

Καπνός

Όλες οι γνωστές και μη εξαιρετέες μάρκες τσιγάρων και καπνού.

ΝΑΙ, ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.

- Είναι η βασικότερη αιτία κρουσμάτων καρκίνου του πνεύμονα, του στόματος, του οισοφάγου, του παγκρέατος, του νεφρού, καρδιακών νοσημάτων, εμφυσήματος.
- Σε ένα σώμα που αναπτύσσεται η νικοτίνη και οι 200 άλλες χημικές ουσίες που εισβάλλουν με κάθε τσιγάρο παρεμποδίζουν την ομαλή του ανάπτυξη και βάζουν υποθήκη για την ανάπτυξη σοβαρών και χρόνιων ασθενειών στο μέλλον.
- Υπονομεύει την ποιότητα της ζωής σου: Γεύση, όσφρηση, φυσική κατάσταση.
- Κάνει κακό στην τσέπη. Ένας χρόνος συστηματικού καπνίσματος σου στερεί ταξίδια, αγορές, εξόδους, ψώνια.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

- ▶ «Χαλαρώνει». Όχι. Στην πραγματικότητα ενισχύει τα συναισθήματα άγχους και νευρικότητας. Αν ψάχνεις για τρόπους να χαλαρώσεις, σίγουρα μπορείς να βρεις αποτελεσματικότερους.
- ▶ «Δίνει στυλ». Εκτός αν στυλ για σένα σημαίνει δυσάρεστη αναπνοή, κίτρινα δάκτυλα και δόντια, μαλλιά και ρούχα που μυρίζουν.
- ▶ «Το κόβω όποτε θέλω». Αυτό κι αν είναι μύθος! Ξέρεις πολύ καλά ότι κανείς δεν δοκιμάζει με φιλοδοξία να γίνει θεριακλής καπνιστής. Όμως ξέρεις, επίσης, ότι μετά από λίγο καιρό κόβεις πιο εύκολα τα δάκτυλά σου παρά αυτό.
- ▶ «Αφού καπνίζουν όλοι». Σίγουρα υπάρχουν πολλοί καπνιστές γύρω σου. Σίγουρα όμως υπάρχουν ακόμη περισσότεροι που δεν είναι! Η επιλογή είναι δική σου.

1

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΠΑΡΩ



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΩ



Καπνός



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΠΑΡΩ



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΩ

Σίγουρα ξέρεις πολλά για αυτό.
Ίσως όμως να μην ξέρεις ότι:

- Είναι μία κατασταλτική ουσία, περνάει πολύ γρήγορα στο αίμα και έχει πρόσβαση έτσι σε όλα τα όργανα του σώματός σου. Οι συνέπειες: Βλαβερές έως καταστροφικές.
- Φτάνει στον εγκέφαλο σχεδόν αμέσως και αλλοιώνει λειτουργίες, όπως αυτοέλεγχος, αντανakλαστικά, κρίση, προσανατολισμός, όραση, μνήμη.
- Η επίδρασή του δεν είναι ποτέ προβλέψιμη. Επηρεάζεται από τη σωματική σου κατάσταση, την ψυχική σου διάθεση, την ποσότητα που θα καταναλωθεί και φυσικά την ποιότητα, κάτι για το οποίο δεν μπορείς ποτέ να είσαι σίγουρος...
- Είναι εξαιρετικά επικίνδυνο να ανακατεύεις αλκοόλ με φάρμακα ή άλλες ψυχότροπες ουσίες.
- Λάβε υπόψη σου ότι είναι επικίνδυνο να βρίσκεσαι ανάμεσα σε ανθρώπους που πίνουν, ακόμη και όταν δεν είσαι ένας από αυτούς: Οι πιθανότητες να τραυματιστείς εξαιτίας τροχαίου ατυχήματος ή βίαιης συμπεριφοράς είναι αυξημένες. Εκτός του ότι απλά και μόνο το να βρίσκεσαι ανάμεσα σε άτομα που έχουν μειωμένη ικανότητα αντίληψης με τα οποία οι πιθανότητες συνεννόησης είναι λίγες ή που πολύ συχνά βρίσκονται εκτός ελέγχου δεν είναι και ό,τι καλύτερο...

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

- ▶ Είναι η πρώτη ουσία θανάτου παγκοσμίως: Τροχαία ατυχήματα, ατυχήματα στο σπίτι, στο χώρο εργασίας, βίαιη ή αυτοκαταστροφική συμπεριφορά, αυτοκτονικές τάσεις.
- ▶ «Διευκολύνει» επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως: Βία, σεξουαλική επαφή χωρίς προστασία, επικίνδυνη οδήγηση.
- ▶ Μπορεί να επικρατεί ο μύθος ότι δίνει στυλ, μπορείς να θυμηθείς όμως αρκετά περιστατικά γνωστών σου που έχουν γίνει (στην καλύτερη περίπτωση) γελοίοι μετά από μερικά ποτά, έτσι δεν είναι;
- ▶ Είναι καλύτερα να θυμάσαι τι έκανες χθες βράδυ και να μην ντρέπεσαι γι' αυτό...

Ηρωίνη

Πόσα και πόσα τραγούδια δεν έχουν γραφτεί. Από το Σιδηρόπουλο στο Moby και από εκεί στους Rolling Stones, καλό είναι να ξέρεις ότι:

- Φτάνει πολύ γρήγορα στον εγκέφαλο, απορροφάται άμεσα από τα εγκεφαλικά κύτταρα και επιβραδύνει τη σκέψη, τις αντιδράσεις και τη μνήμη.
- Η ενέσιμη χρήση με κοινές βελόνες είναι από τις Νο 1 αιτίες διάδοσης ασθενειών, όπως AIDS/HIV, ηπατίτιδα Β, C και άλλες.
- 1 στους 3 θανάτους από ναρκωτικά προκαλείται από *over dose* ηρωίνης.
- High-risk: Η ποιότητα και η καθαρότητά της «παίζουν» με συνέπειες απρόβλεπτες κάθε φορά.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

- ▶ «Το κάπνισμα ή το σνιφάρισμα είναι OK». Και βέβαια δεν είναι, η ουσία παραμένει η ίδια όπως και να έχει, με την εξάρτηση και το *over dose* να παραμονεύουν. Κανείς δεν ξεκίνησε από τη σύριγγα, κάπως όμως έφτασε μέχρι εκεί.
- ▶ Το στερητικό σύνδρομο, η «χαρμάνα», μπορεί να προκαλεί δυσάρεστα συμπτώματα (πυρετό, ρίγη, εμετούς, κράμπες) τα οποία όμως δεν κρατάνε πολύ και σε καμία περίπτωση δεν είναι θανατηφόρα.
- ▶ Σίγουρα μπορείς να κάνεις καλύτερα πράγματα με το μυαλό σου από το να το καις έτσι.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΠΑΡΩ



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΩ



Ηρωίνη



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΠΑΡΩ



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΩ

κάνναβΗ

Όπως και να το έχεις ακούσει, δεν παύει να είναι μία παράνομη ναρκωτική ουσία που επηρεάζει τον εγκέφαλο όπως το αλκοόλ, η ηρωίνη, η κοκαΐνη.

- Επιδρά στη μνήμη, την κρίση και την αντίληψη. Η αυτοσυγκέντρωση, ο αυτοέλεγχος, η αίσθηση του χρόνου αλλοιώνονται.
- Οι συνέπειες στο σώμα δεν είναι αμελητέες. Βλάπτει πολύ περισσότερο από το τσιγάρο και μελέτες δείχνουν ότι συνδέεται με ορισμένα είδη καρκίνου, με διαταραχές στο ανοσοποιητικό σύστημα, αναπνευστικά νοσήματα, καρδιακές προσβολές.
- Ο οργανισμός αναπτύσσει γρήγορα ανοχή στη συγκεκριμένη ουσία, γεγονός που σημαίνει ότι για να νιώσεις το ίδιο πρέπει να χρησιμοποιήσεις περισσότερο ή κάτι ισχυρότερο.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

- ▶ «Είναι υγιεινό γιατί είναι φυσικό».
Δεν έχει αποδειχτεί ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Αντίθετα, οι 400 χημικές ουσίες που περιέχει μάλλον αποδεικνύουν το αντίθετο.
- ▶ «Το χασίς δεν σκοτώνει».
Το χασίς μπορεί να σκοτώσει. Αρκεί να σκεφτείς πόσο εύκολα μπορεί κάποιος να προκαλέσει πολύ σοβαρό ατύχημα οδηγώντας «πιωμένος».
- ▶ «Δεν προκαλεί εξάρτηση». Και όμως. Όταν για πολλούς είναι αυτό που τους κάνει να χαλαρώνουν, να διασκεδάζουν, να νιώθουν δημοφιλείς, ελκυστικοί, ερωτικοί δεν μπορούμε να πούμε ότι είναι και ιδιαίτερα «ανεξάρτητοι»...

Χόρτα, Χασίς, φούντα, μούρο, τσιγαράκι, μαριχουάνα, ψημένο, γκόντζα, σφλόνι.

Club drugs

Φαίνονται ακίνδυνα: Μικρά, πολύχρωμα, με διάφορα σχέδια, όπως αστέρια, πεταλούδες κτλ. Όμως:

- Καταστρέφουν τα εγκεφαλικά κύτταρα, παραποιούν τις αισθήσεις, τη μνήμη, την κρίση, το συντονισμό. Η συχνή χρήση φέρνει απώλεια μνήμης και συνείδησης, άγχος, πανικό, κατάθλιψη, ψυχωτικά επεισόδια, κώμα ακόμα και θάνατο.
- Μέσα σε λίγα λεπτά μπορούν να προκαλέσουν δύσπνοια, αφυδάτωση, απώλεια του ελέγχου των μυών και των κινήσεων, θολή όραση, κακή αντίληψη της πραγματικότητας, αύξηση της καρδιακής λειτουργίας και κυκλοφορίας του αίματος που μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή ή νεφρική ανεπάρκεια.
- Είναι πιο επικίνδυνα από ό,τι νομίζεις: Το να τα ανακατεύεις μεταξύ τους ή με αλκοόλ μπορεί να αποβεί και μοιραίο.
- Παράγονται σε παράνομα αυτοσχέδια εργαστήρια και δεν μπορείς να είσαι ΠΟΤΕ σίγουρος για τα χημικά συστατικά που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή ή την καθαρότητά τους. Το πόσο δυνατά ή επικίνδυνα θα είναι κάθε φορά είναι κάτι που δεν μπορείς να το ξέρεις από πριν.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

- ▶ «Δεν τρέχει τίποτα, θα πάρω μία φορά (την εβδομάδα), θα χορέψω όλο το βράδυ και όλα θα είναι εντάξει». Πολλά από τα συμπτώματα, όπως σύγχυση, κατάθλιψη, άγχος, παράνοια, διαταραχές του ύπνου συνεχίζονται ακόμα και εβδομάδες μετά.
- ▶ Και κάτι που ίσως να μην ξέρεις: Έρευνες σε ανθρώπους και ζώα έδειξαν ότι η συστηματική χρήση club drugs επιφέρει μακροπρόθεσμες ίσως και μόνιμες βλάβες στην ικανότητα του μυαλού να σκέπτεται, να αντιλαμβάνεται και να θυμάται.
- ▶ Δεν τα χρειάζεσαι για να χορέψεις όλο το βράδυ...

5

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΠΑΡΩ



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΩ



Club drugs

Έκσταση, E, X, XTC, Κεταμίνη, K, Βιταμίνη, κουμπιά, τριπάκια, φράουλες, bubble, liquid, speed, ice.



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΩ



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΠΑΡΩ

κοκαΐνΗ

Γνωστή και μη εξαιρετέα. Η αστραφτερή βιομηχανία του θαύματος να 'ναι καλά... Δεν φρόντισαν όμως να σου πουν ότι:

- Φτάνει γρήγορα στον εγκέφαλο και δίνει αίσθημα ζωντάνιας, αυτοπεποίθησης και εγρήγορσης. Τη σειρά τους όμως παίρνουν δυσάρεστα συναισθήματα, όπως θυμός, επιθετικότητα, άγχος, παράνοια για αρκετή ώρα αργότερα.
- Μειώνει την όρεξη και φέρνει αϋπνία. Καταστρέφει τη ρινική κοιλότητα και προκαλεί πρόωρη γήρανση. Η χρόνια χρήση προκαλεί βλάβες στο συκώτι και μυϊκούς σπασμούς που επιδρούν στη λειτουργία της καρδιάς.
- Η ενέσιμη χρήση με κοινές βελόνες είναι επικίνδυνη για τη μετάδοση μολυσματικών ασθενειών, όπως το AIDS/HIV, ηπατίτιδα Β, C και άλλες.
- Το «high» διαρκεί μία ώρα το πολύ, το «ξενέρωμα» είναι τόσο δυσάρεστο που θα έκανες τα πάντα για να το ξεφορτωθείς. Ο κίνδυνος του *over dose* παραμονεύει.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

- ▶ «Δεν προκαλεί εξάρτηση». Κάθε άλλο. Προκαλεί πολύ έντονη ψυχική εξάρτηση.
- ▶ «Δεν είναι επικίνδυνη». Λάθος. Μπορεί να προκαλέσει πολύ επικίνδυνες και αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, ενώ ακόμα και μία δοκιμή μπορεί να είναι μοιραία.
- ▶ «Αυξάνει τη σεξουαλική ευχαρίστηση». Λάθος. Το σεξουαλικό ενδιαφέρον σταδιακά μειώνεται και η σεξουαλική επιθυμία και ικανότητα σε εγκαταλείπουν.
- ▶ «Σε ανεβάζει». Ναι, αλλά μετά σε «ρίχνει» πολύ περισσότερο.