτικά έχουν μια σταθερή θέση στην ζωή του, δεν υπάρχει χώρος για τίποτα άλλο. Όλα τα άλλα δεν έχουν σημασία , το μόνο που τον/την νοιάζει είναι πώς, πότε και τι θα πάρει. Το παράξενο είναι ότι σε αυτό το στάδιο παρότι η ζωή του είναι χάλια, τα θεωρεί όλα αυτά πολύ φυσιολογικά! Πιστεύει ότι έτσι μόνο μπορεί να είναι η ζωή του.

#### Ζωή του χρήστη- αλλαγές στη συμπεριφορά του

1. Ανορεξία ή αύξηση της όρεξης, αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, ανεξήγητη απώλεια ή απόκτηση σωματικού βάρους.
2. Αλλαγή στον τρόπο βαδίσματος με επιβράδυνση ή υπερβολικά γρήγορο ρυθμό.
3. Δυσκολία ξυπνήματος, τα παιδί παραμένει ξύπνιο σε ώρες που δεν συνηθίζεται και παρουσιάζει ασυνήθιστη τεμπελιά.
4. Τα μάτια είναι κόκκινα, υπερβολικά υγρά, οι κόρες των ματιών είναι μικρότερες ή μεγαλύτερες από ότι συνήθως, απλανές βλέμμα.
5. Κρύες, ιδρωμένες παλάμες των χεριών, τρέμουλο χεριών.
6. Φουσκωμένο πρόσωπο, με κοκκίνισμα.
7. Η αναπνοή, το σώμα ή τα ρούχα του παιδιού, έχουν μυρωδιά μιας ουσίας.
8. Ακραία υπερδραστηριότητα, υπερβολική ομιλητικότητα.
9. Τρέξιμο της μύτης, ξερόβηχας.
10. Σημάδια χρήσης βελονών από ενέσεις στα χέρια, στους βραχίονες, στα πόδια ή στα πέλματα.
11. Αναγούλες, εμετοί ή υπερβολική εφίδρωση.
12. Τρεμούλιασμα των χεριών, των ποδιών ή του κεφαλιού.
13. Ανώμαλος καρδιακός ρυθμός.

#### **Ποιοι είναι οι λόγοι που οδηγούν στη χρήση και στην εξάρτηση ναρκωτικών;**

Η χρήση ναρκωτικών ή η κατάχρησή τους από ένα άτομο ή μια ομάδα ανθρώπων σπάνια είναι αποτέλεσμα ενός μόνο αιτιολογικού παράγοντα. Η εξάρτηση δεν εμφανίζεται ξαφνικά στη ζωή ενός ανθρώπου. Οι παράγοντες που συντελούν και δημιουργούν προϋποθέσεις για την εμφάνισή της αναπτύσσονται τις περισσότερες φορές κατά την παιδική ηλικία.

Στην ηλικία αυτή μπαίνουν οι πρώτες βάσεις για τη δημιουργία αξιών, αρχών και στάσεων. Συμβαίνουν ραγδαίες αλλαγές και οι επιδράσεις που δέχεται σ' αυτή την ηλικία το παιδί είναι καθοριστικές για τη μετέπειτα εξέλιξη. Αυτή η περίοδος καθορίζεται άμεσα από την οικογένεια, το σχολείο αλλά και από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.



Έρευνες δείχνουν ότι για την εμφάνιση της χρήσης, κατάχρησης και εξάρτησης από ουσίες συμβάλλουν πολλοί και σύνθετοι παράγοντες που αλληλεπιδρούν και διακρίνονται σε τρεις βασικές κατηγορίες (ο βαθμός συμμετοχής της καθεμιάς είναι διαφορετικός σε κάθε περίπτωση)

- Το οικογενειακό, κοινωνικό και πολιτιστικό περιβάλλον στο οποίο ζει το άτομο
- Οι βιολογικοί παράγοντες και η προσωπικότητα του ατόμου
- Η δράση της ουσίας

#### **Κάποιοι από τους επιβαρυντικούς παράγοντες:**

- Η ανοχή ως προς τη χρήση ουσιών
- Η διαθεσιμότητα των ουσιών
- Ο κοινωνικός αποκλεισμός
- Η αποξένωση
- Η έλλειψη υποστηρικτικών κοινωνικών δομών
- Ο καταναλωτικός τρόπος ζωής
- Η πίεση, το άγχος
- Η έλλειψη ευκαιριών επαγγελματικής απασχόλησης
- Η παρέα με χρήστες ουσιών
- Το χαοτικό οικογενειακό περιβάλλον
- Η χρήση και κατάχρηση ουσιών από τους γονείς
- Η έλλειψη συναισθηματικών δεσμών στην οικογένεια
- Η βία, η παραμέληση, οι υπέρμετρες οικογενειακές συγκρούσεις
- Η αναποτελεσματική επίβλεψη από τους γονείς
- Οι υπέρμετρες και μη ρεαλιστικές προσδοκίες
- Ο ψυχικός πόνος
- Η μοναξιά
- Η χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Η έλλειψη ορίων
- Η αβεβαιότητα ως προς αξίες, στόχους, προτεραιότητες
- Η έλλειψη δεξιοτήτων ζωής (λήψης αποφάσεων, αυτοελέγχου, υπευθυνότητας, αντίστασης, διεκδίκησης κ.α.)
- Η έλλειψη επικοινωνίας
- Η αδυναμία διαχείρισης έντονων συναισθημάτων και ματαιώσεων
- Η ασυγκράτητη παρορμητικότητα
- Η ανία, η πλήξη
- Η αναζήτηση διαρκούς ευτυχίας και ευχαρίστησης
- Η αρχική χρήση ουσιών κατά την προεφηβεία
- Η σχολική αποτυχία σε σταθερή βάση
- Η πρόωρη αντικοινωνική

ΝΑΡΚΟΜΑΝΕΙΣ – ΤΟΞΙΚΟΜΑΝΕΙΣ (κατηγορίες) Αν και πολλά μας είναι γνωστά για τις επιδράσεις και τα αποτελέσματα των ναρκωτικών γενικά, ο ίδιος ο ναρκομανής παραμένει ακόμα αληθινό αίνιγμα. Η κατάρα των ναρκωτικών έχει αποδοθεί: Στην ευχέρεια επαφής με αυτά. Στους διαθέτες του "πράγματος". Στο οργανωμένο έγκλημα. Κι' ενώ καθένας απ' αυτούς τους παράγοντες, μπορεί να συνεισφέρει ανάλογα, για την υποδούλωση του ατόμου στα ναρκωτικά και στην εξάρτηση, καμία συγκεκριμένη αιτία ή μεμονωμένη κατάσταση δεν οδηγεί φανερά σ' αυτή, αφού και τα δύο (ναρκωτικά – εθισμός), συναντώνται σε όλες τις κοινωνικές και οικονομικές τάξεις. Δεν μπορεί να προκληθεί εξάρτηση από τα διάφορα ναρκωτικά, χωρίς να προϋπάρξει χημική επίδραση αυτών. Παρ' όλα αυτά, ενώ εκατομμύρια χρησιμοποιούν ευρέως ναρκωτικά φάρμακα για ιατρικούς λόγους, ελάχιστοι από αυτούς γίνονται ναρκομανείς. Κατά το πλείστον, οι σκληροί ναρκομανείς, πάσχουν από διάφορες μορφές συναισθηματικής αστάθειας, οι οποίες μπορεί να ήταν ή να μην ήταν φανερές, πριν από την αρχική χρήση του ναρκωτικού. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να υπάρχει παρελθόν (συχνά αδιάγνωστο), ψυχικών ανωμαλιών.

Χαρακτηριστικό των ναρκομανών είναι η ανικανότητα ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων, καθώς και η απροθυμία αντιμετώπισης των προβλημάτων και των ευθυνών της ώριμης ηλικίας.

Οι νεαροί ναρκομανείς μπορεί να πέρασαν τα παιδικά τους χρόνια κάτω από μεγάλους περιορισμούς, ή υπερβολική προστασία, ή απλά μπορεί να μην είναι σε θέση να αντέξουν τις σωματικές και συναισθηματικές διαφοροποιήσεις αυτής της περιόδου της ζωής τους.

Είναι γνωστό ότι πολλοί ναρκομανείς πρωτοδοκιμάζουν στα μαθητικά τους χρόνια. Η μετάβαση από την παιδική ηλικία, στην ενηλικίωση, σπάνια είναι άνετη και ανώδυνη.

Πολλά άτομα δεν έχουν την ψυχική δύναμη να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις των καιρών.

Στα πρώτα και μέσα μαθητικά χρόνια, επέρχεται μία χαλάρωση των δεσμών με την οικογένεια, υποβάθμιση της "εξουσίας" των γονέων, πολλαπλασιασμός των ευθυνών και σεξουαλική ωρίμανση.

Ο νεαρός περιστοιχισμένος από ανησυχία, απογοήτευση, φόβο αποτυχίας, εσωτερικές συγκρούσεις και αμφιβολίες, μπορεί ξαφνικά να ακούσει από κάποιους ανεγκέφαλους ότι, οι αμφεταμίνες και το χασίς βελτιώνουν το συνδιαλέγεσθαι και την κοινωνικότητα, ότι τα βαρβιτουρικά καταπραΰνουν την ανησυχία, ότι τα παραισθησιογόνα διεγείρουν τις αισθήσεις και ότι τα καθαρά ναρκωτικά προσφέρουν ανακούφιση και ένα είδος διαφυγής.

Η κατάχρηση ναρκωτικών φαρμάκων γενικά, μπορεί να αποτελέσει για ορισμένους, τρόπο βεβαίωσης της ανεξαρτησίας τους, με την περιφρόνηση των αξιών, των αρχών, των εξουσιών και των συμβατικοτήτων.

Οι χρήστες ναρκωτικών κατατάσσονται σε τέσσερις κύριες ομάδες – κατηγορίες: Στην πρώτη κατηγορία υπάγονται οι διεθνώς ονομαζόμενοι "περιστασιακοί".

Πρόκειται κυρίως για άτομα τα οποία πήραν ναρκωτικά, ευρισκόμενα σε φιλικό περιβάλλον όπως πάρτυ, ντισκοτέκ, ομαδική εκδρομή κ.λ.π., ή για άτομα που πρόκειται να αντιμετωπίσουν μία σχετικά δύσκολη κατάσταση, (π.χ. η λήψη αμφεταμινών από φοιτητές κατά την περίοδο των εξετάσεων, ή από δημοσιογράφους, όταν πρόκειται να καλύψουν ένα δύσκολο και επίπονο ρεπορτάζ, ή από γυναίκες που λαμβάνουν χάπια αδυνατίσματος, για να αποκτήσουν πρόσθετη ενεργητικότητα, στυλ και σεξουαλικότητα).

Στα άτομα αυτά, είναι πολύ πιθανό να παρουσιασθεί ψυχολογική εξάρτηση.

Στη δεύτερη κατηγορία υπάγονται τα διεθνώς ονομαζόμενα "κανονικά".

Πρόκειται για άτομα τα οποία αφού ξεπέρασαν το στάδιο του περιστασιακού, θεωρούνται ως κανονικοί πλέον χρήστες ναρκωτικών.

Στην κατηγορία αυτή τα άτομα παίρνουν ναρκωτικά είτε για διασκέδαση, είτε από μόδα, είτε τέλος για λόγους αντίδρασης στο κατεστημένο, και για να αισθανθούν (όπως οι ίδιοι άλλωστε διαδίδουν), "απελευθερωμένοι".

Τα άτομα αυτά αποτελούν τον καλύτερο τροφοδότη της τρίτης κατηγορίας.

Πρόκειται για νεαρά κυρίως άτομα που χρησιμοποιούν τις ουσίες αυτές για να αισθανθούν δήθεν κάποια ευχάριστη συγκίνηση ή διέγερση.

Σ' αυτές τις περιπτώσεις, ενώ έχουμε κάποιου βαθμού ψυχολογική εξάρτηση, έχουμε παράλληλα περιορισμένη ή και ελεγχόμενη σωματική, κι' αυτό πολλές φορές λόγω της σποραδικότητας και της ανομοιομορφίας της χρήσης.

Η "ηδονιστική απόλαυση" των ναρκωτικών, συνίσταται σ' ένα είδος αδιαφορίας για την κοινωνική πραγματικότητα και στη βίωση μιας περιπετειώδους τολμηρής εμπειρίας, σαν να αποτελεί ένα νέο τρόπο διασκέδασης.

Στην τρίτη κατηγορία περιλαμβάνονται τα διεθνώς ονομαζόμενα "έμπειρα".

Τα άτομα αυτά έχουν περάσει κατά κανόνα και από τα άλλα δύο προηγούμενα στάδια τα δε ναρκωτικά αποτελούν γι' αυτά τρόπο ζωής.

Τα άτομα της κατηγορίας αυτής είτε είναι, είτε καταλήγουν να γίνουν γεμάτα συμπλέγματα κατωτερότητας, ελαττωμένης διάνοιας, πεζοδρομιακά, περιθωριοποιημένα, χωρίς αντιστάσεις και ηθικούς φραγμούς.

Εδώ υπάγονται και οι "λιανοπωλητές" ναρκωτικών, καθώς και άτομα που έγιναν τοξικομανή κατά ακούσιο τρόπο, (π.χ. ασθενείς μετά από μακρόχρονη θεραπεία), ή λόγω επίδρασης του επαγγέλματός τους, (γιατροί, νοσοκόμοι, φαρμακοποιοί, βοηθοί εργαστηρίων και παραϊατρικών επαγγελμάτων κ.λ.π.).

Τα άτομα της κατηγορίας αυτής είναι ενδεχόμενο να είχαν και σχετική προδιάθεση για χρήση.

Υποκινούν κατά κανόνα και τα άλλα της πρώτης κατηγορίας, να συνεχίσουν τη χρήση ναρκωτικών, για να έχουν οι ίδιοι συνεχώς αυξανόμενη ζήτηση (πελατεία).

Θεωρούνται σκληροί ναρκομανείς και όλες οι δραστηριότητές τους, στρέφονται γύρω από τον τρόπο προμήθειας και χρήσης ναρκωτικών.

Παρουσιάζουν έντονη ψυχολογική εξάρτηση, παράλληλα με τη σωματική και κινητική, οι οποίες είναι εμφανέστατες.

Τα τελευταία χρόνια, έκανε την εμφάνισή του ένας νέος τύπος ναρκομανών.

Οι άλλοτε και κοινώς ονομαζόμενοι "χίππεις". Αυτή είναι η 4η κατηγορία.

Αυτού του είδους οι ναρκομανείς πιστεύουν, ότι τα σημερινά συστήματα γενικά, είναι απαρχαιωμένα ή λανθασμένα και ότι θα πρέπει να αναζητηθεί ένας νέος τρόπος ζωής.

Τα ναρκωτικά αποτελούν αναγκαίο συμπλήρωμα της ζωής τους και θα μπορούσαν να καταταγούν στην κατηγορία των σκληρών ναρκομανών.

Η βασική διαφορά τους είναι ότι, δεν προέρχονται από λαϊκά στρώματα, αλλά από οικογένειες υψηλού εισοδήματος, με ανώτερο μορφωτικό και κοινωνικό επίπεδο.

Ανάμεσα στις παραπάνω κατηγορίες υπάρχουν εκτεταμένα περιθώρια και συμπτώσεις.

Ο κατά περίπτωση ναρκομανής κατά κανόνα, θα πέσει στην κατηγορία των σκληρών.

Η μετάπτωση αυτή γίνεται όταν η αλληλοεπίδραση μεταξύ των αποτελεσμάτων του ναρκωτικού και της προσωπικότητας του χρήστη, προκαλέσουν απώλεια, όσον αφορά τον έλεγχο στη χρήση των ναρκωτικών.

Για τον ναρκομανή το "φάρμακο", γίνεται μέσο επίλυσης ή αποφυγής των προβλημάτων της ζωής.

Η εξάρτηση από κάποιο ναρκωτικό δεν κάνει διακρίσεις.

Οι παράγοντες – κλειδιά – που συντελούν στη δημιουργία και την ανάπτυξή της είναι:

Κάποια προδιάθεση για χρήση, κάποιο ναρκωτικό, κάποιο περιβάλλον, κάποια ανεπάρκεια, κάποια ανωριμότητα, κάποια μαγκιά και κάποια έλλειψη προσωπικότητας.

### **ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ**

1. ΟΚΑΝΑ (ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ):
2. ΚΕΘΕΑ (ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ, Ν.Π.Ι.Δ., εποπτεύουσα αρχή: Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης)
3. ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΤΤΙΚΗΣ, ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΤΟΞΙΚΟΜΑΝΩΝ 18 ΑΝΩ
4. Αιγινήτειο Νοσοκομείο Α' Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Ανοιχτή Ψυχοθεραπευτική Μονάδα Απεξάρτησης "Αθηνά"

### **Ηρωίνη - Θεραπεία της εξάρτησης**

ΟΛΙΓΟΗΜΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

ΑΠΟ ΧΡΗΣΗ ΟΠΙΟΥΧΩΝ (ΗΡΩΙΝΗΣ) ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΒΟΥΠΡΕΝΟΡΦΙΝΗΣ

Στην Κλινική ΒΕΡΕΣΙΕ προτείνεται θεραπεία της εξάρτησης- αποτοξίνωση από την ΗΡΩΙΝΗ (και άλλα οπιούχα) τόσο στην Κλινική όσο και ως εξωτερικό Πρόγραμμα. Εφαρμόζεται επίσης εντατικό Πρόγραμμα Ατομικής Ψυχολογικής Απεξάρτησης, καθώς και αντιμετώπιση της συννοσηρότητας, δηλαδή ύπαρξη της εξάρτησης που συνοδεύεται και από ψυχική διαταραχή. Η ηρωίνη είναι η ουσία που ανταποκρίνεται με τον καλύτερο τρόπο στον όρο «ναρκωτικό» γιατί καταστέλλει το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα.

Είναι ημισυνθετικό παράγωγο της μορφίνης, η οποία με την σειρά της είναι ένα από τα δραστικά (αλκαλοειδή) του οπίου.

### Θεραπεία απόσυρσης

Ο σκοπός της θεραπείας απόσυρσης (αποτοξίνωση) είναι η παύση της λήψης της ουσίας όσο πιο γρήγορα γίνεται και με όσο πιο ασφαλή τρόπο.

Η αποτοξίνωση μπορεί να περιλαμβάνει βαθμιαία μείωση της δόσης του φαρμάκου ή προσωρινή υποκατάστασή του από άλλες ουσίες (όπως η διϋδροκωδεΐνη, η βουπρενορφίνη η μεθαδόνη και άλλες) οι οποίες έχουν λιγότερο σοβαρές επιπτώσεις. Για κάποια άτομα είναι ασφαλής η θεραπεία απόσυρσης εκτός ιδρυμάτων· άλλοι μπορεί να χρειάζονται νοσοκομειακή περίθαλψη ή περίθαλψη εντός ελεγχόμενου χώρου.

Η απόσυρση από την ηρωίνη προκαλεί διάφορα ανεπιθύμητα αποτελέσματα και απαιτεί διάφορες προσεγγίσεις.

Η θεραπεία μπορεί να γίνει με:

1. Συναγωνιστή της ηρωίνης- DHC ( ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ Πρόγραμμα)
2. Αγωνιστή/ανταγωνιστή της ηρωίνης – Βουπρενορφίνη.

Θεραπεία με DHC βιταμίνες.

Η διατροφή είναι πλούσια σε υγρά και κυρίως φρέσκους χυμούς.

**ΟΛΙΓΟΗΜΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 7 ΗΜΕΡΩΝ -Θεραπεία/αποτοξίνωση με ΒΟΥΠΡΕΝΟΡΦΙΝΗ ( SUBOXONE)**

Η βουπρενορφίνη είναι και αυτή στο ένα της μέρος ένα οπιοειδές φάρμακο, όπως και η μεθαδόνη και η κωδεΐνη και στο άλλο της είναι ανταγωνιστής της ηρωίνης.

Χρησιμοποιείται στη θεραπευτική αντιμετώπιση της εξάρτησης από ηρωίνη. Η αποτελεσματικότητά της έχει αποδειχθεί τόσο στη θεραπεία υποκατάστασης της ηρωίνης, όσο και στη σωματική αποτοξίνωση από την ηρωίνη, αλλά και από τη μεθαδόνη. Η βουπρενορφίνη, όπως και πολλά άλλα οπιοειδή, έχει χρησιμοποιηθεί και ως ισχυρό αναλγητικό.

Στο Θεραπευτικό Πρόγραμμα Σωματικής Αποτοξίνωσης που εφαρμόζει η ΚΛΙΝΙΚΗ ΒΕΡΕΣΙΕ η βουπρενορφίνη χορηγείται υπό τη μορφή υπογλώσσιας ταμπλέτας. Πρόκειται για μια μορφή χαπιού που δεν πρέπει να το καταπίνουμε ή να το μασούμε, αλλά να το αφήνουμε να λιώσει στο στόμα (χρειάζονται 15-30 λεπτά). Η δράση της αρχίζει μετά από 30 περίπου λεπτά και διαρκεί, ανάλογα με τη δόση, έως και τρεις ημέρες. Η ημερήσια δοσολογία κυμαίνεται συνήθως μεταξύ 16mg και 2 mg με σταδιακή απόσυρση για όχι περισσότερο από 7 (ΕΠΤΑ) μέρες

Τι προσφέρει η **βουπρενορφίνη**;

Όταν η βουπρενορφίνη χορηγείται στην κατάλληλη δοσολογία εξαλείφει τα στερητικά συμπτώματα της ηρωίνης και των άλλων οπιοειδών, ενώ μειώνει την επιθυμία που έχει το εξαρτημένο άτομο να κάνει χρήση ηρωίνης. Έχει δηλαδή όμοια αποτελέσματα με τη μεθαδόνη.

Επιπλέον αυτών, η βουπρενορφίνη παρουσιάζει και κάποια πλεονεκτήματα σε σχέση με τη μεθαδόνη, όπως:

Ανταγωνίζεται τη δράση της ηρωίνης. Όταν κάποιος χρησιμοποιήσει ηρωίνη δε θα νιώσει το ευφορικό της αποτέλεσμα. Έτσι, με τη βουπρενορφίνη καταπολεμάται ένας από τους κύριους λόγους για τους οποίους γίνεται η χρήση της ηρωίνης. Αν χρησιμοποιεί κάποιος μόνο βουπρενορφίνη, είναι απίθανο να εμφανίσει υπερδοσολογία (overdose), ακόμη και αν λάβει αρκετά μεγάλη δόση. Εμφανίζει πολύ λιγότερα στερητικά συμπτώματα από τη μεθαδόνη και για το λόγο αυτό είναι ευκολότερο να αποτοξινωθεί κανείς από αυτήν. Για τον ίδιο λόγο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για όποιους δυσκολεύονται να αποτοξινωθούν από τη μεθαδόνη.

Για πρόληψη της υποτροπής χορηγείται Naltrexone- ανταγωνιστής της ηρωίνης για λήψη για περισσότερο από ένα χρόνο.

Η συνειδητή μη λήψη του φαρμάκου από τον χρήστη μπορεί να τον οδηγήσει ξανά στην λήψη ηρωίνης.

Για να αποφευχθεί και αυτή η δυνατότητα δημιουργήθηκε ειδικό εμφύτευμα Ναλτρεξόνης, το οποίο ύστερα από 10-λεπτη χειρουργική επέμβαση με τοπική αναισθησία τοποθετείται κάτω από το δέρμα στην κοιλιακή χώρα και διαλύεται σιγά- σιγά στον οργανισμό και για 4 τουλάχιστον μήνες προσφέρει πλήρη κάλυψη.

## Τι να κάνω για να κρατήσω το παιδί μου μακριά από ναρκωτικά ;

Δυστυχώς ζούμε σε μια κοινωνία στην οποία μπορεί κανείς να βρει ναρκωτικά πολύ εύκολα. Κατά συνέπεια το παιδί σας έχει πάρα πολλές πιθανότητες να έρθει σε επαφή με μερικά από αυτά. Μπορείτε εν τούτοις να κάνετε πολλά πράγματα για να μειώσετε τους κινδύνους και να λιγοστέψετε τις ευκαιρίες που θα του δοθούν έτσι ώστε να μην δημιουργηθούν ανεπανόρθωτες καταστάσεις.

Μιλήστε στα παιδιά σας και ακούστε τα. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να εδραιώσετε την εμπιστοσύνη και την κατανόηση στην οικογένεια σας. Όσο πιο πολλά ξέρετε για τη ζωή των παιδιών σας τόσο ευκολότερο θα είναι για σας να εντοπίσετε κάποιο πρόβλημα προτού εξελιχθεί σε μείζον.

Μάθετε καλά ότι έχει σχέση με αλκοόλ και τα υπόλοιπα ναρκωτικά. Αυτό θα σας δώσει τη δυνατότητα να απαντάτε στις ερωτήσεις των παιδιών σας καθώς και να εξελίξετε τις δικές σας απόψεις προτού χρειαστεί να συζητήσετε μαζί τους. Πολλά σχολεία και σύλλογοι πραγματοποιούν ειδικά προγράμματα επιμόρφωσης γονέων σε ότι έχει σχέση με τα ναρκωτικά.

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας γνωρίζουν ότι τα αγαπάτε και ότι θα προσπαθείτε πάντα να είστε διπλά τους, ακόμα κι όταν δεν συμφωνείτε με την συμπεριφορά τους. Έτσι θα έχουν μεγαλύτερη διάθεση να μοιραστούν μαζί σας τα προβλήματα τους αν αισθάνονται ότι μπορούν να σας εμπιστευτούν. Δεν υπάρχει κανένα υποκατάστατο για την αγάπη.

Διαπραγματευτείτε κάποιους κανόνες σχετικά με τη σωστή συμπεριφορά. Αναλογιστείτε πως αισθανόσαστε εσείς για τους διαφορετικούς κανόνες στην εποχή που ήσασταν έφηβοι. Θυμηθείτε ότι καθώς το παιδί σας μεγαλώνει οι κανόνες πρέπει να επανεξετάζονται κάθε τόσο και πιθανότατα να γίνονται λίγο πιο ελαστικοί. Το παιδί σας βρίσκεται στη διαδικασία της ενηλικίωσης και χρειάζεται αρκετή ελευθερία.

Θυμηθείτε ότι και εσείς έχετε δικαιώματα και ενδιαφέροντα.

Με τις φωνές δεν βγάζετε τίποτα. Οριοθετώντας όμως την ανάγκη σας να γνωρίζετε που βρίσκεται και τι κάνει το παιδί σας, η για την ισχύ κάποιων συγκεκριμένων κανόνων στο σπίτι θα μπορέσετε να υπενθυμίσετε στο γιο ή στην κόρη σας ότι είστε κι εσείς μια ξεχωριστή προσωπικότητα.

Γνωρίστε τους φίλους των παιδιών σας και τους γονείς τους.

Οι γονείς μπορούν να αλληλοβοηθηθούν μιλώντας για τις ανησυχίες τους και συμφωνώντας να χρειάζονται κάποιες καταστάσεις με τον ίδιο τρόπο.

Δώστε το καλό παράδειγμα .Κρατήστε τη δική σας χρήση αλκοόλ, φάρμακα άλλων ναρκωτικών μέσα σε αποδεκτά όρια.

Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιείτε διαφορές ουσίες για να λύσετε αλλά προβλήματα στην οικογένεια.

Αυτό μπορεί να καθορίσει ένα πολύ ισχυρό πρότυπο που δύσκολα τα παιδιά σας θα μπορέσουν να καταρρίψουν αργότερα.

Προσπαθήστε να προβλέψετε κάποιες από τις κρίσεις τις οποίες θα πρέπει να διαχειριστείτε.

Για παράδειγμα: Το παιδί σας λέει ότι έχει πει πολύ η έχει καπνίσει τσιγαρίκια σκεφτείτε εκ των πρότερων τις αντιδράσεις σας, δεν θα χάσετε την ψυχραιμία σας αν και εφόσον αυτές συμβούν και κατά συνέπεια θα τις διαχειριστείτε με επιτυχία και με σωφροσύνη.



## **Σχετικά με την ορολογία των ναρκωτικών**

### **Σύνεργα, τρόποι χρήσης, καθημερινές εκφράσεις**

Γενικά οι περισσότερες ονομασίες ουσιών στην Ελλάδα αναφέρονται στα Αγγλικά.

#### **Και είναι οι εξής:**

**Για την Ηρωίνη:** Άσπρη, πρέζα, παραμυθά, σκόνη

**Για την Κοκαΐνη:** Κόκκο

#### **Άλλες εκφράσεις**

**ΣΕΟ:** Σύριγγα

**ΓΚΑΝΑΚΙ:** Σύριγγα (shoot)

**ΣΟΥΤΑΡΩ:** Κάνω ένεση

**ΓΙΟΥΦΙ :** Το καλαμάκι που ροφάνε την κόκα

**ΦΛΑΣ:** Η αρχική ένταση των ναρκωτικών

**ΦΙΞΑΚ:** Η δόση

**ΝΤΑΚΛΑ:** Γλάρωμα ( συμβαίνει μόνο στην πρέζα)

**ΠΕΡΝΑΩ ΧΑΡΜΑΝΑ:** Έχω σύνδρομο στέρησης

**ΤΗΝ ΑΚΟΥΣΑ:** Με έπιασε

**SPEEDBALL:** Προϊόν μίξεις κοκαΐνης με την ηρωίνη

**ΕΦΑΓΑ ΠΑΚΕΤΟ:** Όταν σου πουλήσουν ψεύτικο πράγμα.

### **ΠΩΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΠΑΡΕΙ ΤΙ ;**

Οι κόρες των ματιών του πρεζάκια μικραίνουν και γίνονται σαν το κεφάλι της καρφίτσας ακόμα και το βράδυ που κανονικά μελαίνουν ενώ τα κοκαλάκια διαστέλλονται τα βλέπεις τη μέρα και είναι σαν της κουκουβάγιας.

Γενικά η κόκα θεωρείται το ναρκωτικό των πλούσιων διότι και ακριβό είναι και μικρή διάρκεια έχει .Όταν το πάρει ο πρεζάκιας θα το πάρει νε ένεση για οικονομία και για καλύτερα αποτελέσματα και όχι από τη μυτίλε την κόκα λέγεται ότι έχεις διαύγεια πνεύματος και γενικά όλες οι αισθήσεις σου υπολειπούνται ενώ με την πρέζα το αντίθετο

Η ηρωίνη βράζεται, προστίθεται χυμός λεμονιού η ξινό και μεταφέρεται στη σύριγγα μέσα από βαμβάκι για να φιλτραρισθεί και να μην πάθεις dirty(μόλυνση του αίματος από κάποια βρώμια με συνέπεια ψήλο πυρετό και εμετό). Λένε ότι θεραπεύεσαι ξαναπαίρνοντας δόση από τη βρώμικη.

Οι κοκαλιάρηδες δεν χαίρουν υπολήψεως στο κύκλο των ναρκομανών ως εγωιστές και παλιοχαρακτήρες. Κοκαΐνη συνήθως παίρνουν νταμαρτζήδες, χαρτοπαίκτες, τοκογλύφοι κλπ.

Ενώ οι πρεζάκηδες είναι συνήθως καλά παιδιά και ευαίσθητα.

**Πανελλήνια έρευνα για τη χρήση  
εξαρτησιογόνων ουσιών στους  
μαθητές – Έρευνα ESPAD 2011  
Αποτελέσματα για το Ν. Ροδόπης**

**Ν. ΡΟΔΟΠΗΣ**

	<i>N (%)</i>
Επιλεγμένα σχολεία	<b>11</b>
Αρνήσεις και αντικαταστάσεις σχολείων	<b>0 (0%)</b>
Τελικό δείγμα σχολείων	<b>11</b>
Ενεργοί <sup>1</sup> μαθητές στο δείγμα	<b>689</b>
Παρόντες μαθητές	<b>641 (93,0%)</b>
Αρνήσεις μαθητών	<b>25 (3,9%)</b>
Τελικό δείγμα μαθητών	<b>616 (89,4%)</b>
Αγόρια	<b>371 (60,2%)</b>
Κορίτσια	<b>245 (39,8%)</b>
Α' Γυμνασίου	<b>99 (16,1%)</b>
Β' Γυμνασίου	<b>116 (18,8%)</b>
Γ' Γυμνασίου	<b>122 (19,8%)</b>
Α' Λυκείου	<b>104 (16,9%)</b>
Β' Λυκείου	<b>84 (13,6%)</b>
Γ' Λυκείου	<b>91 (14,8%)</b>

<sup>1</sup> Εγγεγραμμένοι μαθητές στα τμήματα του δείγματος κατά το σχολικό έτος 2010-2011

*Μαθητές 13-14 ετών:* Ποσοστό 4,3% των μαθητών ηλικίας 13-14, που συμμετείχαν στην έρευνα, έχουν κάνει χρήση οποιασδήποτε παράνομης (κάνναβης ή/και έκσταση) τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους. Τα ποσοστά για τα αγόρια και τα κορίτσια δεν διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους (4,3% και 3,7%, αντίστοιχα).

*Μαθητές 15-19 ετών:* Ένας στους 5 μαθητές ηλικίας 15-19 ετών (21,4%) έχει κάνει χρήση οποιασδήποτε παράνομης ουσίας (κάνναβη, ηρωίνη, κοκαΐνη, κρακ, αμφεταμίνες, έκσταση, LSD, μαγικά μανιτάρια, GHB) τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του, τα αγόρια σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό συγκριτικά με τα κορίτσια (26,5% και 13,8%, αντίστοιχα). Ποσοστό 10,1% ηλικίας 15-16 ετών και 23,6% ηλικίας 17-18 ετών έχουν κάνει χρήση οποιασδήποτε παράνομης ουσίας. Δύο στους πέντε μαθητές άνω των 18 ετών (40,6%) αναφέρουν χρήση οποιασδήποτε παράνομης ουσίας τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους.

## **Κάνναβη**

**Σύνολο:** Ποσοστό 12,1% των μαθητών που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν κάνει χρήση κάνναβης τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους. Ποσοστό 6,0% αναφέρουν χρήση περισσότερες από 3 φορές στη ζωή τους.

**Φύλο:** Τα ποσοστά των αγοριών δεν στη χρήση κάνναβης δεν διαφέρουν σημαντικά από εκείνα των κοριτσιών (για παράδειγμα, 6,7 % και 5,0%, αντίστοιχα, για χρήση κάνναβης τουλάχιστον τρεις σε ολόκληρη τη ζωή τους).

**Ηλικία:** Οι μαθητές ηλικίας 17-18 ετών αναφέρουν χρήση κάνναβης τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους σε ποσοστό 18,0 %, οι μαθητές ηλικίας 15-16 ετών σε ποσοστό 6,9% και εκείνοι ηλικίας 13-14 ετών σε ποσοστό 3,2%. Για χρήση κάνναβης τουλάχιστον 3 φορές σε ολόκληρη της ζωή τους, τα ποσοστά για τις παραπάνω ηλικιακές ομάδες είναι 10,1%, 2,4% και 0,9%, αντίστοιχα. Σχεδόν ένας στους τρεις μαθητές άνω των 18 ετών (29,3%) αναφέρει χρήση κάνναβης τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους και ένας στους έξι (16,6%) τουλάχιστον 3 φορές στη ζωή του.

**Πρόσφατη χρήση (μαθητές 15-19 ετών):** Τουλάχιστον μία φορά τον τελευταίο χρόνο πριν από την έρευνα, έκαναν χρήση κάνναβης ποσοστό 5,7% των μαθητών ηλικίας 15-16 ετών και 14,4% εκείνων ηλικίας 17-18 ετών. Τον τελευταίο μήνα πριν από την έρευνα χρήση κάνναβης αναφέρουν ποσοστό 4,4% των μαθητών ηλικίας 15-16 ετών και 10,8% των μαθητών ηλικίας 17-18 ετών.

Ένας στους 8 μαθητές άνω των 18 ετών (12,7%) αναφέρει χρήση κάνναβης τον τελευταίο χρόνο πριν από την έρευνα και ποσοστό 9,9% χρήση κάνναβης τον τελευταίο μήνα πριν από την έρευνα.

## **Άλλες ουσίες**

### **Εισπνεόμενες ουσίες**

Ένας στους 10 μαθητές όλων των ηλικιών (9,9%) έχει κάνει χρήση εισπνεόμενων ουσιών (π.χ. κόλλα, βενζίνη) τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του, τα αγόρια σε ποσοστό 9,1% και τα κορίτσια σε ποσοστό 11,0%. Οι μαθητές 13-14 ετών αναφέρουν χρήση εισπνεόμενων ουσιών σε ποσοστό 6,0%, εκείνοι ηλικίας 15-16 ετών σε ποσοστό 11,5%, και εκείνοι ηλικίας 17-18 ετών σε ποσοστό 13,0%. Οι μαθητές ηλικίας άνω των 18 ετών αναφέρουν χρήση εισπνεόμενων ουσιών σε ποσοστό 8,3%.

### **Ηρεμιστικά/Υπνωτικά**

Ποσοστό 8,7% των μαθητών έχουν κάνει χρήση ηρεμιστικών ή υπνωτικών χωρίς τη σύσταση γιατρού (το 3,2% ηλικίας 13-14 ετών, το 10,8% ηλικίας 15-16 ετών και το 9,5% ηλικίας 17-18 ετών). Οι μαθητές ηλικίας άνω των 18 ετών αναφέρουν χρήση εισπνεόμενων ουσιών σε ποσοστό 13,8%. Τα αγόρια αναφέρουν χρήση ηρεμιστικών/ υπνωτικών σε ποσοστό 7,2% και τα κορίτσια σε ποσοστό 10,9%.

Σύγκριση του Ν. Ροδόπης με την περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας- Θράκης και με το εθνικό δείγμα Συγκριτικά με τους υπόλοιπους νομούς της περιφέρειας Αν. Μακεδονίας-Θράκης τα ποσοστά του Ν. Ροδόπης για τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών δεν διαφέρουν σημαντικά. Τα ποσοστά για τη χρήση των περισσότερων εξαρτησιογόνων ουσιών από τους εφήβους στο Ν. Ροδόπης παρουσιάζουν αποκλίσεις από εκείνα του εθνικού δείγματος, ειδικότερα όσον αφορά το κάπνισμα και τη χρήση *οποιασδήποτε παράνομης ουσίας* (Γράφημα Β40). Οποιοσδήποτε τυχόν συγκρίσεις, όμως, θα πρέπει να γίνουν με ιδιαίτερη προσοχή αφού το ποσοστό μαθητών άνω των 18 ετών που συμμετείχαν στην έρευνα στο Ν. Ροδόπης είναι σημαντικά υψηλότερο (14,2%) από το αντίστοιχο του εθνικού δείγματος (3,8%). Συγκρίνοντας, ωστόσο, ξεχωριστά τα ποσοστά των τριών άλλων ηλικιακών ομάδων του Ν. Ροδόπης με τα αντίστοιχα του εθνικού δείγματος παρατηρείται ότι οι έφηβοι ηλικίας 13-14 ετών και κυρίως εκείνοι ηλικίας 17-18 ετών έχουν μεταξύ των υψηλότερων ποσοστών στη χώρα μεταξύ των συνομηλίκων τους στο κάπνισμα.

**ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ** Οι γονείς πρέπει να διαπραγματεύονται θεματικές ενότητες όπως τα προβλήματα προσαρμογής του παιδιού με την εισαγωγή του σε βρεφονηπιακό σταθμό / νηπιαγωγείο, το άγχος του αποχωρισμού από τη μητέρα, την ατομικοποίηση / αυτονόμησή του, τη μοναδικότητα του καθενός και την αυτοεκτίμηση, τη συνεργασία, τη διαχείριση της υπερκινητικότητας και της επιθετικότητας και την επιρροή της τηλεόρασης.

**3-5ΕΤΩΝ:** Η νηπιακή ηλικία είναι μια περίοδος σημαντικών κατακτήσεων, έντονων συναισθηματικών καταστάσεων και αλλαγών που επηρεάζουν άμεσα το παιδί και τους γονείς. Από την ηλικία των 3 χρονών τα παιδιά δεν είναι πλέον μωρά, βρέφη αλλά μπαίνουν σε αυτό που ονομάζεται η πρώτη παιδική ή νηπιακή ηλικία. Οι ικανότητες (π.χ. περπάτημα, ομιλία) που εμφανίστηκαν στο δεύτερο χρόνο της ζωής αναπτύσσονται όλο και περισσότερο, επιτρέποντας στο νήπιο όλο και μεγαλύτερη ανεξαρτησία. Παράλληλα, η νηπιακή ηλικία είναι η ηλικία των πρώτων σημαντικών αποχωρισμών, η περίοδος που το παιδί θα πάει για πρώτη φορά στο σχολείο (στον παιδικό σταθμό ή στο νηπιαγωγείο) και η περίοδος της κοινωνικοποίησης.

**6-11ετών:**Χαρακτηριστικά στοιχεία της περιόδου αυτής είναι η ανάπτυξη ποικίλων νοητικών, κατασκευαστικών και ακαδημαϊκών ικανοτήτων ή δεξιοτήτων, καθώς και η ανάπτυξη της απαραίτητης εσωτερικής παρώθησης και κινητοποίησης για την επίτευξή τους. Επίσης, η ανάπτυξη της ικανότητας για κοινωνικοποίηση μέσα από διαπροσωπικές αντιδράσεις τόσο με συνομηλίκους όσο και με ενήλικους. Τέλος, το παιδί αυτής της ηλικίας δημιουργεί ομάδες με άτομα του ίδιου φύλου, ενώ αυξάνεται προοδευτικά η αυτονομία του και η ανεξαρτησία του.

**12-17ετών:**Η εφηβεία θεωρείται μία *δύσκολη* ηλικία γεμάτη αλλαγές και *προβλήματα*, τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς τους. Η έναρξη της εφηβείας σηματοδοτείται από αλλαγές στο σώμα και την εμφάνιση του παιδιού, οι οποίες αποτελούν πηγή προβληματισμού για τα παιδιά. Εκτός από τις αλλαγές στην εμφάνιση, παρατηρούνται και αλλαγές στη συμπεριφορά των εφήβων. Καθώς τα παιδιά οδεύουν προς την ενηλικίωση και πασχίζουν να αποκτήσουν και να εδραιώσουν την ανεξαρτησία τους, περνούν μέσα από διάφορες φάσεις που επηρεάζουν τον ψυχισμό τους. Μεγαλώνοντας, αυξάνεται και η πίεση που δέχονται από τους γονείς, τους φίλους, την κοινωνία κι αυτό αποτελεί για μερικά από αυτά τεράστια δυσκολία. Τέλος, στην εφηβεία ξεκινούν πολλές *κακές συνήθειες*, όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση ναρκωτικών ουσιών.

## ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Αρχίστε να μιλάτε τα παιδιά σας από μικρή ηλικία, σχετικά με ζητήματα που άπτονται του προβλήματος των ναρκωτικών. Δώστε τους την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε συζητήσεις και ανακαλύψτε μαζί τους τι ξέρουν ήδη για τα ναρκωτικά (ίσως εκλέγετε). Η έγκαιρη “εγκατάσταση” επικοινωνίας με το παιδί, κάνει πολύ ευκολότερη την ενασχόληση με προβλήματα ναρκωτικών που μπορεί να προκύψουν αργότερα.

Μια μέθοδος που ακολουθητέοι από πολλούς γονείς είναι να εδραιώσουν ένα σύστημα “Οικογενειακής Πολίτικης” σε σχέση με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά “πολιτική” αυτή περιλαμβάνει ενημέρωση για τα ναρκωτικά , μια δήλωση “προσδοκιών”, μια λίστα από προκαθορισμένους περιορισμούς αν δεν ακολουθητέε η συμφωνία και υπάρξει κάποια πιθανή επαφή με τα ναρκωτικά. Η απειλή του κινδύνου του να υποστούν ένα ξαφνικό “τεστ” ναρκωτικών , είναι ένας κίνδυνος που τα περισσότερα παιδιά, τον κατανοούν. Δίνει στα παιδιά σας μια αποδεκτή “δικαιολογία” να αρνηθούν και μπορεί να ελαφρύνει κάπως την πίεση που δέχονται από τους συνομήλικους τους για να πειραματιστούν.

**Λέμε ναι στη ζωή  
Λέμε όχι στα Ναρκωτικά  
σκληρά και μαλακά δεν υπάρχει διαχωρισμός  
όλα ναρκωτικά είναι  
όλα την ίδια ζημιά προκαλούν  
μόνο στη διάρκεια έχουν διαφορά**



## Βιβλιογραφία

1) [http://www.medvoi365.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=457:2008-11-20-10-12-27&catid=36:2008-09-21-09-08-48&Itemid=55](http://www.medvoi365.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=457:2008-11-20-10-12-27&catid=36:2008-09-21-09-08-48&Itemid=55)

2) «Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ»  
εργασία μαθητών από το Ενιαίο Λύκειο Καλαμπακίου

3) <http://web4health.info/el/answers/add-drugs-heart-problems.htm>

(Επιμέλεια: Πέτρος Σκαπινάκης, Λέκτορας Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Γρηγόρης Μιχάλης, Ψυχολόγος, κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος στην Κοινωνική Ψυχιατρική-Παιδοψυχιατρική)

Internetiko.gr

National Institute on Drug Abuse  
Journal of Studies on Alcohol and Drugs  
American Council for Drug Education

Sterea.gr

Ελληνική Εταιρεία Διαταραχών Διάθεσης  
ΜΑΖΙ

[www.google.gr](http://www.google.gr)  
[www.imlarisis.gr](http://www.imlarisis.gr)

Θεραπευτικό πρόγραμμα για εφήβους χρήστες και τις οικογένειές τους. ΚΕΘΕΑ ΣΤΡΟΦΗ

- National Institute on Drug Abuse
- Journal of Studies on Alcohol and Drugs
- American Council for Drug Education
- Εφημερίδα ΤΟ ΒΗΜΑ- Science δημοσίευση 27-09-2009
- Εφημερίδα ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ δημοσίευση 19-02-2011
- Wikipedia. Gr

ΟΡΙΣΜΟΣ ESPAD

Έρευνα ESPAD (2011)+Έρευνα ESPAD (2007)

[www.epipsi.gr/Tekmiriosi](http://www.epipsi.gr/Tekmiriosi) η ΟΚΑΝΑ Έκθεση αποτελεσμάτων

ΝΟΜΟΣ ΡΟΔΟΠΗΣ [www.Prolipsi-Komotini.gr](http://www.Prolipsi-Komotini.gr)

Prolipsi Komotini (ΟΡΦΕΑΣ)