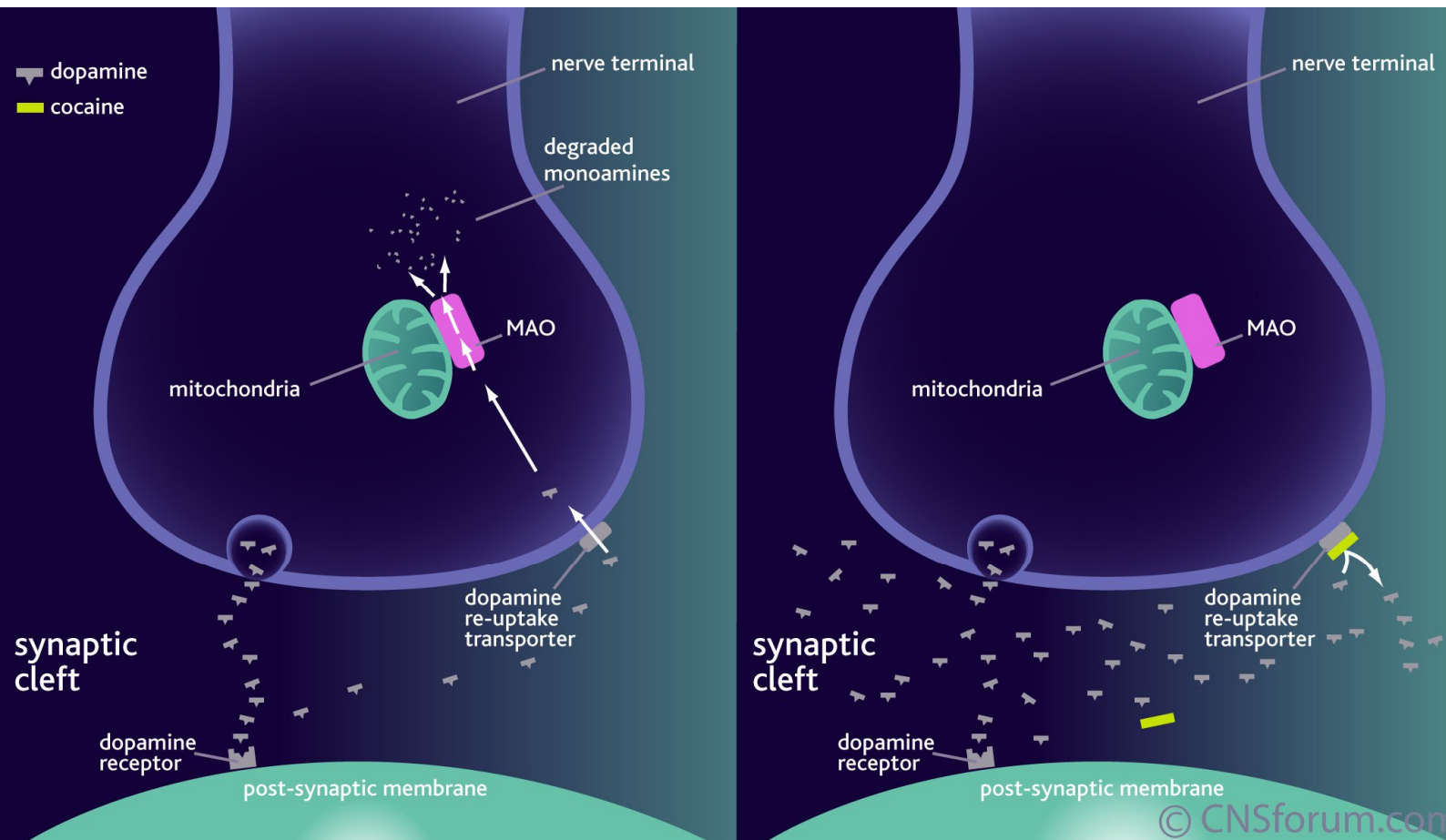


- **Ανοχή** Συνεχής χρήση = σταδιακή μείωση των αποτελεσμάτων της ουσίας => αύξηση της δόσης για να επιτευχθεί το ίδιο αποτέλεσμα.
 - **Εθισμός** Ψυχική εξάρτηση / Σωματική εξάρτηση – ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΣΤΕΡΗΣΗΣ
 - **Ναρκωτικά εισόδου:** καπνός – αλκοόλ
 - **Νόμιμες – παράνομες ουσίες - Όλα τα προγράμματα Α.Υ. πρέπει να ξεκινούν από τις νόμιμες**
 - **Νευροδιεγέρτες:** 1. καθυστερούν καταστροφή νευρ/στών 2. υποβοηθούν την απελευθ. νευρ/στών 3. εμποδίζουν την απορρόφησή τους.
 - Μετασυναπτική μεμβράνη «αντιδρά» ελαττώνοντας τους υποδοχείς της = ΕΘΙΣΜΟΣ
 - αν απομακρυνθεί η εξ.ου. = φυσιολογικά ποσά νευροδιαβιβαστών αλλά πολύ λίγοι οι υποδοχείς => δεν μπορεί να διεγερθεί το νευρ. κύτ. => αδύνατη η μετάδοση της νευρικής ώσης
- ΑΝ σταματήσει η χρήση της εξ.ου. σταδιακά επαναπροσαρμογή.



Υψηλά επίπεδα ντοπαμίνης= ευεξία/ηδονή

ΚΟΚΑΪΝΗ : εμποδίζει την επαναπορρόφηση της ντοπαμίνης – ψηλή συγκέντρωση στις συνάψεις – δεσμεύεται στους υποδοχείς της μετασυναπτικής μεμβράνης – ευφορία/ενεργητικότητα – μείωση υποδοχέων ντοπαμίνης – απαιτείται μεγαλύτερη ποσότητα κοκαΐνης – τελικά έλλειψη ευφορίας/ενεργητικότητας χωρίς κοκαΐνη – κατάθλιψη χωρίς την ουσία.

ΝΙΚΟΤΙΝΗ : Αναστέλλει τη δράση του ενζύμου MAO που διασπά την περίσσεια ντοπαμίνης άρα ψηλή συγκέντρωση ντοπαμίνης στις συνάψεις

ΚΑΠΝΟΣ

- Στην Ευρώπη αρχές 16^{ου}
- Δασμοί 1604 / Ιάκωβος ο 1^{ος}
- Τσιγάρα κατασκευάστηκαν πρώτη φορά στη Βραζιλία μέσα 18^{ου}
- Α΄ Παγκόσμιος / Β΄ και γυναίκες
- 1923-1963 υπερδιπλασιασμός κατανάλωσης
- 1964 αρχίζει να ελαττώνεται η κατανάλωση
- Τσιγάρα με φίλτρο τα τελευταία 20 χρόνια
- Π.Ο.Υ. : το σημαντικότερο πρόβλημα υγείας στις περισσότερες χώρες του κόσμου
- Ο καπνός από την καύση του τσιγάρου περιέχει 4.700 επικίνδυνες για την υγεία ουσίες
- Σωματιδιακή φάση: νικοτίνη, πίσσα, νερό
- Αέρια φάση: μονοξείδιο του άνθρακα, οξείδια του αζώτου, υδροκυάνιο κ.ά.
- 1 καπνιστής 20 τσιγάρων / ημέρα χάνει 5 χρόνια από τη ζωή του

Πολλοί παράγοντες καθορίζουν την έναρξη καπνίσματος. Ο παράγοντες αυτοί μπορεί να είναι:

Προσωπικοί παράγοντες

Πολλοί νέοι θεωρούν το κάπνισμα ως ένα σπουδαίο μέρος της προσωπικότητάς τους.

Επιρροή των συνομηλίκων

Το κάπνισμα δίνει μια ταυτότητα συμμετοχής σε μια ομάδα και είναι μια μέθοδος μνήσεως σε ένα περιορισμένο κύκλο φίλων.

Πρότυπα που παρέχουν οι γονείς

Τα πρότυπα που παρέχουν οι γονείς είναι ιδιαίτερα σημαντικά στην περίπτωση κατανάλωσης αυτών των ουσιών.

Επιρροές από το περιβάλλον και τα μέσα ενημέρωσης

Λόγω του ότι αυτές οι ουσίες είναι νόμιμες τα μέσα ενημέρωσης, κυρίως τα διαφημιστικά, καλλιεργούν μια θετική στάση στην περιστασιακή χρήση τους.

Γνώσεις, αξίες, διαθέσεις και προθέσεις

Οι αξίες, οι διαθέσεις και οι προθέσεις σχετικά με το κάπνισμα θεωρούνται σαν ενδεικτικές της μετέπειτα εξέλιξης, όσον αφορά το κάπνισμα. Οι έφηβοι που καπνίζουν, συνήθως έχουν λιγότερες γνώσεις σχετικά με τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.

ΑΛΚΟΟΛ

Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών είναι κοινωνική συνήθεια της οποίας η έναρξη συμπίπτει με την αρχή της ιστορίας του ανθρώπου, όταν τυχαία ανακαλύφθηκε η δράση ορισμένων χυμών φρούτων που είχαν υποστεί κάποια ζύμωση.

- Στην Αρχαία Ελλάδα καταλάωναν οινοπνευματώδη ποτά σε πολλές θρησκευτικές και εθιμοτυπικές τελετουργίες. Ο Διόνυσος ήταν ο θεός της αμπέλου και του οίνου.
- Ο βασιλιάς Χαμουραμπί, στη Βαβυλώνα του 1.500 π.Χ. συνέταξε σειρά νόμων, για να περιορίσει το μεθύσι των υπηκόων του.
- Το “σάκε”, που σημαίνει “νερό της ζωής”, ήταν ένα ιερό οινοπνευματώδες ποτό για τους αρχαίους Κινέζους και τους Ιάπωνες.
- Οι Ίνκας παρασκεύαζαν από κριθάρι ένα είδος μπίρας, την “Τσίτσα”, για τις θρησκευτικές τους τελετές.
- Τρεις φυλές φαίνεται ότι αγνοούσαν τα οινοπνευματώδη ποτά, ώσπου τα εισήγαγαν οι κατακτητές: οι Εσκιμώοι, οι Ινδιάνοι της Β. Αμερικής και οι Ιθαγενείς της Αυστραλίας.
- Στα τέλη του 18ου αιώνα και στις αρχές του 19ου περιγράφηκαν λεπτομερώς τα συμπτώματα που προκαλούνται από την κατανάλωση οινοπνεύματος και μόλις τότε αναγνωρίστηκε ο αλκοολισμός ως “ασθένεια”, όχι μόνο για τον ίδιο το χρήστη, αλλά και για τον κοινωνικό του περίγυρο. Παράλληλα, άρχισαν για πρώτη φορά να επιβάλλονται νόμοι που καθόριζαν τον τρόπο χρήσης των αποστακτήρων, την αποθήκευση και τη διάθεση των οινοπνευματωδών ποτών.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ ΠΟΤΩΝ ΣΕ ΑΛΚΟΟΛΗ

<i>οινοπνευματώδες ποτό</i>	<i>αλκοολικοί βαθμοί</i>	<i>g αλκοόλης / L οινοπνευματώδους ποτού</i>
μπίρα	5	40
κρασί	11	88
ουίσκι-βότκα	40	320
ρούμι	60	480

* Οι αλκοολικοί βαθμοί εκφράζουν τα mL αιθυλικής αλκοόλης που περιέχονται σε 100 mL οινοπνευματώδους ποτού.

Η ταχύτητα απορρόφησης της αλκοόλης, επομένως και ο χρόνος εμφάνισης των επιπτώσεών της, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες:

- Από την πληρότητα του στομάχου (το γεμάτο με τροφή στομάχι επιβραδύνει την απορρόφηση)
- Από το είδος του ποτού και από την περιεκτικότητά του σε αλκοόλη
- Από το βάρος του σώματος
- Από την ψυχική διάθεση του χρήστη (κούραση, άγχος),
- Από το μεταβολισμό του χρήστη (η μεταβολική διαδικασία, καθώς και η διαπερατότητα του γαστρικού και εντερικού βλεννογόνου διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο).

•ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗΣ ΜΕ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ¹⁴

•Συγκέντρωση αλκοόλης •σε mg/dL αίματος	•Συμπτώματα
<ul style="list-style-type: none"> •μέχρι 50 •50 - 100 •100-200 •200-300 •300-350 • >350 	<ul style="list-style-type: none"> •Άνθρωποι συνήθως νηφάλιοι, ελαφρές διαταραχές •Άρση φυσιολογικών αναστολών, ευφορία, φλυαρία •Μείωση ικανοτήτων, σύγχυση, διαταραχές στην ομιλία •Ελάττωση των ανακλαστικών, απώλεια των αισθήσεων •Αναισθησία, καταστολή των ανακλαστικών •Κώμα, θάνατος

ΝΤΟΠΑΡΙΣΜΑ

Η **κορτιζόνη** είναι μια ορμόνη που εκκρίνεται από τα επινεφρίδια και παρασκευάζεται στο εργαστήριο. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία διάφορων ασθενειών όπως το βρογχικό άσθμα ή οι αλλεργίες.

Σημαντικές επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση κορτιζόνης στον αθλητισμό, εκτός θεραπευτικού σκοπού, είναι άχρηστη και επικίνδυνη.

Τα **αναβολικά** είναι φυσικές ή συνθετικές ουσίες που διευκολύνουν τη μεταφορά των θρεπτικών συστατικών των τροφών σε νέους ιστούς του σώματος. Έτσι, σε μεγάλες δόσεις, τα αναβολικά δυναμώνουν τους μυς, συντελούν στην περαιτέρω ανάπτυξή τους και βοηθούν τους αθλητές στη δύναμη και την αντοχή τους. Οι ανδρικές ορμόνες και κυρίως η τεστοστερόνη παρουσιάζει αρνητικές παρενέργειες, που μπορεί να προκαλέσουν ανεπανόρθωτες βλάβες σε άνδρες και γυναίκες. Παρατεταμένη χρήση ισχυρών δόσεων ανδρικών ορμονών έχει αρνητικές επιδράσεις στον οργανισμό, όπως φλεγμονές, σπάσιμο τενόντων και διαστρέμματα. Αυτό συμβαίνει γιατί ο τένοντας δε μπορεί να αναπτυχθεί σε όγκο και κατά συνέπεια δε μπορεί να ανταποκριθεί στην πίεση που δημιουργείται από τους μυς που διογκώθηκαν από τις ορμόνες.

Οι **αμφεταμίνες** είναι συνθετικές ουσίες. Μειώνουν το αίσθημα της κοπώσεως, την ανάγκη για ύπνο και ταυτόχρονα αυξάνουν την ικανότητα συγκέντρωσης. Προκαλούν επίσης ανορεξία και για το λόγο αυτό χρησιμοποιούνται από τους αθλητές για να χάσουν βάρος. Πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι οι αμφεταμίνες δεν έχουν θετικά αποτελέσματα στην αθλητική επίδοση, ενώ τα αρνητικά αποτελέσματά τους στον οργανισμό είναι τεκμηριωμένα. Μειώνουν την αντίληψη της φυσικής προσπάθειας και επιτρέπουν στους αθλητές να εκμεταλλευτούν τα αποθέματα ενέργειας που διαθέτουν, μέχρι να νιώσουν υπερκόπωση. Οι αμφεταμίνες προκαλούν επίσης αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος και συνεπώς σοβαρό πρόβλημα στο αναπνευστικό και καρδιαγγειακό σύστημα. Ως επακόλουθο ο αθλητής αισθάνεται ναυτία, αδιαθεσία και άλλα παρόμοια προειδοποιητικά σημεία κατάρρευσης.

Οι ουσίες αυτές συχνά οδηγούν στον κύκλο αμφεταμίνες - υπνωτικά - αμφεταμίνες. Αυτό συμβαίνει γιατί ο χρήστης αμφεταμινών δεν αισθάνεται την ανάγκη να κοιμηθεί, με συνέπεια να καταφεύγει σε υπνωτικά χάπια, βαρβιτουρικά και συχνά οπιοειδή. Οι ουσίες αυτές προκαλούν τεχνητό ύπνο, μετά τη χρήση τους όμως είναι πολύ δύσκολο να αναλάβει κανείς καθημερινές δραστηριότητες. Έτσι, ο αθλητής παίρνει και πάλι αμφεταμίνες για να αισθανθεί καλύτερα και να παραμείνει ξύπνιος. Αργότερα ξαναπαίρνει υπνωτικά χάπια για να κοιμηθεί και ο κύκλος επαναλαμβάνεται.

«ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ»

Τα **παραισθησιογόνα** όπως το LSD, προκαλούν μια απότομη αλλαγή της διανοητικής κατάστασης του χρήστη, αλλοιώνοντας την πραγματικότητα και δημιουργώντας παραισθήσεις. Η συστηματική χρήση κάποιων παραισθησιογόνων προκαλεί γρήγορα ανοχή και στους συστηματικούς χρήστες, εθισμό.

Η **ινδική κάνναβη** είναι ένα φυτό που παρουσιάστηκε αρχικά στην Κεντρική Ασία. Από τους αρχαίους χρόνους ο άνθρωπος καλλιεργούσε την κάνναβη για τις ίνες της, από τις οποίες κατασκεύαζε σχοινιά, για τους σπόρους της, από τους οποίους έπαιρνε λάδι, για το ρετσίνι και τα φύλλα της από όπου έπαιρνε ναρκωτικά. Η μαριχουάνα, το χασίς και το χασισέλαιο είναι παράγωγα αυτού του φυτού. Η κάνναβη προκαλεί μια ποικιλία βραχυπρόθεσμων επιδράσεων, όπως απώλεια συγκέντρωσης, ταχυπαλμία, σύγχυση, αναστάτωση, αγωνία, πανικό. Η παρατεταμένη χρήση κάνναβης μπορεί να προκαλέσει ψυχ. εξάρτηση.

Η **κοκαΐνη** είναι το ενεργητικό συστατικό που εξάγεται από τα φύλλα του φυτού κόκα (ερυθρόξυλος κόκα). Η χρήση κοκαΐνης προκαλεί αύξηση των σφυγμών και γρήγορη αναπνοή, άνοδο της θερμοκρασίας του σώματος, διαστολή της κόρης των ματιών, εφίδρωση και χλόμιασμα. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσει σημαντική κατάπτωση του ΚΝΣ, φθάνοντας μέχρι τη διακοπή της αναπνοής. Στους συστηματικούς χρήστες παρατηρείται σύνδρομο στέρησης μόλις σταματήσουν τη χρήση της συγκεκριμένης ουσίας.

Το **κρακ** είναι ένα επικίνδυνο μίγμα κοκαΐνης, διοξειδίου του νατρίου και σόδας. Όταν καπνίζεται απορροφάται από τους πνεύμονες και φτάνει γρήγορα στον εγκέφαλο. Το βασικό και πιο σοβαρό χαρακτηριστικό του κρακ είναι ότι δημιουργεί εθισμό στο πολύ σύντομο χρονικό διάστημα των 6-10 εβδομάδων.

Το **όπιο** είναι ένα φυσικό προϊόν που εξάγεται από ένα είδος παπαρούνας (*Papaver somniferum album*). Το όπιο περιέχει φυσικές ναρκωτικές ουσίες, όπως τη μορφίνη και την κωδεΐνη. Η ηρωΐνη είναι μια ημισυνθετική ουσία που προέρχεται από την μορφίνη. Η μεθαδόνη είναι πλήρως συνθετική. Όλες αυτές οι ουσίες ονομάζονται οπιοειδή. Τα οπιοειδή ενεργούν αρχικά στα κέντρα του εγκεφάλου και στη συνέχεια επιβραδύνουν τη δραστηριότητα όλου του ΚΝΣ. Η εξάρτηση από την ηρωΐνη και τα άλλα οπιοειδή είναι ψυχική και σωματική, τα δε στερητικά συμπτώματα αντιμετωπίζονται πολύ δύσκολα. Οι κύριες αιτίες θανάτων από ηρωΐνη είναι αλλεργική αντίδραση με οξύ πνευμονικό οίδημα, αναπνευστική επιβράδυνση με δύσπνοια και οξεία δηλητηρίαση που προκαλείται από ηρωΐνη νοθευμένη με μη οπιοειδή. Μια από τις σοβαρές συνέπειες της χρήσης οπιοειδών με ενδοφλέβιες ή ενδομυϊκές ενέσεις είναι η μετάδοση της ηπατίτιδας Β και του AIDS.