

Ναρκωτικά

Ναρκωτικά είναι οποιαδήποτε ουσία φυσική ή τεχνητή που μπορεί να δράσει στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (Κ.Ν.Σ), και που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αλλάξει κάποιο άτομο τη διάθεση του. Ο όρος "ναρκωτικά", δεν ανταποκρίνεται με ακρίβεια στις ουσίες αυτές, γιατί άλλες από αυτές, έχουν κατασταλτική επίδραση και άλλες διεγερτική. Ο πιο σωστός όρος για τα "ναρκωτικά" είναι εξαρτησιογόνες ουσίες καθώς όλες αυτές οι ουσίες προκαλούν σωματική και ψυχική εξάρτηση ή μόνο ψυχική.

Η χρήση των ουσιών αυτών επηρεάζει την αντίληψη και τη διάθεση και προκαλεί άλλοτε ευχάριστα και άλλοτε δυσάρεστα συναισθήματα.

Πώς ενεργούν τα ναρκωτικά

- ◆ Τα ναρκωτικά είναι, στην ουσία, δηλητήρια. Η ποσότητα που λαμβάνεται καθορίζει και το αποτέλεσμα που θα έχουν. Μια μικρή ποσότητα δρα ως διεγερτικό (αυξάνει τη δραστηριότητα). Μια μεγαλύτερη ποσότητα δρα ως ηρεμιστικό (μειώνει τη δραστηριότητα). Μια ακόμα μεγαλύτερη ποσότητα ενεργεί ως δηλητήριο και μπορεί να σκοτώσει. Αυτό ισχύει για όλα τα ναρκωτικά. Αυτό που διαφέρει είναι μόνο η ποσότητα που χρειάζεται για να επιτευχθεί το αποτέλεσμα. Αλλά πολλά ναρκωτικά είναι επικίνδυνα για έναν ακόμα λόγο: επηρεάζουν άμεσα το νου. Αλλοιώνουν την αντίληψη του χρήστη για το τι συμβαίνει γύρω του. Ως αποτέλεσμα, το άτομο ενεργεί παράξενα, παράλογα, λανθασμένα, ακόμα και καταστροφικά. Τα ναρκωτικά μπλοκάρουν τις αισθήσεις, τόσο τις ανεπιθύμητες όσο και τις επιθυμητές. Έτσι, ενώ προσφέρουν βραχυπρόθεσμη βοήθεια στην ανακούφιση του πόνου, ταυτόχρονα εξαλείφουν τις ικανότητες, την εγρήγορση και θολώνουν τη σκέψη. Τα φάρμακα είναι ουσίες που σκοπό έχουν να επιταχύνουν ή να επιβραδύνουν ή να αλλάξουν κάτι στον τρόπο λειτουργίας του σώματος, να το κάνουν να λειτουργεί καλύτερα. Μερικές φορές είναι απαραίτητα. Αλλά δεν παύουν να είναι ναρκωτικά: δρουν ως διεγερτικά ή ηρεμιστικά και σε μεγάλη ποσότητα μπορούν να σε σκοτώσουν. Αν, λοιπόν, δεν χρησιμοποιείς τα φάρμακα όπως πρέπει, μπορεί να γίνουν τόσο επικίνδυνα όσο και τα παράνομα ναρκωτικά.

Εξάρτηση

- ◆ Τα ναρκωτικά είναι, στην ουσία, δηλητήρια. Η ποσότητα που λαμβάνεται καθορίζει και το αποτέλεσμα που θα έχουν. Μια μικρή ποσότητα δρα ως διεγερτικό (αυξάνει τη δραστηριότητα). Μια μεγαλύτερη ποσότητα δρα ως ηρεμιστικό (μειώνει τη δραστηριότητα). Μια ακόμα μεγαλύτερη ποσότητα ενεργεί ως δηλητήριο και μπορεί να σκοτώσει. Αυτό ισχύει για όλα τα ναρκωτικά. Αυτό που διαφέρει είναι μόνο η ποσότητα που χρειάζεται για να επιτευχθεί το αποτέλεσμα. Αλλά πολλά ναρκωτικά είναι επικίνδυνα για έναν ακόμα λόγο: επηρεάζουν άμεσα το νου. Αλλοιώνουν την αντίληψη του χρήστη για το τι συμβαίνει γύρω του. Ως αποτέλεσμα, το άτομο ενεργεί παράξενα, παράλογα, λανθασμένα, ακόμα και καταστροφικά. Τα ναρκωτικά μπλοκάρουν τις αισθήσεις, τόσο τις ανεπιθύμητες όσο και τις επιθυμητές. Έτσι, ενώ προσφέρουν βραχυπρόθεσμη βοήθεια στην ανακούφιση του πόνου, ταυτόχρονα εξαλείφουν τις ικανότητες, την εγρήγορση και θολώνουν τη σκέψη. Τα φάρμακα είναι ουσίες που σκοπό έχουν να επιταχύνουν ή να επιβραδύνουν ή να αλλάξουν κάτι στον τρόπο λειτουργίας του σώματος, να το κάνουν να λειτουργεί καλύτερα. Μερικές φορές είναι απαραίτητα. Αλλά δεν παύουν να είναι ναρκωτικά: δρουν ως διεγερτικά ή ηρεμιστικά και σε μεγάλη ποσότητα μπορούν να σε σκοτώσουν. Αν, λοιπόν, δεν χρησιμοποιείς τα φάρμακα όπως πρέπει, μπορεί να γίνουν τόσο επικίνδυνα όσο και τα παράνομα ναρκωτικά.

Εθισμός

- ♦ **Ο εθισμός ξεκινά όταν ένα άτομο αρχίζει ενσυνείδητα να παίρνει ναρκωτικά.** Οι επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι τα ναρκωτικά επηρεάζουν την κανονική λειτουργία του εγκεφάλου. Επιδρούν σε εγκεφαλικές δομές και προκαλούν έντονα αισθήματα ευχαρίστησης αλλοιώνοντας όμως τον εγκεφαλικό μεταβολισμό και δραστηριότητα. **Όταν εγκατασταθεί ο εθισμός στα ναρκωτικά, τότε ο ασθενής παρουσιάζει μια ακατάσχετη επιθυμία για χρήση ναρκωτικών ουσιών.** Η έντονη και ακατάσχετη αυτή επιθυμία συχνά δεν μπορεί να ελεγχθεί παρά το γεγονός ότι μπορεί να δημιουργεί εξαιρετικά αρνητικές επιπτώσεις για τον ασθενή. **Οι επιδράσεις των ναρκωτικών στον εγκέφαλο προκαλούν αλλοιώσεις της συμπεριφοράς.** Η αναζήτηση των ναρκωτικών γίνεται καταναγκαστική, η ασθένεια γίνεται χρόνια και παρουσιάζει πολλές υποτροπές ακόμη και μετά από μεγάλες περιόδους αποχής. **Τα άτομα που πάσχουν από εθισμό στα ναρκωτικά δεν μπορούν να απαλλαχθούν μόνο τους από τη νόσο τους.** Χρειάζεται μια εξατομικευμένη αντιμετώπιση και θεραπεία για τον κάθε χρήστη. Το πρώτο βήμα είναι η αποτοξίνωση που επιτρέπει στον οργανισμό να απαλλαγεί από τα ναρκωτικά και παράλληλα αντιμετωπίζει τα συμπτώματα στέρησης. Μετά από την αποτοξίνωση η θεραπεία πρέπει να συνεχίζεται με ψυχολογικές προσεγγίσεις σε θέματα συμπεριφοράς ή και με φάρμακα εάν είναι δυνατόν. **Η αποτοξίνωση χωρίς συνέχιση της θεραπείας με μια ολοκληρωμένη και εξατομικευμένη ψυχολογική και κοινωνική προσέγγιση του ασθενούς δεν είναι αποτελεσματική.** Οι θεραπείες μπορούν να έχουν καλά αποτελέσματα αλλά είναι μακρόχρονες, η συνέχεια είναι απαραίτητη και συχνά χρειάζονται επαναλαμβανόμενες θεραπείες για να επιτευχθεί και να διατηρηθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα. **Οι θεραπείες αντιμετώπισης του εθισμού στα ναρκωτικά έχουν σημαντικό αντίκτυπο όχι μόνο για τους χρήστες αλλά και για την κοινωνία γενικότερα.** Έχουν τη δυνατότητα να βελτιώνουν την ψυχολογική και κοινωνική λειτουργικότητα των ασθενών αλλά και να μειώνουν την εγκληματικότητα, τη βία και τη διάδοση του AIDS. Παράλληλα οι θεραπείες αυτές μειώνουν δραματικά το οικονομικό κόστος που προκαλεί στην κοινωνία ο εθισμός στα ναρκωτικά. Η κατανόηση του προβλήματος του εθισμού στα ναρκωτικά, αποτελεί το θεμέλιο λίθο της πρόληψης της μαστιγας αυτής. Τα προγράμματα πρόληψης για να πετύχουν πρέπει να είναι περιεκτικά, ευρέως φάσματος και να συμπεριλαμβάνουν την οικογένεια, το σχολείο, την κοινότητα και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

ΕΙΔΗ

- ♦ Με βάση τη φαρμακολογική τους δράση, τα ναρκωτικά θα μπορούσαν να ταξινομηθούν σε τέσσερις μεγάλες κατηγορίες:
 - Στα ψευδαισθησιογόνα ή παραισθησιογόνα (χασίς, μαριχουάνα, LSD, κ.ά.).
- ♦
 - Στα διεγερτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος (κοκαΐνη, αμφεταμίνη, κ.ά.)
 - Στα κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος (ηρεμιστικά και υπνωτικά χάπια, κ.ά.)
- ♦
 - Στα οπιούχα (όπιο, ηρωίνη, μορφίνη, κ.ά.)

01. Ινδική κάνναβις
02. Έκσταση
03. Κοκαΐνη
04. Κρακ
05. Παραισθησιογόνα
06. Μεθαμφεταμίνη (speed)
07. Ηρωίνη
08. Rohypnol
09. LSD
10. Κεταμίνη
11. Εισπνεόμενα - πτητικά
12. Ηρεμιστικά
13. Μεθαδόνη
14. Κωδεΐνη

Λόγοι που οδηγούν τους ανθρώπους στα ναρκωτικά

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 συμπεριφορά

Κάποιοι προστατευτικοί παράγοντες

- ◆ Προσωπικές δεξιότητες του ατόμου (αυτοπεποίθηση-αυτοεκτίμηση, αυτοέλεγχος, αναγνώριση, έκφραση και διαχείριση έντονων συναισθημάτων, στοχοθέτηση, κλπ)
- ◆ Κοινωνικές δεξιότητες του ατόμου (επικοινωνία, συνεργασία, αντίσταση, υπευθυνότητα, επίλυση προβλημάτων, κριτική σκέψη και λήψη αποφάσεων, κοινωνική ευαισθησία κλπ)
- ◆ Ασφάλεια και σταθερότητα
- ◆ Συναισθηματική σταθερότητα
- ◆ Ενήλικες και συνομήλικοι φίλοι: θετικά πρότυπα ζωής
- ◆ Σταθεροί οικογενειακοί δεσμοί
- ◆ Υποστηρικτικά δίκτυα γύρω από το άτομο και την οικογένεια
- ◆ Ύπαρξη στόχων και ιδανικών που δίνουν όραμα για τη ζωή
- ◆ Ισχυροί δεσμοί με τους θεσμούς κοινωνικοποίησης, όπως η οικογένεια, το σχολείο
- ◆ Δυνατότητες ένταξης και ενσωμάτωσης
- ◆ Δέσμευση στο σχολείο
- ◆ Σχολική επιτυχία και συμμετοχή στα σχολικά δρώμενα
- ◆ Ευκαιρίες για συμμετοχή των νέων σε δραστηριότητες της τοπικής κοινότητας
- ◆ Οικονομική και κοινωνική σταθερότητα
- ◆ Μειωμένη πρόσβαση στις ουσίες

Αποτελέσματα Ερευνών

Μετά από την έρευνα 2 μηνών που κάναμε για τα ναρκωτικά διαπιστώθηκε ότι τα ναρκωτικά αποτελούν μεγάλο κοινωνικό αλλά ταυτόχρονα και προσωπικό πρόβλημα στη σημερινή εποχή.

Οι περισσότεροι έφηβοι, ξεκινούν το κάπνισμα επειδή θέλουν να κάνουν επίδειξη δύναμης με τα ρίσκα που παίρνουν. Οι καπνιστές θεωρούν ότι το τσιγάρο δεν είναι εξαρτησιογόνο, όμως έρευνες και ειδικοί σ' αυτό το θέμα μας διαβεβαιώνουν ότι το τσιγάρο είναι ένα είδος ναρκωτικού.

Το 95% των μαθητών του σχολείου μας δήλωσε ότι ουσία που σε ωθεί στην εξάρτηση είναι το χασίς και ως εξαρτησιογόνα η κοκαΐνη. Πράγματι, η κοκαΐνη κατατάσσεται στην κατηγορία των “βαριών” ναρκωτικών, δηλαδή εκείνων που προκαλούν σοβαρή ψυχοσωματική βλάβη.

♦ Μια άλλη εξαρτησιογόνα ουσία θεωρείται το αλκοόλ. Σύμφωνα με τις έρευνές μας, παρά το γεγονός ότι οι έφηβοι γνωρίζουν τα προβλήματα που δημιουργεί το αλκοόλ, το 90% των μαθητών του σχολείου μας έχουν μεθύσει, ενώ το υπόλοιπο 10% έχουν πει, απλά πιο προσεγγμένα. Η πιο δημοφιλής αιτία για μέθη θεωρείται η στάχτη στο ποτό, που τις περισσότερες φορές γίνεται εκούσια, και τα “open party”, που είναι πιο επικίνδυνα από τα απλά party για τη δοκιμή κάποιας ουσίας.

◆ Πολλοί πιστεύουν πως η έννοια της εξάρτησης συγχέεται με την έννοια του εθισμού, όμως αυτό είναι εντελώς λάθος. Τα στατιστικά μας, μάς αποδεικνύουν ότι εξάρτηση είναι η κατάσταση κατά την οποία είσαι εξαρτημένος από κάποιον ή κάτι για την ικανοποίηση των αναγκών σου. Κύρια αιτία εξάρτησης είναι το περιβάλλον με το οποίο συναναστρέφεται, αλλά και επειδή υπάρχει θέληση διαφυγής εξαιτίας των προσωπικών προβλημάτων.