

ΟΥΣΙΕΣ
&
ΕΞΑΡΤΗΤΙΚΕΣ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Συγγραφή Κειμένου:

Ιωσηφίνα Μαύρου
Νάσια Φωτσίου
Μαρία Ματθαίου Κίκα

Επιμέλεια:

Δρ. Χρύσανθος Γεωργίου
Πρόεδρος Διοικητικού Συμβουλίου ΑΑΕΚ

Κωνσταντίνος Στυλιανού
Εκτελεστικός Διευθυντής ΑΑΕΚ

Ναταλί Γιαξή
Κειμενογράφος

Σχεδιασμός & Εικονογράφηση:

Πόπη Πισσουρίου

Όλο το περιεχόμενο του παρόντος κειμένου, εκτός των πνευματικών δικαιωμάτων τρίτων που αποτελούν εξαίρεση, και που ενδεικτικά και όχι περιοριστικά περιλαμβάνει κείμενα, γραφικά, εικόνες, φωτογραφίες κλπ. (εφεξής «το περιεχόμενο») αποτελούν πνευματική ιδιοκτησία της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου και προστατεύονται από τις εκάστοτε σχετικές εν ισχύ διατάξεις του Κυπριακού, Ευρωπαϊκού και Διεθνούς Δικαίου όπως αυτά τροποποιούνται από καιρό σε καιρό.

Η ΑΑΕΚ επιτρέπει τη χρήση κειμένων και άρθρων από τον παρόν κείμενο (ολική ή μερική), χωρίς περιορισμό, υπό την προϋπόθεση ότι θα αναφέρεται πάντοτε η πηγή προέλευσής τους. (Πηγή: ΑΑΕΚ (www.naac.org.cy)). Για οποιαδήποτε άλλη χρήση του περιεχομένου ή/και ειδικότερα χρήση των φωτογραφιών που εμπεριέχονται στο παρόν κείμενο απαιτείται γραπτή ρητή συγκατάθεση του ιδιοκτήτη ή του κατόχου των πνευματικών δικαιωμάτων.

Η Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (ΑΑΕΚ) είναι ο ανώτατος συντονιστικός φορέας της Κύπρου στον τομέα των νόμιμων και παράνομων ουσιών εξάρτησης και παθολογικής ενασχόλησης με τα τυχερά παιχνίδια και αποτελεί από το Νοέμβριο του 2017 τη μετεξέλιξη του Αντιναρκωτικού Συμβουλίου Κύπρου (2000).

Το έντυπο αυτό αποτελεί μια προσπάθεια της ΑΑΕΚ να παρέχει σωστή πληροφόρηση για τις ουσίες και τις εξαρτητικές συμπεριφορές σε μαθητές, έφηβους και άτομα νεαρής ηλικίας σε απλή και κατανοητή γλώσσα. Επίσης, δίνονται πληροφορίες σε απλή γλώσσα για τις τηλεφωνικές γραμμές 1402 και 1422 όπου ο καθένας από εμάς μπορεί να απευθυνθεί για βοήθεια, πληροφόρηση κλπ.



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ;

Ακόμα κι αν θες δεν μπορείς να αντισταθείς. Όσο και να προσπαθήσεις, αυτή η συνήθεια σε νικάει κάθε φορά. Έχεις απομονωθεί από όλους γύρω σου και η επίδοσή σου στο σχολείο έχει πέσει δραματικά. Πιάνεις τον εαυτό σου να λέει ψέματα στους δικούς σου ανθρώπους μόνο και μόνο για να καταφέρεις να κάνεις αυτό... που δεν μπορείς να σταματήσεις να κάνεις. Η αλήθεια όμως είναι ότι δεν απολαμβάνεις πια όλα τα πράγματα που στο παρελθόν σου έδιναν χαρά.

Μήπως μπήκε στη ζωή σου η εξάρτηση;

Όταν μια συμπεριφορά είναι επίμονη και επαναλαμβάνεται σχεδόν αυτόματα, ενώ ταυτόχρονα αναγνωρίζεις ότι πρόκειται για μια συνήθεια με αρνητικές, ακόμη και επικίνδυνες επιπτώσεις για τη ζωή και την υγεία σου, τότε ίσως έχεις εθιστεί σε κάποια νόμιμη ή παράνομη εξαρτησιογόνα ουσία ή δραστηριότητα, όπως π.χ. τα τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο ή τον τζόγο.

Έχει στάδια η εξάρτηση;

Φυσικά έχει. Σκέψου την εξάρτηση σαν μια ιστορία με 4 κεφάλαια. Μόνο που για το κάθε άτομο το περιεχόμενο και η κατάληξη αυτής της ιστορίας είναι εντελώς διαφορετικά. Για κάποιον μπορεί να σταματάει στο πρώτο κεφάλαιο, για κάποιαν άλλη στο τρίτο. Αν πιστεύεις ότι έχεις εθιστεί σε κάποια ουσία ή δραστηριότητα, ζητώντας βοήθεια μπορείς να κερδίσεις κάτι πολύ σημαντικό: να παραμείνεις στο κεφάλαιο που βρίσκεσαι τώρα.

Ας δούμε όμως ένα-ένα όλα τα κεφάλαια της ιστορίας της εξάρτησης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Το Στάδιο του Πειραματισμού

Η νέα σου παρέα ήταν πολύ διασκεδαστική. Περνούσες πολύ καλά εκείνη τη μέρα. Σε κάποια φάση άρχισαν να δοκιμάζουν όλοι. Σου πρόσφεραν κι εσένα. Είχες περιέργεια -και δεν ήθελες να αρνηθείς για να μην φανεί κάπως στους υπόλοιπους. Δοκίμασες και μια φορά χωρίς την παρέα....

Στο στάδιο του πειραματισμού, η επίδοση στο σχολείο, η υγεία και το χαρτζιλίκι δεν επηρεάζονται. Δεν σημαίνει ότι μια δοκιμή θα οδηγήσει στην εξάρτηση. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε, ότι όλοι οι εξαρτημένοι από μια δοκιμή ξεκίνησαν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Το Στάδιο της Αναζήτησης

Άρχισες να προσέχεις ότι η διάθεσή σου πέφτει όταν δεν κάνεις χρήση. Κοιτώντας γύρω σου, συνειδητοποιείς ότι η παρέα αραιώνει και σιγά-σιγά μένουν τα άτομα που συνεχίζουν να κάνουν χρήση...

Στο στάδιο αυτό, η αναζήτηση της εθιστικής ουσίας γίνεται πιο επίμονη και αποσκοπεί στην αλλαγή της διάθεσης. Οι παρέες αλλάζουν, και αρχίζουν να εμφανίζονται μικρές επιπτώσεις στους βαθμούς και στο σχολείο, στο χαρτζιλίκι, ακόμα και στην υγεία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Το Στάδιο της Ενασχόλησης

Κάνεις χρήση όλο και περισσότερο. Το σώμα και η διάθεσή σου, φαίνονται πια να εξαρτώνται από αυτή την ουσία. Αρχίζεις να νιώθεις ότι ο μόνος τρόπος για να μπορέσεις να διασκεδάσεις, να νιώσεις δημοφιλής και ερωτικός ή ερωτική, είναι να κάνεις χρήση. Δεν κοιμάσαι πια καλά, άλλαξε δραματικά η όρεξη και η διατροφή σου. Κλείστηκες στον εαυτό σου, τσακώνεσαι διαρκώς με τους γονείς σου, και κάθε τόσο βάζεις τον εαυτό σου σε επικίνδυνες περιπέτειες.

Στο στάδιο της ενασχόλησης, η ψυχική και η σωματική εξάρτηση κάνουν την εμφάνισή τους. Η σημαντική αύξηση της χρήσης έχει άμεσες επιπτώσεις στην υγεία. Παρουσιάζονται προβλήματα διατροφής και διαταραχές στον ύπνο, ενώ το εξαρτώμενο άτομο θέτει τον εαυτό του σε κίνδυνο με διάφορους τρόπους π.χ. ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, τροχαία ατυχήματα κ.ά.. Άμεσες είναι οι αρνητικές επιπτώσεις και σε ό,τι αφορά στα χρήματα και στην απόδοση στο σχολείο. Οι σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους διαταράσσονται και το άτομο αρχίζει να απομονώνεται.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Το Στάδιο της Εξάρτησης

Όλα πλέον, έχουν αλλάξει δραματικά. Ξαφνικά τα πάντα στη ζωή σου περιστρέφονται γύρω από το πότε και το πώς θα κάνεις χρήση. Περιτριγυρίζεσαι από άτομα που είναι κι αυτά χρήστες. Αρχίζεις να παίρνεις μεγαλύτερες δόσεις και αναζητάς τρόπους για να βρεις χρήματα για την επόμενη σου χρήση. Ακόμη και σε αυτό το στάδιο, δεν είναι αργά να κάνεις κάτι για να βγεις από αυτή την κατάσταση.

Στο στάδιο της εξάρτησης, η χρήση είναι πλέον το επίκεντρο της ζωής του ατόμου. Οι φίλοι είναι κυρίως χρήστες και ο κίνδυνος για εμπλοκή σε παράνομες δραστηριότητες και νομικά προβλήματα είναι μεγαλύτερος. Κάνει χρήση μόνος/μόνη και οι δόσεις αυξάνονται. Οι επιπτώσεις στην σωματική, διανοητική, ψυχική και κοινωνική υγεία, είναι πλέον πολλά.

Σε αυτό τον οδηγό μπορείς να ενημερωθείς για τις νόμιμες και παράνομες ουσίες εξάρτησης, έτσι ώστε να αναπτύξεις κριτική σκέψη, αφού κυκλοφορούν πολλοί μύθοι και λανθασμένες αντιλήψεις γύρω από αυτό το θέμα. Επίσης, στο τέλος του οδηγού μπορείς να βρεις από πού μπορείς να ζητήσεις βοήθεια αν νιώθεις ότι αντιμετωπίζεις κάποιο πρόβλημα που σχετίζεται με την εξάρτηση σε κάποια ουσία ή δραστηριότητα.

ΝΟΜΙΜΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

ΑΛΚΟΟΛ



Το αλκοόλ παρόλο που είναι νόμιμο και ευρέως διαδεδομένο, δεν είναι καθόλου αθώο. Μπορεί να προκαλέσει σωματική και ψυχική εξάρτηση, ενώ έχει πολλές αρνητικές συνέπειες για τον οργανισμό σου, όπως:

- Απώλεια μνήμης και ελέγχου, αλλαγές στη διάθεση και στη συμπεριφορά. Σε κατάσταση μέθης μπορεί να κάνεις κάτι το οποίο αργότερα να μετανιώσεις ή να σε κάνει να νιώσεις ντροπή ή ενοχές.
- Δυσκολίες στη σεξουαλική λειτουργία.
- Προβλήματα στις σχέσεις, στην οικογένεια και στο σχολείο.
- Πρόκληση τροχαίων δυστυχημάτων, ή ατυχημάτων στο σπίτι, που μπορεί να σε στιγματίσουν για μια ζωή.
- Βίαιη ή αυτοκαταστροφική συμπεριφορά και αυτοκτονικές τάσεις.
- Βλάβη σε όλα τα όργανα.
- Κατάθλιψη, αυξημένο άγχος, αϋπνίες και μειωμένη ενέργεια.
- Η χρήση αλκοόλ από νεαρή ηλικία μπορεί να επηρεάσει τον εγκέφαλο που ακόμη αναπτύσσεται.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν πρόκειται να βγεις και γνωρίζεις ότι θα καταναλώσεις αλκοόλ, είναι καλύτερα να φας κάτι προηγουμένως και να ενυδατώνεις τον οργανισμό σου με νερό ή χυμούς μεταξύ των αλκοολούχων ποτών. Είναι επίσης σημαντικό να μην οδηγήσεις εάν θα πεις και να πάρεις ταξί για να επιστρέψεις σπίτι.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν κάποιος χάσει τις αισθήσεις του τηλεφώνησε αμέσως στο **112** ή στο **199** για να καλέσεις ασθενοφόρο.



ΚΑΠΝΟΣ



Όλο και κάποιος τριγύρω σου καπνίζει, κάνοντας αυτή τη συνήθεια να φαίνεται απόλυτα φυσιολογική. Η αλήθεια όμως είναι ότι το κάπνισμα, αν και νόμιμο, είναι πολύ βλαβερό για τον οργανισμό σου. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πάνω από 70 ουσίες που είναι γνωστό ότι προκαλούν καρκίνο. Ως καπνιστής ή καπνίστρια εισπνέεις καθημερινά -ανάμεσα σε άλλα- ακετόνη (το γνωστό σε όλους ασετόν), αμμωνία (στο σπίτι το συναντάμε στο καθαριστικό τουαλέτας), αρσενικό (δηλητήριο που χρησιμοποιείται στο ποντικοφάρμακο), μονοξείδιο του άνθρακα (βασικό συστατικό των καυσαερίων), ναφθαλίνη, μεθάνιο (αέριο υπονόμων), ραδιενεργά κατάλοιπα (από την μόλυνση των καλλιεργειών). Καπνίζοντας, καταπίνεις όλο το μονοξείδιο του άνθρακα, το 90% της νικοτίνης και το 70% της πίσσας, το οποίο κατακρατείται από τους πνεύμονες. Πιθανές επιπτώσεις στην υγεία από το κάπνισμα:

- Πρόωρη γήρανση του δέρματος. Τα νύχια γίνονται πιο ευαίσθητα και συχνά χρωματίζονται με την κιτρινίλα του τσιγάρου. Τα δόντια μαυρίζουν γρηγορότερα και χάνουν την στιλπνότητά τους.
- Μείωση της γονιμότητας τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί ότι τα μωρά των γυναικών που καπνίζουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης έχουν αυξημένες πιθανότητες για πρόωρο θάνατο.
- Το κάπνισμα ευθύνεται άμεσα ή έμμεσα για πολλές σωματικές ασθένειες που επηρεάζουν τους πνεύμονες και το αναπνευστικό σύστημα, την καρδιά και το καρδιαγγειακό σύστημα, καθώς το γαστρεντερικό σύστημα όπως: παθήσεις του λάρυγγα, βρογχίτιδες, εμφύσημα και καρκίνος του πνεύμονα, του στόματος, του λάρυγγα και του λαιμού, καρδιαγγειακές παθήσεις, καρδιακές ανακοπές, κακή κυκλοφορία του αίματος, έλκη κ.ά.



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Ο ισχυρισμός ότι το ηλεκτρονικό τσιγάρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υποκατάστατο για την παύση του καπνίσματος δεν τεκμηριώνεται επιστημονικά. Όπως και το συμβατικό τσιγάρο, το ηλεκτρονικό έχει αρνητικές συνέπειες για τον οργανισμό σου, όπως:

- Πνευμονία, θωρακικό άλγος, υπόταση, ζάλη, ναυτία.
- Οξειδωτικό στρες, φλεγμονή του αναπνευστικού συστήματος και επίδραση στη γλυκόζη αίματος.



Για να κόψεις το κάπνισμα επικοινωνήσε με τη **δωρεάν γραμμή 1431**, και μάθε πληροφορίες σχετικά με τα Προγράμματα Διακοπής του Καπνίσματος του Υπουργείου Υγείας.

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΥΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΑ (Βενζοδιαζεπίνες)

Οι βενζοδιαζεπίνες χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση του άγχους και της αϋπνίας καθώς και για άλλες αγχώδεις διαταραχές, όπως τις κρίσεις πανικού. Πρόκειται για ασφαλή φάρμακα, όταν χρησιμοποιούνται σωστά, δηλαδή όταν συνταγογραφούνται από ειδικούς και λαμβάνονται για το ενδεδειγμένο χρονικό διάστημα. Επειδή πρόκειται για φάρμακα τα οποία δίνονται με συνταγή ιατρού, επικρατεί η λανθασμένη αντίληψη ότι δεν μπορούν να είναι επικίνδυνα. Η χρήση βενζοδιαζεπινών μπορεί να είναι προβληματική μακροπρόθεσμα λόγω ανάπτυξης ανοχής και μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση, σωματική και ψυχική, καθώς και:

- Τρόμο
- Απώλεια όρεξης
- Ναυτία και ζάλη
- Αίσθημα κόπωσης κ.ά.



ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν λαμβάνεις βενζοδιαζεπίνες για τη διαχείριση κάποιας διαταραχής, είναι απαραίτητο να τις λαμβάνεις σε συνεννόηση με τον προσωπικό σου ιατρό. Επίσης, πρέπει να αποφεύγεις άλλα φάρμακα ή ουσίες που προκαλούν καταστολή του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος, όπως π.χ. το αλκοόλ, κάνναβη κτλ.

**ΠΑΡΑΝΟΜΕΣ
ΟΥΣΙΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ**

ΚΑΝΝΑΒΗ

(Χόρτο, Φούντα, Μαύρο, Μπάφος κ.ά)

Ο μύθος για την κάνναβη αρχίζει με την πεποίθηση ότι είναι υγιεινή επειδή είναι φυσική. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν προκαλεί εθισμό. Επιστημονικές έρευνες αναφέρουν ότι 9% των χρηστών εθίζονται στην κάνναβη. Το ποσοστό εθισμού είναι ακόμα πιο υψηλό όταν η χρήση ξεκινάει σε νεαρή ηλικία. Η συστηματική χρήση κάνναβης μπορεί να προκαλέσει μακροχρόνιες ή και μόνιμες επιπτώσεις τόσο στη σωματική, όσο και στην ψυχική σου υγεία. «Μα είναι απλά χόρτο. Δεν προκαλεί εθισμό όπως τις πιο σκληρές ουσίες». Αυτή η δημοφιλής λανθασμένη αντίληψη, μπορεί να γίνει η παγίδα σου. Η κάνναβη, μπορεί να προκαλέσει:

- Ευερεθιστότητα
- Αϋπνία
- Μειωμένη όρεξη
- Άγχος
- Επηρεάζει τη μνήμη, την κρίση και την αντίληψη.
- Μείωση της αυτοσυγκέντρωσης, του αυτοελέγχου και αίσθησης του χρόνου.
- Πανικό και ψευδαισθήσεις
- Ζαλάδες, τάση για εμετό, ταχυπαλμία, υπνηλία.
- Αναπνευστικά νοσήματα, καρδιακή προσβολή και ορισμένα είδη καρκίνου.
- Τροχαία δυστυχήματα, ατυχήματα στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας, που μπορεί να σε στιγματίσουν για μια ζωή ή ακόμα να απειλήσουν τη δική σου ζωή και σωματική ακεραιότητα.

ΜΕΘΑΜΦΕΤΑΜΙΝΗ

(Crystal Meth, Πάγος, Ice, Κρύσταλλο κ.ά.)

Η μεθαμφεταμίνη είναι μια σχετικά νέα συνθετική ουσία, πολύ εθιστική και επικίνδυνη. Οι χρήστες συνήθως εθίζονται στην προσπάθειά τους να αποφύγουν τα δυσάρεστα συμπτώματα που συνοδεύουν τη λήξη της επίδρασής της στον οργανισμό. Έτσι, καταφεύγουν ολοένα σε μεγαλύτερες και συχνότερες δόσεις, με αποτέλεσμα την πλήρη εξάντλησή τους μετά από μια μακρά περίοδο συνεχούς κατάχρησης. Συγκεκριμένα, η δράση της μεθαμφεταμίνης στον οργανισμό διαρκεί περίπου εννέα ώρες και προκαλεί:

- Υπέρταση
- Ταχυκαρδία
- Αϋπνία
- Αυξημένη αυτοπεποίθηση, κοινωνικότητα και ενέργεια.
- Καταστολή της όρεξης και κόπωση.
- Ευερεθιστικότητα, εκνευρισμό, ανησυχία, κατάθλιψη, τάση αυτοκτονίας και λήθαργο.
- Η ενέσιμη χρήση μεθαμφεταμίνης επιφέρει τους ίδιους κινδύνους για μετάδοση ιογενών λοιμώξεων (π.χ. HIV και Ηπατίτιδα).
- Ψυχοκινητική διέγερση. Πρόκειται για καταθλιπτική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση συμπτωμάτων εκνευρισμού, ανησυχίας, έντασης ή διέγερσης. Οι ασθενείς βηματίζουν νευρικά, στριφογυρνούν τα χέρια τους, τραβούν τα μαλλιά ή τα ρούχα τους, παραπονιούνται έντονα ή φωνάζουν.
- Η οξεία δηλητηρίαση με μεθαμφεταμίνη προκαλεί προβλήματα συμπεριφοράς όπως διέγερση, σύγχυση, παράνοια, παρορμητικότητα και βία.

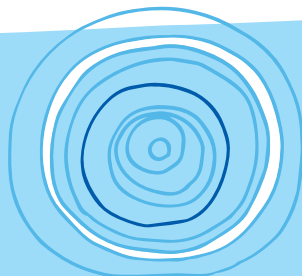


ΚΟΚΑΪΝΗ & ΚΡΑΚ

(Αναψυκτικό, Άσπρη, Κόκα, κ.ά.)

Η κοκαΐνη έχει ισχυρή δράση και προκαλεί ψυχολογική εξάρτηση πολύ εύκολα και γρήγορα ιδιαίτερα σε όσους καπνίζουν κρακ. Ο χρόνος επίδρασής της στον οργανισμό, αναλόγως της δόσης, κυμαίνεται από 40–90 λεπτά. Πολλοί λένε ότι δεν είναι επικίνδυνη ουσία, απλά σε ανεβάζει, σου δίνει αυτοπεποίθηση. Η αλήθεια όμως είναι ότι μια μόνο δοκιμή μπορεί να είναι μοιραία. Επίσης, η κοκαΐνη μπορεί να προκαλέσει επικίνδυνες και ριψοκίνδυνες συμπεριφορές και να έχει τις ακόλουθες επιπτώσεις στο σώμα και την ψυχική σου υγεία:

- Ευφορία, ταχυκαρδία, υπέρταση και καταστολή της όρεξης.
- Όταν διακοπεί ακολουθούν έντονα δυσάρεστα συναισθήματα όπως φόβος, θυμός, επιθετικότητα, άγχος, παράνοια, κατάθλιψη, υπνηλία και αδράνεια.
- Τα κυριότερα σωματικά συμπτώματα από τη χρήση είναι ξηροστομία, εφίδρωση, απώλεια όρεξης, αίσθηση κρύου μουδιάσματος, κάψιμο στη μύτη, καρδιακά προβλήματα, ταχυκαρδία, πρόωρη γήρανση κ.ά.
- Πιστεύεται ότι αυξάνει τη σεξουαλική ευχαρίστηση ενώ στην πραγματικότητα μειώνει σταδιακά τη σεξουαλική επιθυμία και ικανότητα.



ΠΑΡΑΙΣΘΗΣΙΟΓΟΝΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

(Μαγικά Μανιτάρια,
Magic Mushrooms)

Επικρατεί η αντίληψη ότι τα μαγικά μανιτάρια, είναι ασφαλή γιατί είναι φυσικά. Δεν παύουν όμως να είναι μια παραισθησιογόνα ουσία, που έχει την ικανότητα να διαταράξει τον ψυχικό σου κόσμο και να είναι μια τραυματική εμπειρία. Σε χαμηλές δόσεις, τα μαγικά μανιτάρια προκαλούν διαστρεβλώσεις στην αντίληψη και αλλοιώσεις στη σκέψη ή στη διάθεση και έχουν επίδραση στη μνήμη και τον προσανατολισμό.

Να έχεις υπόψη σου ότι η επίδρασή τους εξαρτάται πάντα από τη δόση, την ατομική αντίδραση, την ευαισθησία στην ψιλοκυβίνη, τις προηγούμενες εμπειρίες και το περιβάλλον. Γ' αυτό η δική σου αντίδραση μπορεί να διαφέρει σημαντικά από την εμπειρία κάποιου φίλου. Επίσης, η επίδραση κάθε χρήσης είναι εντελώς διαφορετική και απρόβλεπτη. Αν στην οικογένειά σου υπάρχει ιστορικό σχιζοφρένειας, τα μαγικά μανιτάρια μπορούν να ενεργοποιήσουν ψυχωσικά επεισόδια και άλλα ψυχολογικά προβλήματα. Τα παραισθησιογόνα μανιτάρια κυκλοφορούν φρέσκα, επεξεργασμένα/διατηρημένα (π.χ. σκόπιμα αποξηραμένα, μαγειρεμένα, κατεψυγμένα) ή ακόμη και σε μορφή σκόνης ή κάψουλας. Οι επιδράσεις τους κυμαίνονται από:

- Ήπια συναισθήματα χαλάρωσης
- Ζαλάδα
- Ευφορία
- Οπτική ενίσχυση (πιο φωτεινά χρώματα)
- Οπτικές διαταραχές (κινούμενες επιφάνειες, κύματα)
- Παραληρητικές ιδέες, εικόνες και πρόσωπα
- Ψευδαισθήσεις
- Ανησυχία, συναισθήματα άγχους, μειωμένη κρίση του χρόνου ή της απόστασης, αίσθηση ασυμμετρίας ή ακόμα και αποπροσωποποίηση, δηλαδή την απώλεια της αίσθησης της πραγματικότητας, και την αποξένωση από τον εαυτό σου ή το περιβάλλον. Αυτές οι επιδράσεις ενδέχεται να περιλαμβάνουν αντιδράσεις πανικού και καταστάσεις που μοιάζουν με ψύχωση.

ΧΑΠΙΑ ΕΚΣΤΑΣΗ MDMA

(Motorola, Mitsubishi, Nike, Κουμπιά, κ.ά.)

Το MDMA είναι μια συνθετική ουσία, κοινώς γνωστή ως έκσταση. Συνήθως κυκλοφορεί σε μορφή δισκίων. Λειτουργεί ως διεγερτικό του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (ΚΝΣ) και έχει ελάχιστη παραισθησιογόνο ιδιότητα, η οποία περιγράφεται περισσότερο ως αυξημένη αισθητηριακή συνείδηση. Ο χρόνος δράσης της ουσίας στον οργανισμό είναι 6-7 ώρες. Έχουν σημειωθεί αιφνίδιοι θάνατοι από υποθερμία μετά από τη χρήση MDMA, ιδιαίτερα μετά από δόσεις των 300mg. Η τοξικότητά του εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων της ευαισθησίας του ατόμου και των συνθηκών κάτω από τις οποίες έγινε χρήση. Κατά τη χρήση, προκαλεί:

- Ευφορία
- Αυξημένη αισθητηριακή συνείδηση
- Ήπια διέγερση
- Συμπτώματα όπως σύγχυση, κατάθλιψη και άγχος, συνεχίζονται για εβδομάδες μετά από τη χρήση MDMA.

LSD

(Acid, Τριπ, Τριπάκια, Blotter, Drop, Dot, Lucy)

Το LSD είναι ένα ημισυνθετικό παραισθησιογόνο. Κυκλοφορεί ως μικρές πλάκες χαρτιού, οι οποίες συνήθως φέρουν έγχρωμα σχέδια με χαρακτηριστικές κινουμένων σχεδίων, γεωμετρικά και αφηρημένα μοτίβα και είναι εμποτισμένες με την ουσία. Πιο σπάνια το LSD μπορεί να εντοπιστεί και σε μορφή μικρών δισκίων, τετράγωνων πλακιδίων ζελατίνης, καψουλών ή διαλυμένο σε αλκοόλ ή νερό. Όταν λαμβάνεται από το στόμα, η ουσία αρχίζει να επιδρά εντός περίπου 30 λεπτών και η επίδραση μπορεί να διαρκέσει από 8 έως 12 ώρες ή και περισσότερο. Η διάρκεια και η ένταση της επίδρασης εξαρτάται από τη δόση. Πολλοί λένε ότι αν το χρησιμοποιείς «σωστά» δεν είναι επικίνδυνο. Αυτή η άποψη δεν αληθεύει, αφού η επίδραση του LSD επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το ίδιο το άτομο, την ψυχική του κατάσταση καθώς και από το περιβάλλον στο οποίο γίνεται η χρήση. Τα «κακά ταξίδια» μπορεί να είναι τόσο σοβαρά ώστε να απαιτούν ιατρική υποστήριξη. Και παρόλο που μπορείς να αναρρώσεις μέσα σε λίγες ώρες, μερικές φορές οι ψευδαισθήσεις διαρκούν μέχρι και 48 ώρες, ενώ τα ψυχωσικά επεισόδια μπορεί να διαρκέσουν 3-4 ημέρες. Μερικές φορές, μετά τη χρήση, παρουσιάζονται εικόνες γνωστές ως «flashbacks». Σοβαρές παρενέργειες που συχνά αποδίδονται στο LSD αν και σπάνιες, σχετίζονται με παράλογες πράξεις που μπορεί να οδηγήσουν σε αυτοκτονία ή θανάτους. Τη χρήση LSD συνοδεύουν συνήθως οι ακόλουθες παρενέργειες:

- Διεσταλμένες κόρες, ταχυπαλμία, και περιστασιακά αυξημένη θερμοκρασία σώματος.
- Έντονες οπτικές διαταραχές που γίνονται αντιληπτές με κλειστά ή ανοιχτά μάτια.
- Ήχοι, όπως φωνές ή μουσική, προκαλούν την αντίληψη συγκεκριμένων χρωμάτων ή σχημάτων (συναίσθησια).
- Η αντίληψη του χρόνου επιβραδύνεται.

ΗΡΩΪΝΗ

(Πρέζα, Παραμύθα, Άσπρη, κ.ά.)

Η ηρωίνη προέρχεται από το όπιο ορισμένων ειδών παπαρούνας (π.χ. *Papaver somniferum* L.). Η διαμορφίνη (ιατρική μορφή ηρωίνης), όπως και η μορφίνη και πολλά άλλα οπιοειδή, προκαλούν απώλεια της αίσθησης του πόνου, υπνηλία και μια αίσθηση ευφορίας και απόσπασης από την καθημερινή συνείδηση. Μετά από την ενέσιμη χρήση ηρωίνης παρατηρείται ευφορία η οποία συνδέεται με αίσθημα ζεστασιάς και ευχαρίστησης και καταλήγει σε μία μεγαλύτερη περίοδο αδράνειας και λήθαργου. Η διαμορφίνη είναι 2-3 φορές ισχυρότερη από τη μορφίνη και η εκτιμώμενη ελάχιστη θανατηφόρος δόση είναι 200 mg, αλλά τα άτομα που έχουν εθιστεί στην ουσία μπορεί να είναι σε θέση να ανεχθούν δέκα φορές μεγαλύτερη δόση. Η διάρκεια δράσης της διαμορφίνης είναι περίπου τρία λεπτά, αφού μετά μεταβολίζεται από τον οργανισμό σε μορφίνη.

Η ηρωίνη συνδέεται με τις περισσότερες υπερβολικές δόσεις και θανάτους. Επίσης, δημιουργεί πολλά άλλα θέματα υγείας λόγω της ενέσιμης χρήσης, όπως τη μετάδοση μολυσματικών ασθενειών, θρόμβωση κ.ά. Συγκεκριμένα, η ηρωίνη προκαλεί:

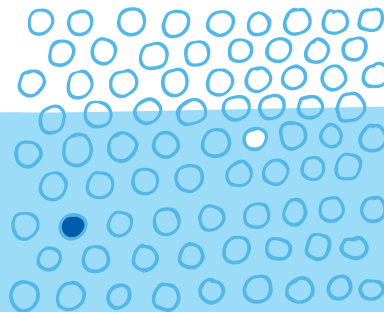
- Αναπνευστική καταστολή
- Ναυτία και εμετό
- Μειωμένη κινητικότητα στο γαστρεντερικό σωλήνα
- Καταστολή του αντανακλαστικού βήχα
- Υποθερμία
- Η ανοχή και η σωματική εξάρτηση εμφανίζονται μετά από την επαναλαμβανόμενη χρήση. Η διακοπή της χρήσης σε εξαρτημένα άτομα οδηγεί σε έντονα στερητικά συμπτώματα.
- Οι χρήστες διατρέχουν τον κίνδυνο υπερδοσολογίας, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε κώμα και θάνατο, λόγω αναπνευστικής καταστολής.

ΦΕΝΤΑΝΥΛΗ

(Ηρωίνη των Φτωχών, Ψεύδο-Ηρωίνη, Συνθετική Ηρωίνη)

Δύο χιλιοστά του γραμμαρίου, δηλαδή, το αντίστοιχο μερικών κόκκων επιτραπέζιου αλατιού: τόσο χρειάζεται για να προκαλέσει θάνατο. Η φεντανύλη και τα παράγωγά της Alfentanil, Sufentanil, Remifentanil και Carfentanil, χρησιμοποιούνται ως αναισθητικό και αναλγητικό στην ιατρική και στην κτηνιατρική. Όμως, ένα φάσμα εξαιρετικά ισχυρών παράγωγων φεντανύλης με μη φαρμακευτική δράση, παράγονται παράνομα και πωλούνται ως «συνθετική ηρωίνη». Πρόκειται για μία πολύ επικίνδυνη ουσία, 80-100 φορές πιο δυνατή από τη μορφίνη. Σε περίπτωση υπερβολικής δόσης, ο χρήστης πεθαίνει από καρδιοαναπνευστική ανακοπή, όπως συμβαίνει και με την υπερβολική δόση ηρωίνης, αλλά στην προκειμένη περίπτωση με πολύ μικρότερη ποσότητα. Η φεντανύλη παρουσιάζεται κυρίως ως λευκή κοκκώδης ή κρυσταλλική σκόνη και προκαλεί:

- Απουσία της αίσθησης του πόνου.
- Υπνηλία
- Ευφορία λιγότερο έντονη από αυτή που προκαλούν η ηρωίνη και η μορφίνη.
- Ναυτία, ζάλη, εμετό.
- Κόπωση
- Κεφαλαλγία
- Δυσκοιλιότητα
- Αναιμία
- Οίδημα



ΕΙΣΠΝΕΟΜΕΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

(Ροppers, Γόμα,
Σπρέι, Πετρέλαιο)

Η σκόπιμη χρήση εισπνεόμενων ουσιών μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση και σε ορισμένες περιπτώσεις το θάνατο μέσα σε λίγα μόνο λεπτά, σε έναν κατά τα άλλα υγιή νεαρό άτομο. Οι θάνατοι μπορεί επίσης να προκύψουν λόγω ασφυξίας, ιδιαίτερα εάν χρησιμοποιείται πλαστική σακούλα για την εισπνοή της ουσίας. Η υποομάδα εισπνεόμενων ουσιών, γνωστή ως «ropers», χρησιμοποιείται κυρίως στα πλαίσια της νυχτερινής διασκέδασης επειδή προκαλεί χαλάρωση συγκεκριμένων μυών και ενισχύει τη σεξουαλική εμπειρία. Τα συμπτώματα της μέθης που προκαλείται από την εισπνοή των συγκεκριμένων ουσιών μοιάζει με αυτά της μέθης του αλκοόλ. Λίγα λεπτά μετά την εισπνοή, παρατηρείται ζάλη, αποπροσανατολισμός και μια σύντομη περίοδος διέγερσης και ευφορίας, ακολουθούμενη από περίοδο καταστολής της συνείδησης. Άτομα που κάνουν κατάχρηση των εισπνεόμενων ουσιών παρατηρούν:

- Αλλαγές στη ψυχική τους κατάσταση, αλλαγές στη διάθεση και ψευδαισθήσεις.
- Επικίνδυνες παραληρητικές ιδέες.
- Οι σκέψεις πιθανόν να επιβραδυνθούν και ο χρόνος φαίνεται να περνά πιο γρήγορα.
- Διαταραχές στην όραση, νύστα, αστάθεια στο βάδισμα και στην ομιλία, εξανθήματα και πόνους στην κοιλιά.
- Κίρρωση του ήπατος.
- Επιπλοκές στο αναπαραγωγικό σύστημα.
- Βλάβη της ακοής και της όρασης.

ΑΕΡΙΟ ΓΕΛΙΟΥ

(Laughing Gas)

Το αέριο γέλιου όπως και τα υπόλοιπα εισπνεόμενα, δεν είναι όσο ακίνδυνα πιστεύουν πως είναι οι περισσότεροι. Η χρήση του είναι επικίνδυνη καθώς μπορεί να οδηγήσει σε λιποθυμία ή ακόμα και σε θάνατο. Το laughing gas είναι ένα αέριο που αποτελείται από οξυγόνο και άζωτο και εισπνέεται από μπαλόνια ή πλαστικές σακούλες. Σε θερμοκρασία δωματίου είναι άχρωμο, μη-εύφλεκτο αέριο, με ελαφρώς γλυκιά μυρωδιά και γεύση, και προκαλεί τις ακόλουθες παρενέργειες:

- Ευφορία, ζάλη, απώλεια της αίσθησης της πραγματικότητας, και αποξένωση από τον εαυτό σου ή το περιβάλλον.
- Παραμόρφωση του ήχου
- Μακροχρόνια χρήση μπορεί να προκαλέσει μείωση της πνευματικής απόδοσης, της οπτικοακουστικής ικανότητας, ανεπάρκεια βιταμίνης B12 και μούδιασμα.
- Υπερβολική δόση μπορεί να οδηγήσει σε στέρηση οξυγόνου, λιποθυμία, καρδιακή προσβολή ή και θάνατο.

Περισσότερες πληροφορίες για τις διάφορες ουσίες και τις επιπτώσεις τους μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα της ΑΑΕΚ στο σύνδεσμο www.naac.org.cy ή και στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης των Ναρκωτικών και της Τοξικομανίας,

www.emcdda.europa.eu

ΕΞΑΡΤΗΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ



Επειδή ο παθολογικός τζόγος δεν είναι μια σωματική ασθένεια, τα συμπτώματα του εθισμού είναι μερικές φορές δύσκολο να ανιχνευθούν. Όπως συμβαίνει με τις περισσότερες ψυχικές παθήσεις, τα σημάδια εθισμού στον τζόγο εμφανίζονται όταν η συμπεριφορά σου αρχίζει να επηρεάζει την καθημερινότητα και τις σχέσεις σου. Ο τζόγος είναι ένας φαύλος κύκλος. Όταν κερδίσεις, βιώνεις ένα θρίαμβο που σου δίνει ώθηση να στοιχηματίζεις στον επόμενο αγώνα. Όταν χάνεις, η προσδοκία που είχες για νίκη μετατρέπεται σε πείσμα κι έτσι στοιχηματίζεις ακόμα περισσότερα για να πάρεις τα χρήματά σου πίσω. Πολλές φορές πιστεύεις ότι το κέρδος είναι εύκολο και ότι μπορείς να επηρεάσεις το αποτέλεσμα. Αυτές οι σκέψεις σε ωθούν ολοένα και περισσότερο προς την εξάρτηση. Συγκεκριμένα, ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια, προκαλεί συμπεριφορές, όπως:

- Έντονη ενασχόληση με τον τζόγο, ανησυχία και ευερεθιστότητα όταν επιχειρήσεις να διακόψεις ή να ελαττώσεις τη συμμετοχή σου.
- Τάση δανεισμού χρημάτων για προσωρινή αντιμετώπιση οικονομικών προβλημάτων.
- Επανελημμένες ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξεις, να ελαττώσεις ή να διακόψεις τον τζόγο.
- Πολύωρα ή αδικαιολόγητα διαστήματα απουσίας από το σπίτι και το σχολείο εντατική μελέτη των προγραμμάτων και προγνωστικών που αφορούν τον τζόγο, μέσα από την τηλεόραση, τις εφημερίδες και το ραδιόφωνο.
- Απομόνωση προκειμένου να σκεφτείς τρόπους με τους οποίους θα παίξεις ένα παιχνίδι.
- Άρνηση απέναντι σε υποδείξεις ή αναφορές τρίτων για τον τρόπο με τον οποίο ασχολείσαι με τον τζόγο.
- Μείωση της αποδοτικότητας στο σχολείο.
- Δυσφορία και θυμό όταν κάτι σε εμποδίζει να παίξεις.
- Χαρούμενη διάθεση, διογκωμένο «εγώ» και ανακούφιση σε περίπτωση κέρδους.

Η ΑΑΕΚ, σε συνεργασία με την Εθνική Αρχή Παιγνίων και Εποπτείας Καζίνο και το ΚΕΝΘΕΑ, έχουν λειτουργήσει την **Τηλεφωνική Γραμμή 1422** όπου μπορείς να λάβεις ενημέρωση και στήριξη αναφορικά με την προβληματική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια. Οι ώρες λειτουργίας της Γραμμής είναι Δευτέρα-Παρασκευή 9:00-19:00.



ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Είναι γεγονός ότι στις μέρες μας, όλοι περνάμε ολοένα και περισσότερο χρόνο online και για ένα άτομο στην ηλικία σου, είναι φυσιολογικό. Χρησιμοποιείς το internet για online τάξεις, για να λύσεις τις εργασίες σου, να επικοινωνήσεις με τους κολλητούς σου, να δεις τι παίζει στα social media, ν' αγοράσεις κάτι που χρειάζεσαι, να παίξεις παιχνίδια, να δεις video. Παρόλα αυτά μερικές φορές έχεις την αίσθηση ότι είσαι πάντα online, και ότι η «offline» ζωή είναι πολύ βαρετή. Ίσως έχεις εθιστεί στο διαδίκτυο. Αναγνωρίζεις κάποιες από τις ακόλουθες συμπεριφορές και συναισθήματα;

- Κατάθλιψη
- Έντονο αίσθημα μοναξιάς, μείωση κοινωνικότητας, απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους, απώλεια σημαντικών σχέσεων.
- Μείωση των σχολικών επιδόσεων.
- Όταν δεν είσαι online, νιώθεις πλήξη, ανησυχία, έχεις άσχημη διάθεση.
- Νιώθεις ευτυχία και ευφορία όταν βρίσκεσαι στον υπολογιστή.
- Πάντα υπερβαίνεις το χρόνο που είχες προγραμματίσει να περάσεις online, όσο και αν προσπαθήσεις και διαρκώς χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο για να ικανοποιηθείς.
- Νιώθεις ενοχές ή λες ψέματα σε οικογένεια και φίλους και υιοθετείς μια αμυντική συμπεριφορά όταν γίνεται λόγος για το χρόνο που περνάς online.



Η Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (ΑΑΕΚ) έχει δημιουργήσει την **Τηλεφωνική Γραμμή Ενημέρωσης και Βοήθειας 1402**, όπου μπορείς να επικοινωνήσεις με καταρτισμένα άτομα τα οποία έχουν τη δυνατότητα να σου παρέχουν πληροφόρηση, καθοδήγηση και συμβουλευτική υποστήριξη σε θέματα εξαρτησιογόνων ουσιών και εξαρτητικών συμπεριφορών.

Παράλληλα, μπορούν να σε παραπέμψουν σε δομές και προγράμματα για εξειδικευμένη βοήθεια. Στην ιστοσελίδα **www.naac.org.cy**, μπορείς να βρεις αναλυτικά όλα τα προγράμματα πρόληψης και θεραπείας που λειτουργούν σήμερα στην Κύπρο.

Οι ώρες λειτουργίας της Γραμμής είναι:

Δευτέρα – Παρασκευή 8:00 – 22:00

Σάββατο – Κυριακή και αργίες 15:00 – 22:00



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ιωσήφ Χατζηιωσήφ 35
και Ανδρέα Αβρααμίδη
1^{ος} όροφος
2028 Στρόβολος
Λευκωσία

Τηλ.: 22442960/72
Φαξ: 22305190

e: info@naac.org.cy
w: www.naac.org.cy

