



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

ΤΟ ΕΡΓΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ



Το παρόν εγχειρίδιο
αναφοράς συντάσσεται στο
πλαίσιο του έργου **EDU MAP**
www.edu-map.eu
info@edu-map.eu

Με επικεφαλής το ZISPБ
-Žmogiškių išteklių stebėsenos
ir plėtros biuras, VŠĮ - Λιθουανία
www.zispb.lt
biuras@zispb.lt

Εγχειρίδιο αναφοράς για την κατάχρηση ουσιών – 1η έκδοση

Συντάχθηκε από την κοινοπραξία Educational Materials for Substance Abuse Prevention (EDU MAP).

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΧΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΧΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός Έργου: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000024288

Ευχαριστίες

Το παρόν εγχειρίδιο εκπονήθηκε από την κοινοπραξία του έργου EDU MAP που αποτελείται από τους οργανισμούς-εταίρους του έργου και τους σχετικούς εμπειρογνώμονες. Οι οργανισμοί-εταίροι του έργου είναι οι ακόλουθοι: Žmogiškių ištekliai stebėsenos ir plėtros biuras, VŠĮ (Λιθουανία) (Κεφάλαιο 1), the Austrian Association of Inclusive Society (Αυστρία) (Κεφάλαιο 3), Μητροπολιτικό Κολλέγιο (Ελλάδα) (Κεφάλαιο 5), APEC Egitim Danismanlik Ltd. (Τουρκία) (Κεφάλαιο 6), STANDO Ltd (Κύπρος) (Κεφάλαιο 7), Kestävän Kehityksen Instituutti ry (Φινλανδία) (Κεφάλαιο 4), Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije Soča (Σλοβενία) (Κεφάλαιο 2), Kelmės "Kražantės" progimnazija (Λιθουανία).

Συγγραφείς:

Ieva Šimaliūtė-Gaidukevičienė (Λιθουανία), Asta Trijonienė (Λιθουανία), Dize Irkad (Κύπρος), Batuhan Alişoğlu (Αυστρία), Mounir Ould Setti (Φινλανδία), Zdenka Wltavsky (Σλοβενία), Asli Sicim (Τουρκία), Κωνσταντίνα Τσάκαλου (Ελλάδα)

Το εγχειρίδιο υποβλήθηκε σε γνωμοδότηση από τους ακόλουθους εμπειρογνώμονες:

Agnė Raubaitė – Eigirdienė, MA στην Κλινική Ψυχολογία

Sofia Rönkkö, BE & MScS - Ερευνήτρια Κοινωνικής Παιδαγωγικής

Tamara Filipaj, MA στην ειδική παιδαγωγική και την αποκατάσταση - ειδική ανάπτυξη και μαθησιακές δυσκολίες

Rynata Alasker, Ψυχολόγος

Δρ. Senol ARSLAN

Κα. Meryem Dilek, Ψυχολόγος

Θωμάς Θεοδοσίου, MSc Κλινική Νευροψυχολογία (ΕΚΠΑ-McGill, exc), BSc Ψυχολογία (UoC), PG Dip

Ιατρική Ψυχολογία (ΕΚΠΑ)

Κωνσταντίνα-Αργυρούλα Μαουρουδέα, BSc (Hons) Psychology (University of East London)



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα	1
Εισαγωγή	5
1 Κεφάλαιο I: ΕΞΑΡΤΗΣΗ, ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ	6
1.1 Γιατί είναι σημαντικό αυτό το θέμα;	7
1.2 Από πού προέρχεται η τάση για κακές συνήθειες;	9
1.3 Ποιες απειλές και κίνδυνοι ελλοχεύουν στις κοινωνικές σχέσεις των εφήβων;	10
1.4 Τι μπορεί και τι πρέπει να κάνει το σχολείο;	12
1.5 Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί για την πρόληψη της κατάχρησης ουσιών;	16
1.6 Αναφορές	19
2 Κεφάλαιο II: Κύριοι λόγοι για την κατάχρηση ουσιών από τους εφήβους	21
2.1 Εισαγωγή	22
2.2 Πώς αναγνωρίζετε τα σημάδια της χρήσης ναρκωτικών στην εφηβεία;	22
2.3 Μακροπρόθεσμες συνέπειες της κατάχρησης ναρκωτικών κατά την εφηβεία	25
2.4 Πρόληψη της χρήσης και της κατάχρησης ναρκωτικών στην εφηβεία - ένα μοντέλο μέτρων	26
2.5 Πώς μπορούν οι γονείς να αναγνωρίσουν ότι ο ανήλικος παίρνει ναρκωτικά;	29

2.6	Τι θα κάνατε αν αντιμετωπίζατε τα προαναφερθέντα στο δικό σας παιδί;	29
2.7	Έλεγχος ναρκωτικών σε νέους	30
2.8	Έχει λοιπόν νόημα η νομιμοποίηση της μαριχουάνας;	31
2.9	Ποιες είναι οι δυνατότητες;	32
2.10	Αναφορές	32
3	ΚΕΦΑΛΑΙΟ III: Σημεία και συμπτώματα κατάχρησης ουσιών	34
3.1	Εισαγωγή	35
3.2	Πώς επηρέασε το COVID τη χρήση και κατάχρηση ναρκωτικών;	36
3.3	Ποια είναι τα σημάδια χρήσης ναρκωτικών σε νεαρούς μαθητές;	38
3.3.1	Ποια είναι τα συναισθηματικά και σωματικά σημάδια της χρήσης ουσιών από τους εφήβους;	38
3.3.2	Ποια σημάδια πρέπει να προσέχει ένας δάσκαλος και το σχολείο για να αντιληφθεί αν υπάρχει περίπτωση κατάχρησης ουσιών;	40
3.4	Αναφορές	41
4	Κεφάλαιο IV: Στοιχεία και στατιστικές σχετικά με την κατάχρηση ουσιών	43
4.1	Εισαγωγή	44
4.2	Ποια είναι η κατάσταση της χρήσης κάνναβης στην Ευρώπη;	45
4.3	Τι γίνεται με τη χρήση και την κατάχρηση αλκοόλ στην Ευρώπη;	47
4.4	Σε ποιο βαθμό χρησιμοποιείται η κοκαΐνη στην Ευρώπη;	49
4.5	Ποια είναι η διάδοση του MDMA στην Ευρώπη;	51
4.6	Τι γίνεται με τις αμφεταμίνες;	52
4.7	Πόσο άσχημη είναι η κατάσταση της παράνομης χρήσης οπιοειδών στην Ευρώπη;	53
4.8	Αναφορές	54

5	Κεφάλαιο V: Προσδιορισμός των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων επιπτώσεων της κατάχρησης ουσιών	56
5.1	Εισαγωγή	57
5.2	Ποιες είναι οι γενικές επιπτώσεις της κατάχρησης ουσιών;	58
5.3	Ποιες είναι οι επιπτώσεις της χρήσης παράνομων ναρκωτικών στη νεολαία;	59
5.4	Ποιες είναι οι σωματικές επιπτώσεις της κατάχρησης ουσιών;	60
5.4.1	Βραχυπρόθεσμες φυσικές επιπτώσεις	62
5.4.2	Μακροπρόθεσμες φυσικές επιπτώσεις	62
5.5	Ποιες είναι οι γνωστικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις όσον αφορά στην κατάχρηση ουσιών;	66
5.5.1	Βραχυπρόθεσμες ψυχικές επιπτώσεις	66
5.5.2	Μακροπρόθεσμες ψυχικές επιπτώσεις	67
5.6	Αναφορές	69
6	Κεφάλαιο VI : ΦΑΡΜΑΚΑ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΑΓΗ	71
6.1	Ποιοι είναι οι κίνδυνοι των OTCs;	72
6.2	Πώς να αποτρέψετε τον εθισμό στα φάρμακα OTC;	73
6.3	Συμβουλές για την ασφαλή χρήση των OTC φαρμάκων κατά του πόνου	77
6.4	Ποιοι είναι οι κίνδυνοι από τη χρήση του Διαδικτύου για την απόκτηση φαρμάκων χωρίς ιατρική συνταγή σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες;	77
6.5	Αναφορές	79
7	Κεφάλαιο VII: Επιλογές αποκατάστασης και θεραπείας του εθισμού	80
7.1	Εισαγωγή	81
7.2	Είναι δυνατή η θεραπεία του εθισμού στα ναρκωτικά;	81

7.3	Ποιες είναι οι πιθανές θεραπείες για τον εθισμό στα ναρκωτικά;	82
7.4	Ποιες είναι οι αρχές της αποτελεσματικής θεραπείας;	82
7.5	Πώς χρησιμοποιούνται τα φάρμακα και οι ψυχολογικές συσκευές στη θεραπεία του εθισμού στα ναρκωτικά;	84
7.6	Ποιος είναι ο ρόλος των συμπεριφορικών θεραπειών στη θεραπεία του εθισμού στα ναρκωτικά;	87
7.7	Αναφορές	91

Εισαγωγή

Όταν μιλάμε για την χρήση ουσιών, συνήθως αναφερόμαστε στην κατανάλωση ουσιών όπως το αλκοόλ, τα ναρκωτικά ή άλλες χημικές ουσίες που μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε. Επειδή μπορούν να μεταβάλλουν τις σκέψεις και τις αντιλήψεις, οι ουσίες αυτές περιγράφονται ως "ψυχοδραστικές" (Greń, Ostaszewski, and Wieczorek, 2022).

Γενικά, η κατάχρηση ναρκωτικών στο σχολείο δεν είναι κάτι πολύ συνηθισμένο. Περιπτώσεις όπως αυτές μπορεί να αποτελούν μέρος ενός ευρύτερου μοτίβου προβλημάτων συμπεριφοράς, τα οποία θα πρέπει επομένως να λαμβάνονται υπόψη κατά την προσπάθεια πρόληψης της κατάχρησης ναρκωτικών. Η εξεύρεση των πραγματικών αιτιών αυτής της συμπεριφοράς είναι καλύτερη μέθοδος από την αποκλειστική αντιμετώπιση της κατάχρησης ουσιών.

Επιπλέον, η εφηβεία θεωρείται ως μια πολύ δύσκολη φάση στη ζωή ενός ανθρώπου. Μαζί της έρχονται αλλαγές στο σώμα, το μυαλό και τη συμπεριφορά. Επίσης, κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου αρκετοί άνθρωποι έχουν την πρώτη τους επαφή με το αλκοόλ, το τσιγάρο και γενικά τα ναρκωτικά.

Το παρόν Εγχειρίδιο αναφοράς για την κατάχρηση ουσιών προσφέρει στους εκπαιδευτικούς, τους λειτουργούς νεολαίας, τους κοινωνικούς λειτουργούς και άλλους επαγγελματίες, που εργάζονται με μαθητές, μια ολοκληρωμένη, εκπαιδευτική προσέγγιση στο θέμα της χρήσης, κατάχρησης και εξάρτησης ουσιών, δίνοντας έμφαση στην πρόληψη.

1 Κεφάλαιο Ι: ΕΞΑΡΤΗΣΗ, ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ



Οι διάφορες ουσίες έχουν τις δικές τους επιδράσεις και κινδύνους για το σώμα και το μυαλό. Λόγω της πιθανής βλάβης, η χρήση ορισμένων νόμιμων ουσιών, όπως το αλκοόλ και τα προϊόντα καπνού, περιορίζεται μόνο σε ενήλικες. Τα παράνομα ναρκωτικά θα έχουν πάντα πρόσθετους κινδύνους, επειδή το περιεχόμενό τους δεν μπορεί να είναι πλήρως γνωστό. Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι κάνουν χρήση ουσιών, ενώ οι βλάβες που σχετίζονται με αυτές χαρακτηρίζονται ως χαμηλής επικινδυνότητας, ακόμη και επιζήμιες για τη ζωή του χρήστη (Santangelo, Provenzano and Firenze, 2022).

Η χρήση αλκοόλ, καπνού και άλλων ουσιών αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της εφηβείας, διότι αυτή είναι η περίοδος κατά την οποία λαμβάνουν χώρα σημαντικές σωματικές, συναισθηματικές, συμπεριφορικές και άλλες αλλαγές, οι οποίες καθορίζουν τον τρόπο ζωής (Stangor, Walinga, 2019). Οι έφηβοι είναι πολύ ευαίσθητοι στο περιβάλλον τους- μπορούν εύκολα να ενδώσουν στην πίεση των συνομηλίκων και στα στερεότυπα των μέσων ενημέρωσης. Μια από τις κύριες κοινωνικές ασχολίες είναι η αναζήτηση της ταυτότητάς τους. Χωρίς την κατάλληλη φροντίδα ή την ύπαρξη ενός καλά οργανωμένου ελεύθερου χρόνου, οι έφηβοι μπορεί να βιώσουν σύγχυση στην ισορροπία των ρόλων, να υιοθετήσουν αρνητική ταυτότητα, ή ακόμα και να εκδηλώσουν πλήρη εγκατάλειψη (Stangor, Walinga, 2019).

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που ενθαρρύνουν τους εφήβους να κάνουν χρήση ουσιών: μπορεί να είναι ψυχολογικοί παράγοντες, όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η έλλειψη επικοινωνίας και άλλων κοινωνικών δεξιοτήτων, η μοναξιά, η έλλειψη δεξιοτήτων αντιμετώπισης, η περιέργεια, η πλήξη, η επιθυμία να βιώσουν μια κατάσταση μέθης και απλώς η επιθυμία να προσαρμοστούν (Gonzales, 2022).

1.1 Γιατί είναι σημαντικό αυτό το θέμα;

Η κατάχρηση ουσιών μεταξύ των νέων εξελίσσεται σε επικίνδυνο κοινωνικό φαινόμενο: η προμήθεια και η χρήση διαφόρων τύπων ψυχοδραστικών ουσιών έχει διαδοθεί ευρέως.

Σε σύγκριση με τους ενήλικες, οι νέοι έχουν περισσότερες πιθανότητες να πειραματιστούν με διάφορες ουσίες και να αναπτύξουν εξάρτηση. Έχει αποδειχθεί ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος συνεχίζει να αναπτύσσεται μέχρι τις αρχές της δεκαετίας των 20, και η ανάπτυξη των λειτουργιών ανταμοιβής/παρακίνησης και των λειτουργιών που σχετίζονται με το συναίσθημα είναι τα τελευταία που αναπτύσσονται (Giedd, 2008). Ορισμένοι νέοι δοκιμάζουν ουσίες από περιέργεια, ενώ κάποιοι άλλοι την επιλέγουν ως μέσο ηρεμίας ή αντίδρασης, χωρίς να βρίσκουν την κατάλληλη διέξοδο από μια δύσκολη κατάσταση. Επομένως, για την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, είναι σημαντικό να αντιμετωπιστούν οι συναισθηματικές και κοινωνικές ανάγκες των νέων.

Τα παιδιά και οι νέοι δεν έχουν πάντα τις απαραίτητες δεξιότητες για να ελέγξουν τον εαυτό τους όταν περνούν κρίσεις, γι' αυτό αναζητούν την πνευματική υποστήριξη από κοντινούς και αγαπημένους τους ανθρώπους. Όταν δεν βρίσκουν βοήθεια και κατανόηση, προσπαθούν να σωθούν με κάθε είδους διεγερτικά - αλκοόλ και ναρκωτικά.

Ως εκ τούτου, η βοήθεια των άλλων είναι σημαντική για τους νέους αυτούς. Μάλιστα, ενημερωμένοι γονείς, εκπαιδευτικοί και ψυχολόγοι μπορούν να βοηθήσουν πολύ αυτά τα άτομα. Είναι σημαντικό για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς να μεγαλώνουν ένα παιδί με τέτοιο τρόπο ώστε να αντιστέκεται στους διάφορους εθισμούς. Έτσι, ο στόχος της σύγχρονης παιδαγωγικής είναι να αναπτυχθεί η θέληση των νέων ανθρώπων να μπορούν να αντιστέκονται στα ναρκωτικά και να λένε "Όχι". Κατά την παροχή πρόληψης της χρήσης ουσιών στους μαθητές, το κλειδί είναι να παρέχονται στα παιδιά πληροφορίες και πρακτικές γνώσεις σχετικά με τον κίνδυνο χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών, να παρακινούνται να αλλάξουν τις συνήθειες και τους κοινωνικούς τους κύκλους και να ενθαρρύνονται να ζητούν υποστήριξη όταν χρειάζεται.

1.2 Από πού προέρχεται η τάση για κακές συνήθειες;

Ο ριψοκίνδυνος τρόπος ζωής συνδέεται στενά με την έκφραση ορισμένων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Επίσης, υπάρχουν ορισμένοι τύποι προσωπικότητας στους οποίους το κυρίαρχο χαρακτηριστικό καθορίζει τον τρόπο ζωής του ατόμου, ενώ οι ακραίες μορφές της προσωπικότητας που θεωρούνται ως ψυχικές διαταραχές καθορίζουν ορισμένες συμπεριφορές. Έχει παρατηρηθεί ότι ορισμένα γνωρίσματα που είναι πιο κυρίαρχα σε κάθε προσωπικότητα μπορούν να καθορίσουν τον τρόπο συμπεριφοράς του ατόμου. Υπάρχουν πολλά τέτοια χαρακτηριστικά, όπως η παρορμητικότητα, η επιθετικότητα, η δοκιμή νέων εμπειριών, η εξωστρέφεια, η ανησυχία κ.λπ. Έτσι, η κυριαρχία ορισμένων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, καθώς και ο τρόπος ζωής μπορεί να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη τάση ενός εφήβου να εμπλακεί στη χρήση αλκοόλ και άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών.

Ένα από τα πιο ευρέως συζητούμενα θέματα είναι τα χαρακτηριστικά της εθισμένης προσωπικότητας των εφήβων. Γίνεται προσπάθεια να διαπιστωθεί αν υπάρχουν τέτοια χαρακτηριστικά που επηρεάζουν τη χρήση αλκοόλ ή άλλων ναρκωτικών ουσιών. Είναι δύσκολο να διακρίνει κανείς αν ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είναι αίτιο ή συνέπεια της κατάχρησης ουσιών. Τα ακόλουθα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που επηρεάζουν την τάση για αλκοόλ ή άλλων ναρκωτικών ουσιών εμφανίζονται συχνότερα:

- Αισθήματα άγχους και ανασφάλειας που σχετίζονται με την αναζήτηση ταυτότητας.
- Κατάθλιψη.
- Ψυχολογική ανωριμότητα και παιδικότητα.
- Συναισθηματική εξάρτηση από άλλους ανθρώπους.
- Επιθυμία αποφυγής ή αγνόησης των προβλημάτων, αδυναμία επίλυσής τους, χρήση μη ρεαλιστικών λύσεων.
- Αντιδραστικότητα και παρορμητικότητα. Η επιθυμία να για αμφισβήτηση καθιερωμένων αξιών. Η επιθυμία για ανεξαρτησία.
- Επιδίωξη ευχάριστων εμπειριών και πλήρης αφοσίωση σε αυτές.

- Διαρκές αίσθημα κατωτερότητας και αίσθημα ανεπάρκειας. Χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Η πρώτη επαφή με τα ναρκωτικά διαφέρει για το κάθε άτομο. Μέχρι την ηλικία των 11 ετών, το αλκοόλ ή/και τα προϊόντα καπνού δοκιμάζονται από περιέργεια, από την ηλικία των 14 - 15 ετών, το κίνητρο για τη χρήση ναρκωτικών μπορεί να είναι για χάρη της "παρέας". Ως αποτέλεσμα, η επιθυμία για δοκιμή μπορεί να μετατραπεί σε εθισμό.

Η κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών συνοδεύεται από ψυχολογική εξάρτηση. Το κάπνισμα ενδέχεται να συνοδεύεται με συγκεκριμένες καταστάσεις, όπως κατά τη συνάντηση με φίλους, μετά από ένα γεύμα, μετά από την εμπειρία άγχους κ.λπ. Τα ψυχολογικά αίτια της χρήσης ναρκωτικών ουσιών μπορεί να προκληθούν για λόγους κοινωνικούς, λόγω της μόδας, ή της ελκυστικότητας των ναρκωτικών, η οποία περιπλέκει την ίδια τη διαδικασία αντίστασης στα ναρκωτικά.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση ενός μόνο τύπου ουσίας είναι σπάνια και πολλοί έφηβοι κάνουν χρήση πολλαπλών ουσιών (Moss et al., 2014). Ως εκ τούτου, η χρήση αλκοόλ και καπνού στους εφήβους μπορεί να επιταχύνει τη διαδικασία δοκιμής παράνομων ουσιών.

1.3 Ποιες απειλές και κίνδυνοι ελλοχεύουν στις κοινωνικές σχέσεις των εφήβων;

Κάθε περίοδος της ζωής ενός ατόμου έχει ορισμένα τυπικά χαρακτηριστικά που αλλάζουν και διαμορφώνουν την προσωπικότητα του ατόμου. Η διαδικασία ωρίμανσης και ανάπτυξης μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της νεότητας είναι η εφηβεία. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι σχέσεις με τους ενήλικες, τους φίλους και το περιβάλλον είναι σημαντικές. Η εφηβεία είναι μια περίοδος κρίσης ταυτότητας, όπου ο έφηβος πρέπει να συμβιβαστεί με το

γεγονός ότι γίνεται ενήλικας και πρέπει να βρει τον δικό του τρόπο ζωής. Πρέπει να προσαρμοστεί στις αλλαγές της κοινωνίας και στις νέες συνθήκες.

Στην εφηβεία, υπάρχει πολλή μίμηση, ενώ ταυτόχρονα είναι επίσης σαφής η επιδίωξη της πρωτοτυπίας και της ατομικότητας. Οι έφηβοι δεν αρκούνται πλέον στο να διαμορφώνουν την εικόνα τους με βάση τα άμεσα αντιληπτά πρότυπα, αλλά αναζητούν κοντινούς ή μακρινούς ήρωες που τους λατρεύουν και τους μιμούνται. Έτσι, δημιουργείται ένα ιδεώδες ενός τέτοιου προσώπου. Μιμούμενοι κάποιες από τις ενέργειες των ενηλίκων και τις ακατάλληλες συνήθειές τους και προκειμένου να θεωρηθούν οι ίδιοι ως ενήλικες, οι έφηβοι αρχίζουν να καπνίζουν, να πίνουν αλκοολούχα ποτά ή να μεθούν με διάφορες ψυχοτρόπες ουσίες, ενώ πρόσφατα έγινε μόδα να δοκιμάζουν παράνομες ναρκωτικές ουσίες. Στην εφηβεία παρατηρείται συχνά μια απομάκρυνση από τους ενήλικες και μια χαλάρωση των διαπροσωπικών σχέσεων, με αποτέλεσμα να αμφισβητούνται οι οδηγίες των ενηλίκων και να γίνεται μια προσπάθεια αυτογνωσίας. Αυτή είναι η περίοδος κατά την οποία ο έφηβος θέλει να γίνει ενήλικας. Συχνά, κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, πιστεύεται ότι οι γονείς περιορίζουν τις ελευθερίες, συνεπώς ο έφηβος αρχίζουν να αναζητούν τη θέση τους στη ζωή.

Ένας έφηβος που δεν προσαρμόζεται στην τάξη ή στο σχολείο αναζητά διέξοδο από αυτές τις συγκρούσεις και τη χαλάρωση στην ανεπίσημη επικοινωνία με τους φίλους του και συχνά βιώνει την αρνητική επιρροή τους. Αποκαλύπτεται ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των εφήβων - η εξάρτηση από την ομάδα. Ως εκ τούτου, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι σε αυτή την ηλικία οι έφηβοι συνήθως αρχίζουν να καπνίζουν καθημερινά, χρησιμοποιούν συχνότερα αλκοόλ, εισπνεόμενα, ηρεμιστικά (ιδίως τα κορίτσια) και δοκιμάζουν παράνομα ναρκωτικά. Οι έφηβοι αυτής της ηλικίας έχουν ήδη διαμορφώσει μια στάση απέναντι στα ναρκωτικά, αν και η στάση αυτή δεν είναι πάντα σωστή. Μπορεί να υπερεκτιμούν τη σωματική και συναισθηματική τους κατάσταση και άλλους κινδύνους που σχετίζονται με την κατάχρηση ουσιών. Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου να παρέχεται βοήθεια στους έφηβους, ώστε να κατανοήσουν ότι η χρήση ναρκωτικών ουσιών και οι διάφοροι πειραματισμοί

μπορούν να προκαλέσουν πολλά προβλήματα, τα οποία μπορεί να έχουν τεράστιο αντίκτυπο στα μελλοντικά τους σχέδια.

Ο σχηματισμός εξαρτημένων σχέσεων σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με τις κοινωνικές σχέσεις ενός ατόμου. Εάν ένα άτομο δεν έχει υποστήριξη, βοήθεια και κατανόηση από την οικογένεια όταν επικοινωνεί με τους φίλους και τους γύρω του, εάν αυτή η επικοινωνία και η σχέση δεν του φέρνουν ευχαρίστηση - η πιθανότητα ανάπτυξης παθολογικών εξαρτημένων σχέσεων με γεγονότα ή αντικείμενα είναι υψηλή. Μια φυσική σχέση βασίζεται στις συναισθηματικές συνδέσεις, ενώ η συνήθεια βασίζεται στη συναισθηματική απομόνωση. Μια φυσική σχέση είναι ένα δούναι και λαβείν, ενώ η εξοικείωση είναι μόνο ένα λαβείν. Ο εθισμός αρχίζει να ελέγχει όλο και περισσότερο ολόκληρο τον εσωτερικό κόσμο ενός ατόμου. Σταδιακά αναπτύσσεται ένα αίσθημα ντροπής, το οποίο μειώνει την αυτοπεποίθηση, τον αυτοέλεγχο και τον αυτοσεβασμό. Η εξαρτημένη προσωπικότητα αρχίζει να δημιουργεί αυτό που το άτομο αρχικά απέφευγε - τον πόνο. Δημιουργώντας πόνο, δημιουργεί επίσης την ανάγκη να ανακουφιστεί αυτός ο πόνος, δηλαδή τον εθισμό. Η κάθε εξαρτημένη προσωπικότητα έχει τα δικά της συναισθήματα, νοοτροπία και συμπεριφορά. Τα συναισθήματα που προκαλούν δυσφορία είναι ένα σήμα για δράση.

1.4 Τι μπορεί και τι πρέπει να κάνει το σχολείο;

Η πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών στο σχολείο είναι η μόνη αποτελεσματική πρωτογενής μέθοδος για τη διαμόρφωση των απαραίτητων στάσεων και την ανάπτυξη υγιών δεξιοτήτων ζωής που θα βοηθήσουν έναν έφηβο και τους νέους να πάρουν τη σωστή απόφαση και να συνειδητοποιήσουν ότι είναι καλύτερα να μην ξεκινήσουν τη δοκιμή ναρκωτικών ουσιών.

Οι κύριοι στόχοι των προληπτικών δραστηριοτήτων που προστατεύουν το κοινό από τη χρήση ναρκωτικών και την επικίνδυνη συμπεριφορά είναι οι ακόλουθοι:

- Να διδάξουν στους γονείς, τους νέους και τους εκπαιδευτικούς πώς να προστατεύουν τα παιδιά, τους εφήβους και τους νέους ώστε να μην αρχίσουν να κάνουν χρήση ναρκωτικών και ψυχοτρόπων ουσιών,
- Να βοηθήσουν τις οικογένειες και τους νέους που αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα.
- Να προάγουν θετικές σχέσεις στην οικογένεια, την κοινότητα και την κοινωνία.

Είναι σκόπιμο να εφαρμόζονται σύνθετα προγράμματα πρόληψης για το αλκοόλ, το κάπνισμα και άλλα ναρκωτικά στα σχολεία. Μεγαλύτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στους ακόλουθους τομείς δραστηριότητας: στη διαμόρφωση της αρνητικής στάσης των μαθητών απέναντι στον εθισμό στα ναρκωτικά, στην αύξηση της απασχόλησης των μαθητών και στην αύξηση των προσόντων των παιδαγωγών.

Στο σχολείο, η προληπτική εκπαίδευση πρέπει να περιλαμβάνει τους μαθητές όλων των τάξεων και να διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία τους. Οι νέοι πρέπει να γνωρίζουν:

- Τη χημική σύνθεση των φαρμάκων.
- Πώς το αλκοόλ και τα ναρκωτικά επηρεάζουν το νευρικό σύστημα, τα εσωτερικά όργανα, τη σεξουαλική λειτουργία κ.λπ.
- Ποιες είναι οι επιπτώσεις της μακροχρόνιας χρήσης ναρκωτικών,
- Την έννοια του σωματικού και ψυχικού εθισμού στο αλκοόλ και τα ναρκωτικά,
- Πώς η χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών επηρεάζει ορισμένες ανθρώπινες συμπεριφορές.

Προκειμένου να προστατευθούν οι έφηβοι από τη χρήση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών ουσιών, είναι απαραίτητο να τους βοηθήσουμε να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να αντισταθούν στην κοινωνική πίεση, γι' αυτό είναι απαραίτητη η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (αυτογνωσία, ικανότητα επικοινωνίας) και η ανάπτυξη κινήτρων.

Προκειμένου να εξασφαλιστεί η επιτυχής προστασία των εφήβων από τις ναρκωτικές ουσίες, είναι απαραίτητο να παρέχονται επαρκείς πληροφορίες σχετικά με αυτές, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία των εφήβων, την υφιστάμενη κατάσταση καθώς επίσης, εισάγοντας τους εφήβους στις συνέπειες της χρήσης ναρκωτικών ουσιών.

Τα πρότυπα συμπεριφοράς και η συναισθηματική υποστήριξη από τους ενήλικες είναι πολύ σημαντικά για τους εφήβους. Είναι σημαντικό να ενταθούν τα κίνητρα που θα ενισχύσουν την αποφυγή της χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Ο πιο σημαντικός παράγοντας θα ήταν να ενταθεί η ενημέρωση των ενηλίκων σχετικά με την επιρροή των συνομηλίκων, καθώς και να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση και η αυταρέσκεια στους έφηβους.

Κατά την οργάνωση των προληπτικών εργασιών στο σχολείο, είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη η υφιστάμενη κατάσταση εντός της κοινωνίας, αλλά και εντός του ίδιου του σχολείου. Είναι σημαντικό τα προγράμματα πρόληψης να καλύπτουν όλες τις μορφές τοξικών ουσιών, από το κάπνισμα και το αλκοόλ μέχρι τα ισχυρά ναρκωτικά. Είναι πολύ σημαντικό να διαμορφωθεί η ικανότητα και η προετοιμασία των μαθητών να αντιστέκονται στην κοινωνική πίεση για χρήση ναρκωτικών ουσιών. Είναι απαραίτητο τα προληπτικά προγράμματα να είναι μακροπρόθεσμα και να εμπλέκουν τους ίδιους τους νέους γιατί τέτοια προγράμματα θεωρούνται τα πιο αποτελεσματικά και τα πιο αιτιολογημένα.

Είναι πιθανό ότι κάθε εκπαιδευτικός αργά ή γρήγορα θα χρειαστεί να αντιμετωπίσει μαθητές που κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών, οπότε είναι πολύ χρήσιμο για εκείνο να μπορεί να εντοπίσει έναν τέτοιο μαθητή και να του παρέχει την απαραίτητη βοήθεια. Δεν είναι εύκολο για έναν εκπαιδευτικό να αναγνωρίσει έναν μαθητή που κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών, οι εικασίες του εκπαιδευτικού μπορούν να επιβεβαιωθούν ή να διαψευστούν από συγκεκριμένη συμπεριφορά του μαθητή, δηλαδή αν η διάθεση του μαθητή αλλάξει ξαφνικά, αν είναι απαθής, καταθλιπτικός, αν εμφανίζει ασυνήθιστο εκνευρισμό ή επιθετικότητα, ή αν μειώνεται το ενδιαφέρον για τις σπουδές, τον αθλητισμό, τους φίλους. Είναι πολύ σημαντικό ο εκπαιδευτικός να

γνωρίζει ποιος μπορεί να παράσχει εξειδικευμένη βοήθεια και ποιες ενέργειες πρέπει να γίνουν αν ένας μαθητής είναι ύποπτος για χρήση ναρκωτικών.

Προσπαθώντας να επιτύχουμε την αποτελεσματικότητα της πρόληψης της κατάχρησης ουσιών στα σχολεία, η συνεργασία μεταξύ γονέων, εκπαιδευτικών, αστυνομίας, κοινωνικών λειτουργών, ψυχολόγων κ.λπ. είναι πολύ σημαντική. Ως εκ τούτου, χρειάζονται να επιτευχθούν τα ακόλουθα:

- ανάπτυξη μιας ενιαίας πρακτικής συνεργασίας μεταξύ των γονέων των μαθητών κατά την επίλυση διαφόρων προβλημάτων που σχετίζονται με τη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, στοχευμένη εκπαίδευση των γονέων σε προληπτικά θέματα, όπως στις σχέσεις μεταξύ γονέων και παιδιών, στον ρόλο των γονέων στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων ζωής των παιδιών, στις ιδιαιτερότητες της επικοινωνίας με τους εφήβους, στα προειδοποιητικά σημάδια της χρήσης ναρκωτικών από εφήβους και στις μεθόδους βοήθειας.
- στοχευμένη οργάνωση της προετοιμασίας των εκπαιδευτικών για την εφαρμογή δραστηριοτήτων κατά του εκφοβισμού στο σχολείο: στοχευμένη βελτίωση των προσόντων προκειμένου να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την εφαρμογή του προγράμματος σπουδών για την πρόληψη της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών, παροχή μεθοδολογικών εργαλείων για την εργασία με τους μαθητές και τους γονείς (κηδεμόνες) τους,
- διεξαγωγή εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων από κοινωνικούς (αστυνομικούς) αξιωματικούς σε εκπαιδευτικά ιδρύματα σχετικά με τη νομική ευθύνη των γονέων και των νέων κατά τη χρήση ναρκωτικών,

1.5 Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί για την πρόληψη της κατάχρησης ουσιών;

Η κατάχρηση ναρκωτικών στο σχολείο δεν είναι γενικά κάτι πολύ συνηθισμένο. Περιπτώσεις όπως αυτές μπορεί να αποτελούν μέρος ενός ευρύτερου μοτίβου προβλημάτων συμπεριφοράς, τα οποία θα πρέπει επομένως να λαμβάνονται υπόψη κατά την προσπάθεια πρόληψης της κατάχρησης ναρκωτικών. Η πραγματική εξεύρεση της αιτίας αυτής της συμπεριφοράς είναι καλύτερος τρόπος από την απλή αντιμετώπιση της κατάχρησης ουσιών μεμονωμένα.

Επιπλέον, η εφηβεία γενικά είναι μια πολύ δύσκολη φάση στη ζωή ενός ανθρώπου. Μαζί της έρχονται αλλαγές στο σώμα, το μυαλό και τη συμπεριφορά. Είναι επίσης σύνηθες κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου οι περισσότεροι άνθρωποι να έχουν την πρώτη τους επαφή με το αλκοόλ, το τσιγάρο και γενικά τα ναρκωτικά.

Ως εκ τούτου, το EMCDAΑ περιγράφει το ρόλο των σχολείων ως εξής:

“Σε αυτό το πλαίσιο, τα σχολεία και τα κολέγια αποτελούν σημαντικό περιβάλλον για την προσέγγιση του γενικού πληθυσμού των νέων. Μπορούν επίσης να παρέχουν ευκαιρίες για τον εντοπισμό και τη συνεργασία με άτομα που διατρέχουν κίνδυνο, όπως νέοι με ευάλωτα χαρακτηριστικά προσωπικότητας (π.χ. κακός έλεγχος των παρορμήσεων), και άτομα που δεν παρακολουθούν το σχολείο, τα οποία

διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν προβληματικές μορφές χρήσης ουσιών. Στα σχολεία, η κύρια έμφαση θα δοθεί στην πρόληψη ή την καθυστέρηση της έναρξης της χρήσης ουσιών, καθώς και στην ανάπτυξη των προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των νέων για την υποστήριξη της υγιούς κοινωνικοποίησης και της λήψης αποφάσεων γενικότερα. Για τους μεγαλύτερους μαθητές και φοιτητές, η ελεγχόμενη χρήση και η αποκλιμάκωση της κατανάλωσης αποτελούν σημαντικούς στόχους για παρεμβάσεις σε μια εποχή που οι νέοι αποκτούν μεγαλύτερη ανεξαρτησία, είναι πιθανό να συμμετέχουν σε περισσότερα πάρτι και μπορεί να θεωρούν την αυξημένη χρήση αλκοόλ ως κανόνα" (EMCDAΑ, 2022)

Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι πρόληψης των ναρκωτικών, ιδίως όταν πρόκειται για σχολική παρέμβαση. Διαφέρουν στις ευρωπαϊκές χώρες σε διάφορες πτυχές, όπως για παράδειγμα στα μέσα υποστήριξης. Ωστόσο, κοινός τόπος μπορεί να βρεθεί η συμφωνία ότι η παροχή παρεμβάσεων μόνο για ενημέρωση είναι αναποτελεσματική στη μείωση της χρήσης ναρκωτικών.

Οι προληπτικές μέθοδοι επικεντρώνονται κυρίως στο να έχουν αντίκτυπο στο σύνολο του μαθητικού πληθυσμού και του προσωπικού. Αυτές που υποστηρίζονται από τα τρέχοντα στοιχεία σύμφωνα με την έκθεση EMCDAΑ για το σχολείο και τα ναρκωτικά (2022) περιλαμβάνουν:

1. καθολικά προγράμματα πρόληψης που επικεντρώνονται στην ανάπτυξη κοινωνικών ικανοτήτων, δεξιοτήτων άρνησης και υγιών ικανοτήτων λήψης αποφάσεων,
2. σχολικές πολιτικές γύρω από τη χρήση ουσιών,
3. παρεμβάσεις που αποσκοπούν στην ανάπτυξη ενός προστατευτικού εκπαιδευτικού περιβάλλοντος που ευνοεί τη μάθηση και θεσπίζει σαφείς κανόνες σχετικά με τη χρήση ουσιών.

Φυσικά, η συμμετοχή των γονέων ή οι συζητήσεις μεταξύ συνομήλικων παίζουν επίσης πολύ σημαντικό ρόλο.

Τελικά, όλα αυτά τα μέτρα επικεντρώνονται στην πρόληψη ή στην καθυστέρηση της έναρξης της χρήσης ουσιών. Στα σχολεία, το κύριο βάρος θα δοθεί στον περιορισμό ή την καθυστέρηση της χρήσης ουσιών.

Ένα άλλο πολύ ενδιαφέρον και σημαντικό θέμα είναι η ανάπτυξη των προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των νέων, η οποία αποσκοπεί στο να τους δώσει τα απαραίτητα εφόδια για να προστατεύσουν τον εαυτό τους. Αυτό θα μπορούσε να έχει ως αποτέλεσμα την ενδυνάμωση της ικανότητάς τους να λαμβάνουν αποφάσεις για την υγιέστερη κοινωνικοποίησή τους και να μην επηρεάζονται τόσο εύκολα από την πίεση των συνομηλίκων όσο συνήθως.

Μόλις φτάσουν στην ηλικία των φοιτητών, η κύρια εστίαση των παρεμβάσεων μετατοπίζεται σε μια πιο ελεγχόμενη χρήση και στην αποκλιμάκωση της κατανάλωσης. Ειδικά από τη στιγμή που αποκτούν

μεγαλύτερη ανεξαρτησία, είναι πιο πιθανό να βρεθούν σε περισσότερες κοινωνικές συναθροίσεις και πάρτι και μπορεί να αντιληφθούν ότι η αυξημένη χρήση αλκοόλ είναι ο κανόνας.

Τελικά, μια προσέγγιση μεικτών μεθόδων θα ήταν πιθανώς ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για την πρόληψη και την καθυστέρηση της κατάχρησης ναρκωτικών στο σχολείο. Η ικανότητα έγκαιρου εντοπισμού σημείων και συμπτωμάτων είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, ώστε να μπορούν να ληφθούν άμεσα τα κατάλληλα μέτρα.

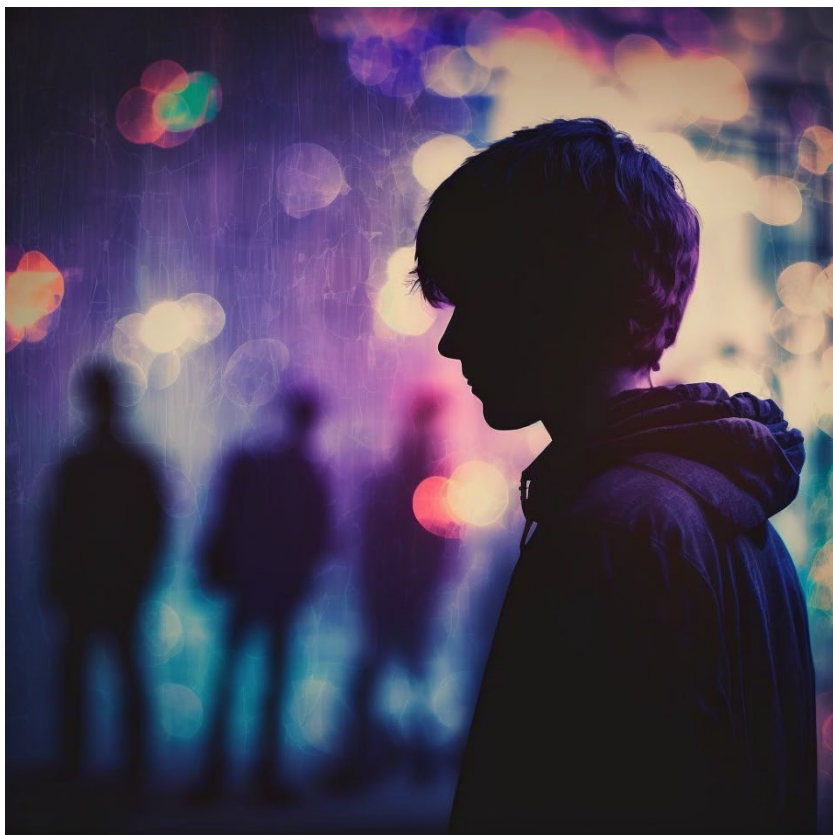
1.6 Αναφορές

Giedd, J. N. (2008). The teen brain: insights from neuroimaging. *Journal of adolescent health*, 42(4), 335-343.

- Gonzales, M. (2022). Emotional Intelligence and Adolescent Mental Health. In *Emotional Intelligence for Students, Parents, Teachers and School Leaders* (pp. 295-322). Springer, Singapore.
- Greń, J., Ostaszewski, K., Wieczorek, L., (2022). "It'll Never Be Safe, But You Can Limit the Harms". Exploring Adolescents' Strategies to Reduce Harms Associated with Psychoactive Substance Use. *Substance Use & Misuse*, 57(3), 380-391.
- Methodological publication „TĖVAMS APIE NARKOTIKUS. Kaip apsaugoti vaikus?“, A. G. Davidavičienė, ŠMM, 2001.
- Moss H.B., et al. (2014) Early adolescent patterns of alcohol, cigarettes, and marijuana polysubstance use and young adult substance use outcomes in a nationally representative sample. *Drug Alcohol Depend.*

- Santangelo, O. E., Provenzano, S., & Firenze, A. (2022). Risk Factors for Addictive Behaviors: A General Overview. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6583.
- Stangor, C., & Walinga, J. (2019). 14.3 Adolescence: Developing Independence and Identity. *Introduction to Psychology*.
- Visuomenės sveikata. Paauglių polinkis vartoti alkoholinius gėrimus ir šį poelgį skatinantys veiksniai. *Medicina*. Kaunas, 2005, 41(5).

2 Κεφάλαιο II: Κύριοι λόγοι για την κατάχρηση ουσιών από τους εφήβους



2.1 Εισαγωγή

Οι έφηβοι, ως μία από τις πιο ευάλωτες ομάδες της κοινωνίας, μπορούν να εκτίθενται καθημερινά στα παράνομα ναρκωτικά και συχνά υποκύπτουν γρήγορα.

Κατά τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης, οι έφηβοι αποκτούν εμπειρίες, αξίες και πρότυπα συμπεριφοράς από διαφορετικά περιβάλλοντα, με βάση τα οποία χτίζουν επίσης τα δικά τους πρότυπα συμπεριφοράς και πεποιθήσεις. Ένα από αυτά τα περιβάλλοντα είναι η κοινότητα ή η ευρύτερη κοινωνία, η οποία με τους κανόνες, τις νόρμες, την οργάνωση και την προσβασιμότητα σε ψυχοδραστικές ουσίες μπορεί να επηρεάσει τη στάση και τη χρήση ναρκωτικών από τον έφηβο. Τα στοιχεία σχετικά με τη διαθεσιμότητα και τους αντιλαμβανόμενους κινδύνους που συνδέονται με τη χρήση της κάνναβης δείχνουν ότι, σε σύγκριση με άλλες χώρες, ένα ποσοστό των νέων στη Σλοβενία που υπερβαίνει τον μέσο όρο θεωρεί ότι η κάνναβη είναι εύκολα ή πολύ εύκολα προσβάσιμη. Οι μισοί από τους 15χρονους και σχεδόν τα δύο τρίτα των 17χρονων το πιστεύουν αυτό. Ταυτόχρονα, οι Σλοβένοι έφηβοι θεωρούν την τακτική χρήση κάνναβης ως κίνδυνο σε μικρότερο ποσοστό από ό,τι οι μαθητές στις περισσότερες άλλες χώρες, ενώ το ποσοστό των εφήβων που θεωρούν την έκσταση πολύ ή αρκετά προσιτή είναι επίσης υψηλό στη Σλοβενία σε σύγκριση με άλλες χώρες.

Όταν μιλάμε για την κατάχρηση ναρκωτικών, το πιο πιεστικό πρόβλημα μεταξύ των νέων 15 έως 18 ετών είναι η χρήση κάνναβης, η οποία είναι πιο εύκολα προσβάσιμη και οικονομικά προσιτή.

2.2 Πώς αναγνωρίζετε τα σημάδια της χρήσης ναρκωτικών στην εφηβεία;

Στη Σλοβενία, στο πλαίσιο του Εθνικού Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας, η Περιφερειακή Μονάδα του Μάριμπορ λειτουργεί το Κέντρο Πρόληψης του Εθισμού (CPO), ένα δημόσια επαληθευμένο πρόγραμμα κοινωνικής πρόνοιας

που απευθύνεται σε όλους όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα πειραματισμού και εθισμού στα παράνομα ναρκωτικά, καθώς και στους συγγενείς τους. Οι γονείς και οι νέοι μπορούν να απευθύνονται ο ένας στον άλλον για βοήθεια, συμβουλές και πληροφορίες.

Η έρευνα του NIJZ (Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας) "Συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία κατά τη σχολική περίοδο (HBSC 2018)" έδειξε, για παράδειγμα, ότι το 20,6% των 15χρονων στη Σλοβενία είχαν δοκιμάσει κάναβη τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, ενώ σε άλλες χώρες ήταν τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους "μόνο" το 13% των νέων της ίδιας ηλικίας έκαναν χρήση κάναβης.

Ανησυχητικό είναι επίσης το γεγονός ότι μόνο το 44% των Σλοβένων μαθητών θεωρούν ότι η τακτική χρήση κάναβης είναι πολύ επικίνδυνη, ποσοστό που είναι το χαμηλότερο μεταξύ όλων των χωρών που συμμετείχαν στην έρευνα και πολύ χαμηλότερο από τον μέσο όρο των ευρωπαϊκών χωρών, που ήταν 59%.

Οι έφηβοι είναι ευάλωτοι και υποκύπτουν εύκολα στην πίεση. Η μαριχουάνα είναι η πιο συχνή χρήση, ενώ άλλα παράνομα ναρκωτικά όπως κοκαΐνη, ηρωίνη, έκσταση είναι λιγότερο συνηθισμένα μεταξύ τους.

Τα στοιχεία δείχνουν επομένως ότι μεταξύ των Σλοβένων εφήβων, τα ναρκωτικά είναι παρόντα και προσβάσιμα ήδη από νεαρή ηλικία, περίπου στην ηλικία των 15 ετών. Ανησυχητικές πληροφορίες, διότι η χρήση ναρκωτικών μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό και σοβαρά προβλήματα. Πώς πρέπει όμως οι γονείς να αναγνωρίζουν τα σημάδια ότι το παιδί τους καταναλώνει επικίνδυνες ουσίες; "Τα σημάδια που εμφανίζονται ως αποτέλεσμα της χρήσης ναρκωτικών υποδεικνύουν πολλές μικρές αλλαγές σε έναν έφηβο, όπως υπνηλία, καθυστέρηση στο σχολείο, λήθη υποχρεώσεων, έλλειψη ενέργειας και κινήτρων, συγκρούσεις ή συγκρουσιακές σχέσεις με τους γονείς ή τους δασκάλους που δεν υπήρχαν πριν. Οι γονείς μπορεί να βρουν χαρτί για στριφτά τσιγάρα, άγνωστη λευκή ή καφετιά σκόνη, ίχνη αλουμινοχαρτου και άλλα παρόμοια στο δωμάτιο ή/και στα ρούχα.

Ακόμα πιο εμφανή σημάδια και ορατές αλλαγές είναι κατά τη χρήση αλκοόλ, όταν ένας δάσκαλος μπορεί να ανιχνεύσει τη μυρωδιά του αλκοόλ, διαταραχές στο συντονισμό και την ομιλία, πονοκεφάλους, κόπωση, χλωμή εμφάνιση με μαύρους κύκλους και κόκκινα μάτια, κακή μνήμη και κακή φυσική κατάσταση. Φυσικά, τα προαναφερθέντα σημάδια δεν υποδηλώνουν πάντα τη χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ και θα πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη προσοχή στην παρακολούθηση των αλλαγών. Στους εφήβους, τα βασικά αναπτυξιακά καθήκοντα και η φυσιολογική πορεία της ψυχοφυσικής ανάπτυξης μπορεί να τεθούν σε κίνδυνο λόγω του εθισμού.

Με τη συνεχή χρήση του ναρκωτικού, υπάρχει απόκλιση από τον προηγούμενο τρόπο ζωής - πολλές φορές αλλάζει ο τρόπος ζωής του εφήβου, οι πεποιθήσεις, η εγκατάλειψη δραστηριοτήτων, η αλλαγή στην κοινωνία, το κλείσιμο στον εαυτό του, ενώ συνοδεύεται επίσης από νέους τρόπους απόκτησης χρημάτων/διακίνηση ναρκωτικών, εγκληματικές πράξεις - κλοπές, απάτες, πορνεία και τα συναφή.

Όταν οι γονείς αισθάνονται ότι τα προβλήματα είναι μεγαλύτερα από ό,τι μπορούν να διαχειριστούν, θα πρέπει να απευθύνονται σε επαγγελματικές υπηρεσίες για βοήθεια. Οι ειδικοί που έχουν τα προσόντα να παρέχουν πληροφορίες, συμβουλές, θεραπεία και καθοδήγηση θα ακούσουν και θα βοηθήσουν τους γονείς. Ενθαρρύνεται μια ανοιχτή, ειλικρινής συζήτηση με την οικογένεια, γιατί σε μια τέτοια συζήτηση, όπου οι έφηβοι νιώθουν ότι μπορούν να εμπιστευτούν, θα πουν περισσότερα από όσα περιμένουν οι γονείς τους.

Συνίσταται στους γονείς που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της χρήσης παράνομων ναρκωτικών να απευθύνονται το συντομότερο δυνατό σε επαγγελματικές συμβουλευτικές υπηρεσίες, να αναζητούν πληροφορίες και βοήθεια από σχολικές συμβουλευτικές υπηρεσίες, κέντρα κοινωνικής εργασίας, ιατρικά κέντρα, κέντρα θεραπείας του εθισμού στα ναρκωτικά και μη κυβερνητικές οργανώσεις που ασχολούνται με τον εθισμό. Μαζί με τις πληροφορίες, οι γονείς θα λάβουν υποστήριξη στην προσπάθεια για την αντιμετώπιση της πρόκλησης, η οποία συχνά φέρνει φόβο, αίσθηση προσωπικής απειλής και απώλεια ελέγχου της καθημερινότητας.

Η αλλαγή μπορεί επίσης να επέλθει μέσω της ενημέρωσης και της εξοικείωσης σχετικά με τα γεγονότα και τις συνέπειες της περιστασιακής ή τακτικής κατάχρησης των ναρκωτικών και του αλκοόλ. Έτσι, οι δάσκαλοι και οι γονείς μπορούν να έχουν μεγάλη επιρροή στο ζήτημα αυτό, διατηρώντας μια ανοιχτή και ειλικρινή στάση, δείχνοντας ταυτόχρονα πως είναι πάντα καλοί ακροατές και "δάσκαλοι". Ο κίνδυνος της μεγάλης πίεσης από τους συνομηλίκους είναι ένα ζήτημα που χρήζει βοήθειας ως προς τη διαχείρισή του, καθώς και μια ανοιχτή συζήτηση με τους εφήβους, σχετικά με την εμπλοκή τους στη χρήση των ναρκωτικών, του αλκοόλ και των τσιγάρων, ενθαρρύνοντάς τους να αναπτύξουν μια θετική εικόνα του εαυτού τους, την κριτική σκέψη και τον διάλογο.

2.3 Μακροπρόθεσμες συνέπειες της κατάχρησης ναρκωτικών κατά την εφηβεία

Οι συγγραφείς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η παρατήρηση των εφήβων ως προς την εκδήλωση των συμπτωμάτων του συνδρόμου του εθισμού μπορεί να συμβάλει στον εντοπισμό των ατόμων εκείνων που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο στη μετέπειτα ανάπτυξή τους, μέσω της ακατάλληλης χρήσης των συνταγογραφούμενων φαρμάκων, καθώς επίσης εστιάζοντας στις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει το σύνδρομο του εθισμού στις γνωστικές λειτουργίες και τη δημιουργικότητα των ατόμων. Η συνταγογράφηση οπιοειδών παυσίπονων και ορισμένων ηρεμιστικών και υπνωτικών, τα οποία ανήκουν στις δραστικές ουσίες με υψηλό κίνδυνο ανάπτυξης εθισμού, θεωρείται επικίνδυνη για τα άτομα που κινδυνεύουν να αναπτύξουν το σύνδρομο του εθισμού ή έχουν ήδη τα συμπτώματά του. Συνεπώς, οι συγγραφείς συνιστούν τον προσεκτικό έλεγχο του ασθενούς πριν από τη συνταγογράφηση φαρμάκων και τη συνεπή παρακολούθηση της χρήσης τους.

Ταυτόχρονα, τονίζουν επίσης ότι για την ερμηνεία των παρατηρήσεών τους και τον σχεδιασμό περαιτέρω ερευνών αυτού του τύπου, είναι απαραίτητο να

ληφθεί υπόψη το ευρύτερο πλαίσιο των αλλαγών ως προς τη συχνότητα της συνταγογράφησης των οπιοειδών φαρμάκων και της επακόλουθης κρίσης που προκαλείται λόγω της χρήσης οπιοειδών. Στην έρευνα που διεξήχθη, αναδεικνύεται η ανεπάρκεια στην εκπροσώπηση των τμημάτων της κοινωνίας που διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο για την ανάπτυξη του συνδρόμου της εξάρτησης- αφενός λόγω της δειγματοληψίας στην έρευνα, η οποία δεν συμπεριέλαβε άτομα που δεν ολοκλήρωσαν την εκπαίδευσή τους ή που εκπαιδεύτηκαν σε ιδρύματα αναμόρφωσης, και αφετέρου λόγω του γεγονότος ότι τα άτομα με το πιο έντονο σύνδρομο εξάρτησης αποσύρονταν συχνότερα από τη συμμετοχή στην έρευνα. Με βάση τα αυτά τα ευρήματα, οι συγγραφείς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που αναφέρουν σοβαρά ή πολυάριθμα συμπτώματα του συνδρόμου του εθισμού ως έφηβοι δεν αποτινάσσουν αυτές τις συνήθειες καθώς μεγαλώνουν, επομένως προτείνουν πρόσθετη εκπαίδευση για τους μαθητές γυμνασίου και τους νεαρούς ενήλικες, η οποία θα μπορούσε να συμβάλει σε μια πιο συνετή χρήση των ουσιών και κυρίως στην αποφυγή της χρήσης ναρκωτικών.

2.4 Πρόληψη της χρήσης και της κατάχρησης ναρκωτικών στην εφηβεία - ένα μοντέλο μέτρων

Φόβος, ταμπού, δυσφορία, βιαστικά συμπεράσματα και υπερβολές. Συναισθήματα και συμπεριφορές που φαίνεται ότι εξακολουθούν να επικρατούν όταν οι άνθρωποι μαθαίνουν για τα ναρκωτικά, παρά τις νέες γνώσεις και τη συνεχή άρση της κουρτίνας.

Μελέτες δείχνουν ότι στην αρχή κάθε σχολικής χρονιάς, οι γονείς ανησυχούν περισσότερο για το αν το παιδί τους θα συναναστραφεί με κακές παρέες, αλκοόλ και ναρκωτικά. Αυτό φαίνεται να είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα για σχεδόν τους μισούς γονείς με παιδιά δημοτικού και το ένα τρίτο των γονέων με παιδιά δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Ο φόβος τους είναι αποτέλεσμα πραγματικών γεγονότων, τα οποία αναλύονται παρακάτω.

Ο φόβος μπορεί να είναι εν μέρει δικαιολογημένος. Το ποσοστό των παιδιών που έχουν δοκιμάσει κάποιο από τα ναρκωτικά αυξάνεται, ενώ, η έρευνα επισημαίνει ότι το ηλικιακό όριο κατά το οποίο ένα άτομο δοκιμάζει ένα ναρκωτικό για πρώτη φορά μειώνεται. Τα στοιχεία από την έρευνα ESPAD 2003 για την περιοχή της Σλοβενίας δείχνουν ότι στην ηλικία των δεκαπέντε ετών, πάνω από το 90% των παιδιών δοκίμασαν το αλκοόλ ως νόμιμο ναρκωτικό και το 28% των παιδιών δοκίμασαν οποιοδήποτε από τα απαγορευμένα ναρκωτικά. Ωστόσο, τα στοιχεία δείχνουν ότι οι περισσότεροι νέοι που δοκίμασαν ουσίες, όπως για παράδειγμα, αλκοόλ ή μαριχουάνα, δεν συνέχισαν αργότερα τη χρήση τους ή δεν άρχισαν να χρησιμοποιούν άλλα επικίνδυνα ναρκωτικά. Από την άλλη πλευρά, τα στοιχεία ορισμένων ερευνών επισημαίνουν ότι όσο νεότερο είναι το άτομο που κάνει χρήση μαριχουάνας, τόσο πιο πιθανό είναι να φτάσει σε άλλα ναρκωτικά αργότερα στη ζωή του.

Οι γονείς δεν γνωρίζουν αρκετά για τους διάφορους τύπους ναρκωτικών, τις επιδράσεις τους και τη βλαπτικότητα τους. Γνωρίζουν πολύ λιγότερα από τα παιδιά τους.

Η βασική ιδέα είναι ότι οι νέοι δοκιμάζουν ναρκωτικά για πρώτη φορά επειδή κάποιοι άλλοι, όπως έμποροι ή συνομήλικοι, τους πείθουν ή τους αναγκάζουν να το κάνουν. Είναι όμως πιθανό να τους οδηγήσει σε αυτό η απλή περιέργεια.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η πίεση των συνομηλίκων ως αιτία της χρήσης ναρκωτικών από τους νέους συχνά υπερεκτιμάται. Οι νέοι συχνά επιλέγουν οι ίδιοι τους φίλους τους που κάνουν χρήση ναρκωτικών ή αποδίδουν τη συμπεριφορά τους σε άλλους παράγοντες.

Η χρήση μαριχουάνας μπορεί επίσης να οδηγήσει σε εθισμό, αν και μπορεί να έχει οφέλη σε περίπτωση υπεύθυνης χρήσης για ιατρικούς σκοπούς. Πάνω απ' όλα, είναι απαραίτητο να γίνεται διάκριση μεταξύ παιδιών και ενηλίκων. Τα πρώτα βρίσκονται ακόμη σε μια περίοδο έντονης ψυχολογικής και σωματικής ανάπτυξης, οπότε η χρήση μαριχουάνας μπορεί να έχει πολλές αρνητικές συνέπειες γι' αυτά. Μελέτες δείχνουν ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ της χρήσης μαριχουάνας στην εφηβεία και της μετέπειτα ανάπτυξης προβλημάτων ψυχικής υγείας. Προβλήματα μπορεί επίσης να προκύψουν στο επίπεδο των

λειτουργιών της μνήμης, καθώς η χρήση μαριχουάνας μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στη βραχυπρόθεσμη μνήμη και τη συγκέντρωση. Ωστόσο, σύμφωνα με μελέτες, υπάρχει σύνδεση μεταξύ της πρώιμης χρήσης μαριχουάνας και της πρόωρης εξόδου από το εκπαιδευτικό σύστημα, της επιδείνωσης των ακαδημαϊκών επιδόσεων και της ανεργίας. Ωστόσο, τέτοιες σοβαρές συνέπειες μπορεί να προκύψουν μόνο εάν ο έφηβος κάνει συχνή χρήση μαριχουάνας. Η υπεύθυνη χρήση μαριχουάνας από ενήλικες και η χρήση μαριχουάνας για ιατρικούς σκοπούς είναι κάτι εντελώς διαφορετικό.

Τα παιδιά και οι έφηβοι γνωρίζουν επίσης πολλά πράγματα για την ηρωίνη που οι γονείς τους είτε δεν ξέρουν, είτε δεν θέλουν να γνωρίζουν. Ένα δημοφιλές μυθιστόρημα, ιδίως μεταξύ των μαθητών λυκείου, με τίτλο "Junkies" του συγγραφέα William S. Burroughs, ο οποίος πέρασε και ο ίδιος ένα μεγάλο μέρος της ζωής του ως εξαρτημένος, αποκαλύπτει ότι χρειάζεται πολύς χρόνος για να εθιστεί κάποιος στα ναρκωτικά και στη συνέχεια, αν το αποφασίσει αποφασιστικά, αυτό φεύγει και όταν μειωθεί η δόση. Αμερικανικές και σκανδιναβικές μελέτες έχουν επίσης προβεί σε παρόμοιες διαπιστώσεις.

Τα στερεότυπα που έχουμε θεωρήσει ως δεδομένα συνήθως δεν αντιπροσωπεύουν ολόκληρη την αλήθεια. Πράγματι, οι έρουνες δείχνουν ότι ορισμένοι εθισμένοι στην ηρωίνη μπορούν να σταματήσουν τη χρήση της με τη δύναμη της θέλησης. Ωστόσο, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι ένα μέρος του ενήλικου πληθυσμού είναι εκείνο που μπορεί να το κάνει αυτό υπό αλλαγμένες κοινωνικές συνθήκες. Η χρήση, η κατάχρηση, ο εθισμός και η ικανότητα διακοπής της χρήσης ναρκωτικών σχετίζονται με τη δομή της προσωπικότητας του ατόμου, τις συνθήκες υπό τις οποίες έκανε χρήση του ναρκωτικού, τους λόγους και την ηλικία κατά την οποία αυτό συνέβη για πρώτη φορά.

Ορισμένοι ειδικοί δίνουν έμφαση στις γενετικές προδιαθέσεις, άλλοι στη σημασία του τρόπου διαπαιδαγώγησης στην οικογένεια, άλλοι στην περιέργεια και στην πίεση των συνομηλίκων. Είναι δύσκολο να δοθεί μια σύντομη απάντηση στο ερώτημα γιατί κάποιος αποφασίζει να κάνει χρήση

ναρκωτικών. Όσο πιο πολλοί άνθρωποι υπάρχουν, τόσο περισσότερες, διαφορετικές ιστορίες και αίτια προκύπτουν.

2.5 Πώς μπορούν οι γονείς να αναγνωρίσουν ότι ο ανήλικος παίρνει ναρκωτικά;

Στα εγχειρίδια αναφέρονται διάφορα συμπτώματα, όπως κόκκινα ή γυαλιστερά μάτια, έλλειψη όρεξης ή υπερβολική όρεξη, ραγδαίες αλλαγές στη διάθεση, δερματικά προβλήματα, διεσταλμένες ή στενές κόρες, προβλήματα μνήμης ή συγκέντρωσης, απόσυρση στη μοναξιά ή κλιμάκωση των συγκρούσεων, έλλειψη ενδιαφέροντος ή υπερβολική ευφορία... Υπάρχουν πολλά από αυτά τα σημάδια ή συμπτώματα, αλλά το πρόβλημα είναι ότι μπορεί να προέρχονται και από άλλα αίτια. Μπορεί να είναι τα πρώτα συμπτώματα μιας ίωση ή γρίπης, ορμονικές αλλαγές ή αλλαγές συμπεριφοράς που είναι χαρακτηριστικές της εφηβείας. Πρέπει να δίνεται προσοχή στις αλλαγές του παιδιού, ειδικά αν υπάρχουν περισσότερα σημάδια, αλλά δεν πρέπει να γίνονται υπερβολές. Είναι, βέβαια, πιο προβληματικό αν, μαζί με αυτά τα σημάδια, οι γονείς παρατηρήσουν και την ξαφνική εξαφάνιση χρημάτων, αν βρουν στο δωμάτιο του παιδιού βελόνες και σταγονόμετρα για ενέσεις, χαρτιά για στριφτά τσιγάρα, μπουκάλια μπύρας, διάφορα χάπια, σωληνάκια κόλλας και αν το παιδί συμπεριφέρεται συχνά περίεργα μπροστά σε όλα τα παραπάνω. Για παράδειγμα, αν δεν είναι σε θέση να επικοινωνήσει, κινείται παράξενα και ούτω καθεξής.

2.6 Τι θα κάνατε αν αντιμετωπίζατε τα προαναφερθέντα στο δικό σας παιδί;

Αν βλέπαμε αλλαγές σε ένα παιδί ή ένα νέο άτομο που ήταν κοντά μας, πρώτα έπρεπε να το παρατηρήσουμε πρώτα προσεκτικά και έπειτα να μιλούσαμε μαζί του, να κοινωνικοποιούμασταν με αυτό και προσπαθούσαμε να αναλάβουμε δράση. Μερικές φορές οι γονείς δεν βλέπουν ορισμένα σημάδια ή

δεν αναγνωρίζουν τα προβλήματα του παιδιού. Αν οι γονείς μιλούν ανοιχτά με το παιδί τους για διάφορα θέματα, μερικές φορές δεν θεωρείται απαραίτητο να το ρωτήσουν άμεσα τι σημαίνουν αυτά τα αντικείμενα στο δωμάτιό του. Φυσικά, οι σχέσεις στις οικογένειες είναι πολύ διαφορετικές και τα άτομα διαφέρουν μεταξύ τους. Δεν υπάρχει γενική συνταγή, αλλά μπορούμε να τονίσουμε ότι οι γονείς πρέπει να προσπαθούν να πανικοβάλλονται όσο το δυνατόν λιγότερο, να μελετούν τα γεγονότα και να επιλέγουν την κατάλληλη στιγμή για να μιλήσουν. Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί δοκιμάζει για πρώτη φορά μαριχουάνα, οι γονείς δεν χρειάζεται να είναι υπερβολικοί στις αντιδράσεις τους.

2.7 Έλεγχος ναρκωτικών σε νέους

Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι οι έφηβοι που πειραματίστηκαν με ναρκωτικά ήταν πολύ καλύτερα κοινωνικά προσαρμοσμένοι από εκείνους που δεν δοκίμασαν ποτέ τίποτα. Μπορούμε να συμπεράνουμε από αυτό ότι είναι απολύτως φυσιολογικό για ένα νεαρό άτομο να πειραματίζεται με ναρκωτικά;

Η έρευνα καταρρίπτει το στερεότυπο ότι μόνο οι νέοι που είναι λιγότερο προσαρμοσμένοι, παραβατικοί και που έχουν προβλήματα ένταξης στην κοινωνία κάνουν χρήση ναρκωτικών. Ορισμένοι συγγραφείς μιλούν για την «κανονικοποίηση» της χρήσης ναρκωτικών. Λένε ότι στο παρελθόν η χρήση ναρκωτικών αποδιδόταν στον κοινωνικά μη προνομιούχο πληθυσμό, ενώ σήμερα δεν ισχύει πλέον κάτι τέτοιο, καθώς η χρήση ναρκωτικών έχει περάσει στην κυρίαρχη κουλτούρα όλων των εφήβων που υπάρχουν στην κοινωνία. Θα πρέπει επίσης να αναφερθεί ότι στον αυστραλιανό χώρο, υπάρχουν καταγραφές στα εγχειρίδια για τους γονείς ότι ο πειραματισμός με τα ναρκωτικά είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο μεταξύ των νέων, αλλά φυσικά δεν είναι επιθυμητό. Αυτό αποδίδεται στο γεγονός ότι οι νέοι εξερευνούν, συνάπτουν διάφορες επικίνδυνες και λιγότερο επικίνδυνες σχέσεις, δοκιμάζουν πολλά πράγματα και στη συνέχεια τα εγκαταλείπουν.

2.8 Έχει λοιπόν νόημα η νομιμοποίηση της μαριχουάνας;

Η χρήση του ναρκωτικού γενικά θα αποθαρρυνθεί κυρίως λόγω των αρνητικών επιπτώσεών του, ιδίως στους νέους, και εξηγείται λεπτομερώς σε άλλα κεφάλαια. Ωστόσο, υπάρχουν εξαιρέσεις για τη χρήση της μαριχουάνας σε ορισμένες χώρες.

Το σύστημα των ελεγχόμενων πωλήσεων λειτουργεί σαφώς στις Κάτω Χώρες. Είναι σαφές ότι το μέτρο αυτό δεν μπορεί να αποτρέψει την ανεπιθύμητη χρήση της μαριχουάνας μεταξύ των νέων, αλλά ανεξάρτητα από το γεγονός ότι είναι πιο προσιτή στην αγορά, το ποσοστό των χρηστών μεταξύ των νέων είναι χαμηλότερο από ό,τι σε χώρες όπου η χρήση αυτού του ναρκωτικού ποινικοποιείται. Το αν πρέπει να χρησιμοποιηθεί το ολλανδικό μοντέλο ή όχι αποτελεί αντικείμενο συζήτησης τόσο στον πολιτικό όσο και στον ακαδημαϊκό χώρο. Κάθε πλευρά έχει τα δικά της επιχειρήματα, ωστόσο είναι γεγονός ότι στις Κάτω Χώρες μετά το 1976, όταν επετράπη η ελεγχόμενη πώληση μαριχουάνας, ο αριθμός των χρηστών αυξήθηκε, αλλά στη συνέχεια μειώθηκε και πάλι και σταθεροποιήθηκε, επιτυγχάνοντας χαμηλότερα ποσοστά από ό,τι υπάρχουν σήμερα στις ΗΠΑ, όπου υπάρχουν αυστηροί κανόνες απαγόρευσης. Υπάρχει παράδειγμα χρήσης ψυχεδελικών φαρμάκων για θεραπεία: <https://psychedelic.support/resources/how-psychedelics-can-help-with-addiction/#:~:text=Ketamine%20is%20another%20psychedelic%20that%20shows%20promise%20for,among%20people%20who%20are%20not%20trying%20to%20quit>.

Η μαριχουάνα δεν σκοτώνει τα εγκεφαλικά κύτταρα. Ωστόσο, η κατάχρηση της μαριχουάνας μπορεί να είναι επιβλαβής για τα εγκεφαλικά κύτταρα. Η μαριχουάνα από μόνη της είναι νευροπροστατευτική, πράγμα που σημαίνει ότι προστατεύει τον εγκέφαλο από ασθένειες που οδηγούν σε νοσηρότητα: <https://www.sabinaholistichealth.org/blog-3/how-marijuana-protects-the-brain-cannabis-and-neuroprotection>.

2.9 Ποιες είναι οι δυνατότητες;

Σε προηγούμενες εποχές, οι κοινωνίες ερμήνευαν τις επιπτώσεις των ναρκωτικών με διαφορετικό τρόπο και, ως εκ τούτου, τα απαγορεύουν και διαφορετικά. Στις αρχές του περασμένου αιώνα, σχεδόν όλα τα ναρκωτικά που απαγορεύονται σήμερα, τότε μπορούσαν να αγοραστούν στα φαρμακεία, ενώ οι γιατροί τα συνταγογραφούσαν ως φάρμακα. Μάλιστα, ο πατέρας της ψυχανάλυσης Σίγκμουντ Φρόιντ ήταν τακτικός χρήστης κοκαΐνης. Είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι πριν από την απαγόρευση στις ΗΠΑ δεν υπήρχαν σχεδόν καθόλου τοξικομανείς, δεν υπήρχε εγκληματικότητα που να σχετίζεται με τα ναρκωτικά, δεν υπήρχαν θάνατοι από υπερβολική δόση, ενώ τα ναρκωτικά καταναλωνόταν σχεδόν αποκλειστικά από τη μεσαία τάξη. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η απαγόρευση ήταν αυτή που προκάλεσε την αύξηση αυτού του προβλήματος ή απλώς η σημερινή κοινωνία είναι πιο ευαίσθητη σε αυτού του είδους τον τρόπο ζωής απ' ό,τι παλαιότερα;

Αναμφίβολα, είμαστε πιο ευαίσθητοι σε κάποιο επίπεδο σήμερα, αλλά τα στοιχεία εξακολουθούν να δείχνουν ότι στο παρελθόν δεν υπήρχε ζήτηση για θεραπεία μεταξύ των χρηστών, το οποίο, φυσικά, δεν σημαίνει ότι δεν υπήρχαν άνθρωποι που χρειαζόνταν θεραπεία. Οι καλές κοινωνικές επιδόσεις μπορούν να μετρηθούν με διαφορετικές κλίμακες και με διαφορετικά αποτελέσματα από τη σκοπιά του χρήστη και της κοινωνίας. Το πρόβλημα προκύπτει όταν το άτομο αρχίζει να παραμελεί τις υποχρεώσεις του. Ωστόσο, είναι επίσης αλήθεια ότι κάποτε οι άνθρωποι ζούσαν διαφορετικά και οι απαιτήσεις από αυτούς ήταν επίσης διαφορετικές. Τα μοντέλα οικογενειακής κοινωνικοποίησης του ατόμου ήταν επίσης διαφορετικά και τα όρια του επιτρεπτού και του μη επιτρεπτού είχαν τεθεί με μεγαλύτερη σαφήνεια.

2.10 Αναφορές

Špela Zupan, PROBLEMATIC TEENAGER, 2, 16/12/2021
McCabe SE, Schulenberg JE, Schepis TS, McCabe VV, Veliz PT. Longitudinal Analysis of

Substance Use Disorder Symptom Severity at Age 18 Years and Substance Use Disorder in Adulthood. JAMA Network Open. 2022;5(4):e225324. DOI:

10.1001/jamanetworkopen.2022.5324

DROGE, Maja Čepin Čander, September 16, 2006

Marie Hasty, RN, How Psychedelics can help with Addiction, April 15, 2022

<https://psychedelic.support/resources/how-psychedelics-can-help-with-addiction>

How Marijuana protects the brain, Medical Marijuana Research and Resources

—

Sabina Holistic Health, [sabinaholistichealth.org](https://www.sabinaholistichealth.org)

<https://www.sabinaholistichealth.org/blog-3/how-marijuana-protects-the-brain-cannabis-and-neuroprotection>

3 ΚΕΦΑΛΑΙΟ III: Σημεία και συμπτώματα κατάχρησης ουσιών



3.1 Εισαγωγή

Στις επόμενες σελίδες διερευνάται το θέμα της κατάχρησης ουσιών και των σημείων και συμπτωμάτων της, γι' αυτό και είναι ύψιστης σημασίας η κατανόηση των σημερινών δεδομένων και στοιχείων.

Η αγορά φαρμάκων είναι γνωστή για τη συνεχή καινοτομία της, αλλά ειδικά τα τελευταία χρόνια, η ανάπτυξη εκτοξεύτηκε στα ύψη, γεγονός που οδήγησε στην υψηλή διαθεσιμότητα ενός αυξανόμενου αριθμού διαφορετικών ουσιών. Οι καινοτομίες αυτές εντοπίζονται στους τομείς των νέων διαδρομών διακίνησης, των μεθόδων απόκρυψης και των νέων διαδικασιών παραγωγής. Επιπλέον, η κατάργηση περισσότερων από 350 εγκαταστάσεων παραγωγής ναρκωτικών στην Ευρωπαϊκή Ένωση το 2020 δείχνει ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι πλέον ένας σημαντικός παραγωγός ορισμένων ναρκωτικών, που ικανοποιεί όχι μόνο την εγχώρια αγορά αλλά και την παγκόσμια (EMCDDA, 2022, σ. 10).

Πέρυσι πάνω από 22 εκατομμύρια Ευρωπαίοι ενήλικες κατανάλωσαν κάνναβη, καθιστώντας την και πάλι την πιο συχνά χρησιμοποιούμενη ουσία. Τη δεύτερη θέση καταλαμβάνουν τα διεγερτικά. Σύμφωνα με το ΕΚΠΝΤ *"Υπολογίζεται ότι το περασμένο έτος 3,5 εκατομμύρια ενήλικες κατανάλωσαν κοκαΐνη, 2,6 εκατομμύρια MDMA και 2 εκατομμύρια αμφεταμίνες. Περίπου 1 εκατομμύριο Ευρωπαίοι έκαναν χρήση ηρωίνης ή άλλου παράνομου οπιοειδούς τον τελευταίο χρόνο. Αν και η εμβέλεια της χρήσης είναι χαμηλότερη για τη χρήση οπιοειδών από ό,τι για άλλα ναρκωτικά, τα οπιοειδή εξακολουθούν να αντιπροσωπεύουν το μεγαλύτερο μερίδιο των βλαβών που αποδίδονται στη χρήση παράνομων ναρκωτικών. Αυτό καταδεικνύεται από την παρουσία οπιοειδών, συχνά σε συνδυασμό με άλλες ουσίες, οι οποίες βρέθηκαν σχεδόν στα τρία τέταρτα των θανατηφόρων υπερβολικών δόσεων που αναφέρθηκαν στην Ευρωπαϊκή Ένωση για το 2020"* (EMCDDA, 2022, σ. 8).

Οι αριθμοί αυτοί μειώθηκαν κατά την αρχική περίοδο της πανδημίας COVID-19 λόγω της κοινωνικής απομάκρυνσης, των μέτρων συννοριακού ελέγχου και γενικότερα της όλης κατάστασης. Δεν χρειάστηκε πολύς χρόνος και θα μπορούσε κανείς να παρατηρήσει ότι η ευρωπαϊκή αγορά ναρκωτικών

ανέβηκε εξίσου γρήγορα με την πτώση της. Εν μέρει αυτό πιθανόν να έχει να κάνει και με τις εφαρμογές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τις κρυπτογραφημένες υπηρεσίες που απέκτησαν μεγαλύτερη απήχηση κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, με αποτέλεσμα να εκδηλωθεί και ως μια ευρέως χρησιμοποιούμενη μέθοδος αγοράς ναρκωτικών (EMCDDA, 2022, σ. 10).

3.2 Πώς επηρέασε το COVID τη χρήση και κατάχρηση ναρκωτικών;

Οι ειδικοί διαπίστωσαν ότι ενώ η χρήση ναρκωτικών για πάρτι και διασεδάσεις, όπως το MDMA και η έκσταση, μειώθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η χρήση κάνναβης αυξήθηκε. Δεδομένου ότι η νυχτερινή ζωή ήταν ανύπαρκτη, δεν είναι περίεργο που ναρκωτικά όπως τα δύο προαναφερθέντα δεν χρησιμοποιούνταν τόσο συχνά. Έτσι, δεν είναι επίσης περίεργο ότι η κάνναβη, η οποία συνδέεται με τη χρήση σε ένα μάλλον πιο χαλαρό και ιδιωτικό περιβάλλον, χρησιμοποιήθηκε περισσότερο κατά την πανδημία από ό,τι πριν. Η ευρωπαϊκή διαδικτυακή έρευνα, η οποία διεξήχθη μεταξύ Μαρτίου και Απριλίου 2021 σε 30 χώρες (21 χώρες της ΕΕ και 9 εκτός ΕΕ), ήταν μια έρευνα που βασίστηκε στη θεμελίωσή της σε ένα αυτοεπιλεγμένο δείγμα, το οποίο βρέθηκε να έχει κάνει χρήση τουλάχιστον ενός παράνομου ναρκωτικού κατά το προηγούμενο έτος, διαπίστωσε διάφορα στοιχεία και αριθμούς:

"Η κάνναβη ήταν το ναρκωτικό που χρησιμοποιήθηκε περισσότερο, με το 93% των ερωτηθέντων να δηλώνουν ότι την είχαν χρησιμοποιήσει κατά τους προηγούμενους 12 μήνες και με μικρή διαφοροποίηση μεταξύ των χωρών. Η MDMA/ecstasy (35%), η κοκαΐνη (35%) και η αμφεταμίνη (28%) ήταν οι επόμενες παράνομες ουσίες που αναφέρθηκαν συχνότερα, με τη σειρά των τριών ναρκωτικών να διαφέρει ανά χώρα. Περίπου το ένα τρίτο

των ερωτηθέντων (32%) ανέφεραν ότι έκαναν περισσότερη χρήση (φυτικής) κάνναβης και το 42% ότι έκαναν λιγότερη χρήση MDMA/ecstasy. Η έρευνα αποκάλυψε ότι το ένα πέμπτο (20%) του δείγματος ανέφερε ότι έκανε χρήση LSD τον τελευταίο χρόνο, το 16% ότι έκανε χρήση νέων ψυχοδραστικών ουσιών (NPS) και το 13% ότι έκανε χρήση κεταμίνης. Χρήση ηρωίνης ανέφερε το 3% των ερωτηθέντων. Παρόλο που το δείγμα που ανέφερε χρήση ηρωίνης ήταν μικρό, πάνω από το ένα τέταρτο των ερωτηθέντων αυτών (26%) ανέφεραν ότι έκαναν μεγαλύτερη χρήση αυτού του ναρκωτικού κατά τη διάρκεια της περιόδου που μελετήθηκε" ("Latest European Web Survey on Drugs Finds Cannabis and Ecstasy Use Most Impacted by COVID-19 | [Www.Emcdda.Europa.Eu](http://www.emcdda.europa.eu)")

Η έρευνα αναφέρει, επομένως, μια σαφή σχέση μεταξύ της απομόνωσης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και της χρήσης ναρκωτικών, αν και δεν παρατηρήθηκε έξαρση της κατανάλωσης όλων των παράνομων ουσιών. Σύμφωνα με μια άλλη έρευνα "Comportamentos Aditivos em tempos de COVID: alterações no consumo de drogas ilícitas. Resultados do Inquérito Online Europeu sobre Drogas - Padrões de Consumo Portugal 2021", αυτό μπορεί να αποδοθεί στα υψηλότερα επίπεδα άγχους που απαιτούσαν ισχυρότερο μηχανισμό αντιμετώπισης. Είναι αρκετά ενδιαφέρον ότι αυτό επηρέασε κυρίως τα άτομα που είχαν ήδη επηρεαστεί από τη χρήση ουσιών, αφήνοντας εκτός τους χρήστες που παρακινούνται από το κοινωνικό περιβάλλον, όπως φαίνεται από την κατακόρυφη πτώση της χρήσης κοινωνικών ναρκωτικών. Τα άτομα που πάσχουν από εθισμό και, ως εκ τούτου, είναι πιο ευάλωτα ψυχολογικά, σωματικά και κοινωνικά, κατέγραψαν μια έξαρση στην κατανάλωσή τους, όπως φαίνεται από το είδος των ναρκωτικών που εκτοξεύτηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19,

δηλαδή την ηρωίνη και την κοκαΐνη. Έτσι, οι εξαρτήσεις που προϋπήρχαν της πανδημίας επιδεινώθηκαν, ενώ η κατανάλωση με κοινωνικό προσανατολισμό μειώθηκε.

3.3 Ποια είναι τα σημάδια χρήσης ναρκωτικών σε νεαρούς μαθητές;

Οι έφηβοι συχνά αγνοούν τις συνέπειες που μπορεί να έχει η χρήση ναρκωτικών στον ψυχισμό, το σώμα και την ψυχική τους υγεία γενικότερα, γι' αυτό είναι σημαντικό να μπορούμε να εντοπίζουμε τα σημάδια και τα συμπτώματα της χρήσης ναρκωτικών για να μπορούμε να τους βοηθήσουμε.

Η Turnbridge είναι ένας οργανισμός που διαχειρίζεται κορυφαία προγράμματα θεραπείας ψυχικής υγείας και κατάχρησης ουσιών και αναγνωρίζει τα ακόλουθα σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα ως αναμφισβήτητα σημάδια χρήσης ναρκωτικών από εφήβους, τα οποία πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί:

Οι πληροφορίες που δημιουργήθηκαν από την Turnbridge, οι οποίες περιλαμβάνουν κυρίως εντυπώσεις και συμπεράσματα εντός της οικογένειας, προσαρμόζονται στο σχολικό περιβάλλον παρακάτω.

3.3.1 Ποια είναι τα συναισθηματικά και σωματικά σημάδια της χρήσης ουσιών από τους εφήβους;

- Αλλαγές στην εμφάνιση: Οι άνθρωποι στο περιβάλλον του μαθητή μπορεί να παρατηρήσουν έλλειψη στοιχείων υγιεινής ή ασυνήθιστες αλλαγές στο στυλ του μαθητή.
- Ξαφνικές αλλαγές στις σχέσεις ή στο κοινωνικό περιβάλλον: Μπορεί να παρατηρηθεί ότι το φιλικό περιβάλλον του μαθητή έχει αλλάξει και ο μαθητής διστάζει να εισάγει αυτούς τους νέους φίλους στον στενό του κύκλο. Εμφανίζονται αρνητικές αλλαγές στις σχέσεις με τους συμμαθητές και τους καθηγητές.

- Ανεξήγητες διακυμάνσεις της διάθεσης και αλλαγές στη συμπεριφορά: Ο μαθητής παρατηρείται να είναι συναισθηματικά ασταθής και μπορεί να αλλάξει από χαρούμενη στάση σε εχθρική σε σύντομο χρονικό διάστημα. Μπορεί να επιδεικνύει αμυντική, αρνητική, παρανοϊκή, επιθετική ή αγχώδη συμπεριφορά.
- Ευαισθησία και αμυντική στάση στην κριτική: Ο μαθητής μπορεί να αντιδράσει υπερβολικά στην κριτική που του ασκείται ή μια απόπειρα συνομιλίας μπορεί να μετατραπεί σε επαναστατική διάθεση.
- Είναι απόμακρος/η και απομονωμένος/η: Ο/Η μαθητής/τρια σταματά να μιλάει τακτικά για την προσωπική του/της ζωή, ιδίως με το άμεσο περιβάλλον του/της, και μπορεί να σταματήσει να συμβουλευτεί τον/την καθηγητή/τρια του/της για βοήθεια σε δυσκολίες στο σχολείο.
- Κατάθλιψη: Ο μαθητής μπορεί να φαίνεται δυστυχισμένος και μάλλον χωρίς κίνητρα.
- Μυστικοπάθεια: Οι δάσκαλοι μπορεί να αισθάνονται ότι ο μαθητής κρύβει κάτι από τους γονείς και το περιβάλλον του εξαιτίας της συμπεριφοράς του. Μπορεί να δίνει μακροσκελείς και έμμεσες απαντήσεις στις ερωτήσεις τους και να βρίσκει ατελείωτες δικαιολογίες. Μπορεί να αποφεύγει τις προσωπικές συζητήσεις.
- Λήθαργος και κατάσταση ακραίας κόπωσης: Ο μαθητής φαίνεται κουρασμένος, ενώ οι συνήθειες του ύπνου μπορεί να αλλάξουν.
- Ξαφνική απώλεια ή αύξηση βάρους.

("25 σημάδια χρήσης ναρκωτικών από εφήβους | Turnbridge")

Μερικά από τα πιο προφανή και πιο συνηθισμένα σημάδια και συμπτώματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους εκπαιδευτικούς προκειμένου να εντοπίσουν τους εφήβους που κάνουν χρήση ναρκωτικών σύμφωνα με τον Mark Shandrow (2019):

- Κόκκινα μάτια, διαστολή των ματιών,
- Συχνές ρινορραγίες, συνάχι, βήχας, ατελείωτη δίψα

- Παράπονα για έντονο πονοκέφαλο, ρινική καταρροή, εφίδρωση, ναυτία, έμετο, έντονη κόπωση, ύπνο στο μάθημα
- Περίεργοι μώλωπες ή κοψίματα, χρήση μακρών μανικιών το καλοκαίρι, αναψοκοκκινισμένο πρόσωπο
- Παράξενη συμπεριφορά όπως νευρικά τικ, υπερβολικό μάζεμα του προσώπου και των χεριών

3.3.2 Ποια σημάδια πρέπει να προσέχει ένας δάσκαλος και το σχολείο για να αντιληφθεί αν υπάρχει περίπτωση κατάχρησης ουσιών;

- Απώλεια ενδιαφέροντος για τις σχολικές δραστηριότητες: Ο μαθητής μπορεί να μη θέλει πλέον να συχνάζει στο σχολείο και να περνάει χρόνο με τους φίλους του στην τάξη/στο σχολείο και να συμμετέχει σε σχολικές δραστηριότητες. Επιπλέον, ο μαθητής δεν ολοκληρώνει πλέον τα μαθήματά του ή μπορεί να έχει κακή στάση απέναντι στις δραστηριότητες μετά το σχολείο (αθλητισμός, σύλλογοι κ.λπ.).
- Επιδείνωση των βαθμών - Μπορεί να παρατηρηθεί ότι οι βαθμοί του μαθητή έχουν ξαφνικά υποχωρήσει ή μειωθεί δραματικά.
- Απουσία - Ο μαθητής μπορεί να έχει χάσει μαθήματα, να έχει συγκεντρώσει τυχαίες απουσίες ή να αργεί συστηματικά στο σχολείο.
- Συνεχής δανεισμός χρημάτων: Ο μαθητής μπορεί να ζητάει συχνά χρήματα από φίλους. Μπορεί επίσης να παρατηρηθεί ότι ο μαθητής κουβαλάει μαζί του/της υπερβολικά πολλά μετρητά.
- Μη συμμόρφωση με τους σχολικούς κανόνες: Ο μαθητής μπορεί να μη συμμορφώνεται με τους κανόνες του σχολείου και να δημιουργεί τους δικούς του κανόνες στην πορεία. Ο μαθητής μπορεί να αγνοεί τους κανόνες του δασκάλου του και να δέχεται συνεχείς τιμωρίες.
- Ψέματα ή αποφυγή της αλήθειας: Ο μαθητής μπορεί να μην απαντάει με σαφήνεια στις ερωτήσεις που του έχουν τεθεί.

- Έλλειψη χρημάτων ή τιμαλφών: Μπορεί να υπάρχει έλλειψη χρημάτων ή αντικειμένων άλλων μαθητών που βρίσκονται σε άμεση γειτνίαση με τον μαθητή σε όλο το σχολείο ή την τάξη.
- Ασυνήθιστα δοχεία, συσκευασίες, σακούλες ή σπόρους στο περιβάλλον της τάξης, καθώς και οφθαλμικές σταγόνες, κυλιόμενα χαρτιά, αναπτήρες στο χέρι του μαθητή.
- Κοιμάται στην τάξη
- Μη ενημέρωση γονέων για συναντήσεις, συνέδρια και εκδηλώσεις στο σχολείο.
- Μειωμένη προσοχή ή προβλήματα εστίασης.

Όταν παρατηρηθούν κάποια από τα παραπάνω συμπτώματα, είναι δυνατόν να εντοπιστούν αλλαγές στα άτομα/μαθητές που κάνουν χρήση ναρκωτικών σε 4 τομείς:

1. Αλλαγές στις διαπροσωπικές σχέσεις
2. Υπερπροστατευτικότητα σε σχέση με τον προσωπικό τους χώρο ή τα πράγματά τους
3. Δραστικές διακυμάνσεις της διάθεσης
4. Προβλήματα σχολικής απόδοσης

3.4 Αναφορές

Comportamentos Aditivos em tempos de COVID: alterações no consumo de drogas ilícitas. Resultados do Inquérito Online Europeu sobre Drogas – Padrões de Consumo Portugal 2021 (2021), Carapinha, Ludmila, Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências.
https://www.emcdda.europa.eu/system/files/attachments/14346/EuropeanWebSurvey2021_PortugalAC.pdf

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2022), European Drug Report 2022: Trends and Developments, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

https://www.emcdda.europa.eu/publications/edr/trends-developments/2022_en

EMCDDA, (2022), Latest European Web Survey on Drugs Finds Cannabis and Ecstasy Use Most Impacted by COVID-19 | [Www.Emcdda.europa.eu](http://www.emcdda.europa.eu), [Accessed: 18.08.2022] https://www.emcdda.europa.eu/news/2022/1/latest-european-web-survey-drugs-finds-cannabis-and-ecstasy-use-most-impacted-covid-19_en

Turnbridge (2016), 25 Signs of Teen Drug Use | Turnbridge, [Accessed: 17.08.2022] <https://www.turnbridge.com/news-events/latest-articles/signs-of-teen-drug-use/#>

Schools and drugs: health and social responses, (2022), www.emcdda.europa.eu, EMCDDA home page | www.emcdda.europa.eu https://www.emcdda.europa.eu/publications/mini-guides/schools-and-drugs-health-and-social-responses_en

Shandrow, Mark, (2019), How Teachers Can Determine If Their Students Are Drug Abusers – Asana Recovery [Accessed: 18.08.2022] <https://asanarecovery.com/how-teachers-can-determine-if-their-students-are-drug-abusers/>
<https://cursus.edu/en/24381/spotting-drug-and-alcohol-use-among-students-a-guide-for-teachers> <https://positivechoices.org.au/teachers/how-teachers-can-guide-students-against-drug-use>

4 Κεφάλαιο IV: Στοιχεία και στατιστικές σχετικά με την κατάχρηση ουσιών



4.1 Εισαγωγή

Σύμφωνα με τη μελέτη Global Burden of Disease (2019), πάνω από το 16% των συνολικών θανάτων μεταξύ των Ευρωπαίων ηλικίας 10-24 ετών αποδίδεται στη χρήση ναρκωτικών, συμπεριλαμβανομένου του αλκοόλ. Ωστόσο, οι επιπτώσεις αυτής της ανθυγιεινής συμπεριφοράς μπορεί να φανούν μακροπρόθεσμα, αυξάνοντας τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών και μειώνοντας το προσδόκιμο ζωής.

Η διάδοση της χρήσης και της απόκτησης παράνομων ναρκωτικών συνεχίζει να είναι υψηλός σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες. Εκτιμάται ότι περίπου 83,4 εκατομμύρια (29 %) Ευρωπαίοι πολίτες ηλικίας 15-64 ετών αναφέρουν ότι έχουν κάνει χρήση παράνομων ουσιών, τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια της ζωής τους, με αναλογία ανδρών προς γυναίκες 5:3.

Εξετάζοντας περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τις χρησιμοποιούμενες ουσίες, οι στατιστικές για τα ναρκωτικά δείχνουν ότι η κάνναβη αποτελεί το πιο διαδεδομένο παράνομο ναρκωτικό, με περισσότερους από 22 εκατομμύρια Ευρωπαίους ενήλικες να αναφέρουν ότι έκαναν χρήση της το τελευταίο έτος. Τα διεγερτικά, δηλαδή η κοκαΐνη και οι αμφεταμίνες, κατατάσσονται στη δεύτερη θέση όσον αφορά την κατανάλωση παράνομων ναρκωτικών στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ). Πέρυσι, για παράδειγμα, μόλις 3,5 εκατομμύρια Ευρωπαίοι ανέφεραν κατανάλωση κοκαΐνης. Είναι ενδιαφέρον ότι, αν και η επικράτηση της χρήσης οπιοειδών είναι η χαμηλότερη, με σχεδόν 1 εκατομμύριο Ευρωπαίους χρήστες το 2021, τα οπιοειδή ευθύνονται για τις περισσότερες επιζήμιες συνέπειες στην υγεία, οι οποίες πιστεύεται ότι οφείλονται στην κατάχρηση ουσιών.

Οι περιορισμοί που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της πανδημίας COVID-19 είχαν ως αποτέλεσμα μια μικρή μείωση της χρήσης παράνομων ναρκωτικών σε ολόκληρη την ΕΕ, ιδίως της κατανάλωσης κοκαΐνης και MDMA. Αυτό ήταν ιδιαίτερα εμφανές κατά τους πρώτους μήνες του αποκλεισμού. Παρ' όλα αυτά, οι επιπτώσεις της πανδημίας αυτής στην κατάχρηση ναρκωτικών ήταν παροδικές, καθώς νέες τάσεις άνοιξαν ως απάντηση στα μέτρα αυτά. Σήμερα, με την ελάφρυνση των περιορισμών, τα πρότυπα χρήσης ναρκωτικών

φαίνεται να ανακάμπτουν και οι τάσεις που υπήρχαν πριν από την πανδημία επανεμφανίζονται.

Παρόλο που τα παράνομα οπιοειδή δεν είναι η κατηγορία ναρκωτικών που χρησιμοποιείται περισσότερο, η θνησιμότητα που αποδίδεται στην κατάχρηση ουσιών κυριαρχείται από τις θανατηφόρες υπερβολικές δόσεις οπιοειδών. Αυτό φαίνεται να οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι οι περισσότεροι χρήστες ουσιών συχνά καταναλώνουν πολλαπλά ναρκωτικά, τα οποία ενίοτε αλληλεπιδρούν επικίνδυνα μεταξύ τους. Εκτός από τη θνησιμότητα, η κατάχρηση ουσιών ευθύνεται για μια σειρά από κοινωνικοοικονομικά ζητήματα και ζητήματα δημόσιας υγείας, όπως η ανεργία, η έλλειψη στέγης, τα ζητήματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου του αυτοτραυματισμού, και η εγκληματικότητα.

4.2 Ποια είναι η κατάσταση της χρήσης κάνναβης στην Ευρώπη;

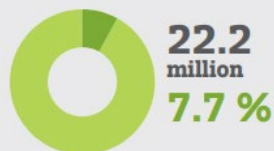
Με περισσότερους από 22 εκατομμύρια ενήλικες στην Ευρώπη να αναφέρουν χρήση κάνναβης, η συγκεκριμένη ουσία εξακολουθεί να κατέχει την πρώτη θέση όσον αφορά στην κατανάλωση παράνομων ναρκωτικών. Αυτή η δημοτικότητα είναι καλά τεκμηριωμένη μεταξύ των Ευρωπαίων ηλικίας 15 έως 34 ετών. Το 2021, περίπου 15,8 εκατομμύρια Ευρωπαίοι αυτής της ηλικιακής ομάδας ανέφεραν χρήση κάνναβης. Η διάδοση αυτή είναι υψηλότερη για τις ηλικίες 15 έως 24 ετών, με 9 εκατομμύρια χρήστες του προηγούμενου έτους (19,1 %). Αυτή η κατανάλωση κυριαρχείται κατά πολύ από τους άνδρες. Ενώ σχεδόν 48 εκατομμύρια άνδρες αναφέρουν χρήση αυτού του ναρκωτικού κάποια στιγμή στη ζωή τους, ο αντίστοιχος αριθμός στις γυναίκες ήταν περίπου 31 εκατομμύρια. Σε εθνικό επίπεδο, το ποσοστό των πολιτών της ΕΕ που είχαν εμπειρία χρήσης ναρκωτικών ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό μεταξύ των χωρών της ΕΕ και κυμαίνεται από ένα μικρό ποσοστό 4,3% στη Μάλτα έως 44,8% στη Γαλλία.

Cannabis

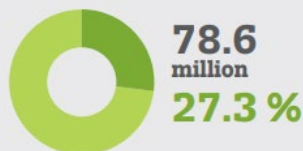


Adults (15–64)

Last year use

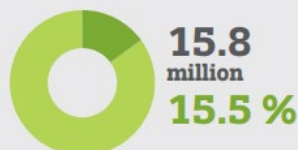


Lifetime use



Young adults (15–34)

Last year use



National estimates of use in last year



Πηγή: European Drug Report: 2022

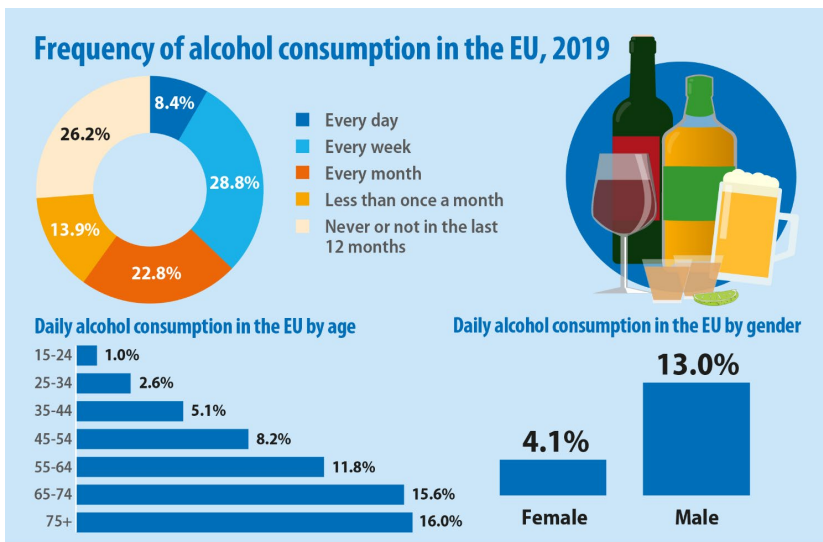
Το μεγάλο χάσμα στην διάδοση της κατανάλωσης κάνναβης μεταξύ των πολιτών της ΕΕ μπορεί να εξηγηθεί, τουλάχιστον εν μέρει, από τις επιβαλλόμενες πολιτικές και κανονισμούς που διαφέρουν μεταξύ των χωρών της Ευρώπης. Ενώ ορισμένες χώρες, όπως η Σουηδία, εντείνουν τις πολιτικές για την απαγόρευση της χρήσης παράνομων ναρκωτικών στο πλαίσιο μιας "κοινωνίας χωρίς ναρκωτικά", άλλα έθνη χαλαρώνουν ορισμένους περιορισμούς στην κατανάλωση κάνναβης καθιστώντας νόμιμη την κατανάλωση για ψυχαγωγικούς σκοπούς. Αυτό είναι ιδιαίτερα εμφανές για το Λουξεμβούργο και τη Μάλτα. Η τελευταία επέτρεψε στους πολίτες της να καλλιεργούν έως και τέσσερα φυτά κάνναβης στο εσωτερικό της χώρας.

Με τις νέες εξελίξεις στις νομικές πτυχές της χρήσης παράνομων ναρκωτικών σε όλη την Ευρώπη, εμφανίστηκαν νέα προϊόντα κάνναβης. Εκτός από την κλασική καπνιστή μορφή, αυτά τα νέα προϊόντα κάνναβης μπορούν να χρησιμοποιούνται ως συστατικό σε τρόφιμα και καλλυντικά. Ανεξάρτητα από τις διαφορές στις μορφές κάνναβης, οι επιδράσεις της αποδίδονται κυρίως στη Δ-9-*t*- τετραϋδροκανναβινόλη (THC), η οποία είναι ιδιαίτερα συγκεντρωμένη στα άνθη και στη ρητίνη της κάνναβης. Αυτό το ψυχοδραστικό μόριο συνδέεται με τον υποδοχέα κανναβινοειδών τύπου 1 (CB1) στο κεντρικό νευρικό σύστημα, επιτρέποντάς του να ρυθμίζει την όρεξη και την αντίληψη του πόνου, μεταξύ άλλων λειτουργιών. Σε αντίθεση με τις τάσεις του παρελθόντος, όταν οι φυτικές μορφές περιείχαν περισσότερη THC, οι ρητινώδεις μορφές κάνναβης σήμερα είναι αξιοσημείωτα πιο ισχυρές (21 % έναντι 11%). Παρά την αύξηση αυτή της συγκέντρωσης THC, το κόστος των δύο μορφών είναι σχεδόν ίσο.

Η νόθευση της κάνναβης με χαμηλή περιεκτικότητα σε THC με συνθετικά κανναβινοειδή είναι μια άλλη πτυχή της παράνομης χρήσης κάνναβης που αυξάνεται στην Ευρώπη. Δεδομένου ότι η πώληση των προϊόντων αυτών είναι νόμιμη, πολλά από αυτά νοθεύονται με συνθετικά κανναβινοειδή. Οι ουσίες αυτές θεωρούνται ως πλήρης, ισχυρός αγωνιστής στον υποδοχέα CB1, καθιστώντας τις ψυχολογικές και συμπεριφορικές επιδράσεις τους πιο ισχυρές από εκείνες που προκύπτουν από τον μερικό αγωνιστή THC.

4.3 Τι γίνεται με τη χρήση και την κατάχρηση αλκοόλ στην Ευρώπη;

Εκτιμάται ότι, το 2019, τα τρία τέταρτα των ενηλίκων της ΕΕ έχουν καταναλώσει αλκοόλ κατά τους προηγούμενους 12 μήνες και σχεδόν το 9% καταναλώνουν αλκοόλ καθημερινά. Διαπιστώθηκε ότι αυτή η ημερήσια κατανάλωση αλκοόλ αυξάνεται με την ηλικία. Τα άτομα ηλικίας 15 έως 24 ετών είχαν το χαμηλότερο ποσοστό εκείνων που καταναλώναν αλκοόλ πιο συχνά (δηλαδή καθημερινά). Ανά φύλο, περισσότεροι άνδρες καταναλώναν αλκοόλ σε καθημερινή βάση από ό,τι γυναίκες (αναλογία ανδρών προς γυναίκες πάνω από 3:1).



ec.europa.eu/eurostat

Σε όλες τις χώρες της ΕΕ, με περισσότερους από έναν στους πέντε ενήλικες να καταναλώνουν αλκοόλ καθημερινά, η Πορτογαλία βρίσκεται στην κορυφή των χωρών της ΕΕ με τα υψηλότερα ποσοστά καθημερινής κατανάλωσης αλκοόλ. Επόμενη στη λίστα ήταν η γειτονική της χώρα, η Ισπανία, με ποσοστό 13,0% που ανέφερε καθημερινή κατανάλωση αλκοόλ, ακολουθούμενη από την Ιταλία (12,1%). Τα χαμηλότερα ποσοστά καθημερινής κατανάλωσης αλκοόλ παρατηρήθηκαν στη Λετονία και τη Λιθουανία με ποσοστό περίπου 1,0%.

Όσον αφορά στη βαριά επεισοδιακή κατανάλωση αλκοόλ, η οποία ορίζεται ως κατανάλωση αλκοόλ που υπερβαίνει τα 60 γραμμάρια καθαρής αιθανόλης σε μία μόνο περίπτωση, η Δανία ήταν η πρώτη χώρα της ΕΕ με το υψηλότερο ποσοστό ενηλίκων που ανέφεραν επεισόδια βαριάς κατανάλωσης αλκοόλ τουλάχιστον μία φορά το μήνα, με ποσοστό 38% του ενήλικου πληθυσμού της Δανίας. Τα χαμηλότερα ποσοστά βαριάς κατανάλωσης αλκοόλ στην ΕΕ παρατηρήθηκαν στην Κύπρο και την Ιταλία, με ποσοστό 4%.

Prevalence of heavy episodic drinking at least once a month, 2019

(%)



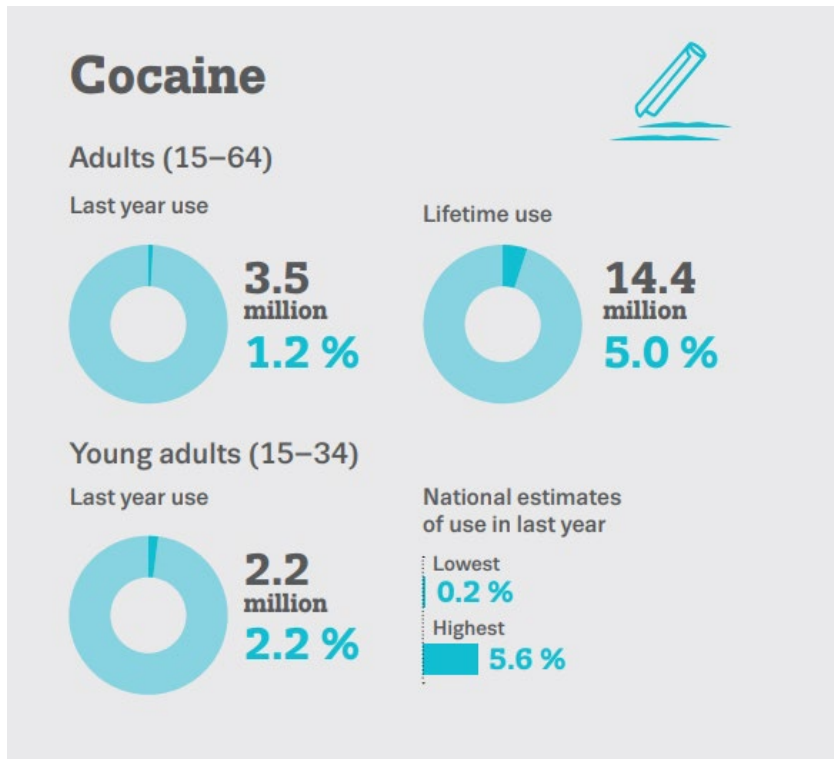
Note: Finland data not available.

ec.europa.eu/eurostat

4.4 Σε ποιο βαθμό χρησιμοποιείται η κοκαΐνη στην Ευρώπη;

Η κοκαΐνη θεωρείται το δεύτερο πιο συχνά χρησιμοποιούμενο παράνομο ναρκωτικό στην Ευρώπη μετά την κάνναβη. Εκτιμάται ότι περίπου 14 εκατομμύρια πολίτες της ΕΕ κατανάλωσαν κοκαΐνη, τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, ενώ 3,5 εκατομμύρια άτομα ηλικίας 15-64 ετών ανέφεραν πρόσφατη χρήση κοκαΐνης (εντός του ίδιου έτους). Παρόμοια με την κατανάλωση κάνναβης, οι νεαροί ενήλικες (14-35 ετών) αντιπροσωπεύουν τη συντριπτική πλειοψηφία των χρηστών κοκαΐνης, με περίπου 2,2 εκατομμύρια χρήστες κατά το ίδιο έτος. Η χρήση αυτής της ουσίας δεν είναι ομοιογενής σε ολόκληρη την ΕΕ. Ενώ η διάδοση της κατανάλωσής της εξακολουθεί να είναι υψηλή στη νότια και δυτική Ευρώπη, η αγορά φαίνεται να κινείται ανατολικά. Η διαθεσιμότητα της ουσίας αυτής στην Ευρώπη μπορεί επίσης να

καταδειχθεί από τις κατασχεθείσες ποσότητες. Το 2020, για παράδειγμα, κατασχέθηκαν περίπου 213 τόνοι αυτού του παράνομου ναρκωτικού στην ΕΕ, και συγκεκριμένα στο Βέλγιο (70 τόνοι), στις Κάτω Χώρες (49 τόνοι) και στην Ισπανία (37 τόνοι). Η συντριπτική πλειονότητα αυτών των κατασχεμένων ποσοτήτων μεταφέρθηκε στην Ευρώπη με θαλάσσια εμπορευματοκιβώτια, με κύριες τοποθεσίες εισόδου την Ανατολική Ευρώπη και την Τουρκία.



Πηγή: European Drug Report: 2022

Παρόλο που οι αγορές κοκαΐνης παρουσίασαν μια μικρή πτώση κατά τους πρώτους μήνες της πανδημίας COVID-19, πιθανότατα λόγω του κλεισίματος των εγκαταστάσεων νυχτερινής διασκέδασης και ψυχαγωγίας, η κατανάλωσή

της αυξήθηκε γρήγορα, επιστρέφοντας στις προ της πανδημίας τάσεις. Είναι σημαντικό ότι η μέση καθαρότητα αυξάνεται τα τελευταία δέκα χρόνια, αυξάνοντας την ισχύ του ναρκωτικού και, κατά συνέπεια, την τοξικότητα και τον κίνδυνο υπερβολικής δόσης. Η τάση αυτή εξελίσσεται χωρίς ταυτόχρονη αύξηση των τιμών.

4.5 Ποια είναι η διάδοση του MDMA στην Ευρώπη;

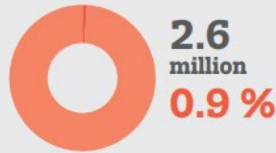
Το MDMA είναι η συντομογραφία της επιστημονικής ονομασίας 3,4-μεθυλενοδιοξυ-μεθαμφεταμίνη, ένα συνθετικό ψυχοδραστικό διεγερτικό. Τα ψυχοδραστικά διεγερτικά είναι φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη διέγερση της απελευθέρωσης ορμονών που ενεργοποιούν το κεντρικό νευρικό σύστημα. Υπάρχουν ψυχοδραστικά διεγερτικά που χρησιμοποιούνται για λόγους υγείας στην ιατρική και την ψυχιατρική, αλλά συχνά χρησιμοποιούνται αναζωογονητικά λόγω της ευφορίας που προκαλούν. Οι κύριες επιδράσεις του MDMA εκδηλώνονται κυρίως μέσω της διέγερσης της απελευθέρωσης της σεροτονίνης, της νοραδρεναλίνης και της ντοπαμίνης. Όσον αφορά στην διάδοση της χρήσης του, ο αριθμός των Ευρωπαίων ενηλίκων ηλικίας 15-64 ετών που ανέφεραν προσωρινή χρήση (εντός του έτους) MDMA ήταν 2,6 εκατομμύρια χρήστες το 2021. Τα τρία τέταρτα αυτών των χρηστών ήταν νέοι ενήλικες ηλικίας 15 έως 34 ετών (1,9 εκατομμύρια χρήστες). Η δια βίου χρήση MDMA εκτιμήθηκε σε 3,7% (10,6 εκατομμύρια χρήστες) του ενήλικου πληθυσμού της ΕΕ. Οι εθνικές εκτιμήσεις για τη χρήση το 2021 κυμαίνονταν μεταξύ 0,2% και 7,7%.

MDMA

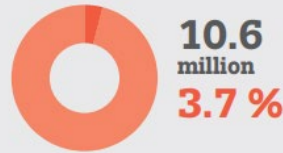


Adults (15–64)

Last year use

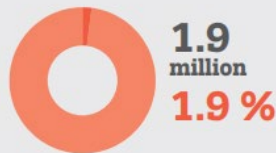


Lifetime use



Young adults (15–34)

Last year use



National estimates of use in last year



Πηγή: European Drug Report: 2022

4.6 Τι γίνεται με τις αμφεταμίνες;

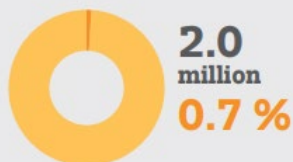
Σε σύγκριση με την κάνναβη και την κοκαΐνη, η χρήση αμφεταμινών είναι ελαφρώς λιγότερο διαδεδομένη, καθώς μόνο 2 εκατομμύρια ενήλικες ηλικίας 15-64 ετών στην ΕΕ ανέφεραν την κατανάλωσή τους το 2021. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι κατά το ίδιο έτος, οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες ηλικίας κάτω των 34 ετών αντιπροσώπευαν το 70% των καταναλωτών αμφεταμινών (1,4 εκατομμύρια χρήστες). Η κατανάλωση αμφεταμίνης έτεινε να βρίσκεται στα υψηλότερα επίπεδα στην Αυστρία και την Κροατία. Το 2020, σχεδόν το 1,8% του ενήλικου πληθυσμού αυτών των δύο χωρών ανέφερε ότι έκανε χρήση αμφεταμίνης κατά τη διάρκεια του προηγούμενου έτους.

Amphetamines

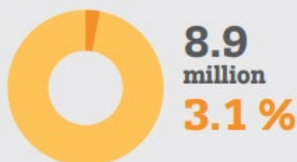


Adults (15–64)

Last year use

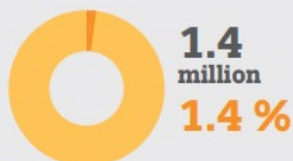


Lifetime use



Young adults (15–34)

Last year use



National estimates of use in last year

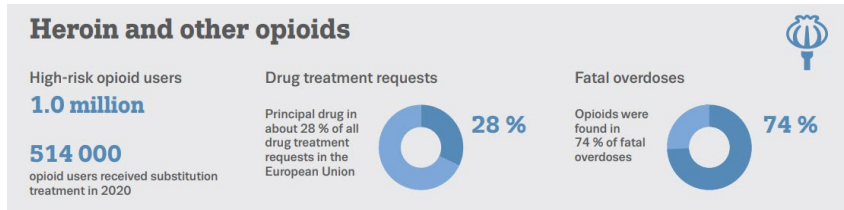


Πηγή: European Drug Report: 2022

4.7 Πόσο άσχημη είναι η κατάσταση της παράνομης χρήσης οπιοειδών στην Ευρώπη;

Τα οπιοειδή είναι μια κατηγορία φαρμάκων που περιλαμβάνει την ηρωίνη καθώς και συνθετικά φάρμακα όπως η φεντανύλη, η οξυκωδόνη, η κωδεΐνη και η μορφίνη. Η συνολική παράνομη κατανάλωση οπιοειδών αυξάνεται σε όλες τις χώρες της ΕΕ, αν και παραμένει πολύ χαμηλότερη από τις άλλες

παράνομες ουσίες. Το 2020, κατά μέσο όρο 1 εκατομμύριο άτομα στην ΕΕ (0,34 % του συνολικού πληθυσμού της ΕΕ) ανέφεραν την κατανάλωσή τους. Παρά την περιορισμένη χρήση τους, τα παράνομα οπιοειδή είναι τα ναρκωτικά που ευθύνονται για τους περισσότερους θανάτους που αποδίδονται στην κατάχρηση ουσιών. Για παράδειγμα, τα οπιοειδή βρέθηκαν σχεδόν στο 75% όλων των θανατηφόρων υπερβολικών δόσεων με γνωστή τοξικολογία στην Ευρώπη. Επίσης, το ένα τέταρτο έως το ένα τρίτο όλων των αιτήσεων Θεραπείας για ναρκωτικά στην ΕΕ αφορούσαν την κατάχρηση οπιοειδών.



Πηγή: European Drug Report: 2022

4.8 Αναφορές

Ευρωπαϊκή Επιτροπή - Eurostat Data Browser. Προσδιοριστικοί παράγοντες της υγείας, κατανάλωση αλκοόλ 2020-2021.

https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/explore/all/popul?lang=en&subtheme=hlth.hlth_det.hlth_alc&display=list&sort=category&extractionId=HLTH_HIS_AL1E_custom_1178136

Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας.

Ευρωπαϊκή έκθεση για τα ναρκωτικά: Τάσεις και εξελίξεις 2022. Πρόσβαση στις 25 Αυγούστου 2022.

https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/14644/TDAT22001E_NN.pdf

Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας.

Στατιστικό δελτίο 2022. [emcdda.europa.eu](https://www.emcdda.europa.eu/data/stats2022_en). Πρόσβαση στις 25 Αυγούστου 2022. https://www.emcdda.europa.eu/data/stats2022_en

Συνεργάτες της GBD 2019 Παράγοντες κινδύνου. Παγκόσμια επιβάρυνση από 87 παράγοντες κινδύνου σε 204 χώρες και εδάφη, 1990-2019: συστηματική ανάλυση για τη μελέτη Global Burden of Disease 2019. *The Lancet*. 17 Οκτωβρίου 2020. doi:10.1016/S0140-6736(20)30752-2.

5 Κεφάλαιο V: Προσδιορισμός των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων επιπτώσεων της κατάχρησης ουσιών



5.1 Εισαγωγή

Η κατάχρηση ουσιών μπορεί να προκαλέσει πολλαπλές επιπτώσεις, επηρεάζοντας τη σωματική, ψυχική και συμπεριφορική ευεξία των χρηστών. Η χρήση ναρκωτικών, αλκοόλ ή οποιασδήποτε άλλης τοξικής ουσίας για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να μετατρέψει μια βραχυπρόθεσμη επίδραση σε μακροπρόθεσμη, ενώ δεν αποκλείεται και η πιθανότητα θανάτου από το σύνολο των επιπτώσεων που μπορεί να προκύψουν. Η συνεχής χρήση ουσιών ευθύνεται για την πρόκληση κρίσιμων επιδράσεων στην υγεία των χρηστών, οι οποίες τις περισσότερες φορές δεν μπορούν να αποκατασταθούν εκ νέου.

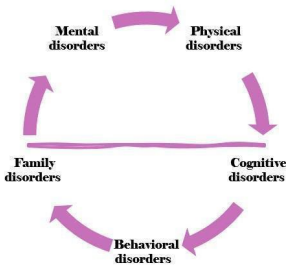
Όσον αφορά στις επιπτώσεις στους νέους, η χρήση παράνομων ουσιών συνδέεται με φαινόμενα όπως η τάση εγκατάλειψης του σχολείου, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η διάλυση της δομής της οικογένειας, η παράνομη δραστηριότητα και η εγκληματικότητα, καθώς και ο αναλφαβητισμός. Οι παράγοντες αυτοί συμβάλλουν στην ψυχική αστάθεια, η οποία μπορεί να εκφραστεί με διάφορους τρόπους, συμπεριλαμβανομένης της αυτοκτονίας.

Όσον αφορά στις σωματικές επιπτώσεις, υπάρχουν πολυάριθμες ασθένειες και διαταραχές που προκαλούνται από τον εθισμό σε ουσίες, όπως πνευμονική υπέρταση, πνευμονικό οίδημα, πνευμονία από αναρρόφηση, βακτηριακή πνευμονία, φυματίωση, ηπατίτιδα Β, C και D, οξεία και χρόνια νεφρική βλάβη, διάμεση νεφρίτιδα και σπειραματονεφρίτιδα. Η διαταραχή των λειτουργιών των οργάνων του πνεύμονα, της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού, καθώς και οι επιπτώσεις στην εμφάνιση του σώματος αποτελούν ορισμένες από τις αρνητικές συνέπειες που επιφέρει η χρήση ουσιών στην υγεία του ανθρώπου.

Τέλος, υπάρχουν διάφορες συμπεριφορικές και γνωστικές επιπτώσεις που προκαλούνται από την κατάχρηση ουσιών, μεταξύ των οποίων η επιθετική συμπεριφορά, η σωματική κακοποίηση, το χρόνιο άγχος και οι διαταραχές ως προς τη λήψη αποφάσεων.

Συνοψίζοντας, τόσο οι βραχυπρόθεσμες όσο και οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις που μπορεί να προκληθούν λόγω της κατάχρησης ουσιών είναι επικίνδυνες και επιζήμιες για τον άνθρωπο, αποτελώντας άμεση απειλή για τη ζωή του.

SUBSTANCE ABUSE *LONG-TERM & SHORT-TERM EFFECTS*



5.2 Ποιες είναι οι γενικές επιπτώσεις της κατάχρησης ουσιών;

Η κατάχρηση ουσιών είναι ένα φαινόμενο που σχετίζεται με πληθώρα επιπτώσεων στην κοινωνική και ψυχική ζωή του ανθρώπινου οργανισμού. Όταν πρόκειται για την εξάρτηση από ουσίες στους νέους, ο φόβος του αποκλεισμού τους από τον κοινωνικό περίγυρο (Fear Of Missing Out - FOMO) μπορεί να τους πείσει να κάνουν πειραματική χρήση ναρκωτικών ή οποιασδήποτε άλλης εξαρτησιογόνου ουσίας. Συν τοις άλλοις, η προαναφερθείσα κατάσταση είναι σε θέση να προκαλέσει πολυάριθμες ψυχολογικές αστάθειες, ή διαταραχές της ψυχικής υγείας που μπορούν να οδηγήσουν σε πρωτοφανείς και σοβαρές επιπτώσεις για την ανθρώπινη ύπαρξη.

Σύμφωνα με το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-dsm-5), *"οι διαταραχές που προκαλούνται από την χρήση ουσιών είναι δείγματα συμπτωμάτων που προκύπτουν από τη χρήση μιας ουσίας, την οποία ο οργανισμός εξακολουθεί να λαμβάνει, παρά τα προβλήματα που προκαλούνται από τις ουσίες αυτές"*. Η συνεχής χρήση παράνομων ουσιών μπορεί να προκαλέσει το φαινόμενο του εθισμού ή της εξάρτησης, που είναι η αδυναμία ελέγχου της χρήσης ουσιών, ενώ η ανεκτικότητα είναι το φαινόμενο της χρήσης αυξανόμενου αριθμού ναρκωτικών ή οποιασδήποτε άλλης ουσίας, προκειμένου ο οργανισμός να βιώσει την ίδια εμπειρία.

Επομένως, οι διαστάσεις των επιπτώσεων που προκαλεί η κατάχρηση ουσιών μπορεί να είναι κοινωνικές, σωματικές ή ψυχολογικές. Αυτό σημαίνει ότι η χρήση ουσιών μπορεί να επηρεάσει διάφορους τομείς του φυσικού, του ψυχικού ή του γνωστικού μέρους της ζωής ενός ανθρώπου.

5.3 Ποιες είναι οι επιπτώσεις της χρήσης παράνομων ναρκωτικών στη νεολαία;

Όσον αφορά στους νέους, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας – ΠΟΥ έχει επανειλημμένως εκφράσει τις έντονες ανησυχίες του γύρω από το ζήτημα της χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Σε γενικές γραμμές, η κατάχρηση ουσιών σχετίζεται με την τάση εγκατάλειψης του σχολείου, καθώς και με χαμηλές επιδόσεις στο σχολικό περιβάλλον ή στο πανεπιστήμιο. Αναφέρεται ότι οι έφηβοι που καταναλώνουν ναρκωτικά, αλκοόλ ή οποιοδήποτε άλλο είδος ουσιών είναι επιρρεπείς στον αποκλεισμό τους από το κοινωνικό περιβάλλον καθώς και στην απομάκρυνσή τους από τις σχολικές ή ακαδημαϊκές δραστηριότητες. Σύμφωνα με τα ευρήματα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, το 5% των θανάτων ατόμων ηλικίας κάτω των 30 ετών οφείλεται στην κατάχρηση αλκοόλ.

Επιπλέον, η χρήση παράνομων ουσιών σχετίζεται με τη διάλυση της δομής της οικογένειας, καθώς συχνά επέρχεται ανυπόστατη επιβάρυνση στους γονείς

των χρηστών. Όσον αφορά στην κοινωνική διάσταση του θέματος, το αυξημένο επίπεδο κατανάλωσης παράνομων ουσιών, σε συνδυασμό με τις διαταραχές στη δομή της οικογένειας, μπορεί να σχετίζεται με την πιθανότητα ανάπτυξης παράνομης συμπεριφοράς.

Ο εθισμός στις ουσίες είναι ένας καθοριστικός παράγοντας που μπορεί να διευκολύνει παράνομες ή εγκληματικές ενέργειες. Συν τοις άλλοις, η κατανάλωση ουσιών αποτελεί σημαντική αιτία για την ανεργία, καθώς και για τον αναλφαβητισμό. Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να συσχετιστούν με την ιδέα της αυτοκτονίας, καθώς ο χρήστης θεωρεί ότι η ζωή του δεν έχει καμία σημασία. Αυτή η ψυχική αποσταθεροποίηση μπορεί να σχετίζεται με την ανάπτυξη ασταθών προσωπικών σχέσεων ή σεξουαλικών επαφών χωρίς προφυλάξεις, ιδίως μεταξύ των εφήβων. Η χρήση ουσιών, όπως τα ναρκωτικά, μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα ανάπτυξης επικίνδυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς και κατά συνέπεια σοβαρών σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων.

5.4 Ποιες είναι οι σωματικές επιπτώσεις της κατάχρησης ουσιών;



Σύμφωνα με μελέτες, η κατάχρηση ουσιών μπορεί να επηρεάσει το ανθρώπινο σώμα με διάφορους τρόπους. Ορισμένες αλλαγές που μπορεί να συμβούν είναι οι εξής:

- Διαταραχή στην λειτουργία των οργάνων
- Μεταβολές της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού
- Αλλαγές στην εξωτερική εμφάνιση του σώματος



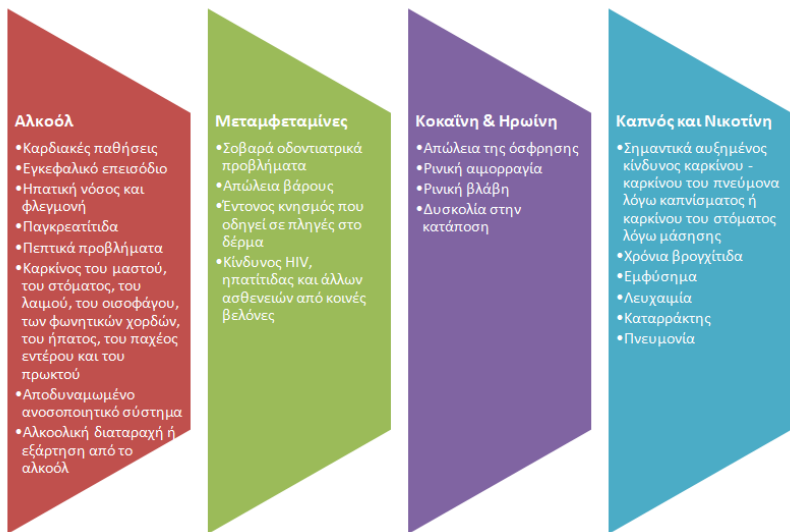
Όταν η χρόνια κατάχρηση διαρκεί για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, οι βραχυπρόθεσμες φυσικές επιπτώσεις θα επιφέρουν μακροπρόθεσμες αλλοιώσεις του ανθρώπινου σώματος και του εγκεφάλου. Επιπλέον, είναι δυνατόν η κατάχρηση ουσιών να οδηγήσει σε κρίσιμες επιπτώσεις στην υγεία, συμπεριλαμβανομένου του θανάτου λόγω υπερβολικής δόσης.

5.4.1 Βραχυπρόθεσμες φυσικές επιπτώσεις



5.4.2 Μακροπρόθεσμες φυσικές επιπτώσεις

Παραδείγματα συχνά χρησιμοποιούμενων ναρκωτικών και πιθανών μακροχρόνιων σωματικών επιπτώσεων της Διαταραχής από την Χρήση Ουσιών - SUD περιλαμβάνουν:



Η χρήση ουσιών για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες για την υγεία. Αυτές οι μακροχρόνιες επιπτώσεις εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες, όπως η ουσία, η ποσότητα και το χρονικό διάστημα που το άτομο την έχει χρησιμοποιήσει.

Όσον αφορά στις σωματικές επιπτώσεις, η κατάχρηση ουσιών μπορεί να προκαλέσει σωματικές βλάβες, όπως κοψίματα, μώλωπες ή ακόμη και εγκαύματα. Για παράδειγμα, η κατάχρηση ουσιών συνδέεται με πολλά σωματικά συμπτώματα και προβλήματα στο κεντρικό νευρικό σύστημα, όπως διέγερση, τρόμος, σύγχυση ή ανησυχία. Άλλες ασθένειες που σχετίζονται με την κατάχρηση ουσιών είναι οι ακόλουθες: ηπατίτιδα, λοιμώξεις που σχετίζονται με τον ιό HIV και το AIDS, εμβολή, κατάγματα και εγκεφαλικά επεισόδια, καθώς και άλλες παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος, του εγκεφάλου και του ήπατος. Επιπλέον, ένας χρήστης μπορεί να προσβληθεί από πνευμονική υπέρταση ή οίδημα, πνευμονία από αναρρόφηση, βακτηριακή πνευμονία, φυματίωση, ηπατίτιδα Β, C και D, οξεία και χρόνια νεφρική βλάβη, διάμεση νεφρίτιδα ή σπειραματονεφρίτιδα. Γενικά, η κατάχρηση ουσιών μπορεί να επιδεινώσει την ευημερία του χρήστη αυξάνοντας τις πιθανότητες

πρόκλησης καταστροφικών και μακροπρόθεσμων προβλημάτων υγείας, ακόμη και θανάτου. Η ψυχική υγεία επηρεάζεται επίσης από τη χρήση ουσιών, καθώς ο χρήστης μπορεί να έχει συμπτώματα κατάθλιψης, αναπτυξιακής υστέρησης, απάθειας, στέρησης και άλλων ψυχοκοινωνικών δυσλειτουργιών.

Η κατάχρηση ουσιών μπορεί επίσης να ευνοήσει τις αυτοπροκαλούμενες σωματικές βλάβες ή τα σωματικά συμπτώματα με την κατάχρηση ουσιών που θεωρούνται μέρος των συμπτωμάτων στέρησης λόγω διέγερσης του κεντρικού νευρικού συστήματος. Έχει παρατηρηθεί ότι η κατάχρηση ηρωίνης σχετίζεται κυρίως με την καταστροφή λειτουργικών οργάνων, όπως ο εγκέφαλος και το ήπαρ, ενώ οι χρήστες ηρωίνης, κοκαΐνης και αμφεταμινών είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν πνευμονική υπέρταση και συμπτώματα που επηρεάζουν το καρδιαγγειακό σύστημα.

Το κάπνισμα θεωρείται ως η πιο διαδεδομένη μορφή κατάχρησης ουσιών, καθώς μπορεί να προκαλέσει πολυάριθμες διαταραχές, ακόμη και θάνατο. Οι καπνιστές έχουν 22% περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρκίνο του πνεύμονα σε σχέση με τους μη καπνιστές. Η μακροχρόνια χρήση καπνού μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες ασθένειες υγείας, όπως πόνος στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή, συριγμό, βήχα ή αναπνευστικά προβλήματα, ή να προκαλέσει καρκίνο και θάνατο. Οι πιο **πιθανοί τύποι καρκίνου εξαιτίας του καπνίσματος** είναι οι εξής:

- Καρκίνος του λάρυγγα
- Καρκίνος του στόματος
- Καρκίνος του οισοφάγου
- Καρκίνος των νεφρών
- Καρκίνος του παγκρέατος
- Καρκίνος της ουροδόχου κύστης
- Καρκίνος του στομάχου

Το κάπνισμα σχετίζεται επίσης με τη νόσο Buerger, η οποία εμφανίζεται όταν τα αιμοφόρα αγγεία περιορίζονται κάθε φορά που η ουσία της νικοτίνης

εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος. Αξίζει να αναφερθεί ότι το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να έχει πολλαπλές επιπτώσεις, όπως αποβολή ή πρόωρο θάνατο του εμβρύου. Τέλος, η χρήση καπνού μπορεί να προκαλέσει κρίσιμες καρδιαγγειακές παθήσεις που είναι σε θέση να δημιουργήσουν σοβαρές επιπλοκές στην υγεία, χωρίς να αποκλείεται ο θάνατος.

Από την άλλη πλευρά, η μακροχρόνια κατάχρηση **ηρωίνης** μπορεί να προκαλέσει τα ακόλουθα συμπτώματα:



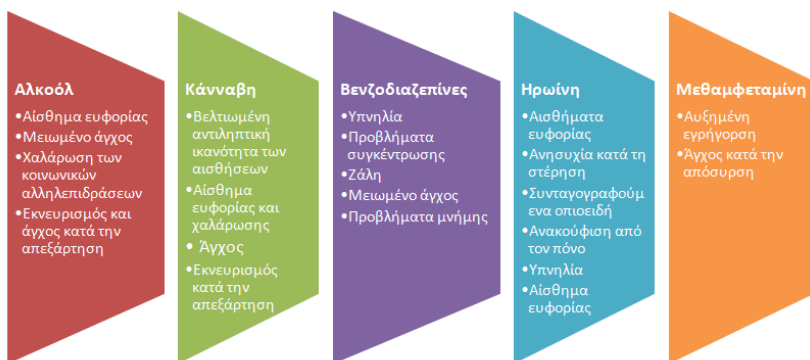
Η κοκαΐνη είναι μια άλλη ουσία που μπορεί να προκαλέσει τις ακόλουθες επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό:

- Χρόνια ρινική καταρροή, ρινική αιμορραγία, διάτρηση των ρινικών μεμβρανών
- Ανορεξία και σημαντική απώλεια βάρους
- Διαταραχές ύπνου
- Αρρυθμίες, υπέρταση, καρδιακή ανεπάρκεια, μυοκαρδιοπάθεια, έμφραγμα του μυοκαρδίου

- Μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης
- Μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας, ανικανότητα
- Σε περίπτωση εγκυμοσύνης, αποβολή, αιμορραγία, πρόωρο τοκετό και θνησιγένεια
- Σωματικές παραμορφώσεις
- Στρες
- Κρίσεις πανικού
- Κατάθλιψη και αυτοκτονικές τάσεις
- Ψύχωση
- Κοινωνικά προβλήματα λόγω βίαιης και επιθετικής συμπεριφοράς.

5.5 Ποιες είναι οι γνωστικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις όσον αφορά στην κατάχρηση ουσιών;

5.5.1 Βραχυπρόθεσμες ψυχικές επιπτώσεις



5.5.2 Μακροπρόθεσμες ψυχικές επιπτώσεις



Η κατάχρηση ουσιών μπορεί να προκαλέσει απρόβλεπτες επιπτώσεις που είναι σε θέση να προκαλέσουν **αλλαγές στη συμπεριφορά και τη διάθεση**. Όσον αφορά στα γνωστικά και συμπεριφορικά ζητήματα, οι χρήστες ενδέχεται να αναπτύξουν επιθετική συμπεριφορά απέναντι στον κοινωνικό τους περίγυρο. Η μακροχρόνια κατάχρηση ουσιών μπορεί να επιφέρει διάφορες επιπτώσεις που επηρεάζουν την συμπεριφορά του χρήστη. Για παράδειγμα, κάποιος που έχει εξάρτηση από ουσίες είναι πιθανό να αποτραβηχτεί από τον κοινωνικό του περίγυρο, καθώς και από τις κοινωνικές ευθύνες. Η κατάχρηση ουσιών σχετίζεται με τη **θεωρία της αναστολής**, η οποία επηρεάζει τον φλοιό του εγκεφάλου. Η θεωρία της αναστολής δημιουργείται από τη χρήση αλκοόλ και προκαλεί κατασταλτικές επιδράσεις στη λογική και τη λήψη αποφάσεων. Επιπλέον, ο εξαρτημένος χρήστης μπορεί να αισθανθεί απώλεια του ελέγχου, λόγω της ποσότητας που έχει λάβει, ή να προβεί σε διακοπή σημαντικών και κρίσιμων δραστηριοτήτων. Έτσι, το

φαινόμενο της εξάρτησης μπορεί να διακόψει τις σχέσεις του χρήστη με το κοινωνικό περιβάλλον, καθώς πολλοί χρήστες αναφέρουν έλλειψη αγάπης, φιλίας, ελπίδας, βοήθειας ή αίσθημα αποξένωσης. Για τα άτομα αυτά, η κατάχρηση ουσιών είναι η πηγή των προβλημάτων τους, αλλά ταυτόχρονα και το μέσο της αντιμετώπισης αυτών των αρνητικών συναισθημάτων. Έτσι, δημιουργείται η εντύπωση ότι το ποτό, το κάπνισμα ή η χρήση παράνομων ναρκωτικών βοηθάει τους χρήστες να αισθάνθούν πιο ευδιάθετοι ή χαλαροί.

Έχει αναφερθεί ότι, *"η κατάχρηση και ο εθισμός εξηγούνται καλύτερα από τις ενισχυτικές επιδράσεις των ναρκωτικών"*, καθώς η κατάχρηση ναρκωτικών έχει ισχυρές επιπτώσεις στο σύστημα ντοπαμίνης του εγκεφάλου, καθώς ελέγχει τις συναισθηματικές αντιδράσεις και συμβάλλει στην επιθυμία για κατάχρηση, παρέχοντας μια συναισθηματική "ανταμοιβή" στην διαρκή χρήση. Η επαναλαμβανόμενη χρήση ναρκωτικών δύναται να δημιουργήσει διαταραχές στον μετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη ρύθμιση των γνωστικών δραστηριοτήτων, όπως η λήψη αποφάσεων, η αναστολή της αντίδρασης, ο σχεδιασμός, η μνήμη κ.λπ. Σύμφωνα με τους επιστήμονες που εξετάζουν το νευρικό σύστημα, η κατάχρηση ναρκωτικών δεν είναι μόνο φαρμακολογική ασθένεια, αλλά και συμπεριφορική, καθώς οι γνωστικές λειτουργίες που βρίσκονται στον μετωπιαίο λοβό επηρεάζουν την απόφαση για κατάχρηση ναρκωτικών. Το 1992, ο επιστήμονας της νευρολογίας Antoine Bechara, PhD σε ομιλία του στο πλαίσιο επιστημονικού συνεδρίου εξήγησε ότι η βλάβη στον μετωπιαίο φλοιό σχετίζεται με την εξασθένηση στην ικανότητα λήψης αποφάσεων. Ο Bechara εκτίμησε ότι οι ασθενείς με διαταραχές στη λήψη αποφάσεων δεν είναι σε θέση να σταματήσουν τη χρήση ναρκωτικών.

Όσον αφορά στις επιπτώσεις της κατάχρησης ουσιών στην συμπεριφορά, αξίζει να αναφερθεί ότι η κατάχρηση ουσιών μπορεί να έχει επιπτώσεις στις σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας. Για παράδειγμα, υπάρχει σημαντικός αριθμός παιδιών που υφίστανται κάποιου είδους σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση εξαιτίας της κατάχρησης αλκοόλ από τους γονείς. Ως σωματική κακοποίηση νοούνται όλες οι μορφές κακομεταχείρισης που μπορεί να οδηγήσουν σε σωματικές κακώσεις, όπως μώλωπες, αμυχές, κατάγματα ή εγκαύματα. Οι εξαρτημένοι γονείς αδυνατούν να παρέχουν τροφή, ρουχισμό ή,

ακόμη χειρότερα, στέγη στα παιδιά τους, ενώ η σωματική κακοποίηση μπορεί να έχει τη μορφή σεξουαλικής παρενόχλησης. Η κατάχρηση ναρκωτικών και ο αλκοολισμός ευθύνονται για την πρόκληση ψυχιατρικών και ψυχολογικών επιπτώσεων, όπως χρόνιες αγχώδεις διαταραχές, ιδίως φοβίες και νευρώσεις όπως κοινωνική φοβία, κρίσεις πανικού, αγοραφοβία, ειδική φοβία και γενικευμένη αγχώδης διαταραχή.

Όσον αφορά στην χρήση ουσιών, έχει διαπιστωθεί ότι η κατάχρηση αλκοόλ ή ηρωίνης είναι σε θέση να προκαλέσει σημαντικές επιπτώσεις στον εγκέφαλο και τις λειτουργίες του, οι οποίες μπορεί να εξελιχθούν σε νευροεγκεφαλιακές ασθένειες όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ και η προγενέστερη άνοια. Η κατάχρηση αλκοόλ, βενζοδιαζεπινών, καπνού και κάνναβης μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα της άνοιας, ενώ σύμφωνα με μελέτες όσοι κάνουν χρήση βενζοδιαζεπινών είναι 1,7 φορές πιο ευάλωτοι στην ανάπτυξη άνοιας από εκείνους που δεν έχουν κάνει ποτέ χρήση.

5.6 Αναφορές

- Abdullahi, A. M., Musa, A., & Sarmast, T. (2019). Substance Abuse: A Literature Review of the Implications and Solutions. *Researchgate.Net*. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Abba-Musa-Abdullahi/publication/344584135_Substance_Abuse_A_Literature_Review_of_the_Implications_and_Solutions/links/5f81afc7a6fdccfd7b55614d/Substance-Abuse-A-Literature-Review-of-the-Implications-and-Solutions.pdf
- Carpenter, S. (2001, June). *American Psychological Association*. Retrieved from Cognition is central to drug addiction: <https://www.apa.org/monitor/jun01/cogcentral#:~:text=Cognition%20is%20central%20to%20drug%20addiction%20Recent%20research,likely%20setting%20the%20stage%20for%20addiction%20and%20relapse.>
- Dykes, G., & Casker, R. (2021). Adolescents and substance abuse: the effects of substance abuse on parents and siblings. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 224–237. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908376>

Hartney, E. (2022, August 25). verywell . Retrieved from DSM 5 Criteria for Substance Use Disorders: <https://www.verywellmind.com/dsm-5-criteria-for-substance-use-disorders-21926>.

Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (2015). *Fundamentals of Human Neuropsychology*. Worth Publishers. Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (2015). *Fundamentals of Human Neuropsychology*. Worth Publishers.

Medical News Today . (2022, June 19). Retrieved from What are the effects of drug abuse?: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/effects-of-drug-abuse#summary>

P., B., & Robbe Mathias, A. C. (2012). Cognitive-Behavior Therapy for Substance Abuse. In Standard and Innovative Strategies in Cognitive Behavior Therapy. InTech. <https://doi.org/10.5772/30007>

Pinel, J. P. (2013). *Biopsychology*. Pearson.

Sahu, K. K., & Sahu, S. (2016). Substance Abuse Causes and Consequences. *Bangabasi Academic Journal*, 9(5), 52–58.

6 Κεφάλαιο VI : ΦΑΡΜΑΚΑ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΑΓΗ



Ορισμένα φάρμακα για ελαφρές ασθένειες μπορούν να αγοραστούν χωρίς ιατρική συνταγή. Αυτά τα φάρμακα ονομάζονται "Over the Counter" OTC. Ο σκοπός της πώλησης αυτών των φαρμάκων χωρίς ιατρική συνταγή είναι να

μπορούν οι άνθρωποι να θεραπεύουν μόνοι τους απλές ασθένειες στο σπίτι χωρίς να πηγαίνουν στο γιατρό. Για παράδειγμα, απλά παυσίπονα και φάρμακα για το βήχα μπορούν να αγοραστούν απευθείας από φαρμακεία, σούπερ μάρκετ και άλλα καταστήματα. Ορισμένα OTC, όπως οι οφθαλμικές σταγόνες, διατίθενται επίσης χωρίς ιατρική συνταγή, αλλά χρειάζονται την επίβλεψη φαρμακοποιού.

Ο κατάλογος διευρύνεται στα OTC, δηλαδή στα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, στα οποία εθνικές και διεθνείς εταιρείες έχουν επενδύσει σημαντικά τα τελευταία 5 χρόνια. Ωστόσο, υπάρχουν και εκείνοι που δηλώνουν ότι η επέκταση της αγοράς OTC θα δημιουργήσει κάποια μειονεκτήματα. Ανησυχώντας ότι η ασυνείδητη χρήση ναρκωτικών θα αυξηθεί όταν διευρυνθεί ο κατάλογος των μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων, οι αρχές λαμβάνουν επίσης μέτρα για να το αποτρέψουν αυτό. Κατά συνέπεια, οι φαρμακοποιοί εργάζονται για την πρόληψη της ασυνείδητης κατανάλωσης. Η προσαρμογή της δόσης, η τιμή και η δραστική ουσία θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για τα φάρμακα που θα συμπεριληφθούν στον κατάλογο. Επί του παρόντος, ο κατάλογος των μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων περιλαμβάνει απλά παυσίπονα, συμπληρώματα διατροφής και προϊόντα χωρίς παρενέργειες, όπως βιταμίνες, δερματικές κρέμες και εντερικούς ρυθμιστές.

6.1 Ποιοι είναι οι κίνδυνοι των OTCs;

Κανένα φάρμακο δεν είναι εντελώς ακίνδυνο. Η ασυνείδητη χρήση φαρμάκων χωρίς ιατρική συνταγή μπορεί να απειλήσει τη ζωή. Το τουρκικό Υπουργείο Υγείας αναφέρει ότι η χρήση OTC φαρμάκων έχει αυξηθεί μεταξύ των εφήβων τα τελευταία χρόνια. Η χρήση OTC μεταξύ των νέων χρησιμοποιείται περιστασιακά ως μέσο ψυχαγωγίας. Η κατάσταση αυτή διευρύνει την προσφορά και τη χρήση ορισμένων τύπων παράνομων ναρκωτικών. Αυτό μπορεί να ανοίξει το δρόμο για τον εθισμό στους νέους.

Κανείς δεν θέλει να ζει με πόνο και ευτυχώς σήμερα έχουμε αποτελεσματικές θεραπείες για πολλούς διαφορετικούς τύπους πόνου. Πολλές από αυτές όμως ενέχουν σοβαρό κίνδυνο εθισμού αν λαμβάνονται για πολύ καιρό. Ο ιατρικός

ορισμός ενός εξαρτησιογόνου φαρμάκου είναι ότι ο χρήστης το χρειάζεται περισσότερο από αυτό όσο περνάει ο καιρός για να έχετε το ίδιο αποτέλεσμα και το αποζητάει αν δεν το έχει. Τα συμπτώματα στέρησης περιλαμβάνουν εφίδρωση και ζάλη, άγχος και δύσπνοια, καθώς και έντονο πόνο.

Ακόμη πιο ανησυχητικό είναι ότι ορισμένα αναλγητικά μπορεί να κάνουν το σώμα πιο ευαίσθητο στον πόνο. Εάν ο χρήστης παίρνει παυσίπονα και πονάει, το ένστικτό του λέει είναι να πάρει περισσότερα παυσίπονα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στην τροφοδότηση του εθισμού.

Ακόμα και τα "απλά" παυσίπονα όπως η παρακεταμόλη ή τα αντιφλεγμονώδη δισκία όπως η ιβουπροφαίνη ή η ναπροξένη μπορεί να προκαλέσουν εθισμό αν ο χρήστης τα λαμβάνει τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα για τρεις μήνες. Ωστόσο, τα δισκία που περιέχουν κωδεΐνη είναι πολύ χειρότερα. Λαμβάνονται μόλις δύο φορές την εβδομάδα για τρεις μήνες ή περισσότερο, μπορούν να προκαλέσουν αυτούς τους πονοκεφάλους και χρειάζεται πολύ περισσότερος χρόνος για να ξεπεραστεί ο πονοκέφαλος και γενικότερα οι πόνοι που έρχονται με τη διακοπή τους.

Μια έρευνα έδειξε ότι η ανάπτυξη του εθισμού στα φάρμακα χωρίς ιατρική συνταγή συνήθως παραμελείται. Στην έρευνα αυτή παρατηρήθηκε ότι τρεις από τους ασθενείς που εξετάστηκαν ανέπτυξαν εθισμό στο Nurofen plus.

6.2 Πώς να αποτρέψετε τον εθισμό στα φάρμακα OTC;

Εάν παίρνετε παυσίπονα για μια μακροχρόνια πάθηση, μην τα σταματήσετε αμέσως. Αλλά αν παίρνετε τακτικά δόσεις ισχυρών αναλγητικών, κάντε στον εαυτό σας μερικές σοβαρές ερωτήσεις.

Πρώτον, λαμβάνετε τακτικά φάρμακα για περισσότερο από τρεις μήνες; Εάν ναι, γνωρίζετε ακριβώς πόσα παυσίπονα παίρνετε ημερησίως; Έχετε κάνει ποτέ προσπάθεια να πάρετε μεγαλύτερη δόση από τη συνταγογραφούμενη; Νομίζετε ότι σας τελείωσαν τα φάρμακα πριν έρθει η ώρα να ανανεώσετε τη

συνταγή σας; "Δανείζεστε" δισκία από άλλα άτομα, συμπεριλαμβανομένου του συζύγου σας, επειδή φαίνεται ότι πάντα σας τελειώνουν;

Η αντιμετώπιση του πόνου δεν είναι εύκολη. Εάν απαντήσατε "ναι" σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις, μιλήστε με το γιατρό σας. Οι επιλογές περιλαμβάνουν κλινικές αντιμετώπισης του πόνου, ομαδική εργασία για τον πόνο, αξιολόγηση από φυσιοθεραπευτή και ενδεχομένως συμβουλευτική.

Μην αγοράζετε συνταγογραφούμενα φάρμακα από διαδικτυακούς πωλητές που δεν απαιτούν ιατρική συνταγή. Εάν βρήκατε έναν διαδικτυακό προμηθευτή που προσφέρει προς πώληση φάρμακα χωρίς ιατρική συνταγή που συνήθως απαιτούν ιατρική συνταγή; Να είστε ενήμεροι: πωλούν πλαστά φάρμακα. Η χρήση τους μπορεί να βλάψει σοβαρά την υγεία σας.

Οι κοινοτικοί ψυχολόγοι εργάζονται για την πρόληψη του εθισμού μεταξύ των νέων. Ανάλογα με την εκπαίδευση, την εμπειρία και τις προτιμήσεις του ατόμου, οι κοινοτικοί ψυχολόγοι μπορούν να εργαστούν ως εκπαιδευτικοί, καθηγητές, διαχειριστές προγραμμάτων, σύμβουλοι, υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, αξιολογητές και ερευνητές σε κοινοτικές οργανώσεις, πανεπιστήμια ή κυβερνητικές υπηρεσίες για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας της κοινότητας. Η παρακολούθηση της συμπεριφοράς που αναπτύσσεται για τους νέους. Για το σκοπό αυτό μπορούν να διεξαχθούν εθνικά αντιπροσωπευτικές έρευνες για τη συμπεριφορά των νέων, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης ουσιών, της αντικοινωνικής συμπεριφοράς, της σεξουαλικής συμπεριφοράς, της κατάθλιψης, των διατροφικών συνηθειών, Έρευνα για τη συμπεριφορά κινδύνου για τους νέους και Εθνική έρευνα νοικοκυριών για τη χρήση ναρκωτικών.

Τι είναι η οικογενειακή θεραπεία;

Η οικογενειακή θεραπεία είναι ένα είδος θεραπείας που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει σε θέματα που επηρεάζουν ειδικά την ψυχική υγεία και λειτουργία των οικογενειών. Μπορεί να βοηθήσει τα μεμονωμένα μέλη της οικογένειας να οικοδομήσουν ισχυρότερες σχέσεις, να βελτιώσουν την επικοινωνία και να διαχειριστούν τις συγκρούσεις εντός του οικογενειακού συστήματος. Βελτιώνοντας τον τρόπο με τον οποίο τα μέλη της οικογένειας αλληλεπιδρούν

και σχετίζονται μεταξύ τους, η οικογενειακή θεραπεία μπορεί να προωθήσει την αλλαγή στις ανθρώπινες σχέσεις. Ορισμένοι από τους πρωταρχικούς στόχους της οικογενειακής θεραπείας είναι η δημιουργία ενός καλύτερου οικογενειακού περιβάλλοντος, η επίλυση οικογενειακών προβλημάτων και η κατανόηση των μοναδικών θεμάτων που μπορεί να αντιμετωπίζει μια οικογένεια

Τύποι οικογενειακής Θεραπείας

Υπάρχουν διάφοροι τύποι οικογενειακής θεραπείας. Μερικά από αυτά που μπορεί να συναντήσετε περιλαμβάνουν:

Οικογενειακή συστημική θεραπεία: Αυτό το είδος είναι μια προσέγγιση που επικεντρώνεται στο να βοηθήσει τους ανθρώπους να αξιοποιήσουν τα δυνατά σημεία των σχέσεών τους για να ξεπεράσουν τα προβλήματα ψυχικής υγείας.

Λειτουργική οικογενειακή θεραπεία: Αυτή είναι μια βραχυπρόθεσμη θεραπεία που χρησιμοποιείται συχνά για νέους που αντιμετωπίζουν προβλήματα επιθετικής συμπεριφοράς, βίας ή χρήσης ουσιών. Βοηθά τους εφήβους και τις οικογένειες να αναζητήσουν λύσεις, ενώ παράλληλα οικοδομεί εμπιστοσύνη και σεβασμό για κάθε άτομο.

Αφηγηματική οικογενειακή θεραπεία: Αυτό το είδος ενθαρρύνει τα μέλη της οικογένειας να αφηγηθούν το καθένα τη δική του ιστορία για να κατανοήσουν πώς αυτές οι εμπειρίες διαμορφώνουν αυτό που είναι και πώς σχετίζονται με τους άλλους. Δουλεύοντας με αυτή την αφήγηση, το άτομο μπορεί να αρχίσει να βλέπει τα προβλήματα πιο αντικειμενικά από το να βλέπει τα πράγματα μόνο μέσα από το δικό του στενό φακό.

Ψυχοεκπαίδευση: Αυτό το είδος θεραπείας επικεντρώνεται στο να βοηθήσει τα μέλη της οικογένειας να κατανοήσουν καλύτερα τις συνθήκες ψυχικής υγείας. Γνωρίζοντας περισσότερα για τα φάρμακα, τις θεραπευτικές επιλογές και τις προσεγγίσεις αυτοβοήθειας, τα μέλη της οικογένειας μπορούν να λειτουργήσουν ως ένα συνεκτικό σύστημα υποστήριξης.

Υποστηρικτική οικογενειακή θεραπεία: Αυτό το είδος θεραπείας επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος όπου τα μέλη

της οικογένειας μπορούν να μοιραστούν ανοιχτά αυτά που αισθάνονται και να λάβουν υποστήριξη από την οικογένειά τους.

Για την πρόληψη της κατάχρησης των φαρμάκων χωρίς ιατρική συνταγή Πώς να αποθηκεύετε και να διαθέτετε με ασφάλεια : Μόλις επιλέξετε ένα φάρμακο για τον πόνο χωρίς ιατρική συνταγή (OTC) που είναι κατάλληλο για εσάς ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο, είναι σημαντικό να το αποθηκεύετε με ασφάλεια. Είναι σημαντικό να μάθετε πού να αποθηκεύετε τα φάρμακά σας, πώς να τα κρατάτε μακριά και μακριά από τα μικρά παιδιά, πώς να αποτρέψετε την κατάχρηση και τι να κάνετε όταν δεν χρειάζεστε πλέον το φάρμακο. Θα πρέπει να βρείτε ένα ασφαλές μέρος για να αποθηκεύσετε όλα τα φάρμακά σας. Συνήθως είναι καλύτερο να αποθηκεύετε τα φάρμακα σε κάποιο δροσερό και ξηρό μέρος, όπως μια ντουλάπα του διαδρόμου ή ένα ντουλάπι της κουζίνας. Μπορούν να καταστραφούν από τη θερμότητα και την υγρασία από το ντους όταν αποθηκεύονται σε ένα μπάνιο, Εάν παρατηρήσετε ότι κάποιο από αυτά έχει λήξει, αποχρωματιστεί, ή ξεραθεί , μην τα πάρετε καθώς μπορεί να μην λειτουργούν πλέον

Εάν έχετε μικρά παιδιά, πρέπει επίσης να βεβαιωθείτε ότι έχετε αποθηκεύσει όλα τα φάρμακα και τις βιταμίνες σας μακριά από αυτά. Δεν πρέπει ποτέ να αφήνετε τα φάρμακα ή τις βιταμίνες έξω σε πάγκο τραπεζιού ή νεροχύτη ή σε οποιοδήποτε σημείο με εύκολη πρόσβαση, ίσως θελήσετε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να τα αποθηκεύσετε σε ένα ασφαλές για παιδιά χρηματοκιβώτιο φαρμάκων. Κρατήστε επίσης μακριά τα πορτοφόλια, τις τσάντες και τα παλτά που τα περιέχουν. Κλειδώνετε πάντα καλά τα καπάκια και απομακρύνετε τα φάρμακα μετά από κάθε χρήση

Εάν το παυσίπονο έχει λήξει ή δεν το χρειάζεστε πλέον, φροντίστε να το απορρίψετε σωστά για να αποφύγετε την κατάχρηση από άλλους. Τα περισσότερα OTC φάρμακα μπορούν να πεταχτούν στα σκουπίδια, εκτός εάν η ετικέτα του φαρμάκου έχει άλλες οδηγίες απόρριψης. Εάν είναι ασφαλές να το πετάξετε στα σκουπίδια, αναμειξτε το φάρμακο με κάτι μη ελκυστικό, όπως άμμο για γάτες ή κατακάθι καφέ, ώστε αν το βρει κάποιος να μην θέλει να το πάρει. Μπορείτε επίσης να φέρετε τα φάρμακα στην κοινοτική διάθεση.

6.3 Συμβουλές για την ασφαλή χρήση των ΟΤC φαρμάκων κατά του πόνου

- Μην παίρνετε μεγαλύτερη δόση από τη συνιστώμενη.
- Πάρτε μόνο ένα φάρμακο με το ίδιο δραστικό συστατικό κάθε φορά (βλ. ετικέτα συσκευασίας).
- Αποφύγετε το αλκοόλ κατά τη λήψη αυτών των φαρμάκων.
- Πάρτε τα ΟΤC με ένα σνακ ή γεύμα.
- Ο συνδυασμός φυτικών προϊόντων, φαρμάκων χωρίς ιατρική συνταγή και συνταγογραφούμενων φαρμάκων μπορεί να οδηγήσει σε αλληλεπιδράσεις πολλών φαρμάκων και δυνητικά αρνητικές παρενέργειες. Εάν λαμβάνετε άλλα φάρμακα, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή τον φαρμακοποιό σας πριν ξεκινήσετε νέα φαρμακευτική αγωγή.
- Ζητήστε ιατρική βοήθεια εάν εμφανιστούν ανεπιθύμητες ενέργειες.
- Φυλάσσετε όλα τα φάρμακα μακριά από παιδιά και κατοικίδια ζώα.

6.4 Ποιοι είναι οι κίνδυνοι από τη χρήση του Διαδικτύου για την απόκτηση φαρμάκων χωρίς ιατρική συνταγή σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες;

Η μη ιατρική χρήση συνταγογραφούμενων φαρμάκων είναι κοινή και ενέχει κινδύνους όπως τραυματισμούς, υπερβολική δόση και κατάχρηση, καθώς και

την ανάπτυξη εθισμού. Τα διαδικτυακά φαρμακεία προσφέρουν μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, δημιουργώντας μια πηγή παράνομων φαρμάκων προσβάσιμη σε οποιονδήποτε διαθέτει σύνδεση στο Διαδίκτυο. Τα παυσίπονα είναι ο πιο συχνά αγοραζόμενος τύπος φαρμάκου. Οι περισσότεροι έφηβοι και νεαροί ενήλικες αγοραστές διαδικτυακών φαρμάκων πραγματοποιούν τις αγορές τους από το σπίτι τους ή από το σπίτι ενός φίλου τους.

Η μη ιατρική χρήση συνταγογραφούμενων φαρμάκων είναι η δεύτερη πιο συχνή μορφή χρήσης παράνομων ναρκωτικών και ενέχει σημαντικούς κινδύνους, όπως ο τυχαίος τραυματισμός, η υπερβολική δόση και η ανάπτυξη εθισμού.

Τα μη συνταγογραφούμενα και τα μεταχειρισμένα φάρμακα που πωλούνται στο Διαδίκτυο είναι επικίνδυνα. Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι "πουλώντας φάρμακα που περιέχουν ακόμη και κόκκινα συνταγογραφούμενα φάρμακα, διαπράττουν εγκλήματα διαδίδοντας το θάνατο". Δυστυχώς, οι πωλήσεις φαρμάκων στο Διαδίκτυο δεν μπορούν να αποτραπούν. Επιπλέον, καθώς η χρήση αυτών των φαρμάκων είναι ήδη επιβλαβής, δεν ξέρουμε αν οι άνθρωποι που τα πωλούν με σκοπό το κέρδος νοθεύουν το φάρμακο και το γεμίζουν με νερό ή δηλητήριο.

Συμπέρασμα: Η ασυνείδητη και περιττή χρήση ναρκωτικών στην Τουρκία, όπως και στον υπόλοιπο κόσμο, έχει μεγάλο αντίκτυπο στη δημόσια υγεία και στο κόστος θεραπείας. Η αλόγιστη χρήση φαρμάκων είναι συχνή, ιδίως σε ηλικιωμένους ασθενείς, λόγω της επικράτησης της πολυφαρμακευτικής (πολλαπλή χρήση φαρμάκων). Στη χώρα μας, το 40-60% των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται από ηλικιωμένους ασθενείς χωρίς ιατρική συνταγή είναι παυσίπονα, φάρμακα για τη δυσκοιλιότητα και βιταμίνες. Λόγω του εθισμού και άλλων παρενεργειών από τη χρήση φαρμάκων χωρίς συνταγή, οι άνθρωποι πρέπει να ενημερώνονται και να αυξάνεται η ευαισθητοποίηση.

6.5 Αναφορές

1. <https://www.nhs.uk/conditions/medicines-information/>
2. <https://www.kocaelieo.org.tr/duyuru/recetesiz-ilac-halk-sagligini-tehlikeye-atmak-demektir-recetesiz-ilaca-hayir-7664>
3. <https://www.saglik.org.tr/post/agri-kesici-bagimlilik-konusunda-endiselenmeli-misiniz>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5303004/>
5. Watanabe, T., Ogai, Y., Koga, T., Senoo, E., Nakamura, K., Mori, N., & Ikeda, K. (2009). Assessment of Japanese Stimulant Control Law Offenders Using the Addiction Severity Index—Japanese Version: Comparison with Patients in Treatment Settings. *International journal of environmental research and public health*, 6(12), 3056-3069.
6. Ford, C., & Good, B. (2007). Over the counter drugs can be highly addictive. *BMJ*, 334(7600), 917-918.
7. <https://www.indyturk.com/node/273946/sa%C4%9Flik/eczac%C4%B1lardan-internette-sat%C4%B1lan-ikinci-el-ila%C3%A7lar-ı%C3%A7ın-uyar%C4%B1-%C3%B6l%C3%BCm-sa%C3%A7%C4%B1p-su%C3%A7>
8. <https://blog.ufhealthjax.org/2021/09/23/navigating-over-the-counter-medications-to-manage-pain/>
9. https://www.researchgate.net/publication/232583418_The_role_of_the_community_psychologist_in_the_21st_century
10. <https://www.verywellmind.com/family-therapy-definition-types-techniques-and-efficacy-5190233>

7 Κεφάλαιο VII: Επιλογές αποκατάστασης και Θεραπείας του εθισμού



7.1 Εισαγωγή

Ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι μια σοβαρή φυσιολογική και ψυχολογική κατάσταση (National Institute on Drug Abuse), καθώς και μια σύνθετη διαταραχή που μπορεί να επηρεάσει σχεδόν κάθε πτυχή της λειτουργίας ενός ατόμου στο σπίτι, στην εργασία, στο σχολείο και στην κοινότητα. Είναι, ωστόσο, κάτι που μπορεί να αντιμετωπιστεί. Σε αυτό το κεφάλαιο, διατυπώνονται πολλές στρατηγικές που σχετίζονται με τη συμπεριφορά και τη φαρμακευτική αγωγή, όπως για παράδειγμα: χρήση χαπιών, εμβολιασμός, οικογενειακές υπηρεσίες, συνεντεύξεις παρακίνησης, θεραπεία τέχνης, φυτοθεραπεία κ.λπ. Είναι επίσης σημαντικό να αναφερθεί ότι ορισμένες θεραπείες με νέους μπορεί να προκαλέσουν ηθικά διλήμματα (Stockings et al., 2016).

7.2 Είναι δυνατή η θεραπεία του εθισμού στα ναρκωτικά;

Ναι, αλλά δεν είναι εύκολο. Οι άνθρωποι δεν μπορούν απλώς να σταματήσουν τη χρήση ναρκωτικών, επειδή ο εθισμός είναι μια χρόνια ασθένεια. Οι περισσότεροι ασθενείς χρειάζονται μακροχρόνια ή επανειλημμένη φροντίδα για να σταματήσουν εντελώς τη χρήση ναρκωτικών και να ανακτήσουν την υγεία τους.

Η θεραπεία εθισμού πρέπει να βοηθά το άτομο κάνοντας τα εξής:

- Αποφυγή της χρήσης ναρκωτικών ουσιών
- Διαβίωση χωρίς ναρκωτικά και παραγωγικότητα στην οικογένεια, στον εργασιακό χώρο και στην κοινωνική σας ζωή.

7.3 Ποιες είναι οι πιθανές θεραπείες για τον εθισμό στα ναρκωτικά;

Υπάρχουν πολλές επιλογές για την επιτυχή θεραπεία του εθισμού στα ναρκωτικά, οι οποίες είναι οι εξής:

Μακροπρόθεσμη παρακολούθηση για την πρόληψη της υποτροπής (επιδείνωση μετά από βελτίωση), η οποία περιλαμβάνει: συμβουλευτική συμπεριφοράς, φαρμακευτική αγωγή, ιατρικές συσκευές και εφαρμογές που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων στέρησης ή την παροχή εκπαίδευσης δεξιοτήτων, καθώς και αξιολόγηση και θεραπεία για συνυπάρχοντα ζητήματα ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη και άγχος (Garland and Howard, 2018).

Ένας αριθμός διαφορετικών μορφών φροντίδας, μαζί με ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπείας και επιλογών παρακολούθησης, μπορεί να είναι κρίσιμες για την επιτυχή έκβαση της θεραπείας αυτής. Ανάλογα με τις ανάγκες, η θεραπεία θα πρέπει να περιλαμβάνει ιατρικές υπηρεσίες και υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Η φροντίδα παρακολούθησης μπορεί να περιλαμβάνει συστήματα υποστήριξης της αποκατάστασης με βάση την κοινότητα ή την οικογένεια.

7.4 Ποιες είναι οι αρχές της αποτελεσματικής Θεραπείας;

Με βάση την επιστημονική έρευνα, οι ακόλουθες βασικές αρχές θα πρέπει να αποτελούν τη βάση κάθε αποτελεσματικού θεραπευτικού προγράμματος (Hammond, 2017):

- Ο εθισμός είναι μια σύνθετη αλλά θεραπεύσιμη ασθένεια που επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη συμπεριφορά.
- Δεν υπάρχει μία μόνο θεραπεία που να είναι κατάλληλη για όλους.

- Οι άνθρωποι πρέπει να έχουν άμεση πρόσβαση σε θεραπεία.
- Η αποτελεσματική θεραπεία αντιμετωπίζει το σύνολο των αναγκών του ασθενούς και όχι μόνο τη χρήση ναρκωτικών.
- Είναι κρίσιμο να η θεραπεία να διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες μορφές θεραπείας είναι η συμβουλευτική και άλλες συμπεριφορικές θεραπείες.
- Τα φάρμακα αποτελούν συχνά σημαντικό μέρος της θεραπείας, ιδίως όταν συνδυάζονται με άλλες θεραπείες.
- Θεραπείες συμπεριφοράς.
- Τα σχέδια θεραπείας πρέπει να επανεξετάζονται σε τακτική βάση και να τροποποιούνται ώστε να ανταποκρίνονται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες του ασθενούς.
- Κατά τη διάρκεια της θεραπείας θα πρέπει να αντιμετωπιστούν πολλές διαφορετικές πιθανές ψυχικές διαταραχές.
- Το πρώτο στάδιο της θεραπείας είναι η αποτοξίνωση με ιατρική υποστήριξη.
- Η θεραπεία δεν χρειάζεται να είναι εθελοντική για να λειτουργήσει σωστά.
- Η χρήση φαρμάκων κατά τη διάρκεια της θεραπείας πρέπει να παρακολουθείται συνεχώς.

7.5 Πώς χρησιμοποιούνται τα φάρμακα και οι ψυχολογικές συσκευές στη θεραπεία του εθισμού στα ναρκωτικά;

Φάρμακα και συσκευές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανακούφιση των συμπτωμάτων στέρησης, την πρόληψη της υποτροπής και τη θεραπεία συνυπαρχουσών παθήσεων.

- **Απόσυρση:** Κατά τη διάρκεια της αποτοξίνωσης (αποτοξίνωση είναι η φυσιολογική ή φαρμακευτική απομάκρυνση τοξικών ουσιών από έναν ζωντανό οργανισμό), τα φάρμακα και οι συσκευές μπορούν να βοηθήσουν στην καταστολή των συμπτωμάτων στέρησης. Η φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να εφαρμόζεται παράλληλα με τη θεραπεία. Η αποτοξίνωση δεν είναι απλώς μια "θεραπεία" από μόνη της, αλλά μάλλον το πρώτο βήμα στη διαδικασία. Οι ασθενείς που δεν λαμβάνουν πρόσθετη θεραπεία μετά την αποτοξίνωση συνήθως επαναλαμβάνουν τη χρήση ναρκωτικών. Σύμφωνα με μια μελέτη θεραπευτικών εγκαταστάσεων, φάρμακα χρησιμοποιήθηκαν σχεδόν στο 80% της θεραπείας αποτοξίνωσης (SAMHSA, 2014). Ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) χορήγησε νέα ευρύματα για μια συσκευή ηλεκτρονικής διέγερσης, NSS-2 Bridge, που συμβάλλει στη μείωση των συμπτωμάτων στέρησης οπιοειδών τον Νοέμβριο του 2017. Αυτή η συσκευή, η οποία φοριέται πίσω από το αυτί, στέλνει ηλεκτρικούς παλμούς για να διεγείρει συγκεκριμένα εγκεφαλικά νεύρα. Επιπλέον, ο FDA ενέκρινε τον Μάιο του 2018 τη λοφεξιδίνη, ένα μη οπιοειδές φάρμακο που έχει σχεδιαστεί για την

ανακούφιση των συμπτωμάτων στέρησης των οπιοειδών (Harvey et al., 2020).

- **Πρόληψη της υποτροπής:** Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να αποκαταστήσουν τη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου και να μειώσουν τους πόθους. Υπάρχουν διαθέσιμα φάρμακα για τη θεραπεία του εθισμού στα οπιοειδή (ηρωίνη, συνταγογραφούμενα παυσίπονα), καθώς και του εθισμού στον καπνό (νικοτίνη) και στο αλκοόλ. Άλλα φάρμακα αναπτύσσονται για τη θεραπεία του εθισμού στα διεγερτικά (κοκαΐνη, μεθαμφεταμίνη) και στην κάνναβη (μαριχουάνα) (Politi, 2020).

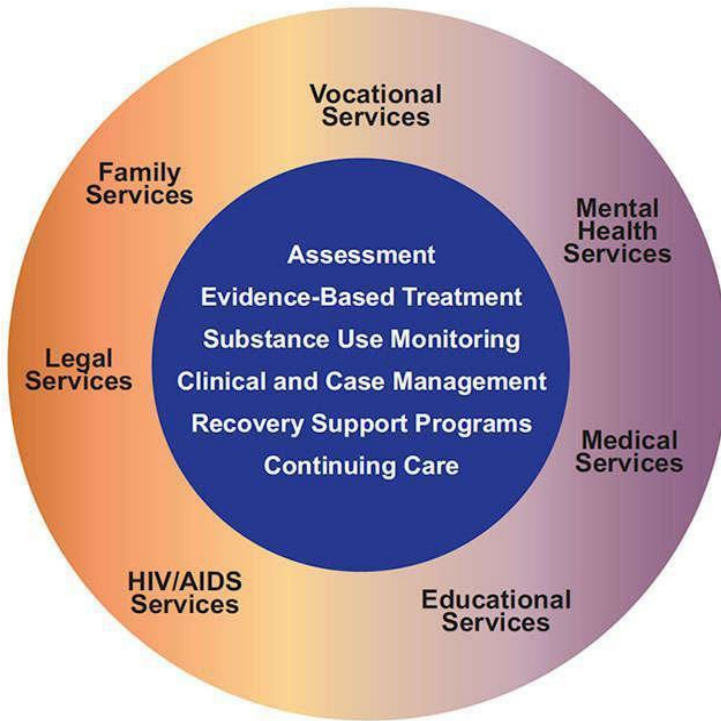
Τα άτομα που κάνουν χρήση πολλαπλών ναρκωτικών, πράγμα πολύ συνηθισμένο, χρειάζονται θεραπεία για όλα τα ναρκωτικά που χρησιμοποιούν.

- **Οπιοειδή:** (Dolophine, Methadose), βουπρενορφίνη (Suboxone, Subutex, Probuphine, Sublocade) και ναλτρεξόνη (Vivitrol). Η μεθαδόνη και η βουπρενορφίνη καταστέλλουν τα συμπτώματα στέρησης και ανακουφίζουν την επιθυμία, δρώντας στους ίδιους εγκεφαλικούς στόχους με την ηρωίνη και τη μορφίνη (Harvey, 2020).
- **Καπνός:** Οι θεραπείες υποκατάστασης της νικοτίνης κυκλοφορούν σε διάφορες μορφές, όπως αυτοκόλλητα, σπρέι, τσίχλες και παστίλιες. Τα προϊόντα αυτά είναι διαθέσιμα χωρίς ιατρική συνταγή. Ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) στις Ηνωμένες Πολιτείες έχει εγκρίνει δύο συνταγογραφούμενα φάρμακα για τη θεραπεία του εθισμού στη νικοτίνη: τη βουπροπιόνη (Zyban) και τη βαρενικλίνη

(Chantix) (θεραπευτικές προσεγγίσεις για τον εθισμό στα ναρκωτικά 2006).

- **Αλκοόλ**: (Müller, 2016):
- **Η ναλτρεξόνη** αναστέλλει τους υποδοχείς οπιοειδών, οι οποίοι εμπλέκονται στις επιδράσεις του αλκοόλ καθώς και στην επιθυμία για αλκοόλ.
- **Η ακαμπροσάτη (Campral)** μπορεί να ανακουφίσει τα μακροχρόνια συμπτώματα στέρησης, όπως η αϋπνία, το άγχος, η ανησυχία και η δυσφορία (γενικά αίσθημα αδιαθεσίας ή δυστυχίας). Θα μπορούσε να είναι πιο αποτελεσματική σε ασθενείς που πάσχουν από σοβαρή εξάρτηση.
- **Η δισουλφιράμη (Antabuse)** εμποδίζει τη διάχυση του αλκοόλ στο σώμα. Η ακεταλδεϋδη συσσωρεύεται στο σώμα, προκαλώντας δυσάρεστα συμπτώματα όπως έξαψη (ζέστη και ερυθρότητα στο πρόσωπο), ναυτία και ακανόνιστο καρδιακό παλμό.

Τα καλύτερα θεραπευτικά προγράμματα προσφέρουν έναν συνδυασμό θεραπειών για να καλύψουν τις ανάγκες του κάθε ασθενούς.



7.6 Ποιος είναι ο ρόλος των συμπεριφορικών θεραπειών στη θεραπεία του εθισμού στα ναρκωτικά;

Οι συμπεριφορικές θεραπείες βοηθούν τους ασθενείς στα εξής:

- Τροποποίηση των στάσεων και των συμπεριφορών που σχετίζονται με τη χρήση ναρκωτικών ή την αύξηση των δεξιοτήτων για πιο υγιεινό τρόπο ζωής και,

- Ενθάρρυνση για μη διακοπή άλλων μορφών θεραπείας, όπως η φαρμακευτική αγωγή.

Οι ασθενείς μπορούν να θεραπευτούν σε διάφορα περιβάλλοντα με διάφορες προσεγγίσεις.

Η συμπεριφορική θεραπεία στα εξωτερικά ιατρεία περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα προγραμμάτων για ασθενείς που βλέπουν έναν σύμβουλο συμπεριφορικής υγείας σε τακτική βάση. Η πλειονότητα των προγραμμάτων περιλαμβάνει είτε ατομική είτε ομαδική συμβουλευτική για τα ναρκωτικά, ή και τα δύο. Αυτά τα προγράμματα παρέχουν συνήθως συμπεριφορικές θεραπείες όπως:

Πρόγραμμα παρέμβασης στην οικογενειακή κρίση (FCIP) καθώς κάποιος που κάνει κατάχρηση ουσιών μπορεί να υποστεί άμεση βλάβη και κίνδυνο.

Η κατανόηση της σημασίας της πρόληψης υπερβολικών δόσεων, της απώλειας εργασίας, της οικογενειακής κακοποίησης, ακόμη και της έξωσης μπορεί να είναι εξαιρετικά αγχωτική. Για να επέλθει σωστή παρέμβαση, πρέπει πρώτα να προσδιοριστεί αν η κατάσταση είναι ασφαλής για να αντιμετωπιστεί το μέλος της οικογένειάς σας. Στη συνέχεια, είναι θέμα ξεκάθαρης και ανοιχτής επικοινωνίας για το πρόβλημα (Al Channa et al., 2012).

Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (CBT): Η βασική συνιστώσα της CBT είναι η αλληλεπίδραση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών με τρόπο ώστε το καθένα να επηρεάζει και να επηρεάζεται από τα άλλα. Για παράδειγμα, οι σκέψεις και οι συμπεριφορές επηρεάζουν τα συναισθήματα και τα συναισθήματα επηρεάζουν τις σκέψεις και τις συμπεριφορές. Αυτή η έννοια δίνει τη δυνατότητα στον πελάτη να βελτιώσει τη δυσμενή πτυχή αντιμετωπίζοντας τις άλλες δύο (Noel, et al., 2013). Για παράδειγμα, όταν οι θεραπευτές εργάζονται με νέους τότε μπορούν να εστιάσουν σε σκέψεις των νέων, όπως «τα ναρκωτικά θα μου δώσουν ευχαρίστηση», σε συναισθήματα όπως «η ευτυχία που προέρχεται από τη χρήση ναρκωτικών» και σε συμπεριφορές όπως «οι προσπάθειες χρήσης ναρκωτικών». Με τη CBT, οι ψυχολόγοι προσπαθούν να ευαισθητοποιήσουν

για τη σύνδεση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφοράς, έτσι ώστε οι νέοι να συνειδητοποιήσουν καλύτερα πώς οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους κατά τη χρήση ναρκωτικών.

Παραχώρηση κινήτρων: Η παραχώρηση κινήτρων είναι μια ψυχοθεραπευτική προσέγγιση που αποσκοπεί στο να απομακρύνει το άτομο από την αναποφασιστικότητα ή την αβεβαιότητα και να το οδηγήσει στην εξεύρεση κινήτρων για τη λήψη θετικών αποφάσεων και την επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί. Τα πέντε βασικά στυλ της συνέντευξης κινήτρων είναι τα εξής: έκφραση ενσυναίσθησης, αποφυγή επιχειρηματολογίας, ροπή προς την αντίσταση, διαπίστωση ασυμφωνίας και προώθηση της αυτοαποτελεσματικότητας (Li et al, 2016).

Θεραπεία του εθισμού με βάση την ενσυνείδηση: η οποία ορίζεται ως μια κατάσταση μεταγνωστικής επίγνωσης που χαρακτηρίζεται από προσεκτική και μη επικριτική παρακολούθηση του εδώ και τώρα. Αυτό περιλαμβάνει τη νόηση, το συναίσθημα, την αίσθηση και την αντίληψη, χωρίς εστίαση στο παρελθόν ή το μέλλον. Η πρακτική της ενσυνείδησης περιλαμβάνει δύο πρωταρχικά συστατικά: την εστιασμένη προσοχή και την ανοικτή παρακολούθηση (Garland etl al., (2018).

Λογική Συναισθηματική Θεραπεία Συμπεριφοράς (REBT): Η ορθολογική συναισθηματική θεραπεία συμπεριφοράς (REBT) μπορεί να βοηθήσει στην αναγνώριση των αρνητικών σκέψεων και στην καταπολέμηση των τάσεων αυτοκαταστροφής. Στόχος της REBT είναι να βοηθήσει στην συνειδητοποίηση ότι η δύναμη της ορθολογικής σκέψης βρίσκεται μέσα στο ίδιο το άτομο και δεν εξαρτάται από εξωτερικές καταστάσεις ή στρεσογόνους παράγοντες (Li et al., 2016).

Contingency Management (CM): Η θεραπεία διαχείρισης απρόβλεπτων καταστάσεων ενισχύει τη θετική συμπεριφορά (όπως η νηφαλιότητα) παρέχοντας απτές ανταμοιβές. Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο για την Κατάχρηση Ναρκωτικών, αυτός ο τύπος θεραπείας έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία για την καταπολέμηση της υποτροπής (Yiu et al., 2021).

12 Βήματα για την Διευκόλυνση: Είναι ένα είδος ομαδικής θεραπείας που αναγνωρίζει ότι ο εθισμός έχει πολλές αρνητικές συνέπειες που μπορεί να είναι κοινωνικές, συναισθηματικές, πνευματικές και φυσικές. Αυτό το είδος θεραπείας ξεκινά με την αποδοχή, στη συνέχεια προχωρά στην παράδοση σε μια ανώτερη δύναμη και, τέλος, στη συμμετοχή σε τακτικές ομαδικές συναντήσεις. Εκδηλώσεις όπως οι "Ανώνυμοι Αλκοολικοί", περιέχουν ομαδικές συναντήσεις για συζήτηση και αλληλοϋποστήριξη (Granö et al., 2016).

Διαλεκτική Θεραπεία συμπεριφοράς: Αυτή είναι ευεργετική για ασθενείς που δυσκολεύονται να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους και έχουν αυτοκτονικές ή αυτοτραυματικές σκέψεις. Δίνεται έμφαση στην αποδοχή των δυσάρεστων σκέψεων, συναισθημάτων ή συμπεριφορών προκειμένου οι ασθενείς να τις ξεπεράσουν (Granö et al., 2016).

Το μοντέλο Matrix: Το μοντέλο Matrix παρέχει ένα πλαίσιο για τα άτομα που αναρρώνουν από τον εθισμό, χρησιμοποιώντας διεγερτικά για να διατηρήσουν την αποχή. Χρησιμοποιείται κυρίως για να βοηθήσει τα άτομα να ανακάμψουν από τον εθισμό που προκαλούν η μεθαμφεταμίνη ή η κοκαΐνη. Ο θεραπευτής συμπεριφέρεται σαν δάσκαλος ή προπονητής, καλλιεργώντας μια θετική σχέση με τον ασθενή και ενθαρρύνοντας την αλλαγή συμπεριφοράς. Ο θεραπευτής ενθαρρύνει την αξιοπρέπεια και την αυτοεκτίμηση του ασθενούς, ενώ αποφεύγει την συγκρουσιακή επικοινωνία. Το μοντέλο Matrix, ωστόσο, περιλαμβάνει και δοκιμές ναρκωτικών (Lauzière et al., 2022).

Απευαισθητοποίηση και Επανεπεξεργασία της Κίνησης των Ματιών: Η θεραπεία απευαισθητοποίησης και επανεπεξεργασίας της κίνησης των ματιών μειώνει τη δυσφορία που προκαλούν οι τραυματικές αναμνήσεις και τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες, τα οποία συχνά προκαλούν ή επιδεινώνουν τις διαταραχές χρήσης ουσιών. Η θεραπεία EMDR βοηθά τους ασθενείς στην επανεπεξεργασία των τραυματικών αναμνήσεων προκειμένου να τις καταστήσει λιγότερο επώδυνες. Ενώ ανακαλεί το τραυματικό γεγονός, ο ασθενής κάνει εξωτερικές οφθαλμικές κινήσεις. Η διαδικασία καθοδηγεί τον εγκέφαλο να συνδέσει τη μνήμη με λιγότερο οδυνηρά συναισθήματα προκειμένου να επουλωθεί (Hammond, 2017).

Ζωοθεραπεία: Τα ζώα χρησιμοποιούνται σε πολλές θεραπείες εθισμού. Η αλληλεπίδραση των ασθενών με άλογα κατά τη διάρκεια της ιπποθεραπείας είναι μία από τις πιο δημοφιλείς θεραπείες με τη βοήθεια ζώων. Οι μη λεκτικές υποδείξεις των αλόγων παρέχουν ανατροφοδότηση. Οι ασθενείς μαθαίνουν να κατανοούν τα δικά τους συναισθήματα και πώς να αντιμετωπίζουν αρνητικά συναισθήματα όπως η απογοήτευση και ο φόβος (θεραπευτικές προσεγγίσεις για τον εθισμό στα ναρκωτικά, 2016).

Μουσικοθεραπεία: Σύμφωνα με έρευνες μουσικοθεραπείας, η σύνθεση τραγουδιών μπορεί να προάγει την υγιή αλλαγή, τα τύμπανα μπορούν να προάγουν τη χαλάρωση και ο χορός μπορεί να μειώσει το στρες, το άγχος και τα συμπτώματα κατάθλιψης. Σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Drug and Alcohol Review, η μουσικοθεραπεία σχετίζεται με την προθυμία του ασθενούς να συμμετάσχει στη θεραπεία (Hammond, 2017).

Θεραπεία τέχνης: Οι ασθενείς εκφράζονται ζωγραφίζοντας, σμιλεύοντας ή δημιουργώντας έργα τέχνης. Η ζωγραφική του στρες, κατά την οποία οι ασθενείς ζωγραφίζουν σε περιόδους υψηλού στρες, και τα σχέδια περιστατικών, τα οποία απεικονίζουν γεγονότα που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της κατάχρησης ουσιών, είναι επίσης τεχνικές θεραπείας τέχνης (Hammond, 2017).

Οπωροκηπευτική Θεραπεία: Η κηπουρική και άλλες δραστηριότητες με βάση τα φυτά αποτελούν μέρος της φυτοθεραπείας, η οποία καθοδηγείται από έναν εκπαιδευμένο θεραπευτή. Η φυτοκομική θεραπεία, γνωστή και ως κηποθεραπεία και θεραπευτική κηπουρική, έχει αποδειχθεί σε μελέτες ότι βελτιώνει την κριτική σκέψη, την προσοχή, το άγχος, το στρες, το άγχος και την κοινωνική ενσωμάτωση (Politi et al., 2017).

7.7 Αναφορές

- Alatawi Khader K., et al. (2022). "Drug Detection Tests and the Important Factors and

Effects of the Development of Addiction." *Journal of King Saud University – Science*, 34 (5).

p. 102093. <https://doi.org/10.1016/j.jksus.2022.102093>.

- Al Channa M., et al. (2012) "A Programme Evaluation of the Family Crisis Intervention

Program (FCIP): Relating Programme Characteristics to Change." *Child & Family Social*

Work, 19 (2), pp. 225–236., <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2012.00896.x>.

- Garland Eric L., & Matthew Howard O. (2018). "Mindfulness-Based Treatment of Addiction:

Current State of the Field and Envisioning the next Wave of Research." *Addiction Science*

& Clinical Practice, 13, <https://doi.org/10.1186/s13722-018-0115-3>.

- Granö N., et al. (2016) "Community-Oriented Family-Based Intervention Superior to

Standard Treatment in Improving Depression, Hopelessness and Functioning among

Adolescents with Any Psychosis-Risk Symptoms." *Psychiatry Research*, 237, pp. 9–16.,

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.01.037>.

- Kehle-Forbes Shannon M., et al. (2016) "Study Design, Interventions, and Baseline

Characteristics for the Substance Use and Trauma Intervention for Veterans (Strive) Trial."

Contemporary Clinical Trials, 50, pp. 45–53.,
<https://doi.org/10.1016/j.cct.2016.07.017>.

- Politi M., et al. (2020) "Traditional Use of Banisteriopsis Caapi Alone and Its Application in a

Context of Drug Addiction Therapy." *Journal of Psychoactive Drugs*, 53 (1), pp. 76–84.,

<https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1820641>.

- Lauzière J., et al. (2022) "Cultural Safety as an Outcome of a Dynamic Relational Process:

The Experience of Inuit in a Mainstream Residential Addiction Rehabilitation Centre in

Southern Canada." *Qualitative Health Research* 32 (6), pp. 970–984.,

<https://doi.org/10.1177/10497323221087540>.

- Li, L., et al. (2016) "Effectiveness of Motivational Interviewing to Reduce Illicit Drug Use in

Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Addiction* 111 (5), pp. 795–805.,

<https://doi.org/10.1111/add.13285>.

- Fernandes, L. & Mokwena, K.E. (2016). The role of locus of control in nyaope addiction

treatment. *South African Family Practice*, 58 (4). 153-157, DOI:

- 10.1080/20786190.2016.1223794.

- Müller, U., et al. (2016). Nucleus Accumbens Deep Brain Stimulation for Alcohol Addiction –

Safety and Clinical Long-term Results of a Pilot Trial. *Pharmacopsychiatry*, 49 (4), 170-173.

doi: 10.1055/s-0042-104507

- Noel, X., Brevers, D., & Bechara, A. (2013). A triadic neurocognitive approach to addiction

for clinical interventions. *Front. Psychiatry*, Retrieved from:

<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2013.00179>

- National Institute on Drug Abuse. (n.d.). Retrieved from:

[https://nida.nih.gov/publications/principles-drug-addiction-treatment-research-based-](https://nida.nih.gov/publications/principles-drug-addiction-treatment-research-based-guide-third-edition/drug-addiction-treatment-in-united-states)

[guide-third-edition/drug-addiction-treatment-in-united-states](https://nida.nih.gov/publications/principles-drug-addiction-treatment-research-based-guide-third-edition/drug-addiction-treatment-in-united-states)

- Harvey Laura M., et al. (2020) "Psychosocial Intervention Utilization and Substance Abuse

Treatment Outcomes in a Multisite Sample of Individuals Who Use Opioids." *Journal of*

Substance Abuse Treatment, 112, pp. 68–75.,

<https://doi.org/10.1016/j.jsat.2020.01.016>.

- Hammond, C. (2017). Treatment Strategies for Substance Use Disorders in Adolescents: A

Clinical Review, *Psychiatric Times*, 34 (6). Retrieved from:

[https://www.psychiatrictimes.com/view/treatment-strategies-substance-use-disorders-](https://www.psychiatrictimes.com/view/treatment-strategies-substance-use-disorders-adolescents-clinical-review)

[adolescents-clinical-review](https://www.psychiatrictimes.com/view/treatment-strategies-substance-use-disorders-adolescents-clinical-review)

- Beck B. et al., (2017). Supplemental Material for Systematic Review of Smart Recovery:

Outcomes, Process Variables, and Implications for Research. *Psychology of Addictive*

Behaviors. <https://doi.org/10.1037/adb0000237.supp>.

- "Treatment Approaches for Drug Addiction." (2006). *PsycEXTRA Dataset*. <https://doi.org/10.1037/e597452007-001>.

- Stockings, E., Hall, W. D., Lynskey, M., Morley, K. I., Reavley, N., Strang, J., ... &

Degenhardt, L. (2016). Prevention, early intervention, harm reduction, and treatment

of substance use in young people. *The Lancet Psychiatry*, 3(3), 280-296.

- Yiu, Hin Wall, et al. (2021) "A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial

Interventions Aiming to Reduce Risks of Suicide and Self-Harm in Psychiatric Inpatients."

Psychiatry Research, 305. p. 114175.,
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.1141>