«τι συμβαίνει στην εφηβεία;»



Καθηγήτρια Συν. και Εθνική Εκπρόσωπος UNESCO Έδρας για την Παγκόσμια Υγεία και Εκπαίδευση

UNESCO Chair for Global Health and Education

Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

ΤΕΥΧΟΣ 6

«τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

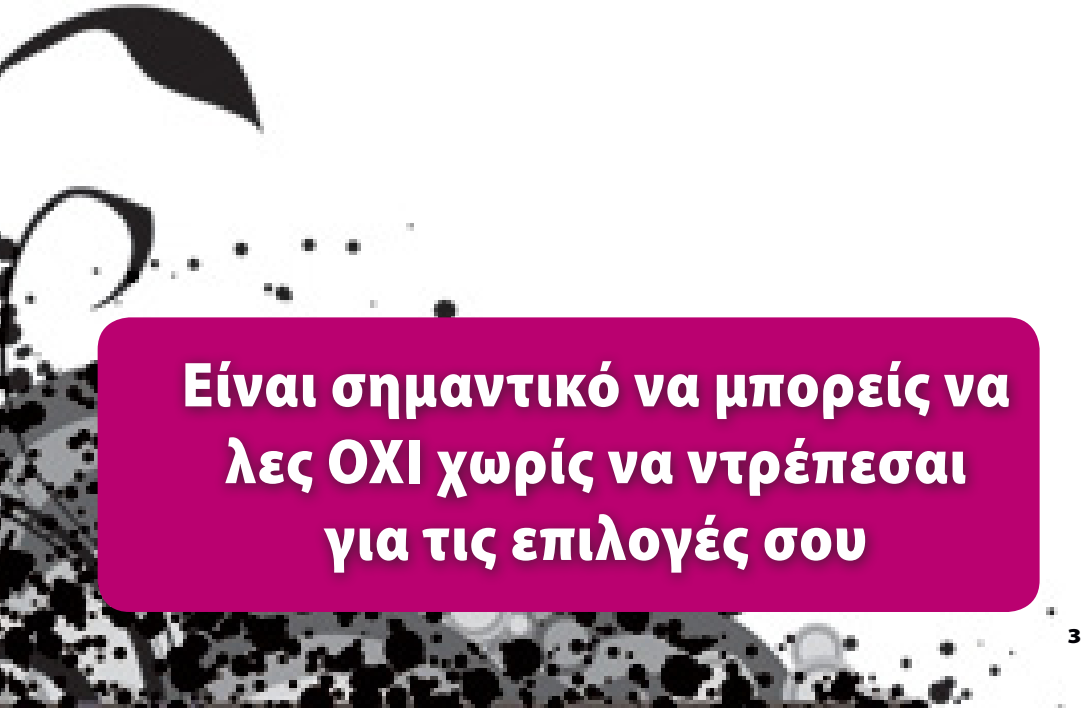
Η εφηβεία είναι η περίοδος της ζωής που αποκτάς πρωτόγνωρες εμπειρίες και σου αρέσει να δοκιμάζεις ΝΕΑ πράγματα.

Μέσα από αυτό το συναρπαστικό ταξίδι γνωρίζεις τον εαυτό σου, στηρίζεσαι στις δυνάμεις σου και προσπαθείς να κατακτήσεις τους στόχους σου.

Συχνά μπορεί να αμφισβητήσεις τους μεγαλυτέρους σου, ενώ οι φίλοι και η παρέα σου παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή σου.



- Υπάρχουν επιλογές που μπορεί να δημιουργήσουν ένα πραγματικό ΑΔΙΕΞΟΔΟ και να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία και την ίδια σου τη ζωή.
- Τα ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ είναι ουσίες που μπορεί να σου προσφερθούν σε μια παρέα ή σε χώρους διασκέδασης.
- Τα ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ μπορούν να σε οδηγήσουν -σιγά σιγά και χωρίς να το καταλάβεις- σε ένα σκοτεινό λαβύρινθο και να δυσκολέψουν πολύ τη ζωή σου.



Είναι σημαντικό να μπορείς να λες ΟΧΙ χωρίς να ντρέπεσαι για τις επιλογές σου

Είναι χρήσιμο να θυμάσαι μερικές αλήθειες για τα ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

1. Δεν είναι απαραίτητα για να διασκεδάσεις και να ψυχαγωγηθείς.
2. Δεν λύνουν προβλήματα και δε βοηθάνε εάν νιώθεις μόνος/η ή αβοήθητος/η.
3. Δεν θα σε βοηθήσουν πραγματικά να γίνεις δημοφιλής ή πιο αποδεκτός από την παρέα σου.
4. Η χρήση τους δεν αποτελεί επαναστατική πράξη, αλλά αυτοκαταστροφή.
5. Μπορούν -χωρίς να το καταλάβεις- να σε οδηγήσουν σε μία πολύ επικίνδυνη κατάσταση εθισμού.
6. Δεν υπάρχουν ακίνδυνες ναρκωτικές ουσίες.

ΟΛΟΙ οι εξαρτημένοι ξεκίνησαν από μία πρώτη αθώα φορά

Κάποιος που κάνει χρήση ναρκωτικών μπορεί :

1. Να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία του (σελίδες 7-11).
2. Να σταματήσει να φροντίζει τον εαυτό του.
3. Να παραμελεί το σχολείο, τις δραστηριότητες, τα χόμπυ του.
4. Να είναι μελαγχολικός, απομονωμένος και να χάνει τους φίλους του.
5. Να γίνει βίαιος με τους γονείς ή με τους συνανθρώπους του.
6. Να φτάσει σε ακραίες πράξεις για να εξασφαλίσει χρήματα για τη χρήση (π.χ. κλοπές, βία ή άλλες παραβατικές συμπεριφορές).
7. Να μη συνειδητοποιεί την κατάσταση, ώστε να αναζητήσει ή να δεχθεί βοήθεια.
8. Να χάσει τελικά τη ζωή του από διάφορες αιτίες (σελίδες 7-11).



Βασικοί κανόνες για εφηβική εξερεύνηση χωρίς κινδύνους :

- Εάν νιώθεις μόνος ή αντιμετωπίζεις οποιεσδήποτε δυσκολίες, αναζήτησε βοήθεια από κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι.
- ***Ενημερώσου για τις ναρκωτικές ουσίες και απόκτησε αντικειμενικές γνώσεις και επιχειρήματα***, ώστε να είσαι σίγουρος/η για τις επιλογές σου και έτοιμος/η να τις στηρίξεις και να προσφέρεις βοήθεια σε φίλους σου.

Μη δεχθείς να δοκιμάσεις ναρκωτικές ουσίες ούτε για ΜΙΑ ΦΟΡΑ – ακόμη και η πρώτη φορά μπορεί να αποβεί ΜΟΙΡΑΙΑ

Πληροφορίες

για τις συχνά χρησιμοποιούμενες από νέους ναρκωτικές ουσίες :

1.Κάνναβη (χασίς, μαριχουάνα, χόρτο, μπάφος, φούντα, μαύρο, τσιγαριλίκι, ψημένο, γκάντζα, αφγάνι, grass, herb)

- Περιέχει 400 χημικές ουσίες, μεταξύ των οποίων και το βενζοπυρένιο, που είναι ισχυρά καρκινογόνο. Περιέχει περισσότερη πίσσα από το κοινό τσιγάρο και μετά από μια μόνο χρήση παραμένει και βλάπτει τον οργανισμό για 30 ολόκληρες ημέρες !
- Διαταράσσει την πρόσφατη μνήμη, την πνευματική δραστηριότητα, την κρίση και την αντίληψη (π.χ οι νέοι που κάνουν χρήση μπορεί να μη θυμούνται βασικά πράγματα, όπως η ημερομηνία γενεθλίων τους ή οι ημέρες της εβδομάδας, ενώ αδυνατούν να κάνουν απλές μαθηματικές πράξεις).
- Μειώνει τη μυϊκή δύναμη κι επηρεάζει τις λειτουργίες που απαιτούν επιδεξιότητα, όπως η οδήγηση.
- Αν και αμφισβητείται η σωματική εξάρτηση, ο οργανισμός για να έχει το ίδιο αποτέλεσμα πρέπει να χρησιμοποιήσει μεγαλύτερη ποσότητα ή κάτι ισχυρότερο.
- Άλλες συνέπειες: σύγχυση, διαταραχή αντίληψης του χρόνου, άγχος-φόβος-πανικός, βίαιες πράξεις, κατάθλιψη, καρκίνος λάρυγγα - στόματος - προστάτη, συνεχής βήχας, αναπνευστικές λοιμώξεις, αναπνευστική ανεπάρκεια.



2. Κοκαΐνη (κόκα, σκόνη, αναψυκτικό, snow, χιόνι, κοκό, dust, C)

- Ουσία που προκαλεί γρήγορα διέγερση και δίνει αίσθημα ζωντάνιας κι αυτοπεποίθησης. Ακολουθούν όμως έντονη κόπωση κι ευερεθιστότητα, δυσάρεστα συναισθήματα, θυμός, άγχος, παράνοια.
- Ο συνδυασμός της κοκαΐνης με αλκοόλ αυξάνει την πιθανότητα αιφνίδιου θανάτου.
- Προκαλεί πολύ έντονη ψυχολογική εξάρτηση που επιμένει για πολύ και μπορεί να είναι αιτία διακοπής της προσπάθειας απεξάρτησης.
- Μειώνει την όρεξη και φέρνει αϋπνία. Η χρόνια χρήση καταστρέφει το ρινικό διάφραγμα, προκαλεί πρόωρη γήρανση, βλάβες στη λειτουργία της καρδιάς και του εγκεφάλου. Η ενέσιμη χρήση είναι επικίνδυνη για μετάδοση μολυσματικών ασθενειών (AIDS, ηπατίτιδα B & C και άλλες).

3. Ηρωίνη (πρέζα, Η, σκόνη, ζουζού, ζα, φιρφιρίκι, brown sugar, παραμύθα)

- Είναι πολύ ισχυρό ναρκωτικό που ανήκει στην οικογένεια των οπιοειδών, φτάνει πολύ γρήγορα στον εγκέφαλο κι επιδρά στη σκέψη και στη μνήμη.
- Προκαλεί ψυχολογική και σωματική εξάρτηση με στερητικό σύνδρομο (πυρετό, ρίγη, εμετούς, κράμπες) το οποίο όμως δεν κρατάει πολύ και δεν είναι θανατηφόρο.
- Η ποιότητα και η καθαρότητά της εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες, με απρόβλεπτες συνέπειες, όπως αυτή του θανάτου από υπερβολική δόση.
- Η ενέσιμη χρήση με κοινές βελόνες είναι η πρώτη αιτία μετάδοσης μολυσματικών ασθενειών όπως το AIDS, ηπατίτιδες Β & C .

4. Club drugs (Έκσταση, E. X. XTC, Κεταμίνη, K, special K, βιταμίνη, κουμπιά, τριπάκια, φράουλες, bubble, liquid, speed, ice, PCP, σκόνη αγγέλου, χάπια ραντεβού)

- Μπορεί αυτός που τα χρησιμοποιεί προς στιγμήν να νιώσει μια έντονη έξαψη, ευφορία και την αίσθηση ότι αποκτά ενέργεια. Αυτό διαρκεί για μικρό χρονικό διάστημα, ενώ οι βλάβες που μπορεί να προκληθούν είναι μεγάλες.
- Καταστρέφουν τα εγκεφαλικά κύτταρα, παραποιούν τις αισθήσεις, τη μνήμη, την κρίση, το συντονισμό. Η συχνή χρήση φέρνει απώλεια μνήμης και συνείδησης, άγχος, πανικό, κατάθλιψη, ψυχωτικά επεισόδια, κώμα ακόμα και θάνατο.
- Μέσα σε λίγα λεπτά μπορούν να προκαλέσουν δύσπνοια, αφυδάτωση, απώλεια του ελέγχου των μυών και των κινήσεων, θολή όραση, κακή αντίληψη της πραγματικότητας, διαταραχή της καρδιακής λειτουργίας



και κυκλοφορίας του αίματος που μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή ή νεφρική ανεπάρκεια.

- Είναι πιο επικίνδυνα από ό,τι νομίζεις: οι συνδυασμοί μεταξύ τους ή με αλκοόλ μπορεί να έχουν μοιραία κατάληξη.
- Δεν μπορείς να είσαι ΠΟΤΕ σίγουρος για τα χημικά συστατικά που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή ή για την καθαρότητά τους. Το πόσο δυνατά ή επικίνδυνα είναι κάθε φορά είναι κάτι που δεν μπορείς να το ξέρεις από πριν.



Στα Club drugs ανήκουν τα «χάπια του ραντεβού», τα οποία μπορεί να προστεθούν στο ποτό και σε συνδυασμό με το αλκοόλ, να προκαλέσουν χαλάρωση και αμνησία μέσα σε 10 έως 20 λεπτά, με διάρκεια έως και 4 ώρες.
Στο διάστημα αυτό το θύμα μπορεί να συμμετέχει σε σεξουαλική δραστηριότητα χωρίς τη βούλησή του (βιασμός).



Εάν ήδη έχεις εσύ ή κάποιος φίλος σου προβλήματα με ναρκωτικές ουσίες
ΜΗ ΧΑΝΕΙΣ χρόνο

Η χρήση ναρκωτικών ουσιών
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ
εάν ζητήσεις βοήθεια
στο κατάλληλο πλαίσιο

Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης ΚΕΘΕΑ ΙΘΑΚΗ: 1145



Επίλεξε τη **ΖΩΗ** και **δώσε**
στον εαυτό σου και τους φίλους σου
ΟΛΕΣ τις ευκαιρίες που σας αξίζουν !

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. H.Shapiro, Ψυχότροπες ουσίες, πλήρης οδηγός, Ερευνητές - ΚΕΘΕΑ, 2008

2. Κωνσταντουλάκη Ελευθερία. «Ναρκωτικά-Επιπτώσεις στον Οργανισμό» Στα Πρακτικά του : 1ου Εντατικού Σεμιναρίου στην Εφηβική Ιατρική -1st State of the Art Adolescent Medicine Course, Κτίριο Εντευκτηρίου Πανεπιστημίου Αθηνών «Κωστής Παλαμάς», Απρίλιος 2008.

3. The Adolescent and Substance Abuse: current concepts, Greydanus DE, Patel DR, Disease-a-Month, July 2005

4. American Academy of Pediatrics. Committee on Substance Abuse and Committee on Adolescence. Legalization of marijuana: potential imoact on youth.Pediatrics 2004;113:1825-6.

5. Khalsa JH, Genser S, Francis H, et al. Clinical consequences of marijuana.J Clin Pharmacol 2002;42(Supp):7S-10S

6. Stevens LM, Lynm C, Glass RM. Cocaine Addiction.JAMA 2002;287:146

7. Frishman WH, Del Vecchio A, Sanal S., et al. Cardiovascular manifestations of substance abuse. Part I: cocaine.Heart Dis 2003;5:189-201.

8. Schwartz RH. Adolescent heroin use: a review. Pediatrics 1998; 102:1461-6

9. National Consesus Development Panel on Effictive Medical Treatment of Opiate Addiction.JAMA 1998;280: 1936-43

10. Methamphetamine abuse.Med Lett 2004;46:62-3.

11. Doyon S. The many faces of ecstasy. Curr Opin Pediatr 2001; 13:170-6

12. Hallucinogens and dissociative drugs, including LSD, PCP, Ketamine, and Dextrmethorphan. National Institute on Drug Abuse Research Report. US Department of Health and Human Services. 2001; 01-4209

13. Galhinger PM. Club drugs: NMDA, Gamma-hydroxybutyrate (GHB), Rohypnol, and Ketamine. Am Fam Physician 2004;69:2619-27

14. NIDA, www.nida.com

