



PINK FLOYD

I don't need no arms around me

I don't need no drugs to calm me

I have seen the writing on the wall

Don't think I need anything at all

No don't think I'll need anything at all

All in all it was all just bricks in the wall

ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

ΟΧΙ
ΣΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

ΡΕ ΣΥ ΕΧΩ ΑΚΟΥΣΕΙ
ΠΩΣ ΜΕ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ
«ΚΑΝΕΙΣ ΚΕΦΑΛΙ»

.....ΚΑΙ ΤΙ ΚΕΦΑΛΙ!!!!!!
ΡΕ ΦΙΛΕ ΑΣΕ ΔΕ ΘΑ ΠΑΡΩ!!!

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ Ν' ΑΝΕΒΕΙΣ
ΝΑ ΠΕΣΕΙΣ ΤΟΣΟ ΧΑΜΗΛΑ

ΜΗΝ ΨΑΧΝΕΙΣ ΟΥΣΙΕΣ ΝΑ Σ' ΑΝΕΒΑΣΟΥΝ
ΑΝΕΒΑ ΜΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΟΥ!

ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΒΟΗΘΕΙΑΣ
ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΓΥΡΩ ΣΟΥ!

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ Ν' ΑΝΕΒΕΙΣ
ΝΑ ΠΕΣΕΙΣ ΤΟΣΟ ΧΑΜΗΛΑ

Βιβιάννα Τρεμπέλα
Ταξη Α5
3ο Γυμνάσιο Κηφισιάς
Σχολ. Έτος 2015 - 2016

ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Τι είναι τα ναρκωτικά;
Εάν πιω ένα ποτήρι κρασί ή
καπνίσω ένα τσιγάρο,
σημαίνει ότι είμαι ουσιοεξαρτημένος;
Υπάρχει κάποια διαφορά ανάμεσα στην περιστασιακή
χρήση και την εξάρτηση;

Τι είναι εξάρτηση;

- ▣ Το όριο βρίσκεται στο κατά πόσο κανείς μπορεί να επιλέξει που και πότε θα κάνει χρήση μιας ουσίας ή
- ▣ εάν έχει απόλυτη ανάγκη την ουσία και δεν μπορεί να αντιμετωπίσει τη ζωή του χωρίς αυτήν.

Προσπάθεια ταξινόμησης ουσιών

A) Εθιστικές ουσίες (κοινωνικά αποδεκτές)

- ▣ αλκοόλ, νικοτίνη, καφεΐνη

B) Ναρκωτικά

- ▣ 1) ελαφριά

αμφεταμίνη, μαριχουάνα, μεθαμφεταμίνη

- ▣ 2) βαριά

ηρωίνη, κοκαΐνη, έκσταση, χημικά

Η έρευνά μας έδειξε ότι η διαφορά τους (των A & B) έγκειται στην ταχύτητα με την οποία γίνονται εθιστικά και τους άπειρους τρόπους με τους οποίους οδηγούν στο θάνατο. Ο διαχωρισμός τους μάλλον εφησυχάζει κοινωνία – κυβερνήσεις αλλά και εθισμένους/χρήστες.

οινοπνευματώδη – χασίς - μαριχουάνα.

Ανεξάρτητα από το αν πρόκειται για

- ▣ μία νόμιμη ουσία π.χ αλκοόλ , νικοτίνη ή
- ▣ μια παράνομη π.χ. χασίς, μαριχουάνα,

δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ακόμα και η πρώτη δοκιμή μπορεί για κάποιους να είναι η αρχή μιας εξαρτητικής σχέσης εφόσον θεωρήσουν ότι αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους καταφεύγοντας στη χρήση ουσιών.

Ναρκωτικά, και αλκοόλ ως αιτία οδικών δυστυχημάτων.

- ▣ Η σύγκριση των αποτελεσμάτων δύο διαφορετικών ερευνών, δείχνει ότι το ποσοστό των οδηγών που σκοτώθηκαν σε οδικό δυστύχημα με ναρκωτικά στο αίμα τους, ήταν διπλάσιο από εκείνο των οδηγών που τυχαία ελέγχθηκαν για αλκοόλ. Το εύρημα αυτό, υποδηλώνει ότι ναρκωτικά και αλκοόλ συμβάλλουν στην πρόκληση θανατηφόρων οδικών ατυχημάτων.

ΕΛΑΦΡΆ ΝΑΡΚΩΤΙΚΆ





Καφεΐνη:

- Καφεΐνη: Είναι ένα μικρό, λευκό κρυσταλλικό αλκαλοειδές της ξανθίνης, είναι ένα ψυχοενεργό διεγερτικό ναρκωτικό. Συνηθίζεται με την έλλειψη του να υπάρχουν παρενέργειες όπως ζαλάδα και νευρικότητα. Η καφεΐνη ανακαλύφθηκε από τον Γερμανό Χημικό Φρίντριχ Φέρντιναντ Ρουνικέ το 1819. Αυτός επινόησε τον όρο Kaffein, μιας χημικής ένωσης του καφέ, η οποία στην ελληνική γλώσσα ονομάστηκε καφεΐνη. Η καφεΐνη έχει ποικίλες μορφές π.χ. βρίσκεται σε φύλλα, κόκκους, καρπούς φυτών καθώς και σε διάφορα ποτά και τρόφιμα).

Η αθώα κάνναβη!

Η σχέση μεταξύ «ελαφρών» & «ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ» ΟΥΣΙΩΝ

- ▣ Συγκεκριμένα, η κάνναβη έχει επιπτώσεις και στην φυσιολογία του οργανισμού, καθώς εκείνη προκαλεί ταχυκαρδία και αγγειοδιαστολή και έτσι αυξάνουν οι ανάγκες αιμάτωσης του μυοκαρδίου, με αποτέλεσμα λιγότερα λευκά αιμοσφαίρια με πολλά από αυτά μη φυσιολογικά.
- ▣ Αντίστοιχα η στέρηση της καφεΐνης και της νικοτίνης όπως άλλωστε και η κατάχρηση τους δημιουργούν ίδια συμπτώματα και καταστροφικά για τον οργανισμό αποτελέσματα.

Πόσο αθώα είναι η Μαριχουάνα!

- ▣ Ο καπνός της μαριχουάνας περιέχει 50% έως 70% περισσότερες καρκινογόνες ουσίες από τον καπνό του τσιγάρου.
- ▣ Μια μεγάλη ερευνητική μελέτη αναφέρει ότι ένα μονάχα τσιγαριλίκι κάνναβης μπορεί να προκαλέσει τόση ζημιά στους πνεύμονες όση προκαλούν πέντε κανονικά τσιγάρα που καπνίζονται το ένα μετά το άλλο στη σειρά.

Αυτό δεν αποτελεί ενθάρρυνση για τους καπνιστές αλλά περίσκεψη!

ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΤΟΥ CLUBBING

- ▣ Οι «χρήστες» τους τα αντιμετωπίζουν περίπου όπως το αλκοόλ και το τσιγάρο. Τα καταναλώνουν κυρίως όταν
 - ▣ βγαίνουν να διασκεδάσουν, με σκοπό να «ανέβουν» ψυχολογικά, αλλά και
- όσον αφορά την αντοχή και την ενέργειά τους,
- για να χορέψουν,
 - να ευχαριστηθούν τη μουσική,
 - να βλέπουν τον κόσμο με άλλο μάτι.

Άλλωστε, υπάρχει παράλληλα μία αντίληψη γι' αυτά τα ναρκωτικά που τείνει να τα παρουσιάζει ως «ασφαλή», επειδή υποτίθεται ότι αφενός δεν δημιουργούν εθισμό και αφετέρου δεν εγκυμονούν κίνδυνο για τη ζωή των χρηστών τους. Όμως αυτή η αντίληψη είναι εντελώς λανθασμένη.

Θνησιμότητα

- ▣ Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς σε μέση ηλικία. Οι περισσότεροι πεθαίνουν από μία εκ των τριών ασθενειών που συνδέονται με το κάπνισμα, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (βρογχίτιδα και εμφύσημα) και οι χρόνιες καρδιακές παθήσεις.



ECSTASY Λέγεται αλλιώς και «Ε» ή «Κουμπί» ή «Μπίου» ή «Μπιφτέκι»

ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΤΕ:

- ▣ Πρόκειται συνήθως για στρογγυλά μικρά χάπια (μοιάζουν με μικρές καραμέλες). Παρ' όλα αυτά τα ecstasy κυκλοφορούν σε
- ▣ ποικίλα σχήματα (τρίγωνα, στρογγυλά, ρόμβοι, τετράγωνα κλπ.),
- ▣ χρώματα και
- ▣ μεγέθη (φτάνουν να είναι τόσο μεγάλα όσο μία μέτρια καραμέλα και συχνά ονομάζονται διαφορετικά από τα υπόλοιπα, π.χ. «δίπατα»).

Συχνά επίσης έχουν επάνω τους χαραγμένο

- ένα σχέδιο (ένα χαμόγελο, μία καρδιά κ.ά.)
- ή μία μικρή λέξη (π.χ. love)
- ή κάποια μάρκα (σήματα αυτοκινήτων, γνωστές φίρμες ρούχων κ.ά.).





ΤΙ ΥΠΟΣΧΟΝΤΑΙ

Οι εξαρτησιογόνες ουσίες προκαλούν συναισθήματα:

- ❖ ευφορίας,
- ❖ αγάπης,
- ❖ ευχαρίστησης,

δίνουν την αίσθηση ότι όλα είναι τέλεια, επιπλέον:

- ❖ δίνουν ενέργεια και
- ❖ αντοχή,

ώστε να μπορεί κανείς να χορεύει ακόμα και ένα ολόκληρο βράδυ.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ

- είναι αρκετά «δυνατές», π.χ. κεταμίνη
- οι επιδράσεις τους, που ξεκινούν μόλις λίγα λεπτά αφού τις πάρει κανείς, εξαρτώνται πολύ από την ποσότητα λήψης.

Γενικά, προκαλούν

- ένα ανάλαφρο συναίσθημα,
- μια ζαλάδα,
- αδεξιότητα στις κινήσεις,
- αργά αντανακλαστικά και
- αυξημένη κοινωνικότητα!!!!!!

Η Αποποινικοποίηση είναι λύση;

- ▣ Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η κάνναβη συνδέεται με τις ψυχώσεις γιατί διακόπτει τη λειτουργία νευροδιαβιβαστικών ουσιών όπως η ντοπαμίνη και αυτό παρεμβάλλει στα συστήματα επικοινωνίας του οργανισμού.
- ▣ Πολλοί ειδικοί θεωρούν ότι τώρα είναι η ώρα ώστε οι κυβερνήσεις να δουλέψουν για να καταρρίψουν το μύθο ότι η κάνναβη είναι ένα ήπιο ναρκωτικό.

ΕΛΕΥΘΕΡΗ Η ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ;

- ▣ Η αποποινικοποίηση είναι ένα πρότυπο που απέτυχε ολοκληρωτικά σύμφωνα με σχετική έκθεση της επιτροπής του ΟΗΕ για τα ναρκωτικά. Σε χώρες τις οποίες έχει ήδη εφαρμοστεί η «αποποινικοποίηση» τα αποτελέσματα δεν ήταν ενθαρρυντικά.

Αποποινικοποίηση ή βαρύτερες Ποινές;

- ▣ Οι περισσότερες χώρες που εφάρμοσαν νόμους για την αποποινικοποίηση των ναρκωτικών ακολούθησαν το **πρότυπο της Ολλανδίας**. Ένα πρότυπο που **απέτυχε** ολοκληρωτικά σύμφωνα με σχετική έκθεση της επιτροπής του ΟΗΕ για τα ναρκωτικά.
- ▣ Αντίθετα, σκληρές ποινές και μαζικές θανατικές καταδίκες όπως στην **Guangzhou** πρωτεύουσα **της Νότιας Κίνας**, σε συνδυασμό με μεγάλα κέντρα απεξάρτησης μάλλον απαλύνουν τις τύψεις των ιθυνόντων, χωρίς να προλαβαίνουν το κακό!
- ▣ Στον αντίποδα όλων το πρότυπο **της Ουρουγουάης** όπου με τη δημιουργία κρατικής βιομηχανίας κάνναβης οι αρχές αποβλέπουν στην πάταξη του λαθρεμπορίου και ουσιών κακής ποιότητας (!) κάθε **νόμιμος** κάτοικος μπορεί να προμηθεύεται 40 γραμμάρια κάνναβη το μήνα, γεγονός που μας αφήνει άφωνους.

Πού βρίσκεται η λύση;

- ▣ Πολύ σημαντικό ρόλο στην εξάρτηση των ουσιών έχει η πρόληψη. Ως διαδικασία η πρόληψη, δε βασίζεται μόνο στην ενημέρωση, αλλά σχετίζεται με την εκπαίδευση των ατόμων στις δεξιότητες εκείνες που θα τους βοηθήσουν να αντεπεξέλθουν στις προκλήσεις και τις δυσκολίες της ζωής, βασιζόμενοι στις ικανότητες τους και σε θετικές στάσεις ζωής.

Μην επενδύετε στο να αισθανθείτε καλά χαλαρωμένοι και ευτυχείς με ένα τσιγαρίκι.

- ❖ Μπορεί αντ' αυτού να γίνετε ταραγμένοι, ξεχασιάρηδες ή καταθλιπτικοί.
- ❖ Μπορεί ακόμη να σας πιάσει κρίση πανικού ή παραισθήσεων.

Η Σκληρή Πραγματικότητα

- Το οποιοδήποτε ναρκωτικό μπορεί να επηρεάσει περισσότερα πράγματα από τη σωματική σου υγεία.
- Μελέτες στην Αυστραλία από το 2008 συνέδεσαν τη μεγάλη και χρόνια χρήση μαριχουάνας με εγκεφαλικές ανωμαλίες.

Τα συμπεράσματα αυτά υποστηρίζονται από παλαιότερες έρευνες για τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της μαριχουάνας, οι οποίες δείχνουν:

- αλλαγές στον εγκέφαλο παρόμοιες με εκείνες που προκαλούνται από τη μακροχρόνια χρήση άλλων, σκληρών ναρκωτικών και,
- πολλές από αυτές τις μελέτες δείχνουν ότι υπάρχει σχέση μεταξύ συνεχιζόμενης χρήσης μαριχουάνας και ψύχωσης.

Γι' αυτό αξιώνουμε:

- ένα λιγότερο πιεστικό και περισσότερο ουσιαστικό και εκσυγχρονισμένο σχολικό πρόγραμμα,
- ορθολογική οργάνωση του τομέα του επαγγελματικού προσανατολισμού και επαγγελματικής αποκατάστασης,
- ενίσχυση της οικογένειας ως φορέα επικοινωνίας και διαλόγου,
- με λίγα λόγια, να γίνει στροφή προς μια παιδεία με ανθρωποκεντρικό και ανθρωπιστικό χαρακτήρα που θα μας αγκαλιάσει προστατευτικά βοηθώντας μας να ανθίσουμε και να ωριμάσουμε χωρίς να χρειαστεί να καταφύγουμε σε ψεύτικους παραδείσους με καταστρεπτικές συνέπειες.
- «Βέλτιον το προλαμβάνειν του θεραπεύειν».

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- ▣ Κλείνοντας, θα θέλαμε να σας πούμε ότι περισσότερες λεπτομέρειες της εργασίας μας και ανάλυση του θέματος των ναρκωτικών που μας απασχόλησε ολόκληρη τη σχολική χρονιά μαζί με ερωτηματολόγια και μαρτυρίες θα βρείτε στο site του σχολείου μας και πιστεύουμε πως θα σας δώσει αρκετές απαντήσεις και αντικίνητρα,
- ▣ Η πολιτική για τα «ναρκωτικά» δεν δύναται να αναπτυχθεί μεμονωμένη. Αντίθετα, συνδέεται άμεσα με τις ευρύτερες πολιτικοκοινωνικές και πολιτισμικές συνθήκες. Η χρήση των παράνομων ουσιών και τα θανατηφόρα αποτελέσματά τους, πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη όχι μόνο από τους πολιτειακούς και ειδικούς φορείς αλλά και από τους πολίτες, γιατί τα ναρκωτικά είναι ένα κοινωνικό θέμα. Επομένως για την σωστή αντιμετώπιση του μείζονος αυτού κοινωνικού θέματος και για την λήψη των κατάλληλων και αποτελεσματικών μέτρων, η συμμετοχή όλων θεωρείται απαραίτητη.
- ▣ Η ενίσχυση παραδοσιακών θεσμών όπως η οικογένεια, το σχολείο και η εργασία αποτελούν επιτακτική ανάγκη. Οποιαδήποτε πρόταση, όσο προοδευτική και αναγκαία και αν είναι, χρειάζεται σειρά αλλαγών για να πετύχει. Θα πρέπει να προστατεύσουμε το μέλλον μας.
- ▣ Ας ελπίζουμε ότι η εργασία μας έβαλε ένα λιθαράκι γνώσης και περίσκεψης στο βωμό μιας υγιούς κοινωνίας και δεν ήταν άλλο ένα τούβλο στον τοίχο της απομόνωσης, της απόσυρσης του ωχαδερφισμού και της άγνοιας κινδύνου.