



Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων
& Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας
Π.Ε. Δράμας



Σε συνεργασία με
τον ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΤΑ
ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

ΟΚΑΝΑ 

Θεμιστοκλέους 2-Δράμα
Τηλ.2521030053
drasidrama@gmail.com

Πρόληψη των εξαρτήσεων

*Ευθυμία Αγαθαγγελίδου, Κοινωνιολόγος, MSc, Συστημική
ψυχοθεραπεύτρια*

Εφηβεία

- Η εφηβεία είναι μια πρό(σ)κληση για όλους τους ενήλικες υποστηρικτές.
- Είναι μια ηλικία που την περνάει ένας, αλλά έχει επιπτώσεις σε όλους όσους υπάρχουν γύρω του.
- Αν δεν ανταποκριθούμε, θα δούμε την εφηβεία τους απλά **σαν** μια ενόχληση, υιοθετώντας τη σύγκρουση ως στάση αντιμετώπισης της πρόκλησης.
- Αν ανταποκριθούμε σε αυτή την πρόκληση **σαν να** είναι και μια πρόσκληση, θα κτίσουμε μια πολύ καλύτερη σχέση με τα παιδιά μας.

Γιατί οι έφηβοι δοκιμάζουν ουσίες;

- Από περιέργεια
- Επειδή «έτσι κάνουν και οι άλλοι»
- Για να νιώσουμε καλά
- Για να νιώσουμε καλύτερα
- Για να αποδώσουμε καλύτερα

Γιατί συνεχίζουν;

- Επειδή «έτσι κάνουν και οι άλλοι»
- Επειδή νιώθουμε καλά
- Επειδή νιώθουμε καλύτερα
- Επειδή αποδίδουμε καλύτερα

Γιατί δεν τις διακόπτουν;

- Εθισμός
- Στιγματισμός/ Περιθωριοποίηση



Η εξελικτική πορεία της σχέσης με την ουσία

Πειραματισμός: Δοκιμή

Χρήση: Περιστασιακή, κοινωνική

Κατάχρηση: Συστηματική χρήση που δημιουργεί προβλήματα στο άτομο και το περιβάλλον

Εξάρτηση: Ο οργανισμός εμπλέκεται σε μια καταναγκαστική συμπεριφορά που αυτοενισχύεται και το άτομο χάνει τον έλεγχο της λήψης της ουσίας (καταναγκαστική λήψη)



Το μήνυμα πίσω απ' την εξάρτηση είναι ότι υπάρχει **ένας έφηβος, ένας νέος** που αντιμετωπίζει δυσκολίες, νιώθει άσχημα, δεν μπορεί να επικοινωνήσει

Η καλύτερη πρόληψη είναι αυτή που **δε μιλά μόνο για εξαρτησιογόνες ουσίες** αλλά και για τους **λόγους** εκείνους που μπορούν να τον **οδηγήσουν στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.**

Ουσίες: **Μύθος** και Πραγματικότητα

Τα ελαφριά τσιγάρα είναι λιγότερο επικίνδυνα από τα βαριά.

Μύθος

Πραγματικότητα

Μύθος

Δεν υπάρχει διαχωρισμός ελαφριά, βαριά.

Όταν κάποιος καπνίζει π.χ. ένα ελαφρύ τσιγάρο εισπνέει βαθύτερα , με αποτέλεσμα να κουράζει τους πνεύμονες του και προκειμένου να διατηρήσει τα επίπεδα νικοτίνης σταθερά , καπνίζει πολύ περισσότερο.

Το χασίς είναι πιο ακίνδυνο από το τσιγάρο γιατί είναι φυσικό προϊόν

Μύθος

Πραγματικότητα

Μύθος

Γιατί

Καπνίζοντας χασίς εισπνέεις τρεις φορές περισσότερο από ότι καπνίζοντας ένα τσιγάρο. Ένα τσιγάρο χασίς ισοδυναμεί με 3-5 περίπου κανονικά τσιγάρα, γιατί μένει πιο πολύ στον οργανισμό.

Μιλάμε για παράνομη ναρκωτική ουσία.

Οι εθιστικές ουσίες μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική μας ζωή (τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και την αντίληψη).

Μύθος

Πραγματικότητα

Μύθος

Όλες οι εθιστικές ουσίες επιδρούν στον εγκέφαλο επηρεάζοντας έτσι την ψυχική μας ζωή, δηλαδή τα συναισθήματα, τις σκέψεις και την αντίληψή μας. Όταν ένα άτομο είναι υπό την επήρεια κάποιας ουσίας, περνά σε μια διαφορετική και ασυνήθιστη συνειδησιακή κατάσταση, καθώς όσα βλέπει σκέφτεται και αισθάνεται είναι νέα και άγνωστα. Τα πάντα μπορεί να μοιάζουν πρωτόγνωρα, με πιο χτυπητά χρώματα, πιο σκοτεινά, πιο χαρούμενα, πιο λυπημένα, πιο έντονα ή απλώς άγνωστα και τρομακτικά.

Το πρώτο μέρος του σώματος που επηρεάζεται από το αλκοόλ είναι το στομάχι.

Μύθος

Πραγματικότητα

Μύθος

Γιατί

Παρόλο που είναι αλήθεια ότι το αλκοόλ επιδρά γρήγορα στο στομάχι, οι κύριες επιδράσεις ασκούνται στον εγκέφαλο. Το αλκοόλ μειώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου και δυσκολεύει την κρίση και την κίνηση.

Το ποτό σε βοηθάει να φλερτάρεις.

Μύθος

Πραγματικότητα

Μύθος

Γιατί

Ίσως σε κάνει να νιώσεις περισσότερο θάρρος, αλλά επηρεάζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις σου με αποτέλεσμα να ερμηνεύεις με λάθος τρόπο τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις του άλλου.

Το κάπνισμα βοηθάει να αντιμετωπίσει κάποιος το στρες

Μύθος

Πραγματικότητα

Μύθος

Γιατί

Αυτό που οι καπνιστές αντιλαμβάνονται ως χαλάρωση ή μείωση του στρες μετά από ένα τσιγάρο, στην πραγματικότητα είναι η **μείωση των συμπτωμάτων στέρησης** που προκαλούνται από την αποχή από το τσιγάρο για λίγη ώρα. Τα συμπτώματα στέρησης (νευρική ανησυχία, αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης) γίνονται αντιληπτά ως αρνητικά, επομένως η μείωση τους με το κάπνισμα φαίνεται ευχάριστη και ανακουφιστική.

Υπάρχουν πολλοί άλλοι τρόποι για να μειώσουμε το στρες.

Είναι αλήθεια ότι συνέρχεται κανείς πιο γρήγορα από το μεθύσι με ένα κρύο ντους, με έναν καφέ ή με μια βόλτα έξω στο κρύο.

Μύθος

Πραγματικότητα

Μύθος

Γιατί

Δεν υπάρχει συγκεκριμένος τρόπος για να συνέλθεις.

Η επήρεια του αλκοόλ διαρκεί έως ότου το συκώτι κάψει όλο το οινόπνευμα που υπάρχει στο αίμα.

Ένας μέσος άνθρωπος χρειάζεται περίπου μια ώρα για να κάψει ένα ποτήρι αλκοόλ. Η επίδραση του αλκοόλ διαρκεί ακόμη περισσότερο στους νέους και, ειδικά, στα κορίτσια. Για να μετριάσει κανείς τη δυσφορία την επόμενη μέρα, πρέπει να φάει ελαφρά και να πει πολλά υγρά (όχι οινοπνευματώδη, εννοείται).

**Είναι προτιμότερο να πίνεις συσκευασμένα
αλκοολούχα αναψυκτικά.**

Μύθος

Πραγματικότητα

Μύθος

Γιατί

Τα συσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ. Η γλυκιά τους γεύση κάνει δυσδιάκριτο το αλκοόλ και τα συνηθίζει κανείς πιο εύκολα, οπότε μπορεί να πίνει μεγάλες ποσότητες χωρίς να το αντιλαμβάνεται και, αφού συνηθίσει, να χρειάζεται όλο και μεγαλύτερες ποσότητες.

**Αν εισπνεύσω βενζίνη, μπογιά, κόλλα, θα
μου φτιάξει την διάθεση χωρίς να πάθω
τίποτα.**

Μύθος

Πραγματικότητα

Μύθος

Γιατί

Οι ουσίες είναι τοξικές και η εισπνοή τους προκαλεί βλάβες στον εγκέφαλο και σε άλλα όργανα.

Είναι εξαρτησιογόνες ουσίες, γιατί επηρεάζουν τα συναισθήματα, την κρίση, την σκέψη και μπορούν να προκαλέσουν εθισμό.

**Οι εξαρτησιογόνες ουσίες έχουν το
ίδιο αποτέλεσμα για όλους.**

Μύθος

Πραγματικότητα

Μύθος

Γιατί

Υπάρχουν πολύ μεγάλες διαφορές στον τρόπο που επιδρούν οι ουσίες. Το κατά πόσο θα σε κάνουν να αισθανθείς ευφορία ή όχι εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, π.χ. από τον τρόπο χρήσης, από τη διάθεσή σου, από το πώς αισθανόσουν πριν τη χρήση...

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες είναι οι προσδοκίες που έχεις.

Τι είναι το αλκοόλ;

- Είναι μια χημική ουσία
- αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη, ή απλά **οινόπνευμα**
- Διαλυτικό, απολυμαντικό



- **Περιέχεται** σε μπύρα ρακί, ούισκι κρασί και άλλα ποτά



Ίση ποσότητα σε αλκοόλ



BEER
330 ml



or



WINE
125 ml



or



SPIRIT
40 ml







«Δεν έχει σημασία **ποιος φταίει ή **ποια** ουσία
χρησιμοποιείς, **πόσο** συχνά και με **ποιον**
τρόπο.**

Αν **νιώθεις ότι **χρειάζεσαι** βοήθεια ίσως
μπορούμε να σε **βοηθήσουμε!**».**

Ευχαριστούμε!



Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων
& Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας
Π.Ε. Δράμας



Σε συνεργασία με
τον ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΤΑ
ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ



Θεμιστοκλέους 2-Δράμα
Τηλ.2521030053
drasidrama@gmail.com