

Γενικό Λύκειο Ηράκλειας

Έτος: 2015-2016

Τάξη: Α

Τμήμα: 2

Θέμα: Εξαρτησιογόνες ουσίες

Περιεχόμενα:

- Εισαγωγή
- Ναρκωτικά
- Κάπνισμα
- Αλκόολ
- Επίλογος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός αυτής της αναφοράς είναι να παρουσιάσει αναλυτικά την ερευνητική

εργασία που

ολοκληρώθηκε στο 2ο τετράμηνο της σχολικής χρονιάς 2015-2016 από μια ομάδα 19 μαθητών και μαθητριών της Α'2 τάξης του Λυκείου μας πάνω στο θέμα “εξαρτησιογινωνες ουσιες”

Βασικός σκοπός της ερευνητικής εργασίας με τίτλο «*Εξαρτησιογίνωνες ουσιες*»

ήταν η ευαισθητοποίηση τόσο των μαθητών που συμμετείχαν στο Project, όσο και ολόκληρης της μαθητικής κοινότητας του σχολείου μας σε θέματα που αφορούν την ιδιαιτερότητα της εφηβείας και σχετίζονται με ένα πολύ σοβαρό κίνδυνο που απειλεί τους εφήβους, την εξάρτηση.

Αφετηρία του προβληματισμού μας αποτέλεσε η έκταση του φαινομένου της εξάρτησης πολλών εφήβων στις ουσιες (νικοτίνη, αλκοόλ, ναρκωτικές ουσιες).

Εξαρτησιογόνος ουσία είναι κάθε φυσική ή συνθετική ουσία που επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ν' αλλάξει κάποιο άτομο τη διάθεσή του.

•ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο όρος *ναρκωτικό* πιστεύεται ότι προτάθηκε από τον Γαληνό για να περιγράψει δραστικές ουσίες που μουδιάζουν ή νεκρώνουν, προκαλώντας απώλεια αισθήσεων ή παράλυση. Ο όρος *νάρκωση* χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τον Ιπποκράτη για τη διαδικασία ή την κατάσταση της έλλειψης αισθήσεων. Ο Γαληνός ανέφερε τη ρίζα *μανδαγόρα* τους σπόρους του φυτού *altercus* και το χυμό παπαρούνας (όπιο) σαν βασικά παραδείγματα.

Τα οποία χωρίζονται σε διάφορες υποκατηγορίες *ναρκωτικών ουσιών*:

- **Krokodil**
- **Κοκαΐνη**
- **Κρακ**
- **LSD**
- **Ηρωίνη**

Krokodil

Σοκαριστική είναι η περίπτωση που αναφέρουν δύο γιατροί από το Μισούρι, οι οποίοι, μιλώντας στο *American Journal of Medicine* παρουσιάζουν την περίπτωση ενός ασθενή τους, του οποίου το δέρμα είχε σαπίσει από τη χρήση *Krokodil*: «Είδαμε ότι το δάχτυλό

του έπεσε, ενώ οι πληγές στο μηρό του ταιριάζουν πραγματικά με την εικόνα της χρήσης Krokodil» εξηγεί ο δρ. Ντάνι Θεκεμουριχιλ επισημαίνοντας ότι η συγκεκριμένη περίπτωση είναι η πρώτη που δημοσιεύεται σε παγκοσμίως αναγνωρισμένο ιατρικό περιοδικό.ro λεγόμενη «σπιτική ηρωΐνη» που ξεκίνησε από τη Ρωσία και σταδιακά εξαπλώθηκε στις ΗΠΑ, σηκώνοντας συναγερμό για τη δημόσια Υγεία. Κατασκευάζεται συνήθως από τριμμένα χάπια κωδεΐνης, βενζίνη, μαγειρικό λάδι, ιώδιο, διαλυτικό μπogiάς και υγρό αναπτήρα και η ραγδαία εξάπλωση του έχει απασχολήσει πολύ τους ειδικούς.k, τα απίστευτα φθηνά υλικά του Krokodil, τα οποία μπορούν να αγοραστούν νόμιμα σε καταστήματα και σούπερ μάρκετ στη Ρωσία, μπορούν να προκαλέσουν δραματικές και καταστροφικές συνέπειες στο σώμα του χρήστη.Πολλοί τοξικομανείς έχουν υποστεί μόνιμη εγκεφαλική βλάβη και προβλήματα λόγου και ομιλίας από το φάρμακο, αφού συχνά «σκάνε» τα αιμοφόρα αγγεία τους, αφήνοντας έντονη οσμή γάγγραινας και πληγές να φουντώνουν στο σώμα, από τις οποίες το Krokodil απέκτησε το όνομα και τη φήμη του.Ο μέσος χρήστης Krokodil έχει προσδόκιμο ζωής μόλις δύο με τρία χρόνια από την στιγμή που θα αρχίσει τη χρήση και σε αυτό το διάστημα το δέρμα τους θα γίνει πράσινο, φολιδωτό και θα

αρχίσει να πέφτει σαν ένα είδος αποσύνθεσης που ξεκινάει από το εσωτερικό του οργανισμού.



<https://www.youtube.com/watch?v=irYzAJ6nsUM>

Κοκαΐνη

Η κοκαΐνη (βενζοϋλομεθυλεκγονίνη) είναι ένα κρυσταλλικό τροπανιοειδές αλκαλοειδές που λαμβάνεται από τα φύλλα του φυτού κόκα. Το όνομα της προέρχεται από το όνομα του φυτού μαζί με την αλκαλοειδή κατάληξη *-ίνη*, σχηματίζοντας την *κοκαΐνη*. Είναι ένα τονωτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος και καταπιεστικό όρεξης. Συγκεκριμένα, πρόκειται για ένα αναστολέα επαναπρόσληψης σεροτονίνης-νορεπινεφρίνης-ντοπαμίνης, ΠΟΥ

μεσολαβεί στην λειτουργικότητα των εν λόγω ως εξωγενή πρόσδεμα-μεταφορέας κατεχολαμινών. Εξαιτίας του τρόπου που επηρεάζει την μεσομεταιχμιακή οδό ανταμοιβής, η κοκαΐνη είναι εθιστική. Η κατοχή της, η καλλιέργεια της και η διανομή της είναι παράνομες για μη φαρμακευτικούς και μη κυβερνητικά κυρωμένους σκοπούς σε όλα σχεδόν τα μέρη του κόσμου. Αν και η ελεύθερη εμπορευματοποίηση της είναι παράνομη και τιμωρείται σοβαρά σε όλες σχεδόν τις χώρες, σε όλο τον κόσμο η χρήση της εξακολουθεί να είναι διαδεδομένη σε πολλά κοινωνικά, πολιτιστικά, και προσωπικά περιβάλλοντα.



Κρακ

Το κρακ κοκαΐνης είναι η κρυσταλλική μορφή της κοκαΐνης, η οποία συνήθως κυκλοφορεί σε μορφή σκόνης. Βγαίνει σε συμπαγή κομμάτια ή σε

κρυστάλλους και ποικίλλει σε χρώμα, από κίτρινο έως απαλό ροζ ή άσπρο.

Το κρακ ζεσταίνεται και καπνίζεται. Λέγεται έτσι γιατί, όταν ζεσταίνεται, κάνει ένα ξερό ήχο σαν να σπάει.

Το κρακ είναι η πιο δυνατή μορφή κοκαΐνης και η πιο επικίνδυνη. Είναι 75% με 100% ανόθευτο, πολύ ισχυρότερο και πολύ δραστικότερο από την κοινή κοκαΐνη.

Το κάπνισμα του κρακ επιτρέπει να φτάσει η ουσία στον εγκέφαλο πολύ γρήγορα και έτσι προκαλεί ένα έντονο και άμεσο –αλλά σύντομης διάρκειας– φτιάξιμο που κρατάει περίπου δεκαπέντε λεπτά. Επειδή ο εθισμός μπορεί να αναπτυχθεί ακόμα πιο γρήγορα αν η ουσία καπνίζεται αντί να σνιφάρεται (να ρουφιέται από τη μύτη), ο χρήστης μπορεί να εθιστεί μετά από την πρώτη φορά που θα δοκιμάσει κρακ.

Εξαιτίας του υψηλού της κόστους, η κοκαΐνη, θεωρείται το «ναρκωτικό των πλουσίων». Από την άλλη μεριά, το κρακ πουλιέται σε τόσο χαμηλές τιμές που μέχρι και έφηβοι μπορούν να το αγοράσουν – στην αρχή. Η αλήθεια είναι ότι όταν ένα άτομο εθιστεί, το κόστος εκτινάσσεται στα ύψη και είναι ευθέως ανάλογο με την

αυξανόμενη δόση που χρειάζεται για να καλύψει την ανάγκη του.

«Ζούσα με ένα χρήστη κρακ σχεδόν για ένα χρόνο. Τον αγαπούσα με όλη μου την καρδιά, ήταν ο φίλος μου αλλά δεν μπορούσα να υπομείνω άλλο αυτή την κατάσταση.

»Η αστυνομία με σταματούσε και με έψαχνε. Έκανε εφόδους στις 6.00 το πρωί. Ο πρώην μου έκλεβε αδιάκοπα και δεν μπορούσε να κρατήσει τον εαυτό του μακριά από την πίπα του.

Πιστεύω πως το κρακ είναι πιο διαβολικό κι από την ηρωίνη – το κάπνισμα μιας πίπας μπορεί να σε μετατρέψει σε ανήθικο τέρας». – Όντρι

<https://www.youtube.com/watch?v=prDr0A6J sac>

Χασίς

Με τον όρο **Χασίς** (χασίσι, μαύρο/μαύρη, νταμίρα, σοκολάτα) εννοείται το συμπυκνωμένο στερεό παρασκεύασμα που προέρχεται από το φυτό Ινδική Κάνναβις (cannabis indica). Πολλές φορές με το ίδιο όνομα χαρακτηρίζονται και τα προϊόντα του φυτού αυτού που είναι τριών ειδών: ο ανθός (κορυφές) μαζί με φύλλα του φυτού (κοινώς Φούντα), η ρητίνη του

φυτού καθώς και διάφορα σύνθετα μίγματα των προηγούμενων, αν και συνήθως το φυτό αναφέρεται ως *Χασισόδεντρο* ή *Χασισιά*. Ο λατινογενής όρος *ασσασίν* (**assassin**) στα αγγλικά σημαίνει δολοφόνος. Πιστεύεται πως οι Ασσασίνοι, που έδρασαν μεταξύ 8ου και 14ου αιώνα, παρασκεύαζαν από κάνναβη χασίς και έκαναν χρήση όταν ήθελαν να δολοφονήσουν κάποιο συγκεκριμένο πρόσωπο για πολιτικούς ή θρησκευτικούς λόγους. [

Οι μεσοπρόθεσμες συνέπειες έχουν να κάνουν με την επίδραση των ενεργών συστατικών της κάνναβης στον ψυχικό κόσμο του ατόμου και κατ'επέκταση στους γύρω του (ειδικότερα στο φιλικό του περιβάλλον). Φυσικά σημαντικό ρόλο παίζει ο ίδιος ο άνθρωπος (χρήστης) - συχνά δε φταίει το ναρκωτικό, ψυχικές διαταραχές που προυπάρχουν σε νηπιακή κατάσταση, αλλά και κοινές ασθένειες του αιώνα (όπως η κατάθλιψη) αντί να καταπραΰνονται με τη μετρημένη χρήση, με τη καθημερινή και ολοένα και αυξανόμενη χρήση (όσο και να το παιδεύεις, αν πίνεις συχνά θες περισσότερο για να σε πιάσει) διογκώνονται και οδηγούν σε αντίθετα αποτελέσματα, και αυτό βασίζεται πιο πολύ στην ικανότητα του εγκεφάλου να προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις είτε αυτές είναι πλασματικές είτε όχι. Ο συνδυασμός χασίς και αλκοόλ σε αυτή τη φάση είναι πιο επιζήμιος.

Η συχνή χρήση με λίγα λόγια μπορεί να έχει τα εξής (ορατά συνήθως από σχετικούς) αποτελέσματα:

Αυξημένο άγχος όταν δεν κάνεις χρήση.

Αύξηση του εγωισμού, με επιπτώσεις στην επικοινωνία με τους φίλους και συνεργάτες (συχνά επιμένεις πιο έντονα από ότι συνήθως για κάτι χωρίς απαραίτητα να έχεις δίκιο, και η ομαδική εργασία ή ψυχαγωγία συχνά πάει περίπατο).

Αύξηση των όποιων εμμονών ή κολλημάτων που κουβαλάς -με αναμενόμενες εσωτερικές διαμάχες.

Κυκλοθυμικά επεισόδια, και εφόσον υπάρχει έδαφος, εκδηλώνονται διαταραχές, όπως χρόνια ή μανιακή κατάθλιψη κλπ.

Αδυναμία συγκέντρωσης σε κάποια εργασία, χόμπυ, ή έλλειψη ενδιαφέροντος για φίλους, σχέσεις κλπ (ακόμα και σε πράγματα ή πρόσωπα που παλαιότερα ήταν ζωτικής σημασίας για τον χρήστη).



LSD

το **διαιθυλαμίδιο του λυσεργικού οξέος** (*Lysergic acid diethylamide*), γνωστό περισσότερο με το ακρωνύμιο **LSD** είναι συνθετική, δραστική, παραισθησιογόνος ουσία που παράγεται από το λυσεργικό οξύ, το οποίο με τη σειρά του εξάγεται από το μύκητα ερυσίβη 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. Χρησιμοποιήθηκε πειραματικά στην ιατρική ως ένας ψυχωσιομιμητικός παράγοντας, προκειμένου να επιφέρει ψυχικές καταστάσεις παρόμοιες με αυτές που συνοδεύουν ψυχικές ασθένειες, όπως η σχιζοφρένεια, με σκοπό τη μελέτη τους. 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. Όπως όλες οι παραισθησιογόνες ουσίες, το LSD προκαλεί αποκλίσεις από τη συνήθη συμπεριφορά του χρήστη, αλλοιώνοντας την αντίληψη της πραγματικότητας, προκαλώντας οπτικές και ακουστικές αντιληπτικές διαταραχές. Εμφανίζει διαφορές σε σχέση με άλλες ψυχοτρόπες ουσίες, μεταξύ αυτών το γεγονός πως δεν προκαλεί εθισμό και το ενδεχόμενο αναβίωσης της εμπειρίας της χρήσης μετά τη διακοπή της. Αξιοσημείωτη είναι η υψηλή δραστικότητα της ουσίας, καθώς δόσεις της τάξης των 25 μικρογραμμάρια είναι σε θέση να επενεργήσουν. Το

LSD απορροφάται από το ανθρώπινο σώμα σε διάστημα περίπου μίας ώρας και η επίδρασή του διαρκεί περίπου οκτώ έως δώδεκα ώρες. Λαμβάνεται συνήθως από το στόμα, τυπικά σε χάπια, κάψουλες, κύβους ζάχαρης, στυπόχαρτο ή ειδικά αυτοκόλλητα. Σε υγρή μορφή χορηγείται με ενδομυϊκή ή ενδοφλέβια ένεση.



Ηρωίνη

Η **ηρωίνη** είναι οπιοειδές ναρκωτικό, που ανήκει στην κατηγορία των σκληρών ναρκωτικών λόγω του εξαιρετικά υψηλού σημείου εθισμού που προκαλεί ενώ είναι και κατασταλτικό. Τα οπιοειδή αξιολογήθηκαν σε μεγάλο βαθμό από αρχαιοτάτων χρόνων για την ικανότητα τους να ανακουφίζουν τον πόνο και να προκαλούν αίσθηση ευφορίας. 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 απεξάρτηση 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. **ΑΜΜΕΣΗ ΒΛΑΒΗ:** Στις πρώτες επιδράσεις της ηρωίνης περιλαμβάνεται ένα κύμα αισθήσεων – το «φτιάξιμο». Αυτό συχνά συνοδεύεται από μια αίσθηση ζέστης στο δέρμα και ξηροστομία. Μερικές φορές, η αρχική επίδραση μπορεί να περιλαμβάνει εμετό και έντονη φαγούρα. Αφότου εξασθενίσουν οι αρχικές αυτές επιδράσεις, ο χρήστης καταλαμβάνεται από υπνηλία για μερικές ώρες. Οι βασικές λειτουργίες του σώματος όπως η αναπνοή και οι παλμοί της καρδιάς επιβραδύνονται. Μερικές ώρες αφότου εξασθενίσουν οι επιπτώσεις

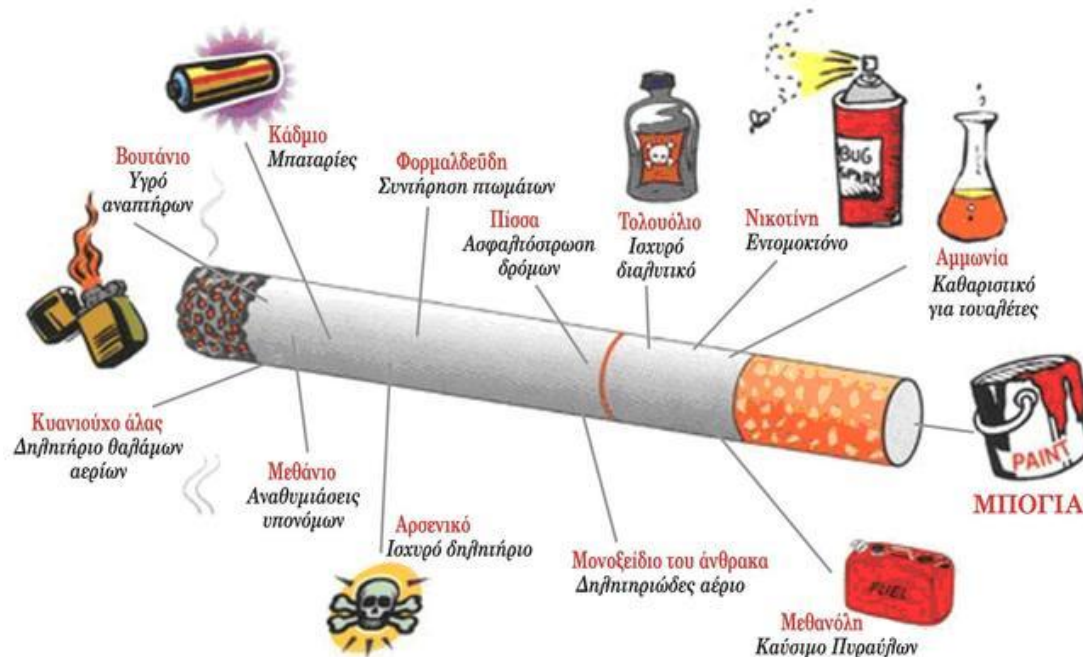
του ναρκωτικού, το σώμα του χρήστη αρχίζει να λαχταρά περισσότερο ναρκωτικό. Αν δεν πάρει κι άλλη δόση τότε θα αρχίσει να έχει συμπτώματα στέρησης. Η στέρηση περιλαμβάνει ακραία σωματικά και διανοητικά συμπτώματα τα οποία ο χρήστης βιώνει εάν το σώμα δε λάβει ξανά την επόμενη δόση ηρωίνης. Τα στερητικά συμπτώματα περιλαμβάνουν ανησυχία, πόνους στα κόκαλα, διάρροια, εμετό και έντονη σωματική δυσφορία.

Το έντονο φτιάξιμο που επιζητά ο χρήστης διαρκεί μόνο για μερικά λεπτά. Με τη συνεχή χρήση, ο εξαρτημένος έχει ανάγκη από αυξανόμενες δόσεις ναρκωτικού έτσι ώστε να αισθάνεται απλώς «φυσιολογικά».



Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πούρο ή με άλλο τρόπο. Η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, πριν ακόμα αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους. Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και την Ασία μετά το 1556.

Τη δεκαετία του 1920, Γερμανοί επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία, αλλά η παγκόσμια κοινότητα αναγνώρισε το πρόβλημα σταδιακά μόνο μετά το 1950. Στα επόμενα χρόνια, έγινε κατανοητό ότι το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο (του πνεύμονα αλλά και άλλες μορφές καρκίνου) καθώς και άλλα προβλήματα υγείας. Τα κράτη έλαβαν μέτρα για το κάπνισμα και ανάλογα με τη χώρα τα μέτρα για τη συνήθεια του καπνίσματος μπορεί να περιλαμβάνουν απαγόρευση της διαφήμισης των προϊόντων καπνού, απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους, προκειμένου να αποφευχθεί το παθητικό κάπνισμα, υποχρεωτική σήμανση στα προϊόντα καπνού και άλλα.



Κοκτέϊλ από δηλητήρια....

ΚΑΠΝΙΣΜΑ - ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Ένας στους δυο καπνιστές θα πεθάνει από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Οι κυριότερες απ' αυτές είναι:

- **ΕΜΦΥΣΗΜΑ**

Το εμφύσημα καταστρέφει αργά τους πνεύμονες κάνοντας την αναπνοή τόσο δύσκολη που ακόμη κι ένας απλός περίπατος στο γωνιακό μαγαζί είναι αδύνατος. Παρ' όλο που η ζημιά που έχει ήδη γίνει δεν επανέρχεται, μπορείς να αποτρέψεις παραπέρα ζημιά διακόπτοντας το κάπνισμα.

- **ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΚΑΡΚΙΝΟΙ**

Ο καρκίνος του πνεύμονα προκαλείται από τη πίσσα και τη νικοτίνη στο καπνό του τσιγάρου. Πολλοί καρκίνοι του πνεύμονα δεν μπορούν να αφαιρεθούν με χειρουργική επέμβαση και τα θύματα συνήθως πεθαίνουν λίγους μήνες μετά τη διάγνωση. Το κάπνισμα επίσης προκαλεί καρκίνους στα χείλη, τη στοματική κοιλότητα, το λαιμό, το λάρυγγα και την κύστη και είναι πάντα παράγων κινδύνου για καρκίνους στο πάγκρεας, το στομάχι, τη μήτρα και τα νεφρά.

- **ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ**

Οι καρδιοαγγειακές ασθένειες προκαλούνται από τη νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα στα τσιγάρα. Η πολυδουλεμένη σου κιόλας καρδιά έχει να δουλέψει ακόμα σκληρότερα για να διεκπεραιώσει τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι καρδιοαγγειακές παθήσεις απομυζούν την ενέργειά σου και κάνουν την αναπνοή σου πολύ δύσκολη.

- **ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ**

Οι περιφερειακές αγγειακές παθήσεις αναπτύσσονται όταν λιγότερο αίμα και οξυγόνο κυκλοφορεί στα χέρια σου και στα πόδια. Αυτό

αρχίζει σαν μούδιασμα ή οδυνηρός πόνος και μπορεί να καταλήξει σε γάγγραινα.

- **ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΓΕΝΝΗΣΗ**

- **ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ**

Πολλές γυναίκες που καπνίζουν είναι λιγότερο γόνιμες από τις μη καπνίστριες. Τους παίρνει περισσότερο καιρό για να συλλάβουν και είναι πολύ πιο πιθανό να έχουν αποβολή.

- **ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ**

Οι άντρες που καπνίζουν πιθανόν να υποφέρουν από ανικανότητα, η οποία οφείλεται σε ζημιά στα αιμοφόρα αγγεία στο πέος.

- **ΧΑΜΗΛΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΟΡΜΟΝΗΣ**

Το κάπνισμα μειώνει το σύνολο της ορμόνης των οιστρογόνων στο σώμα.

- **ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ & ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΒΟΛΗΣ**

Παίρνοντας το αντισυλληπτικό χάπι σε συνδυασμό με το κάπνισμα αυξάνεται ο κίνδυνος καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών περιόδου δέκα φορές.

- **ΧΑΜΗΛΟ ΒΑΡΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ**

Τα μωρά που γεννιούνται από μητέρες οι οποίες κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι πιο πιθανό να έχουν βάρος κάτω του φυσιολογικού ή να γεννηθούν με πρόωρο τοκετό. Επίσης έχουν την τάση να αρρωσταίνουν συχνότερα, να κλαίνε περισσότερο και να κοιμούνται λιγότερο από τα μωρά που γεννιούνται από μη καπνίστριες μητέρες.

- **ΠΑΙΔΙΑ**

Τα παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν είναι πολύ πιθανό να πάθουν πνευμονία και βρογχίτιδα στον πρώτο χρόνο της ζωής τους από τα παιδιά των μη καπνιστών γονέων. Επίσης είναι πολύ πιθανό να υποφέρουν από πολύ συχνές και σοβαρές κρίσεις άσθματος. Και τα μεγαλύτερα παιδιά είναι πολύ πιθανό να δοκιμάζουν το τσιγάρο ή να γίνουν καπνιστές αν ένας ή και οι δύο γονείς καπνίζουν.

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Παθητικό κάπνισμα ονομάζεται η εισπνοή καπνού που προέρχεται από τα τσιγάρα άλλων ανθρώπων. Μπορεί να προκαλέσει καρκίνο ή άλλες ζημιές στους πνεύμονες και καρδιακές παθήσεις. Αυτός είναι κι ο λόγος που δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στους περισσότερους κλειστούς δημόσιους χώρους και γραφεία.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



Για την Ελλάδα έχει υπολογιστεί ότι το κόστος περίθαλψης νοσημάτων που οφείλονται στο κάπνισμα ξεπερνά τα 2,14 δισ. ευρώ ετησίως, ποσό δυσανάλογα μεγάλο σε σχέση με τις δυνατότητες του συστήματος υγείας, ενώ ειδικότερα για το ΕΣΥ, η νοσηλεία ασθενών εξαιτίας του τσιγάρου κοστίζει περισσότερο από 500 εκατ. ευρώ ετησίως. Αλλά και ο ίδιος ο καπνιστής επιβαρύνεται οικονομικά για την αγορά των τσιγάρων. Για μια μέση κατανάλωση 20 τσιγάρων την ημέρα, ένας Έλληνας καπνιστής ξοδεύει περίπου

60 ευρώ τον μήνα ή 720 ευρώ ετησίως. Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας, το κάπνισμα φτάνει να κοστίζει έως 80 ευρώ κατά μέσο όρο τον μήνα ή πάνω από 2,6 ευρώ την ημέρα. Το ποσό αυτό είναι πολύ μεγαλύτερο για πολλούς καπνιστές που καπνίζουν περισσότερα από 20 τσιγάρα την ημέρα. Στην Ελλάδα οι τιμές των προϊόντων καπνού έχουν κρατηθεί σε χαμηλά επίπεδα σχετικά με άλλες Ευρωπαϊκές χώρες. Σε αυτή την χαμηλή τιμή μπορεί να οφείλονται, εν μέρει, και τα υψηλά ποσοστά επιπολασμού του καπνίσματος, κυρίως σε μικρές ηλικίες. Παρόλο όμως την χαμηλή τιμή των τσιγάρων, τα έξοδα για αγορά προϊόντων καπνού αντιπροσωπεύουν ένα μεγάλο ποσοστό των οικογενειακών εξόδων για το 2006, αφού υπολογίζονται σε 2,83 δις ευρώ δηλαδή το 3,3% του συνόλου των

οικογενειακών εξόδων
(ΕΛΛ.Στατ.Υπηρεσία 2006). Το 2009, 40% των Ελλήνων ήταν καπνιστές, ποσοστό σοκαριστικά υψηλό αν σκεφτεί κανείς ότι ο μέσος όρος των χωρών του ΟΟΣΑ είναι 22%. Αντίστοιχα, Γαλλία και Ισπανία κυμαίνονται στο 26%, 20% στις ΗΠΑ, ενώ ακόμα και η Ρωσία είναι περίπου 6% κάτω σε σχέση με τα ποσοστά της Ελλάδας. Την τελευταία δεκαετία, το ποσοστό των Ελλήνων καπνιστών αυξήθηκε κατά 6%, όταν στις υπόλοιπες χώρες του ΟΟΣΑ μειώθηκε κατά περίπου 18%. Η μόνη άλλη χώρα που εμφάνισε αύξηση ήταν η Δημοκρατία της Τσεχίας, με χαμηλότερα όμως ποσοστά από τα ελληνικά.

Πηγή: www.lifo.gr

- Για εξοικονόμηση χρημάτων

Το κάπνισμα εκτός των άλλων αποτελεί

μία δαπανηρή συνήθεια.

Είναι γνωστό ότι οι περισσότεροι καπνιστές καταναλώνουν από ένα έως δύο πακέτα την ημέρα. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, το μεγαλύτερο μερίδιο πωλήσεων στη χώρα μας το έχουν οι ξένες μάρκες. Ένα πακέτο τσιγάρα στοιχίζει περίπου 3,50 ευρώ. Τα χρήματα που ξοδεύει ένας συνηθισμένος καπνιστής σ' ένα μήνα, σ' ένα χρόνο και σε δέκα χρόνια είναι περίπου :

Καπνιστής ενός πακέτου την ημέρα :

3,5 ευρώ x 30 ημέρες = 105,00 ευρώ το μήνα

105 ευρώ x 12 μήνες = 1260,00 ευρώ το χρόνο

1260,00 ευρώ x 10 χρόνια = 12600,00 ευρώ τη δεκαετία

Καπνιστής δύο πακέτων την ημέρα :

5,40 ευρώ x 30 ημέρες = 162,00 ευρώ το μήνα

162,00 ευρώ x 12 μήνες = 1944,00 ευρώ το χρόνο

1944,00 ευρώ x 10 χρόνια = 19440,00 ευρώ τη δεκαετία

Συνήθως, ένας καπνιστής 20 τσιγάρων ημερησίως ξοδεύει περίπου 1.000 ευρώ το χρόνο για τσιγάρα.

Άτομα χαμηλού εισοδήματος ξοδεύουν αναλογικά μεγαλύτερο μέρος του εισοδήματός τους για καπνό απ ότι πλουσιότερα άτομα.

- **Φορολογία - Το κράτος εισπράττει μεγάλα ποσά από τη φορολόγηση του καπνού και των προϊόντων του. Το 9% των φορολογικών εσόδων της χώρας μας προέρχεται από τη φορολόγηση προϊόντων καπνού. Η τιμή των τσιγάρων έχει μεγάλη επίδραση επί της κατανάλωσης τους. Υψηλή**

φορολόγηση αποσκοπεί στη μείωση της κατανάλωσης.

- **Διαφήμιση και χορηγία - Τα ποσά που δαπανά η καπνοβιομηχανία για διαφήμιση και διάφορες χορηγίες είναι τεράστια. Για ν' αντιμετωπίσει τις νομοθετικές ρυθμίσεις περιορισμού της διαφήμισης, στρέφεται σε διάφορες χορηγίες που προσφέρουν έμμεση διαφήμιση (π.χ. χορηγίες θεατρικών, μουσικών παραστάσεων κ. α. εκδηλώσεων).**

Ερευνητικές εκθέσεις δείχνουν ότι η διαφήμιση του καπνού αυξάνει την κατανάλωσή του.

- **Η βιομηχανία καπνού - Στην Ελλάδα απασχολούνται περίπου 500.000 άτομα σε επαγγέλματα που συνδέονται με τον καπνό (καλλιέργεια, βιομηχανία κλπ.)**

ΠΗΓΗ:<http://www.cancer-society.gr/teenSmoke/economy.htm>



Στην διπλανή εικόνα αναφέρονται τα ποσοστά του καπνίσματος με βάση την ηλικία.

Αλκοόλ - Αλκοολισμός Θεραπεία απεξάρτησης από το αλκοόλ



Ο ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ.

ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ. ΜΠΟΡΕΙΤΕ.

Σε αυτή την ενότητα θα ασχοληθούμε με το σοβαρό κοινωνικό και ψυχιατρικό πρόβλημα της **κατάχρησης του αλκοόλ**. Η κατανόηση των αποτελεσμάτων του αλκοόλ και της κλινικής σπουδαιότητας των σχετικών διαταραχών, είναι ουσιαστική για την πρακτική της ψυχιατρικής.

Τα πρόσφατα έτη υπάρχει μια άνθηση της κλινικής έρευνας, σχετικά με την κατάχρηση και την εξάρτηση από το αλκοόλ, συμπεριλαμβανομένων των πληροφοριών για συγκεκριμένες γενετικές επιρροές, την κλινική πορεία των διαταραχών που σχετίζονται με την κατάχρηση του αλκοόλ, και την ανάπτυξη νέων και χρήσιμων θεραπειών.

Οι διαταραχές χρήσης του αλκοόλ είναι κοινές θανατηφόρες καταστάσεις που μεταμφιέζονται συχνά ως άλλα ψυχιατρικά σύνδρομα. Ο μέσος όρος μείωσης της διάρκειας ζωής του ατόμου που είναι

εξαρτημένο από το αλκοόλ είναι από 10 έως 15 έτη.

Κατά συνέπεια, σε μια επαρκή αξιολόγηση των προβλημάτων ζωής και των ψυχιατρικών συμπτωμάτων σε έναν ασθενή, ο γιατρός πρέπει να εξετάζει πάντα την πιθανότητα η κλινική κατάσταση να απεικονίζει τα αποτελέσματα κατάχρησης του αλκοόλ. **Ο ψυχίατρος πρέπει να ανησυχεί για τον αλκοολισμό**, επειδή αυτή η διαταραχή είναι ιδιαίτερα κοινή. Η **δηλητηρίαση με αλκοόλ (μέθη)** και η απότομη διακοπή κατανάλωσης του αλκοόλ (χωρίς ψυχο-φαρμακευτική υποστήριξη), μιμούνται πολλές σημαντικές ψυχιατρικές διαταραχές. Ο συνηθισμένος αλκοολικός δεν αποτελεί κοινό στερεότυπο.

Αν και η κατάχρηση και η εξάρτηση από το αλκοόλ λέγονται συνήθως **αλκοολισμός**, τα πλέον πρόσφατα ψυχιατρικά εγχειρίδια (όπως το DSM-IV-TR) δεν χρησιμοποιούν αυτόν τον όρο επειδή στερείται έναν ακριβή καθορισμό. Ο όρος παραμένει σε κοινή χρήση, εντούτοις.

Η δηλητηρίαση με αλκοόλ (**μέθη**) μπορεί να προκαλέσει οξυθυμία, βίαια συμπεριφορά, συναισθήματα κατάθλιψης, και σε σπάνιες περιπτώσεις, παραισθήσεις και αυταπάτες.

Το μακροπρόθεσμα, κλιμακούμενο επίπεδο της κατανάλωσης αλκοόλ, μπορεί να δημιουργήσει:

1. **αντοχή και εξάρτηση**, καθώς επίσης και
2. τέτοια έντονη προσαρμογή του σώματος ώστε η διακοπή της χρήσης του, να μπορεί να προκαλέσει ένα **σύνδρομο στέρησης** που χαρακτηρίζεται συνήθως από αϋπνία, στοιχεία υπερδραστηριότητας του αυτόνομου νευρικού συστήματος και συναισθήματα άγχους και έντονης ανησυχίας.



Το ποσοστό του πληθυσμού που σε κάποιο χρονικό διάστημα της ζωής καταναλώνει αλκοόλ, φτάνει πιθανότατα το 90%. Οι περισσότεροι άνθρωποι δοκιμάζουν το αλκοόλ ήδη από τα μισά της εφηβείας.

Οι διαταραχές από την κατανάλωση αλκοόλ εμφανίζουν την ίδια κατανομή, ανεξάρτητα από την κοινωνική και οικονομική τάξη των ασθενών.

Κατά την εικοσαετή μας άσκηση της Ψυχιατρικής ειδικότητας, έγινε σαφές ότι το ευρύ κοινό (αλλά και ειδικότερα ο Έλληνας) δεν γνωρίζει σχεδόν τίποτα για τις

επιμέρους βλάβες που προκαλεί το αλκοόλ στα νευρικά κύτταρα και την ψυχική σφαίρα. Έτσι σταχυολογήσαμε και σας παρουσιάζουμε στις επόμενες σελίδες, τα κεντρικά συμπεράσματα και δεδομένα των τελευταίων ετών, σχετικά με **το αλκοόλ τον αλκοολισμό και τη θεραπεία απεξάρτησης από το αλκοόλ.**



Επίλογος

Συμπερασματικά, η ερευνητική εργασία που εκπονήσαμε μας βοήθησε να κατανοήσουμε πολλές από τις ιδιαιτερότητες της εφηβείας και να τις συνδέσουμε με τους παράγοντες που οδηγούν στην εξάρτηση.

Συνειδητοποιήσαμε ότι ο κίνδυνος της εξάρτησης μας αφορά όλους, κυρίως επειδή είμαστε έφηβοι. Έτσι, συνειδητοποιήσαμε πόσο καταστροφικά δρουν οι εθιστικές ουσίες στους φυσικούς μηχανισμούς του οργανισμού. Τέλος, εξοπλιστήκαμε με επιχειρήματα κατά της εξαρτητικής συμπεριφοράς.

Βιβλιογραφία

<http://www.kethea-strofi.gr/article.php?id=235>

http://i-m-patron.gr/i-m-patron-old.gr/pxrysanthos/apopseis_nark.html

<http://dependenciesinadolescence.wikispaces.com>

<http://projects-in-school.blogspot.com>