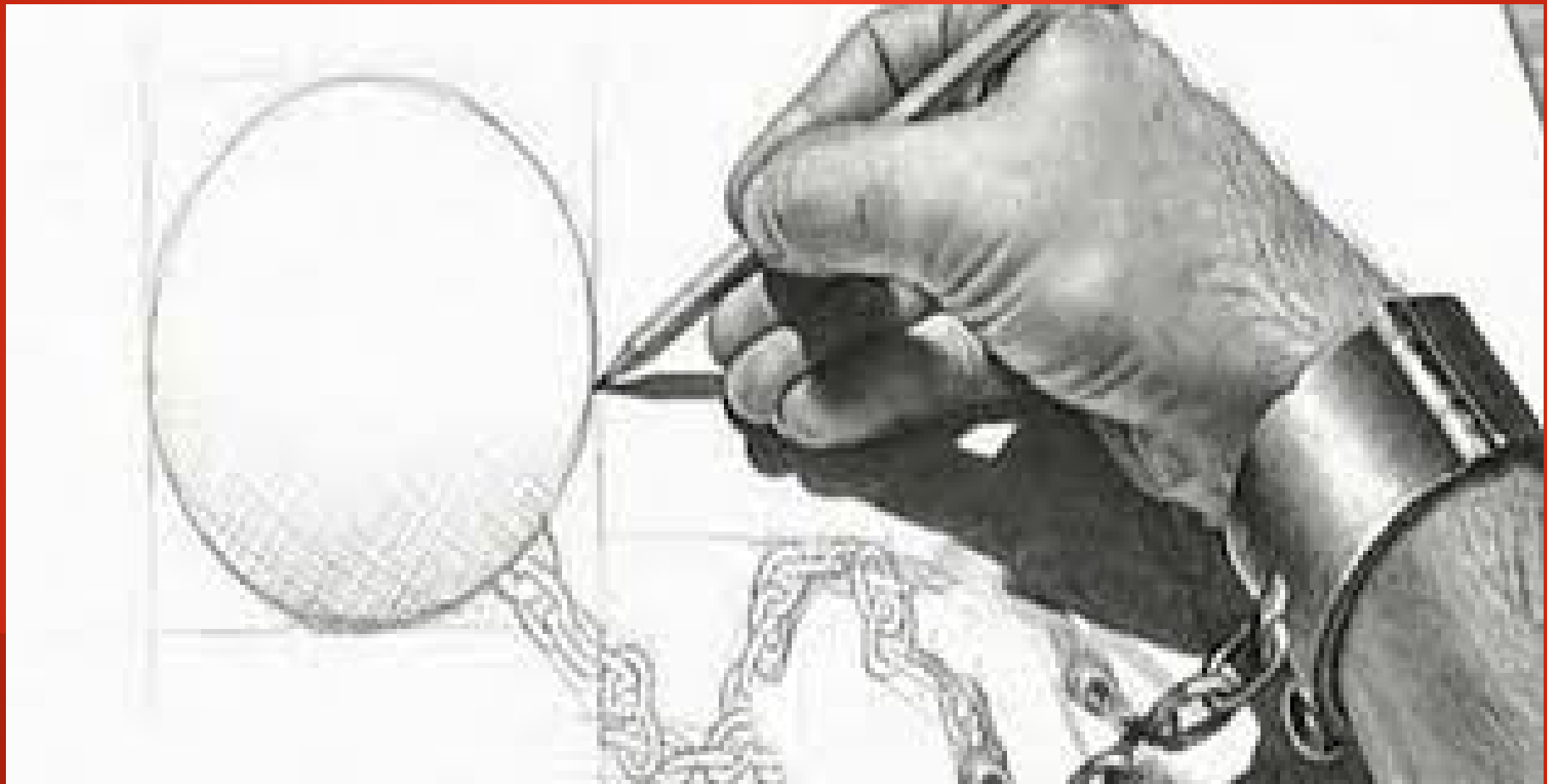


ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΔΕΣΜΑ



Project A' ΛΥΚΕΙΟΥ ΕΠΑΛ ΛΕΧΑΙΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ Α2- Α ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

→ Τι είναι εξάρτηση?

Εξάρτηση είναι η έντονη και συνεχής ανάγκη του ατόμου για χρήση μιας ουσίας. Το άτομο όχι μόνο δεν μπορεί να σταματήσει την χρήση, αλλά χρειάζεται ολοένα και περισσότερο να την αυξάνει για να έχει τα ίδια αποτελέσματα...

Υπάρχουν δυο είδη εξάρτησης η σωματική και η ψυχική.

- Στην σωματική εξάρτηση ο οργανισμός δεν μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά χωρίς την ουσία, με αποτέλεσμα να εκδηλώνεται το στερητικό σύνδρομο δηλαδή δυσάρεστα και επώδυνα σωματικά συμπτώματα όταν το άτομο διακόψει ή μειώσει την χρήση τις ουσίας

→ Στην ψυχική εξάρτηση το άτομο οργανώνει όλη του την ζωή γύρω από την ουσία, γιατί μόνο με αυτήν νιώθει ότι μπορεί να τα βγάλει πέρα...

Δεν είναι μόνο ουσίες αλλά και κάποιες μορφές
όπως συνήθειες ,τυχερά παιχνίδια καταναλωτικά
προϊόντα το φαγητό, η τηλεόραση,κινητά,
υπολογιστές ή σημαντικά πρόσωπα. Κοινά
χαρακτηριστικά σε όλες τις μορφές εξάρτησης
είναι η απώλεια ελέγχου και το ότι το άτομο έχει
απόλυτη ανάγκη την ουσία/συνήθεια/σχέση
προκειμένου να απωθήσει τα δυσάρεστα
συναισθήματα και την ένταση υχική πίεση.Οι
ουσίες που προκαλούν τις εξαρτήσεις είναι
γνωστά ως ναρκώτικα

Ναρκωτικά ή εξαρτησιογόνες ουσίες είναι κάθε ουσία φυσική ή τεχνητή που επιδρά στο νευρικό σύστημα (Κ.Ν.Σ.) του ανθρώπου και την χρησιμοποιεί για να αλλάξει την διαθεσή του. Οι εξαρτησιογόνες ουσίες διακρίνονται σε νόμιμες (καπνός,οινοπνευματώδη ποτά) και παράνομες (χασίσι κοκαΐνη,ηρωΐνη,LSD,αμφεταμίνες κ.α).Η διάκριση αυτή υπαγορεύεται από την υπάρχουσα νομοθεσία αλλά στην πραγματικότητα και οι δύο αυτές κατηγορίες προκαλούν εξάρτηση!!!

ΝΟΜΙΜΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΝΟΜΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- Παράνομες είναι το χασίσι, η ηρωίνη, κοκαΐνη

οι λόγοι είναι ότι προκαλούν μεγάλο εθισμό και μεγάλες ζημιές στον οργανισμό και ακόμα έχει μεγάλο ποσοστό στους θανάτους

Πηραμε συνεντευξη απο τον πρων προεδρο του OKANA Μιχαλη Κατρινη

Τι τους οδηγεί να γίνουν χρήστες.

Το πρόβλημα των ναρκωτικών είναι πρωτίστως ένα πρόβλημα δημόσιας υγείας. Έχει πολλές επιπτώσεις, ωστόσο και σε άλλα πεδία της δημόσιας ζωής: οικονομικές, κοινωνικές, οικογενειακές, νομικές είναι ενδεικτικά μερικές. Η ανεργία με τα οικονομικά και κοινωνικά προβλήματα που συνεπάγεται πλήττει άμεσα την οικογενειακή και κοινωνική συνοχή. Όπως διαπιστώνεται και από έρευνες στο εξωτερικό, σε ανάλογες περιόδους βαθείας οικονομικής κρίσης και ύφεσης, σημειώνεται πάντοτε αύξηση της χρήσης τόσο των νόμιμων ουσιών (καπνός και αλκοόλ) όσο και των παράνομων ουσιών (ναρκωτικές ουσίες), γεγονός πολύ ανησυχητικό. Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια αυξάνεται η καθημερινή και πολλαπλή χρήση διεγερτικών και συνθετικών ουσιών, κυρίως χαμηλού κόστους, όπως η μεθαμφεταμίνη (πρόκειται για την ουσία ΣΙΣΑ) καθώς μειώνεται το όριο ηλικίας για τους νέους χρήστες. Ταυτόχρονα, επιδεινώνονται οι συνθήκες διαβίωσης των ουσιοεξαρτημένων, με αύξηση του αριθμού των αστέγων χρηστών με αποτέλεσμα η κατάσταση των χρηστών που ζητούν θεραπεία από τους σχετικούς φορείς να είναι περισσότερο επιβαρυνμένη.

Για ποιο λόγο απαγορεύονται.

Τα «ναρκωτικά» αποτελούν κίνδυνο για τη δημιουργική ανάπτυξη των κοινωνιών και συμβάλλουν στην περιθωριοποίηση και τον κοινωνικό αποκλεισμό των νέων και του άμεσου περιβάλλοντος τους. Όλες οι ουσίες, που χαρακτηρίζονται ως «Ναρκωτικά» είναι φαρμακευτικές ουσίες που με τη σωστή χρήση έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Δεδομένου όμως, ότι μπορεί να προκαλέσουν εύκολα εξάρτηση μετά από ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, ακόμη και θεραπείας, η χρήση αυτών θεωρείται επικίνδυνη και η χορήγησή τους πρέπει αποκλειστικά να γίνεται με ιατρική παρακολούθηση.

Γιατί κάποιες ουσίες μέσα σε φάρμακα είναι νόμιμες, ενώ στα ναρκωτικά όχι (οπιούχα κωδεΐνη).

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ΟΛΑ τα οπιούχα φάρμακα χαρακτηρίζονται όμοια. Δεν υπάρχει παράνομο και νόμιμο οπιούχο φάρμακο. Επίσης, όλα τα φαρμακευτικά ιδιοσκευάσματα, είτε περιέχουν μερικώς οπιούχες δραστικές ουσίες, είτε όχι, πρέπει να χρήζουν χορήγησης ΜΟΝΟ μετά από συνταγογράφηση από Ιατρό. Κάποιες δραστικές ουσίες χρησιμοποιούνται σε συνέργεια με κάποιες άλλες προκειμένου να παρασκευασθεί ένα φαρμακευτικό ιδιοσκεύασμα. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι όλες οι ουσίες δυνητικά μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες παρά τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Τα ναρκωτικά, όμως, και κυρίως τα οπιούχα είναι ταυτόχρονα και εξαρτησιογόνες ουσίες, και για το λόγο αυτό είναι, όπως είπαμε και παραπάνω, απαραίτητη είναι η χορήγηση αυτών μόνο υπό στενή ιατρική παρακολούθηση.

Γιατί προκαλείται εθισμός.

Προκαλείται εθισμός λόγω βιοχημικών ενώσεων στους υποδοχείς του εγκεφάλου, καθώς αυτοί «ερεθίζονται» από τη φόρτωση οπιοειδών που φτάνουν εκεί μετά από ενδοφλέβια ή από στόματος χρήση. Συνεπώς, μετά από συγκεκριμένο χρόνο χρήσης, οι υποδοχείς έχουν κατά πολύ ερεθιστεί και αναζητούν περισσότερη ποσότητα οπιοειδών.

Πόσοι άνθρωποι είναι χρήστες.

Στη σύγχρονη εποχή, το άνοιγμα των συνόρων, τα μεταναστευτικά ρεύματα, η ανάπτυξη της κοινωνίας της πληροφορίας και η διάδοση του καταναλωτικού τρόπου ζωής, διευρύνουν την πιθανότητα για αύξηση της χρήσης ουσιών και επιβάλλουν νέους όρους και συχνά διέπονται από νέους κανόνες. Παγκοσμίως, ο αριθμός των ατόμων που κάνουν χρήση ναρκωτικών υπερβαίνει τα 20.000.000 ενώ, από τους περίπου 4,5 εκατομμύρια χρήστες ουσιών που χρειάζονται θεραπεία παγκοσμίως, μόνο 1 στους 6 είναι ενταγμένος σε κάποιο πρόγραμμα.

Ποιο ναρκωτικό είναι πρώτο σε χρήση στην Ελλάδα και ποιες ηλικίες έχουν μεγαλύτερη χρήση.

Οι επιπτώσεις της εξάρτησης είναι πολλές, ποικίλες και έχουν ένα μεγάλο κοινωνικό κόστος. Στην Ελλάδα, με βάση πρόσφατα στοιχεία, το ετήσιο κόστος της εξάρτησης υπερβαίνει το 1,2 δις, που μεταφράζεται στο 0,7% του ΑΕΠ, χωρίς να έχει υπολογιστεί σ' αυτό το κόστος επίπτωσης της απώλειας παραγωγικότητας, της υψηλής θνησιμότητας σε ιδιαίτερα νέες ηλικιακές κατηγορίες πολιτών και της έμμεσης επιβάρυνσης της δημόσιας υγείας. Σύμφωνα με στοιχεία του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ), το 8,6% των Ελλήνων έχει κάνει χρήση κάποιας παράνομης τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του. Η ουσία που κυριαρχεί σχεδόν για το σύνολο αυτού του πληθυσμού είναι η κάνναβη. Αν και το ένα πέμπτο της ηλικιακής ομάδας 35-44 των ανδρών έχει εμπειρία χρήσης παράνομης ουσίας, το μεγαλύτερο ποσοστό των Ελλήνων φαίνεται να περιορίζεται στη δοκιμή και την πειραματική χρήση. Μόνον το ένα τρίτο έχει επαναλάβει τη χρήση μετά από μια πρώτη δοκιμή. Διαχρονικά οι άνδρες χρησιμοποιούν περισσότερο από ότι οι γυναίκες παράνομες ψυχοδραστικές ουσίες παρόλο που προοδευτικά στο χρόνο οι διαφορές τους μειώνονται. Περισσότερη χρήση παρατηρείται στις νεώτερες ηλικίες οι οποίες και παρουσιάζουν υψηλότερη συχνότητα χρήσης. Περίπου ένας στους δύο που έχει κάνει παράνομη χρήση φαίνεται να ανήκει στην ηλικιακή κατηγορία 12-35 ετών. Παρόλα αυτά η επικράτηση της χρήσης στους μαθητές σε σύγκριση με τις υπόλοιπες χώρες της Ευρώπης κατατάσσει την Ελλάδα σε μια από τις χαμηλότερες θέσεις και πάντως σχεδόν σε όλες τις μετρήσεις κάτω από το μέσο όρο της Ευρώπης. Όταν πρόκειται για την αντίληψη του κατά πόσο είναι εύκολο να βρουν κάποια ουσία ή για τη χρήση κάνναβης ή και οποιασδήποτε άλλης ψυχοδραστικής παράνομης ουσίας (εκτός από ηρεμιστικά και εισπνεόμενους διαλύτες) η επικράτηση που αναφέρεται είναι από τις πιο περιορισμένες στην Ευρώπη. Αντίθετα, υψηλότερα από το μέσο ευρωπαϊκό όρο παρουσιάζονται τα ποσοστά όταν αναφέρονται στη χρήση ηρεμιστικών χωρίς ιατρική συνταγή και στη χρήση εισπνεόμενων διαλυτών.

Πόσοι άνθρωποι πεθαίνουν ετησίως από ναρκωτικά .

Ένα από σοβαρότερα προβλήματα που σχετίζονται με την προβληματική χρήση ουσιών είναι οι θάνατοι που οφείλονται στη χρήση. Στη χώρα μας, ο αριθμός των θανάτων που επισήμως συνδέονται με την κατάχρηση ναρκωτικών, όσο και επισφαλής να είναι ο δείκτης που τους αποτυπώνει δεδομένων και των δυσκολιών ανίχνευσης όλων των σχετικών περιστατικών, μειώνεται συνεχώς από την αρχή της προηγούμενης δεκαετίας. Στις αρχές του 2000 και για μια δεκαετία καταγράφονταν περισσότερο από 200 κάθε χρόνο, τα τελευταία χρόνια έχουν μειωθεί σημαντικά σε λιγότερους από 100. Το 2012 οι αναφερθέντες θάνατοι από ναρκωτικά ήταν 77. Περισσότερο ευάλωτοι στον αιφνίδιο θάνατο από τα ναρκωτικά είναι σύμφωνα με την καταγραφή των αρχών, άνδρες, μεγαλύτερης ηλικίας από 30 ετών, χωρίς εργασία και χωρίς δική τους οικογένεια και κυρίως χρήστες ηρωίνης. Ανησυχητικές διαστάσεις λαμβάνει, ωστόσο το γεγονός ότι σε 12 από τους 77 θανάτους σχετικούς με ναρκωτικά (16%) το τελευταίο έτος αναφοράς (2012) ανιχνεύτηκε χρήση μεθαμφεταμίνης .

Δεν είναι όμως μόνο οι θάνατοι που οφείλονται στη χρήση. Η διάδοση των μολυσματικών νόσων μεταξύ των χρηστών, ιδίως ενδοφλεβίων ουσιών, είναι ένα επίσης επείγον ζήτημα από το οποίο κινδυνεύουν οι χρήστες ουσιών. Οι κίνδυνοι μόλυνσης από τον ιό του HIV είναι εξαιρετικά πιθανή στην ευάλωτη ομάδα των προβληματικών χρηστών. Τα τελευταία χρόνια στην Αθήνα παρατηρήθηκε επιδημική έξαρση του ιού HIV στον πληθυσμό των εξαρτημένων που για πρώτη φορά αποτέλεσαν τη μεγαλύτερη ομάδα υψηλού κινδύνου και διαμόρφωσαν συνθήκες συναγερμού για τις υπηρεσίες δημόσιας υγείας. Παράλληλα όμως, πολλοί από τους εξαρτημένους είναι εκτεθειμένοι στον κίνδυνο να προσβληθούν και από άλλες σοβαρές χρόνιες μολυσματικές ασθένειες επιδεινώνοντας την ήδη επιβαρυσμένη κατάστασή τους. Πολύ συχνή είναι και η μόλυνση από Ηπατίτιδα C. Τα σύνεργα ή οι σύριγγες που δεν περιορίζονται σε ατομική χρήση αλλά ανταλλάσσονται μεταξύ των χρηστών που κάνουν κοινή χρήση, αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για μόλυνση από τον ιό της Ηπατίτιδας C μεταξύ των χρηστών. Τέλος, ένα επιπλέον πρόβλημα δημόσιας υγείας που σχετίζεται με τη χρήση και αποτελεί σημαντικό θέμα δημόσιας υγείας είναι η Ηπατίτιδα Β και η φυματίωση.

Ποια ουσία είναι πιο επικίνδυνη και γιατί από κάποια ναρκωτικά χάνεται ο αυτοέλεγχος.

Δεν υπάρχει λιγότερο ή περισσότερο επικίνδυνη ναρκωτική ουσία. Κάθε ουσία που λαμβάνεται χωρίς συνταγογράφηση ιατρού είναι δυνητικά επικίνδυνη.

Ακολουθούν κάποια στατιστικά
στοιχεία

Απο τη ερευνα που εγινε βλεπουμε οτι οι χρηστες αλκοολ αυξανονται σταδιακα

Κατανάλωση αλκοόλ(2)



1η Πανελλήνια Έρευνα Γνώσης για το αλκοόλ

Απο τα ερωτηματολογια που συλεχθηκαν απο την Κυπρο,την Νορβηγια και Τουρκια ειδαμε οτι οι χρηστες αυξανονται σε μεγαλο βαθμο

Δείκτης		Στατιστικό δεδομένο	
		Κύπρος	ΕΕ (27+Νορβηγία και Τουρκία)
Χρήση κάνναβης έστω και μια φορά στη ζωή στο γενικό πληθυσμό (15-64 ετών)		11,6%	18,9% (1,6% - 32,5)
Χρήση κάνναβης κατά τον τελευταίο χρόνο στο γενικό πληθυσμό (15-64 ετών)		4,4%	5% (0,3% - 14,3%)
Χρήση κάνναβης στους νεαρούς 15-24 ετών κατά τον τελευταίο χρόνο στο γενικό πληθυσμό		7,5%	13,6% (0,9% - 25,1%)
Χρήση κάνναβης στους μαθητές της Κύπρου (15-16 ετών)		7%	17% (4% - 42%)
Συνολικός αριθμός ενδοφλέβιων χρηστών (αναλογία ανά χίλιους κατοίκους)		0,9	2,3 (0,2 - 5)
Συνολικός αριθμός ατόμων που ξεκινούν θεραπεία		995	276038
Αναλογία ατόμων που ξεκινούν θεραπεία ανά κύρια ουσία κατάχρησης	οπιούχα	33,9%	43,9%
	κάνναβη	48,8%	25,4%
	κοκαΐνη	10,1%	15%
Αριθμός χρηστών οπιούχων στη θεραπεία		400	
Αριθμός ατόμων σε θεραπεία υποκατάστασης		290	
Αριθμός θανάτων οφειλόμενων στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών		129 (2004-2011)	
Θνησιμότητα οφειλόμενη σε θανάτους σχετιζόμενους με τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών (αναλογία ανά 1 εκατ. Κατοίκους 15-64 ετών)		19	25,7

Οι καταναλωτές αλκοόλ στην Ελλάδα είναι λιγότεροι από τους καταναλωτές της ινδικής κανναβης

Κατανάλωση αλκοόλ (1)

Εσείς προσωπικά καταναλώνεται αλκοόλ

Ναι	60,4%
Όχι	39,6%

Πόσο συχνά (από αυτούς που απάντησαν ναι στην προηγούμενη);

Κάθε ημέρα	14,7%
2-3 την εβδομάδα	27,0%
1 φορά την εβδομάδα	22,7%
2-3 το μήνα	8,3%
1 φορά το μήνα	6,2%
Σε ειδικές περιστάσεις	21,1%

Ποιές είναι όμως οι αρνητικές
συνέπειες κάποιων ουσιών;

Ινδική Κάνναβη (μαριχουάνα-χασίς)

- Η χρήση κάνναβης προκαλεί μια ποικιλία οργανικών συμπτωμάτων. Τα πιο σημαντικά είναι:
 - – Αύξηση του καρδιακού ρυθμού. Γενικά, αρχίζει να επιβραδύνεται και να επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα μέσα σε διάστημα περίπου 20 λεπτών
 - – Δάκρυ εξαιτίας της πίεσης στο βολβό του ματιού.
 - – Αλλαγή της αρτηριακής πίεσης
 - – Αίσθημα κρύου ή ζέστης στα πόδια και τα χέρια
 - – Το λευκό τμήμα του ματιού παίρνει ένα ροζ χρώμα εξαιτίας της διαστολής των μυών στην επιπεφυκότα του ματιού
 - – Χαλάρωση των μυών
 - – Ξηροστομία
- Οι συνέπειες είναι προσωρινές και σχεδόν εξαφανίζονται μετά από περίπου δύο ώρες

Τι ζημιά προκαλη το αλκοόλ

- Το αλκοόλ μετατρέπεται στο σώμα σε ακεταλδεΐδη. Αυτή η ουσία είναι υπεύθυνη, μεταξύ άλλων, για τις συνέπειες της μέθης. Αυτές οι διεργασίες γίνονται στο ήπαρ.
-
- Επίσης, όταν γίνεται χρήση αλκοόλ παρατηρούνται οι ακόλουθες αλλαγές:
- - Με ένα επίπεδο αλκοόλ 0-0,5 (περίπου ένα ποτήρι για τις γυναίκες, δύο για τους άντρες): τα αιμοφόρα αγγεία κάτω από το δέρμα διαστέλλονται, γεγονός το οποίο προκαλεί ένα δυσάρεστο αίσθημα. Η γεύση, η όσφρηση και η όραση περιορίζονται λίγο όπως περιορισμένο επίσης είναι το αίσθημα του πόνου.
- - Με επίπεδο αλκοόλ 4 ο κίνδυνος της αναισθησίας είναι πολύ υψηλός. Υπάρχει κίνδυνος για τη ζωή. Μπορεί να πέσει σε κώμα και τελικά πεθαίνει από μια καρδιακή κρίση ή διακοπή της αναπνο

Επίσης κάναμε ένα
ερωτηματολόγιο που το
μουράσαμε στους συμμαθητες
μας.

Αυτά είναι τα αποτελέσματα..

<u>Τι φυλο είσαι;</u>		
γυναικα		50
ανδρας		50
Τι ηλικια εχεις;		
15-16		17
17-18		52
άλλο		11
Καπνιζεις;		23
ναι		55
όχι		

Εχεις προσπαθησει ποτε να σταματησεις το καπνισμα;		
ναι		5
όχι		28
Τι αποτελεσμα ειχε η προσπαθεια σου;		
το εκοψες		2
το ελλατωσες		7
το αυξησες		10
Ποσα πακετα την ημερα καπνιζεις;		
μεχρι 1		13
Μεχρι 2		3
Μεχρι 3		1
παραπάνω		5

Ποιοι σε επηρεάζουν στο να καπνίζεις;		
Φίλοι-γνωστοί		10
γονείς		4
Τηλεόραση-σινεμά		0
άλλο		15
Εχεις η ειχες ποτε επαφη με τα ναρκωτικά;		
ναί		17
όχι		32

Νομίζεις ότι σε έχει επηρεάσει το τσιγάρο σε:	
α) στην αντοχή σου	
ναι	17
όχι	10
β) Στην όραση	
ναι	1
όχι	25
γ) Λάχανιάζεις εύκολα	
ναι	12
οχι	14
Τι νομίζεις ότι σε εκανε να ξεκινήσεις το καπνισμα;	
στεναχώρια	5
μόδα	5
περιέργεια	7
πίεση απο άλλους	1
άλλο	9