

Ειδικό αφιέρωμα για την καταπολέμηση των ναρκωτικών

Εθισμός στα ναρκωτικά: Τι πρέπει να ξέρετε

Ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι ένα καυτό πρόβλημα δημόσιας υγείας που επηρεάζει ένα συνεχώς αυξανόμενο αριθμό ανθρώπων και ιδιαίτερα νέων, με τεράστιες επιπτώσεις σε ατομικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο.

Είναι σημαντικό όλοι να κατανοήσουν τι είναι ο εθισμός στα ναρκωτικά. Οι γονείς, οι έφηβοι, οι δάσκαλοι, το σχολείο, οι άλλοι ενήλικες και η κοινωνία γενικά, πρέπει να καταλάβουν ότι ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι μια χρόνια βασανιστική ασθένεια που μπορεί να υποτροπιάζει αλλά είναι δυνατόν να αντιμετωπιστεί και να θεραπευτεί.

Ο εθισμός ξεκινά όταν ένα άτομο αρχίζει ενσυνείδητα να παίρνει ναρκωτικά. Οι επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι τα ναρκωτικά επηρεάζουν την κανονική λειτουργία του εγκεφάλου. Επιδρούν σε εγκεφαλικές δομές και προκαλούν έντονα αισθήματα ευχαρίστησης αλλοιώνοντας όμως τον εγκεφαλικό μεταβολισμό και δραστηριότητα.

Όταν εγκατασταθεί ο εθισμός στα ναρκωτικά, τότε ο ασθενής παρουσιάζει μια ακατάσχετη επιθυμία για χρήση ναρκωτικών ουσιών. Η έντονη και ακατάσχετη αυτή επιθυμία συχνά δεν μπορεί να ελεγχθεί παρά το γεγονός ότι μπορεί να δημιουργεί εξαιρετικά αρνητικές επιπτώσεις για τον ασθενή.

Οι επιδράσεις των ναρκωτικών στον εγκέφαλο προκαλούν αλλοιώσεις της συμπεριφοράς. Η αναζήτηση των ναρκωτικών γίνεται καταναγκαστική, η ασθένεια γίνεται χρόνια και παρουσιάζει πολλές υποτροπές ακόμη και μετά από μεγάλες περιόδους αποχής.

Τα άτομα που πάσχουν από εθισμό στα ναρκωτικά δεν μπορούν να απαλλαχθούν μόνα τους από τη νόσο τους. Χρειάζεται μια εξατομικευμένη αντιμετώπιση και θεραπεία για τον κάθε χρήστη.

Το πρώτο βήμα είναι η αποτοξίνωση που επιτρέπει στον οργανισμό να απαλλαγεί από τα ναρκωτικά και παράλληλα αντιμετωπίζει τα συμπτώματα στέρησης. Μετά από την αποτοξίνωση η θεραπεία πρέπει να συνεχίζεται με ψυχολογικές προσεγγίσεις σε θέματα συμπεριφοράς ή και με φάρμακα εάν είναι δυνατόν.

Η αποτοξίνωση χωρίς συνέχιση της θεραπείας με μια ολοκληρωμένη και εξατομικευμένη ψυχολογική και κοινωνική προσέγγιση του ασθενούς δεν είναι αποτελεσματική. Οι θεραπείες μπορούν να έχουν καλά αποτελέσματα αλλά είναι μακρόχρονες, η συνέχεια είναι απαραίτητη και συχνά χρειάζονται επαναλαμβανόμενες θεραπείες για να επιτευχθεί και να διατηρηθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Οι θεραπείες αντιμετώπισης του εθισμού στα ναρκωτικά έχουν σημαντικό αντίκτυπο όχι μόνο για τους χρήστες αλλά και για την κοινωνία γενικότερα. Έχουν τη δυνατότητα να βελτιώνουν την ψυχολογική και κοινωνική λειτουργικότητα των ασθενών αλλά και να μειώνουν την εγκληματικότητα, τη βία και τη διάδοση του AIDS. Παράλληλα οι θεραπείες αυτές μειώνουν δραματικά το οικονομικό κόστος που προκαλεί στην κοινωνία ο εθισμός στα ναρκωτικά.

Η κατανόηση του προβλήματος του εθισμού στα ναρκωτικά, αποτελεί το θεμέλιο λίθο της πρόληψης της μαστιγας αυτής. Τα προγράμματα πρόληψης για να πετύχουν πρέπει να είναι περιεκτικά, ευρέως φάσματος και να συμπεριλαμβάνουν την οικογένεια, το σχολείο, την κοινότητα και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Είναι απαραίτητο να δίνεται συνεχώς το μήνυμα ότι είναι προτιμότερο να μην αρχίσει κάποιος τα ναρκωτικά παρά να γίνονται αργότερα προσπάθειες αποτοξίνωσης και απεξάρτησης.

Τα ναρκωτικά καταστρέφουν τον εγκέφαλο

Διατηρείστε τον εγκέφαλο σας υγιή. Μη χρησιμοποιείτε ναρκωτικά. Ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι μια ασθένεια του εγκεφάλου.

Σύμφωνα με δεδομένα από πρόσφατες έρευνες τα ναρκωτικά μπορούν πολύ γρήγορα, ν' αλλάξουν δραματικά τον εγκέφαλο.

Ακόμη και σε άτομα τα οποία έπαιρναν περιστασιακά ναρκωτικά όπως η κοκαΐνη, αποδείχτηκε ότι ο εγκέφαλος πολύ γρήγορα υποβάλλεται σε βιοχημικές αλλαγές που κάνουν τον χρήστη να χρειάζεται όλο και πιο ψηλή δόση για να πετύχει το ίδιο αίσθημα ή καλύτερα την ίδια ψευδαίσθηση που ένιωσε την πρώτη φορά.

Σταδιακά και σε μικρό χρονικό διάστημα ο χρήστης χρησιμοποιεί χωρίς να το καταλάβει και χωρίς να μπορεί να το σταματήσει, συχνότερα και σε μεγαλύτερες δόσεις το ναρκωτικό.

Ενώ αρχικά πίστευε ότι θα μπορούσε να το παίρνει περιστασιακά, ξαφνικά αντιλαμβάνεται με τη λογική του ότι είναι πλέον εξαρτώμενος των ουσιών αυτών.

Το χειρότερο είναι ότι ο έλεγχος του έχει ξεφύγει και δεν μπορεί να σταματήσει διότι τα ναρκωτικά έχουν προκαλέσει τέτοιες αλλοιώσεις στον εγκέφαλό του που δεν του επιτρέπουν να σταματήσει.

Πολύ συχνά μαθητές, φοιτητές ή άλλοι νέοι παρακινούνται να δοκιμάσουν κάποιο ναρκωτικό μέσα στα πλαίσια μιας εσφαλμένης αντίληψης ότι η δοκιμή μια φορά δεν εμπεριέχει κινδύνους. Όμως οι αλλαγές στον εγκέφαλο εγκαθίστανται τόσο γρήγορα που όταν αντιληφθούν πόσο επικίνδυνο είναι τότε είναι πολύ αργά για ν' αντιδράσουν.

Σχεδόν πάντοτε οι χρήστες ναρκωτικών ξεκινούν παίρνοντας τις ουσίες αυτές περιστασιακά και με τη θέλησή τους. Οι αλλαγές που προκαλούν τα ναρκωτικά στον εγκέφαλο είναι κάποτε δραματικές και τοξικές αλλά κάποτε εγκαθίστανται με πιο ήπιο τρόπο. Το σημαντικό είναι ότι πάντοτε δημιουργούν καταναγκαστική και ανεξέλεγκτη ανάγκη λήψης τους.

Ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι μια ασθένεια του εγκεφάλου. Το κάθε είδος ναρκωτικού έχει τον δικό του μηχανισμό πρόκλησης αλλαγών στις εγκεφαλικές λειτουργίες.

Όμως ανεξάρτητα από το πιο ναρκωτικό παίρνει ο χρήστης και το οποίο έχει προκαλέσει τις δικές του βλάβες στον εγκέφαλο, το τελικό αποτέλεσμα όλων είναι το ίδιο.

Συνοπτικά οι βλάβες που προκαλούνται στον εγκέφαλο περιλαμβάνουν τροποποιήσεις σε μοριακό και κυτταρικό επίπεδο με αποτέλεσμα να εκδηλώνονται αλλαγές στην ψυχική διάθεση, προβλήματα μνήμης και διαταραχές κινητικών ικανοτήτων όπως το περπάτημα και η ομιλία.

Οι αλλαγές αυτές που προκαλούν τα ναρκωτικά στον εγκέφαλο έχουν σοβαρές αρνητικές συνέπειες σε όλες τις πτυχές της συμπεριφοράς του ατόμου.

Το ναρκωτικό πλέον, με τις αλλαγές που έχει προκαλέσει, καθίσταται η πιο δυνατή κινητήρια δύναμη στην ζωή του χρήστη των ναρκωτικών. Αυτός ή αυτή θα κάνουν πλέον οτιδήποτε για να εξασφαλίσουν το ναρκωτικό. Αυτό συμβαίνει διότι το ίδιο το ναρκωτικό έχει προκαλέσει σοβαρές ανωμαλίες στον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι σε απεικονιστικές εξετάσεις του εγκεφάλου όπως η μαγνητική τομογραφία (MRI) οι βλάβες που προκαλούνται από τα ναρκωτικά φαίνονται. Μάλιστα όταν συγκριθεί η μαγνητική τομογραφία κάποιου μη χρήστη με κάποιο χρήστη οι διαφορές είναι εμφανείς.

Ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι μια χρόνια νόσος. Δεν υπάρχει σήμερα μια θεραπεία για όλες τις μορφές εξάρτησης λόγω διαφόρων τύπων ναρκωτικών. Επίσης δεν υπάρχει ένας γενικός τρόπος επίλυσης του προβλήματος του εθισμού για όλους τους χρήστες.

Για τον κάθε εξαρτώμενο από τα ναρκωτικά χρειάζεται εξειδικευμένη και εξατομικευμένη αντιμετώπιση, η οποία συνήθως είναι μακροχρόνια. Ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε χρήστη και ανεξάρτητα από το ποιο ναρκωτικό χρησιμοποιούν, επιβάλλεται να προσφέρονται θεραπείες και υπηρεσίες που να μπορούν να ανταποκριθούν αποτελεσματικά.

Κάνναβις και έκσταση: Καταστρέφουν τη μνήμη, μειώνουν τη συγκέντρωση

Η καταστροφική δράση των ναρκωτικών στον εγκέφαλο επηρεάζει πολλές βασικές λειτουργίες.

Η μνήμη, η προσοχή, η συγκέντρωση και η ικανότητα ενός ατόμου να διεξάγει μια συνομιλία εξασθενούν και αδυνατίζουν σε σημείο που να παρουσιάζουν σοβαρές μειονεξίες και ανεπάρκειες.

Ναρκωτικά όπως η κάνναβις και το χάπι έκσταση (μεθαμφεταμίνη) φαίνεται ότι έχουν τα πρωτεία στην πρόκληση βλάβης στη μνήμη και στη συγκέντρωση.

Δυστυχώς τα δύο αυτά ναρκωτικά είναι ευρέως διαδεδομένα και η χρήση τους αυξάνεται και εξαπλώνεται ανησυχητικά στους νέους σε πολλές χώρες του κόσμου.

Οι ιατρικές και επιδημιολογικές έρευνες κατά τα τελευταία χρόνια τεκμηριώνουν πλέον με ένα ταχύ ρυθμό τις νοσηρές καταστροφικές δράσεις που έχουν τα διάφορα ναρκωτικά πάνω στον ανθρώπινο εγκέφαλο και τις μόνιμες αναπηρίες που προκαλούν.

Πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο έγκυρο ιατρικό περιοδικό *Journal of the American Medical Association*, έδειξε ότι οι χρήστες καννάβεως παρουσιάζουν εξασθένηση της μνήμης και της προσοχής τους με χειροτέρευση των γνωστικών τους ικανοτήτων.

Οι ανεπάρκειες και οι μειονεξίες που παρατηρήθηκαν στους χρήστες καννάβεως στην πιο πάνω έρευνα, επιδεινώνονταν με την πάροδο του χρόνου. Η αύξηση του χρόνου και της συνολικής ποσότητας καννάβεως που χρησιμοποιούσε ένας χρήστης, συσχετιζόταν με περισσότερες βλάβες στις διανοητικές ικανότητες του χρήστη.

Άλλες πρόσφατες ανάλογες έρευνες που έγιναν για το ναρκωτικό έκσταση, του οποίου δυστυχώς η χρήση αυξάνεται ραγδαία μεταξύ των νέων, έδειξαν και άλλης μορφής βλάβες στον εγκέφαλο.

Εκτός από τη μείωση της μακροπρόθεσμης μνήμης το έκσταση αποδείχθηκε ότι επηρεάζει την ικανότητα του χρήστη να μπορεί να διεξάγει μια κανονική συνομιλία.

Στη μέση μιας φράσης χάνουν τη ροή της σκέψης τους, διακόπτουν και επαναλαμβάνουν πράγματα που ήδη έχουν πει αρκετές φορές. Παρουσιάζουν κενά μνήμης που έχουν σχέση με απλά πράγματα της καθημερινής ζωής.

Φαίνεται ότι με το έκσταση όπως και με την κάνναβις, τα προβλήματα επιδεινώνονται με την αύξηση του χρόνου και της ποσότητας που καταναλώνει ο ναρκομανής.

Μια πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο *American Journal of Psychiatry*, ασχολήθηκε με ένα ιδιαίτερα τοξικό και ενδιαφέρον χαρακτηριστικό του ναρκωτικού έκσταση.

Το έκσταση έχει την ιδιότητα να αδρανοποιεί την ικανότητα του χρήστη να λέγει όχι στο ναρκωτικό.

Η μεθαμφεταμίνη που είναι η χημική ουσία που περιέχει το έκσταση, είναι ένα πολύ ισχυρό διεγερτικό της έκκρισης ντοπαμίνης από τον εγκέφαλο. Η ντοπαμίνη ερεθίζει τους υποδοχείς στον εγκέφαλο που έχουν σχέση με δραστηριότητες που προκαλούν ευχαρίστηση.

Μετά από τη λήψη της μεθαμφεταμίνης και της μαζικής έκκρισης ντοπαμίνης ακολουθεί μια πολύ έντονη κατάσταση υπερδιέγερσης στον οργανισμό που μπορεί να διαρκέσει ασταμάτητα για χρονικό διάστημα που ποικίλει από μερικές ώρες μέχρι δύο μέρες.

Ο χρήστης νιώθει ευφορία, έχει υπερβολική εμπιστοσύνη στον εαυτό του, μιλά πολύ, βρίσκεται σε μια κατάσταση συνεχούς ετοιμότητας και δεν νιώθει την κούραση.

Όμως η κατάσταση αυτή που δημιουργείται, προκαλεί βλάβη στις καταλήξεις των νευρώνων του εγκεφάλου. Επιπρόσθετα, το έκσταση καθίσταται η μόνη ουσία που μπορεί πλέον να απελευθερώνει στον εγκέφαλο τη ντοπαμίνη, γεγονός που καθιστά τον χρήστη εξαρτώμενο του ναρκωτικού και του αφαιρεί την ικανότητα να λέγει όχι στο ναρκωτικό.

Το θλιβερό αποτέλεσμα είναι ένας σταδιακός εκφυλισμός του εγκεφάλου του χρήστη. Παρατηρείται έκπτωση των νοητικών λειτουργιών, μείωση της μνήμης, εγκατάσταση μιας μόνιμης κακής ψυχικής διάθεσης και προβλήματα στην κινητική δύναμη.

Οι βλάβες που προκαλούνται και εγκαθίστανται από το έκσταση, μπορούν εκτός από τα πιο πάνω να προκαλέσουν και νευροεκφυλιστικές ασθένειες, όπως για παράδειγμα την ασθένεια του Parkinson.

Θα τελειώσουμε επισημαίνοντας το γεγονός ότι οι σύγχρονες επιδημιολογικές, απεικονιστικές και βιοχημικές έρευνες δείχνουν πλέον με περισσότερη ευκρίνεια τις καταστροφικές επιδράσεις που έχουν τα διάφορα είδη ναρκωτικών στον ανθρώπινο εγκέφαλο.

Οι χημικές δράσεις των ναρκωτικών δημιουργούν βλάβες στον εγκέφαλο που εξηγούν τα παροδικά εφήμερα αισθήματα ευφορίας, την εξάρτηση που δημιουργείται και τέλος τις πολλές φορές ανεπανόρθωτες μόνιμες αναπηρίες που προκαλούν στον ψυχικό, πνευματικό και διανοητικό κόσμο του χρήστη.

Έκσταση: Γιατί είναι ένα τόσο επικίνδυνο ναρκωτικό;

Το ναρκωτικό Έκσταση είναι η χημική ουσία MDMA (3-4 methylenedioxyamfetamine) η οποία έχει παρόμοια σύνθεση όπως οι αμφεταμίνες.

Οι δράσεις του στον ανθρώπινο εγκέφαλο είναι βασικά δύο κατηγοριών. Επιδρά στον ψυχισμό και προκαλεί ψευδαισθήσεις. Ταυτόχρονα ερεθίζει τον εγκέφαλο και διεγείρει έντονα πολλές εγκεφαλικές λειτουργίες με αποτέλεσμα να προκαλεί βλάβες στο κεντρικό νευρικό σύστημα.

Η φωτογραφία δείχνει τον κανονικό εγκέφαλο (αριστερά) και τον εγκέφαλο ατόμου που παίρνει το ναρκωτικό Έκσταση (δεξιά). Φαίνεται καθαρά ότι ο εγκέφαλος του χρήστη του ναρκωτικού έχει υποστεί σημαντική βλάβη. (Photo credit: National Institute on Drug Abuse)

Προκαλεί μακροχρόνιες βλάβες σε ζωτικά σημεία του εγκεφάλου και επηρεάζει τη σκέψη, τη μνήμη, την ευχαρίστηση. Επηρεάζει επίσης όλο τον οργανισμό και μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο λόγω κακοήθους υπερθερμίας.

Συνήθως οι χρήστες το παίρνουν σαν χάπι. Όμως μερικοί το εισπνέουν από τα ρουθούνια. Επίσης χρησιμοποιείται υπό μορφή εναισίου σκευάσματος ενδοφλεβίως ή ακόμα και σαν υπόθετο.

Δυστυχώς η χρήση του ναρκωτικού αυτού μεταξύ των νέων έχει αυξηθεί δραματικά. Το κόστος του συνήθως είναι χαμηλό. Οι νέοι ελκύονται από αυτό επειδή αρχικά αυξάνει το επίπεδο ενεργητικότητας του χρήστη και στη συνέχεια με ένα μηχανισμό δημιουργίας ψευδαισθήσεων τον κάνει να νιώθει ένα τεχνητό αίσθημα ευφορίας.

Όμως σύγχρονες τεκμηριωμένες έρευνες δείχνουν ότι καίρια σημεία του εγκεφάλου παθαίνουν βλάβες από το ναρκωτικό αυτό. Επίσης σε ψηλές δόσεις προκαλεί αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος με αποτέλεσμα την κακοήθη υπερθερμία και το θάνατο. Ο θάνατος που επέρχεται είναι αποτέλεσμα σοβαρών διαταραχών που προκαλούνται στους μύς, στους νεφρούς, στο καρδιακό και αγγειακό σύστημα.

Αρχικά το χάπι Έκσταση χρησιμοποιούσαν, από έφηβους και νεαρούς ενήλικες, σε ολονύκτια χορευτικά πάρτι είτε σε κλαμπ είτε σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους (rave and trance events). Γι' αυτό το λόγο και πολλές φορές διεθνώς το Έκσταση και άλλα ανάλογα ναρκωτικά (Rohypnol, GHB, Ketamine) αποκαλούνται "club drugs".

Οι σοβαρές διαταραχές που προκαλεί το Έκσταση είναι παρόμοιες με αυτές που προκαλεί η κοκαΐνη και οι αμφεταμίνες.

Οι ψυχολογικές διαταραχές είναι οι ακόλουθες:

- Σύγχυση
- Κατάθλιψη
- Προβλήματα ύπνου
- Έντονο άγχος και ανησυχίες
- Παράνοια

Τα σωματικά προβλήματα που προκαλούνται είναι:

- Αύξηση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης
- Προβλήματα της όρασης (συσκότιση, θόλωμα)
- Τάση για λιποθυμία και αδυναμία
- Ένταση στους μυς
- Ρίγος και ιδρώτες
- Αθέλητο τρίξιμο των δοντιών

• Η χρήση του MDMA (Έκσταση) προκαλεί μακροχρόνιες βλάβες στις περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για τη σκέψη, τη μνήμη και την ευχαρίστηση.

Εκείνο που κάνει την κατάσταση ακόμη χειρότερη με το χάπι Έκσταση, είναι ότι συχνά κυκλοφορούν διάφορα είδη τέτοιων χαπιών που μπορεί να περιέχουν και πολλές άλλες ουσίες. Μπορεί να περιέχουν ηρωίνη, καφεΐνη, dextromethorphan, mescaline.

Σε ορισμένες περιπτώσεις οι έμποροι ναρκωτικών προσθέτουν στα χάπια Έκσταση την αμφεταμινική ουσία PMA (paramethoxyamphetamine).

Η ουσία αυτή μπορεί να προκαλέσει το θάνατο διότι δημιουργεί ευκολότερα την κακοήθη υπερθερμία. Η πολύ ψηλή αύξηση της θερμοκρασίας, λόγω διαταραχής του εγκεφάλου, προκαλεί ανεπανόρθωτες βλάβες στα οργανικά συστήματα (νεφρούς, καρδιά, μυς) και οδηγεί στο θάνατο.

Η ευρεία διάδοση και χρήση του Έκσταση που παρατηρείται κατά τα τελευταία χρόνια είναι πολύ ανησυχητική. Η παροδική αύξηση της ενεργητικότητας και οι ψευδαισθήσεις ευφορίας που δημιουργεί αρχικά κρύβουν θανάσιμους κινδύνους που ακολουθούν σε δεύτερο στάδιο. Ακόμη οι μακροχρόνιες βλάβες που προκαλούνται σε καίρια σημεία του εγκεφάλου όπως η μνήμη, η σκέψη και η ευχαρίστηση το καθιστούν ακόμη πιο επικίνδυνο.

Η ενημέρωση και διαφώτιση των νέων και των ενηλίκων έχει τεράστια σημασία για την αποτελεσματική προστασία τους από τα δηλητηριώδη αποβλακωτικά αυτά σκευάσματα και από τους αδίστακτους κατασκευαστές και εμπόρους των ναρκωτικών.

Οι θανάσιμες συνέπειες του εθισμού στην ηρωίνη

Η ηρωίνη είναι μια ουσία που προκαλεί σε πολύ ψηλό βαθμό εθισμό και εξάρτηση. Η χρήση της δημιουργεί σοβαρά κοινωνικά και ιατρικά προβλήματα.

Η ηρωίνη προέρχεται από την επεξεργασία της μορφίνης που είναι μια ουσία που βρίσκεται μέσα στο σπόρο της Ασιατικής παπαρούνας από τον οποίο εξάγεται. Η ηρωίνη φαίνεται σαν μια άσπρη ή καφέ χρώματος σκόνη.

Δυστυχώς η συχνότητα χρήσης της παγκοσμίως δεν μειώνεται. Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι όλο και περισσότεροι τη χρησιμοποιούν είτε με εισπνοή από τα ρουθούνια είτε καπνίζοντάς την αντί να την παίρνουν με τον εναισίμο τρόπο που ήταν ο πιο γνωστός. Αυτό οφείλεται στη λανθασμένη αντίληψη ότι οι τρόποι αυτοί δημιουργούν λιγότερο εθισμό.

Η ηρωίνη μπορεί να προκαλέσει το θάνατο λόγω λήψης υπερβολικής δόσης. Επίσης προκαλεί αποβολές, φλεβίτιδες και συνδέεται με τη μετάδοση μολυσματικών ασθενειών όπως το AIDS και οι ηπατίτιδες.

Η αναπνοή καταστέλλεται από την ηρωίνη και οι πνεύμονες μπορούν να υποστούν βλάβες από πρόσθετες ουσίες που βρίσκονται μέσα σε σκευάσματα που αγοράζουν και χρησιμοποιούν με ενέσεις οι χρήστες. Σε αρκετές περιπτώσεις μπορούν να προσβληθούν από διάφορες πνευμονίες.

Οι πρόσθετες αυτές ουσίες προστίθενται μέσα στην ηρωίνη που αγοράζουν οι χρήστες, από τους εμπόρους ναρκωτικών, για ν' αυξάνεται το βάρος και να κοστίζουν περισσότερο. Οι ουσίες αυτές δεν διαλύονται μέσα στο αίμα και συσσωματώνονται μέσα στα αγγεία ζωτικών οργάνων (εγκέφαλος, νεφροί, πνεύμονες, συκώτι) προκαλώντας λοιμώξεις και σοβαρές βλάβες με απώλεια λειτουργικών ικανοτήτων.

Σύμφωνα με στατιστικές που μας έρχονται από τις Ηνωμένες Πολιτείες, μεταξύ 1990 και 1995 τα περιστατικά λόγω ηρωίνης στα Τμήματα Πρώτων Βοηθειών έχουν διπλασιαστεί.

Το 1964 ερευνητές από το UCLA Drug and Abuse Research Center άρχισαν να μελετούν μια ομάδα από 581 άνδρες ναρκομανείς, εξαρτώμενους από την ηρωίνη. Μέχρι το 1997 περίπου το 50% από τους άνδρες αυτούς είχαν πεθάνει!

Η ίδια έρευνα, που δημοσιεύεται στο ιατρικό περιοδικό "Archives of General Psychiatry" στις 14 Μαΐου 2001, έδειξε ότι οι περισσότεροι από τους επιβιώσαντες συνεχίζουν να παίρνουν ηρωίνη και άλλα παράνομα ναρκωτικά.

Όταν άρχισε η έρευνα ο μέσος όρος ηλικίας των ναρκομανών ανδρών ήταν γύρω στα 25 χρόνια. Οι πλείστοι είχαν αρχίσει να χρησιμοποιούν την ηρωίνη πριν από την ηλικία των 20 ετών.

Το 1997, όταν διαπιστώθηκε ότι σχεδόν 50% είχαν αποβιώσει, οι ηλικίες των ανδρών ήταν μεταξύ 50 και 60 ετών, γεγονός που δείχνει ότι πέθαναν πρόωρα. Οι πιο συχνές αιτίες θανάτων στους άνδρες αυτούς ήταν:

- Υπερβολική δόση (21%)
- Χρόνια νόσος του ήπατος (15%)
- Καρκίνος (11%)
- Δολοφονίες, αυτοκτονίες, ατυχήματα (19%)
- Καρδιακές και αγγειακές παθήσεις (11%)
- AIDS

Τα αποτελέσματα της έρευνας που σας παρουσιάζουμε τονίζουν τα δηλητηριώδη καταστροφικά αποτελέσματα που έχει η ηρωίνη στον άνθρωπο.

Εκτός από τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου, οι χρήστες της ηρωίνης πάσχουν από ηπατίτιδες, μολύνονται από τον ιό HIV και μπορούν να παρουσιάσουν AIDS, πάσχουν από σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες, έχουν διάφορα άλλα προβλήματα υγείας και εμπλέκονται σε εγκληματικές υποθέσεις.

Είναι πολύ σημαντικό να εφαρμόζονται συνεχώς προγράμματα ολοκληρωτικής και πολυθεματικής προσέγγισης και αντιμετώπισης του προβλήματος της χρήσης της ηρωίνης.

Οι κίνδυνοι που караδοκούν τόσο για τους χρήστες όσο και για τη δημόσια υγεία και ασφάλεια είναι μεγάλοι και αυξάνονται και γι' αυτό επιβάλλεται συνεχής εγρήγορση για την αποτελεσματική καταπολέμηση της μάστιγας αυτής.

Κοκαΐνη και κρακ: Αυτά που πρέπει να ξέρετε

Η κοκαΐνη είναι ένα επικίνδυνο, λευκού χρώματος ναρκωτικό, το οποίο εξάγεται από τα φύλλα του θάμνου κόκα.

Προκαλεί ισχυρή ψυχική εξάρτηση και γι' αυτό όταν κάποιος δοκιμάσει την κοκαΐνη δεν μπορεί στη συνέχεια να ελέγξει ή να προβλέψει το βαθμό εξάρτησης που θα του προκληθεί.

Το κρακ είναι ναρκωτική ουσία, παράγωγο της κοκαΐνης, προκαλεί έντονο εθισμό στο χρήστη και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κάπνισμα.

Ο αριθμός των νέων που χρησιμοποιούν την κοκαΐνη σήμερα παρουσιάζει ανησυχητική αύξηση. Παράλληλα σημειώνεται αύξηση στον αριθμό των νέων που πεθαίνουν λόγω κοκαΐνης.

Ένας βασικός παράγοντας που συνέβαλε στο θλιβερό αυτό γεγονός, είναι ότι στο παράνομο εμπόριο η τιμή της κοκαΐνης παρουσιάζει μείωση της τάξης του 45%.

Επιπρόσθετα έχει λανθασμένα επικρατήσει η άποψη ότι η κοκαΐνη είναι ένα ήπιο ναρκωτικό χωρίς κινδύνους. Αυτό είναι λανθασμένο και πολλοί χρήστες δεν

γνωρίζουν τα πολύ σοβαρά προβλήματα που προκαλεί στη σωματική και ψυχική υγεία.

Οι τρόποι με τους οποίους χρησιμοποιείται η κοκαΐνη περιλαμβάνουν την ενδοφλέβια χορήγηση, την εισπνοή από το ρουθούνι της μύτης και το κάπνισμα.

Όταν η κοκαΐνη εισάγεται στο ρουθούνι διαμέσου της εισπνοής, απορροφάται από τους ιστούς της μύτης και περνά εύκολα στην κυκλοφορία του αίματος.

Όταν κάποιος καπνίσει την κοκαΐνη, ο καπνός της εισάγεται μέσα στους πνεύμονες και από εκεί περνά πολύ γρήγορα και εύκολα μέσα στην κυκλοφορία του αίματος. Η κοκαΐνη περνά μέσα στο αίμα μέσω καπνίσματος τόσο γρήγορα όσο και όταν δίνεται με ενδοφλέβιο τρόπο.

Η κοκαΐνη είναι πολύ επικίνδυνη με οποιονδήποτε τρόπο χρησιμοποιηθεί.

Φαίνεται όμως ότι ο εθισμός που προκαλεί, αναπτύσσεται γρηγορότερα όταν η ουσία λαμβάνεται μέσω καπνίσματος (κρακ) παρά όταν γίνεται από το ρουθούνι της μύτης.

Το κάπνισμα της κοκαΐνης (κρακ) επιτρέπει σε εξαιρετικά ψηλές ποσότητες της ουσίας αυτής να φτάσουν πολύ γρήγορα στον εγκέφαλο. Γι' αυτό προκαλεί άμεσα ένα πολύ έντονο αίσθημα ψηλής ευφορίας.

Οι χρήστες της κοκαΐνης που την χρησιμοποιούν με τον ενδοφλέβιο τρόπο, κινδυνεύουν να μολυνθούν ή να μεταδώσουν τον ιό HIV και να προσβληθούν από το AIDS.

Η κοκαΐνη είναι μια πολύ ισχυρή διεγερτική ουσία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Παρεμβαίνει στο μεταβολισμό της ντοπαμίνης που είναι μια χημική ουσία που εμπλέκεται στο σύστημα του εγκεφάλου που μας κάνει να νιώθουμε ικανοποίηση.

Σε κλινικό επίπεδο η κοκαΐνη προκαλεί συστολή των περιφερειακών αγγείων του αίματος, διαστολή της κόρης του ματιού, αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, ταχυκαρδία και ψηλή πίεση. Επίσης δημιουργείται μια κατάσταση ευφορίας που περιλαμβάνει υπερδιέγερση, μείωση της κούρασης και διαύγεια πνεύματος.

Η διάρκεια των αισθημάτων ευφορίας που προκαλεί η κοκαΐνη εξαρτάται από τον τρόπο χορήγησης της. Ο τρόπος χορήγησης της επηρεάζει την ταχύτητα απορρόφησής της. Όσο πιο γρήγορα απορροφάται τόσο πιο γρήγορα δημιουργεί ένα έντονα ψηλό αίσθημα ευφορίας και ικανοποίησης. Όμως όσο πιο γρήγορη είναι η απορρόφηση τόσο πιο μικρή είναι η διάρκεια της δράσης της.

Τα αισθήματα ευφορίας διαρκούν από 15 έως 30 λεπτά μετά από την εισπνοή της κοκαΐνης από το ρουθούνι ενώ διαρκεί μόνο από 5 έως 10 λεπτά μετά από το κάπνισμά της.

Εκείνο που συμβαίνει είναι ότι με την παρατεταμένη και επαναλαμβανόμενη χρήση της κοκαΐνης, μειώνεται η διάρκεια της δράσης της και της διέγερσης που προκαλεί .

Δημιουργείται γρήγορα μια κατάσταση ανθεκτικότητας και οι εθισμένοι χρήστες επιζητούν να νιώσουν εκείνο που ένιωσαν τη πρώτη φορά χωρίς να το καταφέρνουν. Οδηγούνται έτσι στο να παίρνουν ψηλότερη δόση.

Τα αισθήματα ευφορίας, ικανοποίησης και ενδυνάμωσης που προκαλεί η κοκαΐνη είναι τόσο δυνατά που προκαλούν στο χρήστη μια ισχυρή εξάρτηση παρά το γεγονός ότι δημιουργούνται σοβαρά προβλήματα υγείας και επιζήμιες κοινωνικές συνέπειες.

Μερικοί χρήστες της ουσίας αυτής αναφέρουν ότι νιώθουν αισθήματα ανησυχίας, νευρικότητας, ερεθιστικότητας και αγωνίας.

Επίσης σε ορισμένες σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να επέλθει ξαφνικός θάνατος κατά την πρώτη χρήση της κοκαΐνης. Ο ξαφνικός αυτός θάνατος μπορεί να συμβεί και μεταγενέστερα σε οποιαδήποτε στιγμή κατά την οποία λαμβάνεται η ουσία αυτή. Είναι αδύνατον να προβλεφθεί εκ των προτέρων πια άτομα είναι περισσότερο επιρρεπή για να υποστούν ξαφνικό θάνατο.

Οι ψηλές δόσεις και η παρατεταμένη χρήση της κοκαΐνης μπορεί να προκαλέσουν παράνοια. Το κάπνισμα του κρακ, μπορεί να προκαλέσει μια ιδιαίτερα επιθετική παρανοϊκή συμπεριφορά.

Όταν οι χρήστες προσπαθήσουν να διακόψουν τη χρήση της πολύ συχνά παθαίνουν κατάθλιψη. Αυτό τους οδηγεί στο να ξαναπάρουν κοκαΐνη για να ξεφύγουν από την κατάθλιψη αυτή.

Η εισπνοή της κοκαΐνης από το ρουθούνι για μεγάλη χρονική περίοδο μπορεί να προκαλέσει εξελκώσεις στις βλεννογόνους της μύτης και να προκαλέσει βλάβες στο διάφραγμα μέχρι σημείου που να το καταστρέψει.

Οι θάνατοι που σχετίζονται με τη χρήση της κοκαΐνης οφείλονται σε καρδιακές ανακοπές ή σε σπασμούς που ακολουθούνται από αναπνευστική ανακοπή. Πολλοί χρήστες της κοκαΐνης δεν γνωρίζουν τις τοξικές επιδράσεις της πάνω στην καρδιά.

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι ο αριθμός των νέων που παρουσιάζουν προβλήματα καρδιάς και υψηλής πίεσης λόγω κοκαΐνης, αυξάνεται.

Η συστηματική και παρατεταμένη χρήση της λόγω εθισμού, αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακών προβλημάτων.

Σε στατιστικές που αφορούν τμήματα επειγόντων περιστατικών φαίνεται ότι ο 1 στους 3 νέους κάτω των 30 ετών που εξετάζεται για πόνους στο στήθος είναι χρήστης κοκαΐνης που έχει υποστεί πρόβλημα καρδιάς.

Ένας πολύ μεγάλος και σημαντικός κίνδυνος προκύπτει όταν λαμβάνεται ταυτόχρονα η κοκαΐνη μαζί με αλκοόλ. Γίνεται μέσα στο συκώτι μια χημική αντίδραση μεταξύ των δύο αυτών ουσιών και παράγεται μια τρίτη η κοκαεθυλένη.

Η κοκαεθυλένη ενδυναμώνει τη δράση της κοκαΐνης με αποτέλεσμα να δημιουργεί περισσότερη ευφορία αλλά πιθανόν να αυξάνει ταυτόχρονα και τον κίνδυνο ξαφνικού θανάτου.

Το γεγονός ότι η χρήση της κοκαΐνης έχει ξαπλωθεί πάρα πολύ, έχει ανησυχήσει έντονα τις αρχές διεθνώς. Έχουν κατά τα τελευταία χρόνια γίνει πολλές προσπάθειες να βρεθούν φάρμακα που να μειώνουν ή να σταματούν την δράση της κοκαΐνης.

Επίσης γίνονται προσπάθειες για να βρεθούν φάρμακα που θα μπορούν να μειώνουν την ακατάσχετη επιθυμία που νιώθουν για την ουσία αυτή εθισμένοι χρήστες. Υπάρχουν αυτή τη στιγμή φάρμακα τα οποία αξιολογούνται μέσα στα πλαίσια θεραπευτικών δοκιμών για να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητά τους.

Εκτός από τα φάρμακα, χρειάζονται και άλλες μορφές θεραπευτικής παρέμβασης σε ψυχολογικό επίπεδο.

Για τον κάθε χρήστη ξεχωριστά πρέπει εξατομικευμένα να προσφέρεται η αναγκαία και καταλληλότερη θεραπευτική υποστήριξη η οποία είναι καίριας σημασίας για την επιτυχή αντιμετώπιση της μαστιγας αυτής.

Οι έφηβοι, το αλκοόλ και τα ναρκωτικά

Οι έφηβοι μπορεί να εμπλακούν με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά με διάφορους τρόπους.

Δυστυχώς οι έφηβοι δεν καταλαβαίνουν τη σχέση αυτών που κάνουν σήμερα και τις συνέπειες που πιθανόν να προκύψουν στο μέλλον. Στην ηλικία αυτή ο πειραματισμός με το αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά είναι αρκετά συχνός.

Οι έφηβοι έχουν την τάση να νιώθουν ότι τίποτα δεν μπορεί να τους συμβεί και ότι τα προβλήματα που επηρεάζουν τους άλλους δεν θα συμβούν σε αυτούς.

Η χρήση του αλκοόλ και το κάπνισμα που αρχίζουν από μια νεαρή ηλικία αυξάνουν τις πιθανότητες χρήσης άλλων ναρκωτικών σε μια μεγαλύτερη ηλικία.

Ορισμένοι έφηβοι θα δοκιμάσουν, θα πειραματιστούν και θα σταματήσουν. Άλλοι όμως θα συνεχίσουν να τα χρησιμοποιούν περιστασιακά.

Μερικοί άλλοι θα αναπτύξουν εθισμό με αποτέλεσμα να αναζητήσουν και άλλα περισσότερο επικίνδυνα ναρκωτικά που θα προκαλέσουν σημαντικές βλάβες στον δικό τους οργανισμό και πιθανόν και σε άλλους.

Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη περίοδος που τα παιδιά θέλουν να δοκιμάζουν νέα πράγματα.

Οι έφηβοι χρησιμοποιούν αλκοόλ και ναρκωτικά για πολλούς λόγους όπως για παράδειγμα από περιέργεια ή γιατί τους κάνει να νιώθουν σαν μεγάλοι.

Επίσης μπορεί να νομίζουν ότι μειώνει το στρες είτε γιατί τους κάνει να νιώθουν καλά ή ακόμη γιατί και οι άλλοι το κάνουν. Είναι πολύ δύσκολο κάποιος να προβλέψει ποιοι έφηβοι απλά θα δοκιμάσουν και θα σταματήσουν και ποιοι θα συνεχίσουν αναπτύσσοντας εθισμό και σοβαρά προβλήματα.

Οι έφηβοι που έχουν ψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρά προβλήματα σε σχέση με τη χρήση του αλκοόλ και τα ναρκωτικά είναι αυτοί που έχουν ένα οικογενειακό ιστορικό χρήσης ναρκωτικών ή αυτοί που πάσχουν από κατάθλιψη. Επίσης αυτοί που έχουν χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης ή που νιώθουν ότι δεν ταιριάζουν στο κοινωνικό σύνολο και νιώθουν περιθωριακοί.

Οι έφηβοι χρησιμοποιούν διάφορες ουσίες παράνομες ή νόμιμες.

Το αλκοόλ, ορισμένα φάρμακα που μπορεί κάποιος να τα πάρει με ιατρική συνταγή, εισπνεόμενες ουσίες (από κόλλες, διαλύτες ή αεροζόλ) και φάρμακα τα οποία κάποιος μπορεί να τα αγοράζει ελεύθερα από τα φαρμακεία (αντιβηχικά, υπνωτικά, φάρμακα για τη δίαιτα) είναι μεταξύ των ουσιών που νόμιμα μπορεί να προμηθευτεί κάποιος έφηβος.

Οι παράνομες ουσίες που χρησιμοποιούνται πιο συχνά είναι η μαριχουάνα, η κοκαΐνη, το κρακ, η μεταμφεταμίνη, το LSD, το PCP, τα οπιοειδή, η ηρωίνη και το έκσταση.

Δυστυχώς η χρήση των παράνομων ουσιών από τους νέους αυξάνεται, ιδιαίτερα μεταξύ των νεαρότερων εφήβων. Ο μέσος όρος ηλικίας πρώτης χρήσης της μαριχουάνας είναι γύρω στα 14 χρόνια ενώ για το αλκοόλ είναι γύρω στα 12. Η χρήση του αλκοόλ και της μαριχουάνας από μαθητές των σχολείων έχει γίνει ένα συχνό και ανησυχητικό πρόβλημα.

Η χρήση των ναρκωτικών από έφηβους οδηγεί σε μια σειρά αρνητικών επιπτώσεων. Ο κίνδυνος χρήσης των ναρκωτικών αργότερα στη ζωή, οι αποτυχίες στο σχολείο, η μείωση των ικανοτήτων, ο κίνδυνος για ατυχήματα, η βία και η εγκληματικότητα, η επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά χωρίς προφυλάξεις και η αυτοκτονία είναι μεταξύ των προβλημάτων που απειλούν την παρούσα και μελλοντική φάση της ζωής του έφηβου.

Οι γονείς μπορούν, διαπαιδαγωγώντας τα παιδιά τους από πολύ νωρίς για τα ναρκωτικά, να τα βοηθήσουν να μην εμπλακούν σε τέτοιες οδυνηρές περιπέτειες. Η ανάπτυξη μιας καλής σχέσης και επικοινωνίας με τα παιδιά, η διατήρηση μιας καλής οικογενειακής κατάστασης και ο παραδειγματικός ρόλος των γονιών προφυλάσσουν

τους έφηβους από τις επικίνδυνες καταστάσεις χρήσης των ναρκωτικών και του αλκοόλ.

Είναι επίσης σημαντικό να γίνεται έγκαιρη αναγνώριση ορισμένων σημείων που δείχνουν ότι ο έφηβος πιθανόν να έχει πρόβλημα με τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών.

Ορισμένα προειδοποιητικά σημεία μπορεί να είναι τα ακόλουθα:

- Σωματικά: Κούραση, επαναλαμβανόμενα προβλήματα υγείας, κόκκινα απαθή μάτια και παρατεινόμενος βήχας

- Συναισθηματικά: Αλλαγές της προσωπικότητας, ξαφνικές αλλαγές της διάθεσης, ερεθιστικότητα, ανεύθυνη συμπεριφορά, χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης, μειωμένη ικανότητα κρίσης, κατάθλιψη και γενική έλλειψη ενδιαφέροντος

- Οικογενειακά: Διαμάχες στο σπίτι, μη τήρηση των κανόνων, αποτράβηγμα από την οικογένεια

- Σχολικά: Μείωση του ενδιαφέροντος, αρνητική προσέγγιση, μείωση των βαθμών, πολλές απουσίες, προβλήματα συμπεριφοράς και πειθαρχίας

- Κοινωνικά: Απόκτηση νέων φίλων που δεν ενδιαφέρονται για τις συνήθειες σχολικές και οικογενειακές δραστηριότητες, νομικά προβλήματα, αλλαγές προς λιγότερο συμβατικό τρόπο όσον αφορά το ντύσιμο και τις προτιμήσεις για τη μουσική

Τα προβλήματα που αναφέρονται πιο πάνω δεν σημαίνουν κατ' ανάγκη ότι συσχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ ή άλλων ναρκωτικών.

Οι γονείς μπορεί να αντιληφθούν κάτι το ασυνήθιστο αλλά χρειάζονται βοήθεια από ειδικούς για να γίνει η ακριβής διάγνωση για το τι συμβαίνει.

Είναι καλό οι γονείς να μιλούν για τα θέματα αυτά με τα παιδιά τους και στη συνέχεια πρέπει να ζητήσουν τη βοήθεια του γιατρού για να δουν εάν υπάρχει ένα σωματικό οργανικό πρόβλημα που να εξηγεί την κατάσταση.

Στη συνέχεια εάν φανεί ότι υπάρχει πρόβλημα με τη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών θα χρειαστεί ολοκληρωμένη προσέγγιση από μια πολυθεματική ομάδα ειδικών.

Τι πρέπει να κάνετε αν νομίζετε ότι το παιδί σας παίρνει ναρκωτικά

Η χρήση των ναρκωτικών από έφηβους και νέους αυξάνεται με δραματικό ρυθμό.

Η μάστιγα των ναρκωτικών προσβάλλει αδυσώπητα νέους, παιδιά και τις οικογένειες τους ανεξάρτητα από το κοινωνικό, μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο.

Το πρόβλημα μπορεί να εμφανιστεί τόσο σε οικογένειες που φαινομενικά παρουσιάζονται υγιείς και ευτυχισμένες, όσο και σε οικογένειες με διάφορα σοβαρά προβλήματα.

Για ένα γονιό, η αντίληψη του γεγονότος ότι το παιδί του είναι χρήστης ναρκωτικών, αποτελεί μια έντονη, τραυματική, ψυχική εμπειρία.

Η κατάσταση αυτή δημιουργεί στο γονιό αισθήματα θυμού, ενοχής και αποτυχίας που το βασανίζουν και τον αποσταθεροποιούν.

Η ψυχολογική αναστάτωση που προκαλείται στους γονείς, δεν τους επιτρέπει να αντιμετωπίσουν την κρίση αυτή, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο για το παιδί τους και την οικογένειά τους.

Είναι πολύ σημαντικό στις περιπτώσεις αυτές, οι γονείς να παραμένουν ήρεμοι, χωρίς θυμό και χωρίς αισθήματα αυτοενοχής. Δεν είναι σωστό να αφήνουν τον εαυτό τους να αποδιοργανώνεται από αρνητικές σκέψεις αλλά πρέπει να ενεργήσουν γρήγορα και με νηφαλιότητα.

Δεν θα πρέπει να αντιδράσουν με θυμό, επιθετικότητα και απογοήτευση εναντίον του παιδιού τους αλλά τουναντίον άμεσα να δείξουν ότι το αγαπούν, νοιάζονται και φροντίζουν για αυτό.

Πρέπει με κάθε τρόπο να αποτελέσουν ένα σταθεροποιητικό παράγοντα που θα βοηθήσει και θα οδηγήσει το παιδί τους δια μέσου των δυσκολιών της αντιμετώπισης του προβλήματος των ναρκωτικών.

Ποια είναι όμως τα ανησυχητικά σημεία, που δείχνουν ότι ένα παιδί υποφέρει από μια τέτοια κατάσταση;

Στην ουσία μια σειρά από αρνητικά σημεία στη συμπεριφορά του παιδιού, σε συνδυασμό και όχι το κάθε ένα ξεχωριστά από μόνο του, μπορεί να κινήσουν την προσοχή ότι κάτι δεν πάει καλά:

- **Απομόνωση:** Ένα παιδί που ενώ πριν ήταν περισσότερο κοινωνικό, τώρα απομακρύνεται και επιζητά την απομόνωση, μπορεί να είναι δείκτης ότι το παιδί ψυχολογικά υποφέρει.

Παιδιά που χρησιμοποιούν ναρκωτικά θέλουν να το κρύψουν. Δεν θέλουν οι άλλοι να καταλαβαίνουν τις ενέργειες που προκαλούν τα ναρκωτικά πάνω σε αυτά. Οι μυρωδιές και διάφορα άλλα σημάδια χρήσης ναρκωτικών μπορεί να αποκαλύψουν το πρόβλημα. Επίσης με την απομόνωση θέλουν να αποφεύγουν τις ερωτήσεις για το που ήσαν, τι έκαναν

- **Αλλαγές της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς:** Η σημαντική μείωση της σχολικής απόδοσης, η έλλειψη ενδιαφέροντος του παιδιού στο να επιτυγχάνει καλούς βαθμούς, η αδιαφορία για το σχολείο, είναι σημεία που θα πρέπει να κινήσουν την προσοχή των γονιών.

Επίσης οι εξάψεις θυμού ή ευφορίας, το γεγονός ότι το παιδί έχει γίνει πολύ πιο ευερέθιστο παρά πριν, οι απότομες αλλαγές της διάθεσης είναι σημεία που πρέπει να

λαμβάνονται υπ' όψη. Οι αλλαγές στη προσωπικότητα του παιδιού μπορεί να είναι απότομες ή να εγκατασταθούν σταδιακά

- **Σωματικές αλλαγές:** Η απώλεια βάρους, η αδυναμία που φαίνεται στο πρόσωπο, η απουσία του ενδιαφέροντος του παιδιού για τη σωματική του εικόνα σε αντίθεση με το τι ήταν πριν, οι δυσκολίες συγκέντρωσης και συντονισμού και γενικά μια όψη του παιδιού που έχει αλλάξει και δεν φαίνεται υγιής, θα πρέπει να ανησυχήσουν τους γονείς

- **Αλλαγές στους φίλους:** Εάν ξαφνικά το παιδί σταματήσει να βλέπει τους καλύτερους του φίλους, εάν διακόψει με τους παλιούς του φίλους και εμφανιστεί κάποιος άλλος με ταυτόχρονη αλλαγή στη συμπεριφορά με σημεία όπως αναφέρουμε πιο πάνω, θα πρέπει να κάνει τους γονείς να φροντίσουν να μάθουν τι συμβαίνει

Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να έχουν κάποιες κατευθυντήριες γραμμές στο πως θα συμπεριφερθούν και να ενεργήσουν, όταν βρεθούν αντιμέτωποι με ένα τέτοιο σοβαρό πρόβλημα που απειλεί το παιδί τους και την οικογένειά τους:

Εάν υποπτεύονται ότι το παιδί τους είναι θύμα των ναρκωτικών, θα πρέπει να το μιλήσουν μαζί του.

Οι γονείς θα πρέπει να μιλήσουν στο παιδί τους για τις υποψίες τους, με νηφαλιότητα και όταν όλοι αισθάνονται ήρεμοι. Πρέπει να αποφύγουν τις κατηγορίες και όσο και αν είναι δύσκολο, να αποφύγουν το θυμό.

Ο θυμός και οι κατηγορίες προς αυτό, θα το απομακρύνουν ακόμη περισσότερο.

Ένα σημαντικό θέμα είναι η αναζήτηση στο δωμάτιο του παιδιού, σημείων ή αντικειμένων που να δείχνουν ότι το παιδί χρησιμοποιεί ναρκωτικά.

Οι γονείς θα πρέπει να συζητήσουν το θέμα με το παιδί τους και εκτός από το ότι και οι ίδιοι θα πρέπει να είναι προσεκτικοί, είναι καλό να κοιτάξουν το δωμάτιο και μαζί με το παιδί τους.

Οι γονείς θα πρέπει να ρωτήσουν το παιδί και να ενδιαφερθούν για το τι συμβαίνει στη ζωή του.

Οι γονείς με ήπιο τρόπο, χωρίς να δημιουργήσουν αντιδράσεις, θα πρέπει να ενδιαφερθούν και να ρωτήσουν το παιδί τους, για το τι συμβαίνει στη ζωή του.

Θα πρέπει να είναι ειλικρινείς και να μιλήσουν στο παιδί για αυτά που έχουν αντιληφθεί και τα οποία τους ανησυχούν.

Η ειλικρινής προσέγγιση μέσα σε ένα πνεύμα συνεργασίας, θα επιτρέψει στο παιδί να εκφραστεί ελεύθερα και εάν υπάρχει πρόβλημα θα φανεί, διαφορετικά θα φύγουν οι υποψίες.

Εάν το παιδί δεν θέλει να μιλήσει, μπορεί να χρειαστεί βοήθεια από το σχολείο, τους καθηγητές του ή άλλους.

Σε περίπτωση που το παιδί δεν θέλει να μιλήσει ή ακόμη όταν οι γονείς ανησυχούν για κακή απόδοση στο σχολείο, τότε θα πρέπει να πουν στο παιδί τους ότι θα επισκεφτούν το σχολείο για να πάρουν περισσότερες πληροφορίες.

Στην έρευνα τους στο σχολείο και στο περιβάλλον του παιδιού, οι γονείς δεν θα πρέπει να συγκεντρωθούν ή να ρωτούν για θέματα ναρκωτικών. Θα πρέπει να ψάξουν για να πάρουν μια γενικότερη εικόνα της κατάστασης του παιδιού τους.

Είναι καλό στη συνέχεια να συζητήσουν τα θέματα αυτά μαζί με το παιδί τους.

Οι γονείς θα πρέπει να διερωτηθούν για τους λόγους στη ζωή του παιδιού τους που θα μπορούσαν να το ωθήσουν προς τα ναρκωτικά.

Οι πιέσεις στις οποίες υποβάλλεται το παιδί, τα οικογενειακά προβλήματα, θα πρέπει να αποτελέσουν αντικείμενο προβληματισμού κατά πόσο μπορούν να αποσταθεροποιήσουν το παιδί και να το ωθήσουν προς τα ναρκωτικά.

Οι γονείς θα πρέπει να αντιληφθούν τις καταστάσεις αυτές και να βοηθήσουν προληπτικά το παιδί τους. Παράλληλα μιλώντας μαζί του, θα μπορέσουν καλύτερα να καταλάβουν τι συμβαίνει.

Είναι καλό στην καθημερινή ζωή του παιδιού να καθιερωθούν και να εφαρμόζονται κάποιοι κανόνες.

Γενικά τα παιδιά χρειάζονται για να νιώθουν ασφάλεια, κάποιους κανόνες στην καθημερινή τους ζωή.

Οι γονείς έχουν τάση να δίνουν στα παιδιά τους περισσότερη ελευθερία απ' όση αυτά μπορούν να χειρίζονται.

Η εφαρμογή των κανόνων αυτών και η τακτική αναθεώρησή τους μαζί με το παιδί μπορεί να προσφέρει ένα κλίμα οργάνωσης και ασφάλειας που θα το προστατεύσει από πολλούς κινδύνους όπως και τα ναρκωτικά

Οι γονείς θα πρέπει να βρουν τρόπους για να καλλιεργηθεί και να υπάρχει εμπιστοσύνη μεταξύ τους και του παιδιού τους.

Είναι σημαντικό οι γονείς να φροντίσουν να κτιστεί μια σχέση εμπιστοσύνης με το παιδί τους.

Αυτό θα επιτρέψει την καλύτερη επικοινωνία, την καλύτερη επίλυση προβλημάτων, βελτίωση της σχολικής απόδοσης και θα προσφέρει προστασία από τα ναρκωτικά και τη κατάχρηση αλκοόλ.

Η ανάγκη για βοήθεια από ειδικούς ψυχολόγους ή παιδοψυχιάτρους ή ακόμη από τον οικογενειακό γιατρό.

Σε ορισμένες περιπτώσεις υπάρχει ανάγκη για βοήθεια από ειδικούς επαγγελματίες σε θέματα ναρκωτικών όπως παιδοψυχίατροι, παιδοψυχολόγοι. Επίσης ο οικογενειακός γιατρός μπορεί να βοηθήσει.

Βιβλιογραφία

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

National Institute on Drug Abuse