

**38 Γυμνάσιο Αθηνών**  
**Εργασία στο μάθημα της Πληροφορικής με θέμα τα**  
**ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ**



Επιμέλεια: Σαγάνη Αναστασία  
Σούρτης Δημήτρης

Υπ. καθηγητής: Κατσιούρας Δημήτρης

Σχ. Έτος: 2007-2008

# **Περιεχόμενα**

## **1. Ιστορικά στοιχεία:**

- Από πότε είναι γνωστά;
- Ποιοι παράγοντες συντέλεσαν ιστορικά στη διάδοση και εκτεταμένη χρήση των ναρκωτικών;

## **2. Τι είναι τα ναρκωτικά;**

## **3. Ναρκωτικά, άτομο και κοινωνία**

## **4. Γιατί οι έφηβοι παίρνουν ναρκωτικά;**

- Πώς θα καταλάβω αν το παιδί μου παίρνει ναρκωτικά;

## **5.Πώς να διαπιστώσεις τι είδους ναρκωτικά παίρνει κάποιος;**

## **6.Τα είδη των Ναρκωτικών**

## **7. Ναρκωτικά**

## **8. Εθισμός στα ναρκωτικά:μέθοδοι θεραπείας**

## **9.Οι θεραπευτικές κοινότητες**



# ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

## **Από πότε είναι γνωστά;**

Η χρήση παραισθησιογόνων βοτάνων είναι πανάρχαιη και γινόταν αρχικά για θεραπευτικούς σκοπούς. Αναφορές π.χ. για τη χρήση του οποίου υπάρχουν σε αιγυπτιακούς παπύρους και αργότερα στον Όμηρο (οδύσσεια), τον Διοσκουρίδη, τον Πλίνιο, τον Διαγόρα της Μήλου και τον Γαληνό. Η εξέλιξη της κοινωνίας και το πέρασμα σε πιο σύνθετες μορφές κοινωνικής διαβίωσης συνοδεύτηκε και από μεταβολές στον τρόπο χρήσης των βοτάνων που περιείχαν ψυχοτρόπες ουσίες. Ο διαχωρισμός της χρήσης τους για ιατρικούς-θεραπευτικούς σκοπούς από τη μια πλευρά και για λατρευτικούς σκοπούς (χρήση από μνημένους σε συγκεκριμένες λατρευτικές εκδηλώσεις) από την άλλη γινόταν με την παρέλευση του χρόνου αυστηρότερος. Η χρήση των ναρκωτικών για ιατρικούς σκοπούς γενικεύτηκε στα χρόνια του Μεσαίωνα και της Αναγέννησης στην Ευρώπη και πιθανολογείται ότι τα καθιέρωσαν οι Άραβες και κυρίως οι γιατροί Αβικέννας και Ραζής. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι η χρήση ναρκωτικών ουσιών στο απώτερο παρελθόν-είτε γινόταν για ιατρικούς είτε για λατρευτικούς σκοπούς είτε για λόγους ανταπόκρισης σε ανάγκες αυξημένης εργασίας, όπως για παράδειγμα συνέβαινε στους ιθαγενείς των Άνδεων στην Κεντρική Αμερική που έκαναν χρήση των φύλλων της κόκα για λόγους επιβίωσης μέσα σε αντίξοες συνθήκες-ήταν κοινωνικά οροθετημένη και ελεγχόμενη βάσει ορισμένων κανόνων.

## **Ποιοι παράγοντες συντέλεσαν ιστορικά στη διάδοση και εκτεταμένη χρήση των ναρκωτικών;**

Τον 18ο αι. είχαμε την πρώτη επιστημονική καταγραφή των ναρκωτικών ουσιών από έναν σουηδό Κάρολο Λίναιο (1762) και στις αρχές του 19ο αι. την ανακάλυψη της μορφίνης από τον γερμανό Άνταμ Σετούρνερ. Η παραγωγή από το όπιο της μορφίνης (1803), που ήταν το πρώτο αλκαλοειδές του οποίου που απομονώθηκε, χαιρετίστηκε από τον ιατρικό κόσμο με ενθουσιασμό. Η μορφίνη χαρακτηρίστηκε ως «φάρμακο του Θεού» και χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα ως αναλγητικό. Η παραπέρα ανάπτυξη της φαρμακοποιίας σε συσχετισμό με την κατασκευή και ευρεία διάδοση της υποδόριας ένεσης συνέτειναν στη διάδοση της χρήσης των ναρκωτικών ουσιών τον 19ο αι. Η μορφίνη και τα ομοειδή με αυτήν παράγωγα του οποίου πωλούνταν ελεύθερα, χωρίς συνταγή, στα φαρμακεία. Σταθερό, όμως, στην ιστορία της διάδοσης των ναρκωτικών αποτέλεσε η βιομηχανοποίηση της παραγωγής του οποίου και των υποπροϊόντων του. Ενώ μέχρι τότε η χρήση του οποίου αναφερόταν σπάνια ως αιτία τοξικομανίας, η κατάσταση άλλαξε με τη βιομηχανοποίηση του «φαρμάκου» και την οργανωμένη εξαγωγή προϊόντων σε χώρες με ανύπαρκτη ή ελάχιστη παραγωγή, σε συνδυασμό με τις επικρατούσες δυσβάστακτες συνθήκες διαβίωσης των εργατικών κυρίως στρωμάτων, που έκαναν την παραγωγή του οποίου μια τεράστια οικονομική επιχείρηση. Η ραγδαία ανάπτυξη της χημείας τον 20ό αι. είχε ως αποτέλεσμα την ανακάλυψη πολλών ψυχοτρόπων ουσιών, οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν για τη θεραπεία διαφόρων παθημάτων, αλλά και συνέτειναν με την ανεξέλεγκτη χρήση τους στην αύξηση της κατανάλωσης ναρκωτικών ουσιών. Σημαντικό ρόλο στην αύξηση της κατανάλωσης των ναρκωτικών έπαιξαν ακόμη η ιατρική επιστήμη και οι δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εξακρίβωση των

επιπτώσεων που προκαλούν τα ιδιοσκευάσματα που κάθε χρόνο ρίχνονται αλόγιστα στην αγορά ως «αθώα», για να αποδειχτεί αργότερα ότι είναι εξαρτησιογόνα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η ηρωίνη, που αρχικά πουλιόταν στα φαρμακεία χωρίς συνταγή. Σημαντικό ρόλο έχει ακόμα και η πολυφαρμακία, η τάση δηλαδή κατανάλωσης φαρμάκων για κάθε πρόβλημα που παρουσιάζεται, ακόμη και όταν αυτά δεν είναι απαραίτητα. Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση των αμφεταμινών, που προωθήθηκαν ως φάρμακα κατά της παχυσαρκίας και διαπιστώθηκε πως προκαλούσαν εξάρτηση όταν είχαν ήδη καταναλωθεί μεγάλες ποσότητές τους, κυρίως από γυναίκες.

## Τι είναι τα ναρκωτικά;

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.



## **Ναρκωτικά, άτομο και κοινωνία**

Οι αιτίες που οδηγούν στην εξάρτηση είναι πολλές και διαφορετικές (κοινωνικές, οικονομικό-πολιτικές, ψυχολογικές κλπ.). Σύμφωνα με τον Cl. Olievenstein όλο το σύμπλεγμα αυτής της αιτιολογίας που βασίζεται σε πολλαπλούς παράγοντες, ενσωματώνεται σε τρεις κυρίως, που αφορούν τη συνάντηση μιας προσωπικότητας με μια ουσία σε μια συγκεκριμένη κοινωνικό-πολιτιστική στιγμή.

Ο χρήστης μιας ψυχοτρόπου ουσίας διαφέρει από τον τοξικομανή. Ο τοξικομανής είναι ένας μονοσήμαντος άνθρωπος που έχει βάλει στο επίκεντρο της ζωής του την ουσία θυσιάζοντας στο βωμό της όλες τις ανθρώπινες πλευρές του. Ο συναισθηματικός άνθρωπος, ο πολιτικός άνθρωπος, ο ιδεολογικός άνθρωπος, ο κοινωνικός άνθρωπος, ο άνθρωπος με βιολογικές ανάγκες υποτάσσεται στην ανάγκη της αναζήτησης και χρήσης της ουσίας από την οποία έχει εξαρτηθεί. Αυτό που συντελείται είναι μια διαδικασία απώλειας της καθαρά ανθρώπινης, δηλαδή κοινωνικής του φύσης.

Η σύγχυση των δυο εννοιών - όπως χαρακτηριστικά τονίζει η Κ. Μάτσα - της χρήσης και της εξάρτησης, υποδηλώνει μια τάση αποστρατικοποίησης του φαινομένου της εξάρτησης, και αναγωγής του στο πεδίο της ατομικής ψυχοπαθολογίας.

Στην πραγματικότητα, η τοξικομανία είναι αποτέλεσμα της πλήρους αποξένωσης του ατόμου από τον εαυτό του, το συνάνθρωπό του και την κοινωνία. Ο τοξικομανής είναι ένα άτομο που δεν ενηλικιώθηκε ποτέ, ενώ ταυτόχρονα η εξάρτησή του δεν εξαντλείται στην ατομική του ψυχοπαθολογία, όποια και αν είναι αυτή. Εάν η ψυχολογία δεν νοείται παρά μόνο σαν τη σχέση οργανικού και

κοινωνικού, τότε η έννοια της ενηλικίωσης είναι αυτό που ο H. Wallon ονομάζει ανθρωποποίηση, humanization, δηλαδή μια διαδικασία κοινωνικοποίησης με την έννοια της αφομοίωσης κανόνων και αρχών μέσα από τις σχέσεις με τους άλλους, της μύησης σε κοινωνικές πράξεις, της πρόσβασης σε πολιτιστικές αξίες, της συνείδησης των περιορισμών που επιβάλλει η ίδια η πραγματικότητα στα πλαίσια της κοινωνικής δράσης.

Μέσα σε ένα κοινωνικό, οικογενειακό, πολιτιστικό περιβάλλον σε κρίση, η τοξικομανία είναι "μια ακραία μορφή εκδήλωσης της "παρεκκλίνουσας" συμπεριφοράς ολόκληρης της κοινωνίας, που χαρακτηρίζεται από την αποξένωση, τον ατομικισμό, την υποκρισία, τη διαμεσολάβηση των ανθρωπίνων σχέσεων από το χρήμα, την έλλειψη αξιών, τον καταναλωτισμό, την έλλειψη πνευματικών ενδιαφερόντων, την πολιτιστική και συναισθηματική φτώχεια".

Όπως ήδη αναφέρθηκε, ο τοξικομανής είναι το αποτέλεσμα της ακραίας αποξένωσης του ατόμου από την κοινωνία. Η ύπαρξη μιας αρμονικής σχέσης μεταξύ ατόμου και κοινωνίας ήταν μια βασική θέση της Αριστοτελικής ηθικής αρχής, η οποία βέβαια διατυπώθηκε μέσα στα πλαίσια του δουλοκτητικού συστήματος, οπότε και ο όρος "άτομο" αφορά αποκλειστικά τον ελεύθερο πολίτη, πολύ δε περισσότερο το δουλοκτήτη. Στη σύγχρονη καπιταλιστική κοινωνία, με έντονο το παρασιτικό στοιχείο, πλήττεται η ιδέα ενός εμφύτου κοινωνικού ενστίκτου και τη θέση της παίρνει η άποψη πως οι ατομικές ελευθερίες ανήκουν πρωταρχικά στη διάσταση της φύσης και όχι της κοινωνίας. Οι κοινωνικοί δεσμοί ανάγονται σε κάτι τεχνητό που επιβάλλεται στο "αυτάρκες" άτομο από "εξωτερικούς παράγοντες". Έτσι διαμορφώνονται διάφορες σύγχρονες κοινωνιολογίζουσες έννοιες, όπως αυτές του "μοναχικού πλήθους" (Riesman 1961) κλπ., που συγκαλύπτουν τα όρια της ελευθερίας στα πλαίσια των καπιταλιστικών σχέσεων.



Οι καπιταλιστικές σχέσεις παραγωγής διαμορφώνουν την ανάγκη εκείνης της "ελευθερίας" του ατόμου που θα επέτρεπε να συνάπτει "ελεύθερες συμβατικές σχέσεις" με άλλα άτομα και να μπορεί έτσι να πουλάει κυρίως την εργατική του δύναμη.

Το αποξενωμένο μοναχικό άτομο προσλαμβάνει την "ελευθερία" σα "φυσικό δικαίωμα" και η ιδέα του για "ατομική ελευθερία" έχει πάρει το χαρακτήρα δόγματος. Το άτομο, ζώντας την τραγικότητα της απομόνωσης του, ψάχνει την "απόλυτη ηρεμία" της ολοκλήρωσής του στο έξω από την πραγματικότητα "εμείς" αναζητώντας τη λύση του πραγματικού προβλήματος της απομόνωσής του σε ένα φανταστικό "Εμείς", έξω από κοινωνικές σχέσεις. Κάθε φορά που η φαντασίωση υποχωρεί, τη θέση της παίρνει η πραγματικότητα της αλλοτριωτικής απομόνωσης και γίνεται η μόνη αλήθεια που, επειδή υπάρχει, δίνει την ψευδαίσθηση της ασφάλειας. Το άτομο ταυτίζεται με την ανασφάλεια, την ανημποριά, την περιχαράκωση που απορρέει από την αλλοτρίωση, γίνεται ένα μαζί της και έτσι "μοιραία" συμφιλιώνεται με αυτήν. Αυτή είναι η "ανθρώπινη μοίρα" μέσα στον καπιταλισμό.

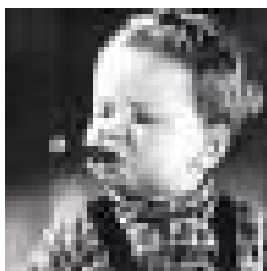
Όσο το άτομο "κόβει τους δεσμούς του από τη φύση και την καθαρά ανθρώπινη, κοινωνική φύση του" τόσο υποτάσσεται στο "φυσικό νόμο της πραγματοποίησης" (Verdinglichung), όπως τον έθεσε ο Μαρξ, αναφερόμενος στην αιτιακή σχέση και στο φетиχισμό του εμπορεύματος, τόσο οι σχέσεις ανάμεσα σε ανθρώπους μετατρέπονται σε σχέσεις ανάμεσα σε πράγματα και καλλιεργείται η ψευδαίσθηση ότι η ατομική απομόνωση είναι προϊόν της ελεύθερης επιλογής ατόμων ή της ατομικής βούλησης και λειτουργεί σαν μέσο προστασίας από την καταπίεση που επιβάλλουν οι αλλοτριωμένες και αλλοτριωτικές κοινωνικές σχέσεις. Η τοξικομανία μπορεί να θεωρηθεί ως μια τέτοια ψευδαίσθηση "προστασίας" από τη βαρβαρότητα των αλλοτριωμένων σχέσεων, μια ψευδαίσθηση αυτάρκειας και αυταξίας.

Σε αυτά τα πλαίσια η έννοια της "αυτόνομης ατομικότητας" γίνεται μέσο νομιμοποίησης ενός κοινωνικού συστήματος που φυλακίζει τους ανθρώπους στη φενάκη και τη μοναξιά τους.

Η ουσία της εξάρτησης δεν βρίσκεται στη χημική σύνθεση μιας κάποιας ψυχοτρόπος ουσίας, αλλά εμπεριέχεται εν δυνάμει στον καπιταλιστικό χαρακτήρα των σχέσεων παραγωγής.

Η ουσία του ανθρώπου μπορεί να εκδηλωθεί μόνο μέσα στη μη αλλοτριωμένη εργασία του, στην ελεύθερη δημιουργία, την εκπλήρωση όλων των δυνατοτήτων και των αναγκών του, στην "κοινωνική ατομικότητα". Γιατί, όπως λέει ο Μαρξ, "η ουσία του ανθρώπου ανάγεται στο σύνολο των κοινωνικών του σχέσεων".

Σε διαφορετική περίπτωση, αλλοτριωμένες ανάγκες δημιουργούν αλλοτριωμένα συστήματα αξιών, μέσα στη γενικότερη ανάγκη συσσώρευσης του κεφαλαίου, έτσι ώστε "κάθε άτομο μηχανεύεται τη δημιουργία μιας νέας ανάγκης στον άλλο, με σκοπό να τον υποχρεώσει να κάνει μια νέα θυσία, τοποθετώντάς τον σε μια νέα εξάρτηση", η δε "επέκταση της παραγωγής και των αναγκών γίνεται ο εφευρετικός και παντοτινός υπολογίσιμος δούλος στις απάνθρωπες εκλεπτυσμένες, αφύσικες και φαντασιωσικές ορέξεις".



## **Γιατί οι έφηβοι παίρνουν ναρκωτικά;**

Ως ναρκωτικά θεωρούμε κάθε χημική ουσία που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο δουλεύει το μυαλό ή το σώμα κάποιου. Στα ναρκωτικά περιλαμβάνονται παράνομες ουσίες, όπως η ηρωίνη, η κοκαΐνη ή η μαριχουάνα και το χασίς. Δεν είναι μόνο αυτά. Ναρκωτικά είναι επίσης και κάποιες περισσότερες “νόμιμες” ουσίες, όπως είναι το αλκοόλ, ο καπνός καθώς και πολλά από τα φάρμακα που χρησιμοποιεί η κλασσική ιατρική.

Οι έφηβοι παίρνουν ναρκωτικά για τους ίδιους λόγους που το κάνουν και οι ενήλικες: Για να διασκεδάσουν, να ενσωματωθούν σε κάποια ομάδα, να ηρεμήσουν, να τα βγάλουν πέρα με το άγχος, τον πόνο ή την ανία.

Εκτός όμως από αυτά οι νεαροί θέλουν επίσης να ζήσουν καινούριες εμπειρίες και να πάρουν και κάποια ρίσκα. Αυτό είναι μέρος της διαδικασίας ανακάλυψης του εαυτού τους.

Τους αρέσει δε, να μιμούνται τη συμπεριφορά των ενηλίκων. Όλα αυτά είναι μέρος της διαδικασίας ανάπτυξής τους, της μετάβασής τους από την παιδική στην ενήλικη ζωή.

Προσπαθήστε να θυμηθείτε τις εποχές που εσείς οι ίδιοι κάνατε κάποια πράγματα που δεν άρεσαν στους δικούς σας γονείς, τότε που ακούγατε για παράδειγμα δυνατή μουσική ή ξενυχτάγατε. Και σήμερα τα παιδιά δεν είναι και τόσο διαφορετικά.

Προσπαθήστε επίσης να είστε ειλικρινής σχετικά με το πώς εσείς οι ίδιοι κάνετε χρήση κάποιων ουσιών, όπως είναι το ποτό, το τσιγάρο, ή ηρεμιστικών χαπιών και άλλων ουσιών. Αυτό θα μπορούσε ίσως να σας βοηθήσει να καταλάβετε τη συμπεριφορά τόσο του παιδιού σας όσο

και την δική σας έτσι ώστε να συζητήσετε το ζήτημα συνολικά και ανοιχτά.

Θυμηθείτε ότι οι νεαροί τα καταφέρνουν πολύ καλά στο να διακρίνουν την υποκρισία και να απορρίπτουν τις συμβουλές σας όταν δεν είναι ειλικρινείς. Η εντολή “κάνε ό,τι σου λέω κι όχι ό,τι κάνω”, απλά δεν εισακούεται.



## ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

- Ⓜ Προειδοποιητικά σημάδια ότι ένα παιδί κάνει χρήση ναρκωτικών:
- Ⓜ Περίοδοι υπνηλίας και λήθαργου, εναλλασσόμενες με υπερδραστηριότητα και ευφορία.
- Ⓜ Αλλαγή στην όρεξη.
- Ⓜ Σημαντικές μεταπτώσεις στη διάθεση και αλλαγές στην προσωπικότητα.
- Ⓜ Ασυνήθιστα μικρές ή μεγάλες κόρες ματιών και βαριά βλέφαρα.
- Ⓜ Σύγχυση, τραύλισμα και παράλογη συμπεριφορά.
- Ⓜ Ρίγη.
- Ⓜ Έλκη γύρω από την μύτη και επίμονο φτάρνισμα

## **Πώς θα καταλάβω αν το παιδί μου παίρνει ναρκωτικά;**

Αυτό είναι πολύ δύσκολο. Πολλά από τα συχνά θεωρούμενα συμπτώματα χρήσης ναρκωτικών ουσιών, (όπως είναι τα κόκκινα μάτια, τα δερματικά προβλήματα, η κατατονία ή τα ξαφνικά ξεσπάσματα ενεργητικότητας) θα μπορούσε κάλλιστα να είναι συμπτώματα γρίππης ή ορμονικών αλλαγών, κάτι πολύ συνηθισμένο στην εφηβεία.

Οι ξαφνικές αλλαγές στην συμπεριφορά και το θυμικό είναι επίσης συνηθισμένο πράγμα κατά την εφηβική ηλικία. **Τέτοιες αλλαγές είναι:** Μια ξαφνική ανάγκη για απομόνωση, ξεσπάσματα θυμού, επαναστατικότητα ή χαχανητά, περίοδοι ονειροπόλησης. Όλα αυτά είναι μέρος της φυσιολογικής νεανικής συμπεριφορά και συνήθως δεν έχουν καμμία σχέση με τη χρήση ναρκωτικών.

Ένα πράγμα για το οποίο μπορεί να είστε σίγουροι είναι ότι τα ναρκωτικά κοστίζουν ακριβά και οι νεαροί που θέλουν να τα χρησιμοποιήσουν χρειάζονται χρήματα για την αγορά τους. Σωρεία ερευνών απέδειξε ότι οι έφηβοι που έχουν πλεόνασμα χρημάτων έχουν και περισσότερες πιθανότητες να τα ξοδέψουν για χρήση αλκοόλ, τσιγάρου ή άλλων ναρκωτικών από εκείνους που δεν έχουν την οικονομική ευχέρεια. Αν το παιδί σας χρειάζεται ξαφνικά μεγάλες ποσότητες χρημάτων για απροσδιόριστους σκοπούς, τότε μάλλον έχετε λόγους να επαγρυπνείτε.

Αν γνωρίζετε καλά τα παιδιά σας και ξέρετε τι συμβαίνει στη ζωή τους, τότε θα μπορέσετε να καταλάβετε ευκολότερα αν κάποιες αλλαγές πρέπει να προκαλέσουν ανησυχία ή όχι.

Είναι όμως ζωτικής σημασίας να μην πανικοβληθείτε και να μην αρχίσετε να παριστάνετε τον ντεντέκτιβ. Αυτό θα μπορούσε να προκαλέσει έλλειψη εμπιστοσύνης και φόβο, καθώς και να επιτείνει τις διαφορές ανάμεσά σας. Θυμηθείτε: γονιός είστε όχι κατάσκοπος!

Αλλά αν ανησυχείτε και δεν ξέρετε τι να κάνετε, τότε θυμηθείτε ότι υπάρχουν πάντα τρόποι για να πάρετε εξειδικευμένη βοήθεια ή συμβουλές.

Θα συνεχίσουμε και με άλλα απαντημένα ερωτήματα.

Η ενημέρωση είναι απαραίτητη για να προστατέψουμε τα παιδιά μας.





## **Πώς να διαπιστώσεις τι είδους ναρκωτικά παίρνει κάποιος;**

### **Απάντηση:**

Για να ανακαλύψεις εάν κάποιος κάνει χρήση ουσιών είναι προτιμότερο να ξεκινήσεις έναν διάλογο μαζί του παρά να ψάχνεις για διάφορα σημάδια. Πριν ξεκινήσεις μια συζήτηση είναι σημαντικό να γνωρίζεις γιατί κάποιος θα απέκρυπτε την χρήση ουσιών. Συχνά έχει να κάνει με τον φόβο μιας συγκεκριμένης αντίδρασης που θα προκαλέσει η παραδοχή της χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Εάν δεν δείξεις επικριτική συμπεριφορά αλλά ενδιαφέρον, ο χρήστης πιθανώς θα είναι περισσότερο πρόθυμος να το συζητήσει. Είναι επίσης καλό να γνωρίζεις τι να κάνεις μετά την συζήτηση που έχει γίνει με θέμα τη χρήση ναρκωτικών. Πολλοί άνθρωποι θέλουν μόνο να ανακαλύψουν αν κάποιος κάνει χρήση και μετά δεν κάνουν τίποτα σχετικά μ' αυτό. Σε μια επόμενη κουβέντα θα μπορούσες να κάνεις μια συζήτηση για την χρήση και κατάχρηση των ναρκωτικών ή τους λόγους της χρήσης ουσιών ή πιθανές εναλλακτικές λύσεις.

Το πρόβλημα με πολλά συμπτώματα είναι ότι μπορεί επίσης να σχετίζονται με κάτι εντελώς διαφορετικό. Εάν δίνεις υπερβολική προσοχή σε συγκεκριμένα συμπτώματα, μπορεί να μπερδέψεις, για παράδειγμα, αθώα στοιχεία που χαρακτηρίζουν έναν ερωτευμένο, με τη χρήση ουσιών. Ένα γενικό χαρακτηριστικό της χρήσης ουσιών είναι μια αλλαγή στη διάθεση: τη μία στιγμή

κάποιος μπορεί να είναι πολύ χαρούμενος και την άλλη πολύ θλιμμένος, ή τη μια στιγμή να είναι «παρών» και την άλλη «απών». Η συνεχής χρήση προκαλεί μικρότερη δυνατότητα επίτευξης στόχων και κάνει τη ζωή κάποιου να επικεντρώνεται στα ναρκωτικά.



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.

Η χρήση κάθε ουσίας έχει τα δικά της χαρακτηριστικά:

**Χασίς-φούντα:** κόκκινα μάτια, διασταλμένες κόρες, ευθυμία, νύστα, επιβράδυνση, νευρικά γέλια, πείνα, αίσθημα βάρους στα πόδια και τα χέρια.



**ΧΤC:** διεσταλμένες κόρες οφθαλμού, ευθυμία, ενεργητικότητα και ομιλητικότητα. Τις επόμενες ημέρες: νιώθει εξασθενημένος, πεσμένος και αίσθημα κενού.

**Αμφεταμίνες:** διεσταλμένες κόρες, ενεργητικός, ομιλητικός, χλωμός, και νευρικός. Τις επόμενες ημέρες: νιώθει εξασθενημένος, πεσμένος, οξύθυμος και αίσθημα κενού.

**Κοκαΐνη:** ευθυμία, διεσταλμένες κόρες (όχι πάντα), συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα, είναι ενεργητικός, ομιλητικός, χλωμός, οξύθυμος, παράτολμος, ευέξαπτος. Τις επόμενες ημέρες: πεσμένος, εξασθενημένος, αίσθημα κενού.

**LSD:** διεσταλμένες κόρες, αλλόκοτες ιδέες, παραισθήσεις.

**Ηρωίνη:** οι κόρες των ματιών είναι πολύ μικρές, σχεδόν κλειστά βλέφαρα, απλανές βλέμμα, επιβράδυνση, παθητικότητα, αργή αναπνοή.





## ΤΑ ΕΙΔΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ



**Ελαφρά ναρκωτικά (ψυχεδελικά).**



**Μαριχουάνα- Χασίς:** Παράγωγα της ινδικής κάνναβης. Καπνίζεται το άνθος (μαριχουάνα) ή η ρητίνη (χασίς) που παρασκευάζεται σε πλακίδια ή κυλίνδρους χρώματος σκούρου καφέ. Το χασίς έχει περιεκτικότητα σε καθαρό ναρκωτικό 40%, ενώ η μαριχουάνα δεν ξεπερνάει το 12%. Δίνουν ένα συναίσθημα ευεξίας, ηρεμίας και εσωτερικής ικανοποίησης. Οι έννοιες του χώρου και του χρόνου αλλοιώνονται. Αποτελούν κοινωνικό κίνδυνο γιατί ανοίγουν το δρόμο στη δοκιμή των σκληρών ναρκωτικών όπως η ηρωίνη και η μορφίνη. Είναι πολύ διαδεδομένα ειδικά στις ανατολικές χώρες.



**Σκληρά ναρκωτικά (οπιώδη, αμφεταμίνες).**

**Όπιο, Ηρωίνη, Μορφίνη:** Ναρκωτικά που προκαλούν γρήγορη εξάρτηση και εθισμό. Οι χρήστες τους γίνονται σκλάβοι των ναρκωτικών αυτών, μέσα σε λίγες μέρες και κάνουν τα πάντα για να τα προμηθευτούν από τους εμπόρους ναρκωτικών. Η ευεξία και η υποτιθέμενη ευτυχία που προσφέρουν πληρώνονται με τρόπο φοβερό: με γρήγορη ψυχοσωματική καταστροφή και με απώλεια κάθε ηθικής αξίας.

**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, τρεμούλα και αϋπνία. Η συχνή εισπνοή από τη μύτη μπορεί να τη βλάψει.

**LSD: (Λυσεργικό οξύ):** Το πιο γνωστό παραισθησιογόνο. Το ναρκωτικό που διαστέλλει τη συνείδηση. Ένας μεγάλος κίνδυνος για τους νέους, που δεν είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν τις επιδράσεις του. Η λήψη του προκαλεί τροποποίηση στην αντίληψη της πραγματικότητας.

**Αμφεταμίνες:** Από τις πιο επικίνδυνες κατηγορίες χημικών ουσιών που κυκλοφορούν. Διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα, δημιουργούν περιορισμό της πνευματικής και μυϊκής κόπωσης και βελτίωση της διάθεσης του ανθρώπου και διάθεση για εργασία. Ακόμη προκαλούν αύξηση των μυϊκών δυνάμεων. Χρησιμοποιούνται ευρύτατα από άτομα που θέλουν να μην κοιμηθούν τη νύχτα για να εργαστούν, από αθλητές για να αυξήσουν τις δυνάμεις και τις επιδόσεις τους (ντοπάρισμα), από γυναίκες για να μειώσουν την όρεξη του φαγητού και να μην παχαίνουν, από κακοποιούς για να έχουν θάρρος και ψυχραιμία κατά τη διάπραξη εγκλημάτων .

**Βαρβιτουρικά:** Επιδρούν ως καταπραϋντικά και υπνωτικά. Χρησιμοποιούνται για την καταστολή του κεντρικού νευρικού συστήματος. Γίνονται εύκολα συνήθεια και απαιτούν όλο και μεγαλύτερες δόσεις. Έτσι μετατρέπονται σε ναρκωτικά και γίνονται επικίνδυνα. Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος όταν η λήψη τους συνδυάζεται με οινόπνευμα ή ποτά ή άλλα ναρκωτικά. Χορηγούνται κατόπιν οδηγίας γιατρού και κυκλοφορούν σε ταμπλέτες, κάψουλες και ενέσεις. Από τη χρήση τους έχουν προκληθεί πολλοί θάνατοι.

## **Σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται τα ναρκωτικά;**

**Οπιούχα ή αλκαλοειδή του οπίου:** Η κατηγορία των ουσιών αυτών υποδιαιρείται στα φυσικά, τα ημισυνθετικά και τα συνθετικά οπιούχα. Ενδεικτικά αναφέρουμε πως στα φυσικά οπιούχα ανήκει η μορφίνη και η κωδεΐνη, στα ημισυνθετικά η ηρωΐνη και η διυδρομορφινόνη και στα συνθετικά οπιούχα η πεθιδίνη, η πενταζοκίνη, η ναλορφίνη κ.α.

Κατασταλτικά του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (Κ.Ν.Σ.). Τα φάρμακα της κατηγορίας αυτής επιδρούν περιοριστικά στο επίπεδο λειτουργίας των νευρικών κυττάρων του εγκεφάλου και κατασταλτικά στο Κ.Ν.Σ. Η χημική τους σύσταση διαφέρει από φάρμακο σε φάρμακο και πολλά από αυτά χρησιμοποιούνται ευρύτατα για ποικίλους θεραπευτικούς σκοπούς. Οι κυριότερες ουσίες της κατηγορίας αυτής είναι η αιθυλική αλκοόλη (το γνωστό μας οινόπνευμα), τα βαρβιτουρικά, οι βενζοδιαζεπίνες κ.α.

**Ψυχοδιεγερτικά:** Χαρακτηριστικό των ουσιών που ανήκουν στην κατηγορία αυτή είναι πως προκαλούν αίσθημα ευεξίας και διαύγειας. Οι κυριότερες ουσίες της κατηγορίας αυτής είναι η κοκαΐνη, οι αμφεταμίνες και τα παράγωγά τους.

Διάφορες άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν ουσίες που η χημική τους σύσταση, το πεδίο δράσης και τα συμπτώματά τους παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία. Άλλο χαρακτηριστικό των ουσιών αυτών είναι πως μερικές από αυτές έχουν ευρύτατη χρήση, όπως η νικοτίνη και το χασίς. Στην κατηγορία αυτή ανήκει και το LSD.



## Ναρκωτικά

Είναι σύνηθες, αλλά όχι απολύτως ακριβές, οι εθιστικές να διαχωρίζονται σε δύο κατηγορίες: Τα λεγόμενα “ελαφριά”, και τα λεγόμενα “σκληρά”. Θα ακολουθήσουμε αυτό το διαχωρισμό, ώστε να μιλήσουμε για τις πλέον διαδεδομένες ουσίες στην κάθε κατηγορία: Την κάνναβη (μαζί με το παράγωγό της, το χασίς) – που είναι η πιο γνωστή “ελαφριά” ουσία – και την ηρωίνη, που είναι η πιο γνωστή “σκληρή” ουσία.

Η κάνναβη έρχεται στη μορφή αποξηραμένων φύλλων, και συνήθως καπνίζεται μέσα σε ένα τσιγάρο. Εναλλακτικά, υπάρχει το απόσταγμα του φυτού της κάνναβης, το οποίο ονομάζεται χασίς, και το οποίο, συνήθως, επίσης καπνίζεται μέσα σε τσιγάρο. Τη χρήση κάνναβης τη μαθαίνει συνήθως κάποιος μέσα στα πλαίσια μιας παρέας, που πειραματίζεται με εναλλακτικούς τρόπους διασκέδασης. Η κάνναβη, αν και προκαλεί – την ώρα της χρήσης – μερικά ευχάριστα συναισθήματα, έχει εν τούτοις σημαντικές παρενέργειες, που για πολλούς δεν είναι γνωστές εξ’ αιτίας του ευρέως διαδεδομένου μύθου ότι “η κάνναβη δε βλάπτει”. Αν με τη λέξη “βλάβη” εννοούμε αποκλειστικά τη σωματική βλάβη, τότε είναι αλήθεια ότι η κάνναβη είναι λιγότερο βλαβερή από το τσιγάρο και το αλκοόλ. Αν όμως, πέραν του σώματος, μας ενδιαφέρει επίσης και η νοητική μας υγεία, τότε χρειάζεται να γνωρίζουμε ότι η κάνναβη επηρεάζει την ικανότητά του εγκεφάλου να επεξεργάζεται νέες πληροφορίες: Πιο απλά, επηρεάζει την ικανότητά μας να σκεπτόμαστε με διαύγεια. Ένας χρήστης κάνναβης ίσως εδώ να ανταπαντούσε: “Μα όταν εγώ χρησιμοποιώ κάνναβη, ο νους μου καθαρίζει και αντιλαμβάνομαι πράγματα που ποτέ δεν είχα προσέξει

στο παρελθόν”. Και πράγματι, *εκείνη την ώρα*, ο χρήστης είναι πιθανό να βιώσει ασυνήθιστα έντονη νοητική δραστηριότητα. Αργότερα όμως, όταν πια έχει παρέλθει η επίδραση της ουσίας, η νοητική δραστηριότητα πέφτει πολύ κάτω από το μέσο όρο για το συγκεκριμένο πρόσωπο. Η κάνναβη, όπως όλα τα ναρκωτικά, ερεθίζει με τα χημικά της συστατικά μία συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου – στην περίπτωση αυτή το κέντρο επεξεργασίας πληροφοριών – ώστε από εκείνη την ώρα και μετά, αντί να παράγει ο εγκέφαλος τα χημικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργήσει, να αδρανεί και να περιμένει πότε θα τα λάβει από την επόμενη δόση της ναρκωτικής ουσίας.

Με άλλα λόγια, η ψυχολογική-διανοητική εμπειρία του τακτικού χρήστη κάνναβης είναι, αφ’ ενός να βρίσκεται σε μια κατάσταση σχετικά “σβησμένη”, απαθή, όταν δεν είναι υπό την επίδραση της ουσίας και αφ’ ετέρου να “ξυπνά”, να “ανάβει” όταν παίρνει την επόμενη δόση, και να νιώθει έξυπνος, διαισθητικός, ακόμη και μεγαλοφυής (χωρίς κατ’ ανάγκη να είναι: Ο εγκέφαλος υποπίπτει σε πολλά σφάλματα όταν είναι υπό την επίδραση της κάνναβης). Αυτός ο κύκλος “σβήσε - άναψε”, δημιουργεί ένα ρυθμό ζωής και ένα τρόπο σκέψης που είναι πολύ διαφορετικός από τον τρόπο των ανθρώπων που δεν είναι χρήστες. Κατά συνέπεια, ο χρήστης κάνναβης σταδιακά αποξενώνεται από την ευρύτερη κοινωνία και απομονώνεται σε μια υποκοουλτούρα όπου μπορεί να συνεννοηθεί και να συμφωνήσει μόνο με τους υπόλοιπους χρήστες. Με τα χρόνια, ο εγκέφαλος παθαίνει και άλλες μικροζημιές, συνέπεια του γεγονότος ότι συνεχώς ενεργείται από μια ξένη ουσία που δεν ταιριάζει ακριβώς στη φύση του.

Αν κάνεις χρήση κάνναβης, αλλά προβληματίζεσαι και σκέπτεσαι ότι ίσως να είναι καλύτερα να σταματήσεις, μη φοβηθείς την προσπάθεια: Δεν είναι ιδιαίτερα δύσκολο. Το μόνο που χρειάζεται είναι λίγη θέληση ιδιαίτερα τις ώρες που θα επιθυμήσεις τη “διαύγεια” της χρήσης και ένα

εναλλακτικό όραμα ζωής ένα όραμα αγάπης και δημιουργίας.

Εναλλακτικά, μπορούμε να επικοινωνήσουμε μέσω της **Νυκτερινής Γραμμής Τηλεφωνικής Συμπαράστασης Νέων**, την οποία λειτουργούμε κάθε νύχτα από τις 20:00 μέχρι τις 2:00, στο 28210 45046.



Τα ναρκωτικά είναι το καταφύγιο των αδυνάτων και των νικημένων .Ο γιατρός σας ή ορισμένοι σύλλογοι γονέων τοξικομανών μπορούν να σας συστήσουν κέντρα επανένταξης.

Με τον περιορισμό της δοσολογίας για αρκετές εβδομάδες, υπό ιατρική παρακολούθηση, μπορείτε να μειώσετε τα συμπτώματα στέρησης. Ο εθισμός στην ηρωίνη θεραπεύεται μερικές φορές με απότομη διακοπή της λήψης, και με τη χρήση μεθαδόνης για να ανακουφίσετε τα συμπτώματα στέρησης.

Πολύ δύσκολα επιτυγχάνεται η απεξάρτηση από αυτές τις ουσίες και γι' αυτό το λόγο είναι απαραίτητη η παροχή ειδικής θεραπευτικής αγωγής μέσα από τη συνεργασία του εξαρτημένου ατόμου, της οικογενείας του και των σχετικών αρμόδιων κρατικών ή μη φορέων. Συγκεκριμένα στη χώρα μας, προγράμματα αποτοξίνωσης άρχισαν να εφαρμόζονται πριν χρόνια με τη λειτουργία της Θεραπευτικής Κοινότητας "Ιθάκη". Μετά από τετράχρονη πειραματική λειτουργία στα πλαίσια του Υπουργείου Υγείας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, ιδρύεται με το Νόμο 1729/87 το Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων, Νομικό Πρόσωπο Ιδιωτικού Δικαίου, στο οποίο εντάσσονται οι μονάδες που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα της "Ιθάκης" (Συμβουλευτικοί Σταθμοί / Κέντρα Ενημέρωσης Αθήνας και Θεσσαλονίκης, Κέντρο Σωματικής Αποτοξίνωσης και η Θεραπευτική Κοινότητα "Ιθάκη").

Στα πλαίσια του ΚΕ.Θ.Ε.Α εκτός από τη Θεραπευτική Κοινότητα "Ιθάκη", των δύο Κέντρων Ενημέρωσης και του Κέντρου Σωματικής Αποτοξίνωσης, λειτουργούν: δύο επιπλέον κλειστές θεραπευτικές Κοινότητες, η "Εξοδος" και η "Παρέμβαση", μια ανοιχτή θεραπευτική Κοινότητα η "Στροφή" για έφηβους χρήστες φαρμακευτικών ουσιών, ένα ειδικό ανοιχτό πρόγραμμα που απευθύνεται κυρίως σε μη κινητοποιημένα άτομα και χρήστες "μαλακών" ναρκωτικών και αλκοόλ, μια κινητή μονάδα ενημέρωσης, ο "Πήγασος", που κινείται σε όλη την Αττική, ένα κέντρο



επανεκπαίδευσης στη Θεσσαλονίκη με στόχο την επαγγελματική εκπαίδευση και κοινωνική επανένταξη των πρώην χρηστών, το εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Αιγαίου με στόχο την εκπαίδευση στελεχών πρόληψης και την ευαισθητοποίηση επαγγελματιών που σχετίζονται με το πρόβλημα, ένα πρόγραμμα οικογενειακής θεραπείας και πρόγραμμα ενημέρωσης κινητοποίησης για θεραπεία στις φυλακές Αθηνών, Θεσσαλονίκης και Βόλου.

Στην περίπτωση της ηρωίνης, τα πράγματα γίνονται λίγο πιο πολύπλοκα.

Σε αντίθεση με την κάνναβη, η ηρωίνη προκαλεί ισχυρότατα αισθήματα εξάρτησης, ώστε ο εθισμένος χρήστης να είναι πρόθυμος να υποστεί το παν για να βρει την επόμενη δόση του. Αυτή η ανάγκη μπορεί να υποχρεώσει το χρήστη να διαπράξει κλοπές, να γίνει βαποράκι, ή ακόμη να εμπλακεί στην πορνεία. Λόγω και του υψηλού κόστους της κάθε δόσης, η κάθε μέρα στη ζωή ενός χρήστη ηρωίνης επικεντρώνεται σχεδόν αποκλειστικά στην αναζήτηση και έπειτα στην απόλαυση της επόμενης δόσης. Όλα τα άλλα σχέσεις, σπουδές, εργασία κτλ. συνήθως ξεχνιούνται μέσα στην καθημερινή αγωνία αυτής της ανάγκης.

Ο λόγος που η ηρωίνη προκαλεί τόσο ισχυρή εξάρτηση, είναι ότι όταν μπαίνει στον εγκέφαλο επιδρά στα κέντρα που ρυθμίζουν τον πόνο και την ευφορία. Τα συστατικά της ηρωίνης αντικαθιστούν τις έμφυτες ουσίες του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για το αίσθημα της ευφορίας και για την καταπράυνση του πόνου, με αποτέλεσμα, όταν κάποιος βρίσκεται υπό την επήρεια να βιώνει έντονη ευφορία, ενώ όταν παύει η δράση της ουσίας να βιώνει αφόρητους πόνους. Η επιθυμία να αποδράσει κάποιος από αυτό τον πόνο, μετατρέπεται σταδιακά σε μια πανίσχυρη ψυχολογική εξάρτηση.

Το να καταλήξει κάποιος στη χρήση ηρωίνης, σπάνια είναι τυχαίο πράγμα. Συνήθως υπάρχει κάποιος άλλος πόνος, κάποια άλλη απογοήτευση ή στενοχώρια, που ώθησε το άτομο να αναζητήσει παρηγοριά σε αυτή την

ουσία. Το παράδοξο στην όλη υπόθεση, είναι ότι τελικά, αντί να παρηγορηθεί, το άτομο αυτό βυθίζεται σε όλο και μεγαλύτερους πόνους, μιας και τα ψυχοκοινωνικά τραύματα της χρήσης αυτής καθ' εαυτής προστίθενται στο αρχικό τραύμα που τον ώθησε στη χρήση.

Αν βρίσκεσαι σε μια τέτοια κατάσταση, αν σε βαραίνει η αίσθηση ότι η ζωή σου έχει πέσει σε ένα αδιέξοδο, μην απελπιστείς: Και άλλοι υπήρξαν εδώ που βρίσκεσαι εσύ τώρα, σήμερα όμως έχουν πια αποθεραπευτεί και ζουν τη ζωή τους ελεύθεροι από την ηρωίνη. Λύσεις υπάρχουν, χρειάζεται όμως πρώτα εσύ να πάρεις μια στερεή απόφαση, ότι είσαι έτοιμος να υποστείς θυσίες με σκοπό να απελευθερωθείς. Χωρίς αυτή την αποφασιστικότητα, δε γίνεται τίποτε. Αν όμως έχεις αυτή την αποφασιστικότητα, αν είσαι πρόθυμος να υποστείς τον κόπο του να αλλάξεις, τότε είσαι έτοιμος να αξιοποιήσεις τα ποικίλα θεραπευτικά μέσα που προσφέρονται από διάφορους κοινωνικούς φορείς.

Το πρώτο έργο που έχεις να επιτελέσεις, είναι η σωματική αποτοξίνωση. Αυτό διαρκεί από δέκα έως δεκαπέντε μέρες, και γίνεται συνήθως σε νοσοκομείο ή κάποια ειδική μονάδα αποτοξίνωσης. Και αυτό, για σκοπούς ασφάλειας: Αν έκανες στο παρελθόν βαριά χρήση ηρωίνης και προσπαθήσεις τώρα να κάνεις αποτοξίνωση από μόνος σου χωρίς ιατρική παρακολούθηση, υπάρχει η πιθανότητα να βρεθείς ενώπιον επιπλοκών που ίσως θέσουν σε κίνδυνο ακόμη και τη ζωή σου.

Με την αποτοξίνωση, δίνεται ξανά στο σώμα σου η ευκαιρία να παράγει από μόνο του τις διάφορες έμφυτες ουσίες που ρυθμίζουν τον πόνο και την ευφορία. Άρα, από αυτή την καθαρά βιοχημική άποψη, λύνεται η εξάρτηση. Επειδή όμως με τα χρόνια, η χρήση σε αποξένωσε από το κοινωνικό σου περιβάλλον και σε έμαθε να στρέφεις σε ουσίες για να λύνεις τα προβλήματά σου, τίθεται και θέμα ευρύτερης, “κοινωνικής” απεξάρτησης. Χρειάζεται δηλαδή να μάθεις ξανά πώς να σχετίζεσαι με τους συνανθρώπους

σου, πώς να εργάζεσαι και πώς να ξεκουράζεσαι, χωρίς όμως να καταφεύγεις σε ουσίες. Αν δε μεριμνήσεις για την απεξάρτησή σου και σε αυτό το επίπεδο, αλλά αρκεστείς μονάχα στη σωματική αποτοξίνωση, το πιθανότερο είναι ότι με την πρώτη κοινωνική δυσκολία θα ξαναπέσεις στη χρήση και οι κόπτοι σου θα πάνε χαμένοι.

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να κατορθώσεις την ψυχοκοινωνική απεξάρτηση είναι να ενταχθείς σε θεραπευτική κοινότητα, είτε ανοιχτού είτε κλειστού τύπου. Στις θεραπευτικές κοινότητες προσφέρεται για σένα μια δομημένη εμπειρία κοινωνικής συμβίωσης, όπου μπορείς να μάθεις να αντιμετωπίζεις τις διάφορες καθημερινές δυσκολίες της ζωής χωρίς να στρέφεις σε κάποια ουσία για παρηγοριά, ενώ ταυτόχρονα σου δίνεται η ευκαιρία να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου, να έλθεις σε επαφή με τον πόνο που αρχικά σε οδήγησε στη χρήση, και να τον υπερβείς.

Αν δεν έχεις τη δυνατότητα να πας σε θεραπευτική κοινότητα, τότε η δεύτερη καλύτερη επιλογή είναι να διατηρήσεις μια σταθερή επαφή με κάποιο συμβουλευτικό σταθμό, όπου θα μπορείς κάθε εβδομάδα να πηγαίνεις και να συζητάς με το σύμβουλό σου τις δυσκολίες που αντιμετωπίζεις στην πορεία σου.

Επαναλαμβάνουμε αυτό που είπαμε στην αρχή: Λύσεις υπάρχουν, φτάνει εσύ να πάρεις την απόφαση, φτάνει εσύ να απαιτήσεις από τον εαυτό σου να κάνει μια καινούργια αρχή.

Αν δεν είσαι σίγουρος πού πρέπει να απευθυνθείς για περισσότερη βοήθεια, τότε μπορείς να επικοινωνήσεις μαζί μας, στέλνοντάς μας ηλεκτρονικό μήνυμα, ώστε να σε φέρουμε εμείς σε επαφή με τους κατάλληλους ανθρώπους.

Άλλος τρόπος να επικοινωνήσουμε είναι μέσω της Νυκτερινής Γραμμής Τηλεφωνικής Συμπαράστασης Νέων, την οποία λειτουργούμε κάθε νύχτα από τις 8 το βράδυ μέχρι τις 8 το πρωί, στο 28210 45046. Για περισσότερες

πληροφορίες σχετικά με τη Νυκτερινή Γραμμή, πάτησε εδώ.

## **Εθισμός στα ναρκωτικά: Μέθοδοι θεραπείας**

Οι ασθενείς είναι δυνατόν να λάβουν θεραπεία η οποία να είναι προσαρμοσμένη στις δικές τους ιδιαίτερες ανάγκες, θεραπευτική αγωγή, τους επιτρέπει να αντιμετωπίζουν το πρόβλημα τους και να μπορούν να έχουν μια κανονική και παραγωγική ζωή. Όπως οι ασθενείς που πάσχουν από καρδιακά προβλήματα ή διαβήτη, έτσι και οι εθισμένοι στα ναρκωτικά μπορούν να πετύχουν αλλαγές της συμπεριφοράς τους και να παίρνουν φάρμακα ως μέρος της θεραπευτικής τους αγωγής. Οι συμπεριφορικές θεραπείες περιλαμβάνουν την παροχή συμβουλών, ψυχοθεραπεία, ομάδες αλληλοβοήθειας και οικογενειακή θεραπεία.

Τα φάρμακα βοηθούν στην καταστολή του συνδρόμου στέρησης, της ακατάσχετης επιθυμίας λήψης ναρκωτικών και στην εξουδετέρωση των δράσεων των ναρκωτικών στον οργανισμό. Οι έρευνες δείχνουν ότι η θεραπεία για τον εθισμό στην ηρωίνη με τη βοήθεια μεθαδόνης σε κατάλληλες δόσεις ταυτόχρονα με συμπεριφορική θεραπεία, μειώνουν τη συχνότητα θανάτων και πολλών άλλων προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με τη χρήση ηρωίνης.

Γενικά μπορούμε να πούμε ότι όσο περισσότερη θεραπεία δίνεται, τόσο καλύτερα τα αποτελέσματα. Οι ασθενείς που λαμβάνουν θεραπεία για περισσότερο από 3 μήνες, έχουν συνήθως καλύτερα αποτελέσματα και εξέλιξη σε σύγκριση με αυτούς που λαμβάνουν θεραπεία για μικρότερο χρονικό διάστημα. Πολλοί ασθενείς εκτός από τις θεραπείες απεξάρτησης, χρειάζονται και άλλη φροντίδα από υπηρεσίες σωματικής και ψυχικής υγείας όπως επίσης και συμβουλές για πρόληψη του AIDS.

Οι ασθενείς που παίρνουν φάρμακα για να τους βοηθήσουν να αντεπεξέλθουν με επιτυχία στο σύνδρομο στέρησης και οι οποίοι δεν λαμβάνουν περαιτέρω στήριξη,

δυστυχώς έχουν τα ίδια αποτελέσματα όσον αφορά στη χρήση ναρκωτικών όπως οι χρήστες που δεν έτυχαν ποτέ καμίας θεραπείας.

Οι έρευνες κατά τα τελευταία 25 χρόνια, έδειξαν ότι η θεραπευτική αγωγή πετυχαίνει την απεξάρτηση από τα ναρκωτικά και μειώνει την εγκληματικότητα που παρουσιάζεται σε εθισμένους στα ναρκωτικά. Επίσης οι χρήστες που έλαβαν θεραπείες, έχουν περισσότερες πιθανότητες να βρουν μια δουλειά.

Ο απώτερος στόχος όλων των προγραμμάτων θεραπείας απεξάρτησης, είναι η επίτευξη διαρκούς αποχής από τη χρήση ναρκωτικών ουσιών. Οι άμεσοι στόχοι περιλαμβάνουν τη μείωση της χρήσης των εθιστικών ουσιών, τη βελτίωση της λειτουργικότητας του ατόμου, την ελαχιστοποίηση των ιατρικών επιπλοκών και κοινωνικών επιπτώσεων που προκύπτουν εξαιτίας της χρήσης ναρκωτικών.

Υπάρχουν διάφορες μορφές προγραμμάτων θεραπείας απεξάρτησης. Οι βραχυπρόθεσμες μέθοδοι διαρκούν για λιγότερο από 6 μήνες. Περιλαμβάνουν αγωγή επί εσωτερικής βάσης σε θεραπευτική κοινότητα, φάρμακα και θεραπεία επί εξωτερικής βάσης χωρίς φάρμακα. Η μακροπρόθεσμη θεραπεία, περιλαμβάνει μεθόδους όπως τη χορήγηση μεθαδόνης σε άτομα που είναι εθισμένα στα οπιοειδή επί εξωτερικής βάσης και αγωγή στα πλαίσια θεραπευτικής κοινότητας.

Μεθαδόνη και λεβο-αλφα-ακεταλ-μεθαδόλη (LAAM)

Στη θεραπεία συντήρησης για τους εθισμένους στην ηρωίνη, χορηγείται από το στόμα ένα συνθετικό οπιοειδές φάρμακο, συνήθως η μεθαδόνη και η λεβο-αλφα-ακεταλ-μεθαδόλη (LAAM). Χορηγείται δόση ικανή να καταστέλλει τις επιδράσεις της ηρωίνης, δημιουργώντας μια σταθερή μη ευφορική κατάσταση που απαλλάσσει το χρήστη από την ακατάσχετη επιθυμία για τα οπιοειδή ναρκωτικά.

Ο χρήστης με τη βοήθεια των φαρμάκων αυτών, απαλλάσσεται από την ανάγκη αναζήτησης ναρκωτικών και την εγκληματική συμπεριφορά που συνεπάγεται. Με

την κατάλληλη συμβουλευτική αγωγή και τη στήριξη των κοινωνικών υπηρεσιών, μπορεί να γίνει παραγωγικό μέλος της κοινωνίας.

Η θεραπεία επι εξωτερικής βάσης, χωρίς χορήγηση φαρμάκων.

Η θεραπεία επι εξωτερικής βάσης, χωρίς τη χορήγηση φαρμάκων, μπορεί να συμπεριλάβει διάφορα προγράμματα απεξάρτησης για ασθενείς που επισκέπτονται τις εξειδικευμένες κλινικές κατά τακτικά χρονικά διαστήματα. Τα περισσότερα προγράμματα έχουν ατομική ή συλλογική συμβουλευτική αγωγή και στήριξη.

Οι ασθενείς που συμμετέχουν στα προγράμματα αυτά, είναι χρήστες ναρκωτικών άλλων εκτός από τα οπιοειδή ή χρήστες οπιοειδών για τους οποίους δεν συστήνεται θεραπεία συντήρησης. Οι τελευταίοι είναι χρήστες που έχουν μια σταθερή, καλά οργανωμένη και ενταγμένη στην κοινωνία ζωή με ιστορικό εξάρτησης σε ναρκωτικά που είναι μικρής χρονικής διάρκειας.

## **Οι θεραπευτικές κοινότητες:**

Οι θεραπευτικές κοινότητες, είναι πολύ καλά οργανωμένα προγράμματα αντιμετώπισης στα οποία οι ασθενείς διαμένουν σε οικιστικές μονάδες από 6 έως 12 μήνες. Οι ασθενείς που συμμετέχουν, είναι αυτοί που έχουν ένα σχετικά μακροχρόνιο ιστορικό εξάρτησης από ναρκωτικά ή έχουν εμπλακεί σε εγκληματικές δραστηριότητες λόγω χρήσης ναρκωτικών ή παρουσιάζουν σοβαρά προβλήματα στη λειτουργία τους στην κοινωνία.

Ο στόχος στις θεραπευτικές κοινότητες, είναι η επανένταξη των ασθενών στην κοινωνία χωρίς να υπάρχει εξάρτηση από ναρκωτικά και σχέση με παράνομες ή εγκληματικές δραστηριότητες.

Τα βραχυπρόθεσμα προγράμματα σε θεραπευτικές κοινότητες, βασίζονται σε εμπειρίες που έχουν αποκτηθεί από προγράμματα απεξάρτησης από το αλκοόλ. Τα προγράμματα αυτά περιλαμβάνουν μια περίοδο 3 έως 6

εβδομάδων θεραπείας επί εσωτερικής βάσης. Στη συνέχεια ακολουθεί θεραπεία επί εξωτερικής βάσης με συμμετοχή σε συμβουλευτικά προγράμματα στήριξης ή ομάδες αλληλοβοήθειας.

Τα προγράμματα συντήρησης με χορήγηση μεθαδόνης, πετυχαίνουν καλύτερα όσον αφορά στην απεξάρτηση από τα οπιοειδή σε σύγκριση με τις θεραπευτικές κοινότητες οι οποίες με τη σειρά τους, είναι αποτελεσματικότερες από τα προγράμματα επί εξωτερικής βάσης που προσφέρουν ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική στήριξη.

Μεταξύ των προγραμμάτων χορήγησης μεθαδόνης, εκείνα που δίνουν ψηλότερες δόσεις μεθαδόνης (συνήθως τουλάχιστον 60 mg), έχουν καλύτερα ποσοστά συμμετοχής. Επίσης όταν τα προγράμματα μεθαδόνης, συνοδεύονται από άλλες υπηρεσίες όπως συμβουλευτική στήριξη και ιατρική περίθαλψη, έχουν καλύτερα αποτελέσματα από τα προγράμματα που παρέχουν τις ελάχιστες αναγκαίες υπηρεσίες.

Τα θεραπευτικά προγράμματα απεξάρτησης με χορήγηση φαρμάκων στις φυλακές, μπορούν να βοηθούν τους κρατούμενους να απαλλάσσονται από την εγκληματική συμπεριφορά. Αυτό επιτυγχάνεται ιδιαίτερα όταν μετά την αποφυλάκιση, η αγωγή απεξάρτησης συνεχίζεται με προγράμματα θεραπευτικής κοινότητας, συμβουλευτικής, κοινωνικής και επαγγελματικής στήριξης.

Η χρήση ναρκωτικών έχει τεράστιες κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις. Η θεραπεία απεξάρτησης μπορεί να προσφέρει τα μέγιστα στο χρήστη, στην οικογένεια του και στην κοινωνία.

<http://hamomilaki.wordpress.com/2007/06/16>  
[http://www.geocities.com/methadon\\_gr/general/index.html](http://www.geocities.com/methadon_gr/general/index.html)  
[http://health.eportal.gr/health/therapeies/15524oz\\_2007011515524.php3](http://health.eportal.gr/health/therapeies/15524oz_2007011515524.php3)