



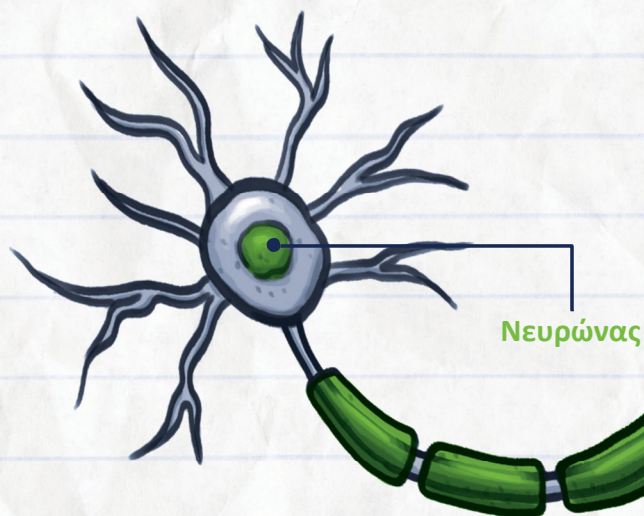
ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΑΙ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Γεια χαρά! Το Mind Matters είναι μια σειρά εντύπων που έχει στόχο να παρουσιάσει τον τρόπο με τον οποίο διάφορες ουσίες επηρεάζουν τον εγκέφαλο, το σώμα και τη ζωή σου.

Σε αυτό το τεύχος θα μιλήσουμε για το πώς τα ναρκωτικά επηρεάζουν τον εγκέφαλο.

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι πολύ πολύπλοκο όργανο

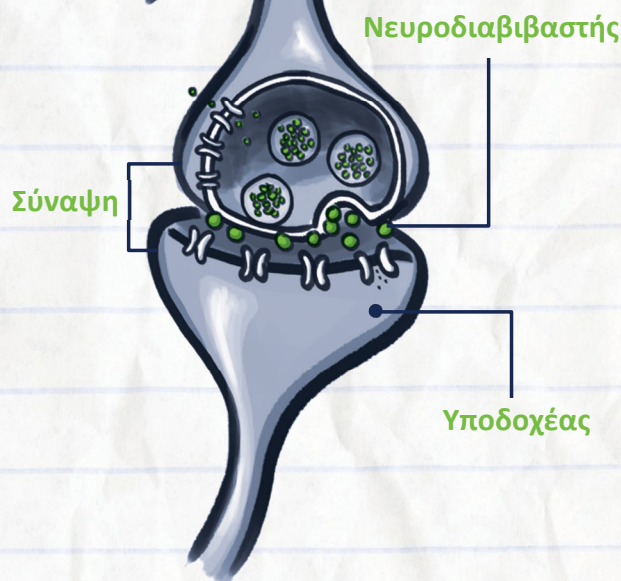
Ο εγκέφαλός σου ζυγίζει περίπου 1.400 γραμμάρια και ελέγχει οτιδήποτε κάνεις. Χρειάζεσαι τον εγκέφαλό σου για να δεις, να ακούσεις, να μυρίσεις, να γευθείς και να νιώσεις. Ο εγκέφαλός σου είσαι εσύ - οτιδήποτε σκέφτεσαι, νιώθεις και είσαι.



Πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος;

Το σώμα μας έχει κάποια **ειδικά κύτταρα που ονομάζονται νευρώνες**, τα οποία μεταφέρουν μηνύματα μεταξύ του εγκεφάλου και άλλων μερών του σώματος. Οι νευρώνες μεταφέρουν τα μηνύματα εκλύοντας χημικές ουσίες στο κενό διάστημα μεταξύ των κυττάρων. Αυτές οι χημικές ουσίες ονομάζονται νευροδιαβιβαστές, και τα μεταξύ των κυττάρων διαστήματα ονομάζονται συνάψεις.

Ο νευροδιαβιβαστής διατρέχει τη σύναψη και προσκολλάται στον υποδοχέα άλλου νευρώνα, όπως ένα κλειδί ταιριάζει με την κλειδαριά του. Με αυτόν τον τρόπο επικοινωνούν οι νευρώνες μεταξύ τους και βάζουν τον εγκέφαλο και το σώμα σου να κάνει κάτι. Έτσι, για παράδειγμα, όταν θέλεις να ανέβεις μια σκάλα, ο εγκέφαλός σου στέλνει μήνυμα στα πόδια σου να κινηθούν, και αυτό το κάνει με μια μεγάλη αλυσίδα νευρώνων.



Πώς επιδρούν τα ναρκωτικά στον εγκέφαλο;

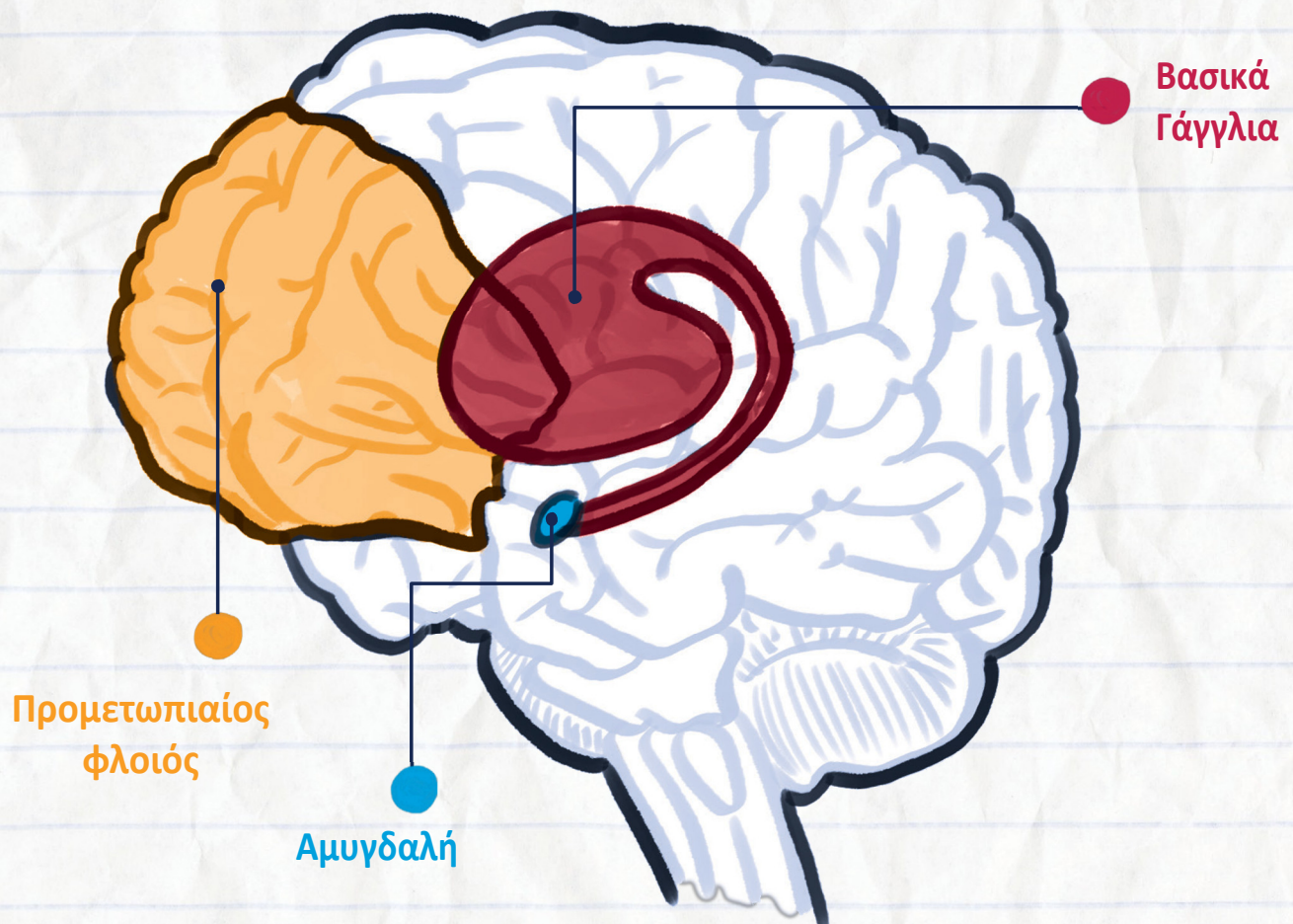
Τα ναρκωτικά αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι νευρώνες «μιλούν» ο ένας με τον άλλον. Αυτή η αλλαγή έχει ως αποτέλεσμα οι νευρώνες σου να σε κάνουν να συμπεριφέρεσαι με τρόπο διαφορετικό από ό,τι συνήθως. Υπάρχουν τρία σημαντικά τμήματα του εγκεφάλου που επηρεάζονται από τη χρήση ναρκωτικών:

Τα **βασικά γάγγλια** είναι το μέρος του εγκεφάλου που μας παρακινεί να κάνουμε υγιείς δραστηριότητες, όπως να φάμε ή να κάνουμε παρέα με φίλους. Τα ναρκωτικά εισέρχονται σε αυτήν την περιοχή του εγκεφάλου και κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται πραγματικά χαρούμενοι. Εάν χρησιμοποιείς πολύ ένα ναρκωτικό, τα βασικά γάγγλια το συνηθίζουν και δυσκολεύονται να αισθανθούν ευχαρίστηση με οτιδήποτε άλλο εκτός από αυτό.

Η **αμυγδαλή** είναι αυτό που σε κάνει να αισθάνεσαι άγχος ή να «έχεις γκρίνια». Όταν κάποιος κάνει χρήση ουσιών, αυτό το τμήμα του εγκεφάλου ευαισθητοποιείται πολύ. Όταν το σώμα σου έχει συνηθίσει τα ναρκωτικά και ξαφνικά σταματήσεις τη χρήση, η αμυγδαλή σου θα σε κάνει να αισθανθείς πραγματικά άρρωστος. Κάποιοι θα ξανακάνουν χρήση μόνο και μόνο για να απαλλαγούν από αυτό το συναίσθημα.

Ο **προμετωπιαίος φλοιός** σε βοηθά να σκέφτεσαι, να παίρνεις αποφάσεις και να ελέγχεις τις πράξεις σου. Όταν κάποιος κάνει χρήση ναρκωτικών, περιορίζεται η δυνατότητα αυτού του τμήματος του εγκεφάλου να κρίνει σωστά ή να μπορεί να λέει «όχι» σε μια επιβλαβή παρόρμηση.

Επίσης, κάποιες ουσίες επηρεάζουν άλλα τμήματα του εγκεφάλου, όπως το στέλεχος. Το στέλεχος του εγκεφάλου ελέγχει τον ρυθμό της καρδιάς και την αναπνοή. Όταν κάποιος πάρει συγκεκριμένες ναρκωτικές ουσίες όπως τα οπιοειδή, η αναπνοή του μπορεί να επιβραδυνθεί επικίνδυνα. Εάν η αναπνοή διακοπεί, αυτό ονομάζεται υπερβολική δόση (overdose), και το άτομο μπορεί να οδηγηθεί στον θάνατο.



Για ποιον λόγο συνεχίζει κανείς να παίρνει ναρκωτικά, ενώ γνωρίζει ότι του κάνουν κακό;

Τα **ναρκωτικά μεταβάλλουν τον εγκέφαλο** με τέτοιο τρόπο που η διακοπή της χρήσης γίνεται δύσκολη, ακόμα και όταν κάποιος το θέλει. Αυτό συμβαίνει επειδή με τη χρήση ουσιών απελευθερώνονται στα βασικά γάγγλια μεγάλες ποσότητες από τον νευροδιαβιβαστή ντοπαμίνη. Τα σήματα ντοπαμίνης σε αυτό το τμήμα του εγκεφάλου «διδάσκουν» άλλα μέρη του εγκεφάλου σου να συνεχίσουν να αναζητούν την ουσία, ώστε να την πάρεις ξανά και ξανά.

Όταν κάποιος δεν μπορεί να σταματήσει τη χρήση παρότι το επιθυμεί, και η χρήση ουσιών έχει σοβαρές συνέπειες στη ζωή του, **αυτό ονομάζεται εξάρτηση**.

Αυτό σημαίνει πως ο εγκέφαλος του ατόμου έχει μάθει να αναζητά την ουσία συνέχεια.

Ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες συνέπειες από τη χρήση ναρκωτικών;

Η χρήση ναρκωτικών μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές μεταβολές στον εγκέφαλο ενός ανθρώπου και να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεσαι και ενεργείς. Επίσης, μπορεί να προκαλέσει άλλα ιατρικά προβλήματα, ακόμη και θάνατο. Κάποια ναρκωτικά μπορεί να προκαλέσουν καρδιακές παθήσεις, καρκίνο, προβλήματα στους πνεύμονες και ψυχικές παθήσεις, όπως η κατάθλιψη. Υπάρχουν ουσίες που μπορούν ακόμη και να σκοτώσουν κύτταρα στον εγκέφαλο και το σώμα σου, προκαλώντας προβλήματα στο περπάτημα και την ομιλία σου, ακόμη και στο να καταλαβαίνεις τι συμβαίνει γύρω σου.



Καρδιά



Πνεύμονες



Εγκέφαλος





Εάν κάποιος γνωστός μου χρειάζεται βοήθεια;

Εάν πιστεύεις ότι κάποιος φίλος σου
ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σου
έχει πρόβλημα με τα ναρκωτικά,
μίλα χωρίς καθυστέρηση με κάποιον
ενήλικο που εμπιστεύεσαι, γονιό,
προπονητή/ρια ή δάσκαλο/α.
Θυμήσου: υπάρχει θεραπεία, και
μπορεί να γίνει καλά.

Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφώνησε στο 1145 ή μπες στο www.kethea.gr



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES NIH Publication
No. 19-DA-8053
Printed July 2018
Revised June 2019

*This publication is available for your use and may be reproduced in its
entirety without permission from NIDA. Citation of the source is
appreciated, using the following language:*

*Source: National Institute on Drug Abuse; National Institutes of
Health; U.S. Department of Health and Human Services.*

Προσαρμογή στα **ελληνικά**: Τομέας Εκπαίδευσης ΚΕΘΕΑ

ΚΕΘΕΑ
ΤΟΜΕΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΚΕΘΕΑ
ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Διατίθεται Δωρεάν