



Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΑ

ΕΙΣΠΝΕΟΜΕΝΑ

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 τα εισπνεόμενα.

Τι είναι τα εισπνεόμενα;

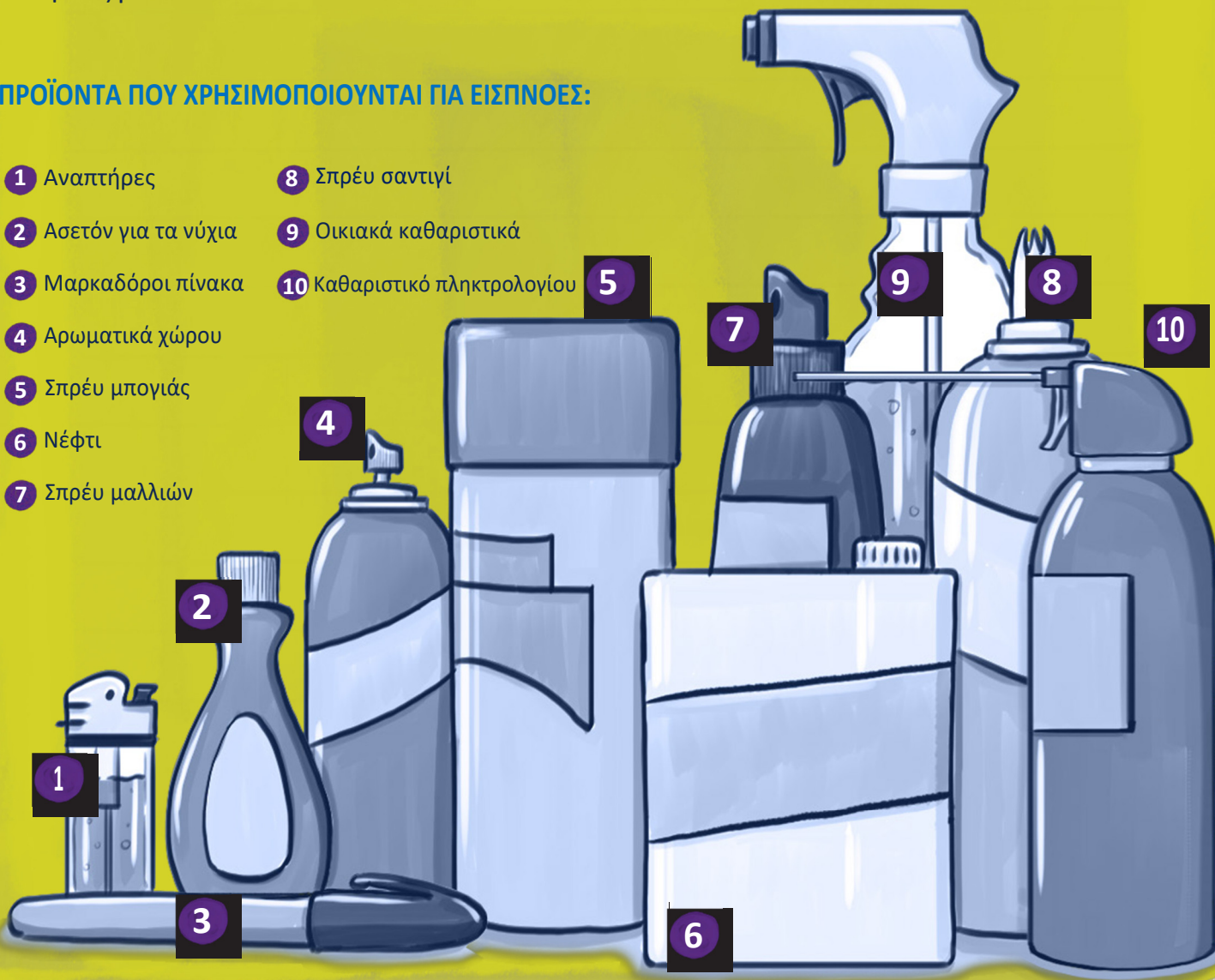
Τα εισπνεόμενα είναι χημικές ουσίες οι οποίες περιέχονται σε οικιακά προϊόντα που χρησιμοποιούμε καθημερινά. Όμως κάποιοι τα χρησιμοποιούν για να «φτιαχτούν». Επειδή υπάρχουν σε κάθε σπίτι, ορισμένοι δεν τα θεωρούν επικίνδυνα. **Αυτά τα χημικά όμως είναι πολύ επιβλαβή για τον εγκέφαλο.**

Πώς χρησιμοποιούνται τα εισπνεόμενα;

Οι άνθρωποι που κάνουν χρήση εισπνεόμενων αναπνέουν αναθυμιάσεις από τη μύτη ή το στόμα τους. Αυτό ονομάζεται «σνιφάρισμα». Επειδή το «φτιάξιμο» διαρκεί μόλις μερικά δευτερόλεπτα ή λίγα λεπτά, αυτοί που τα χρησιμοποιούν επαναλαμβάνουν κάθε λίγο τις εισπνοές, για να παρατείνουν το «φτιάξιμο».

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΕΙΣΠΝΟΕΣ:

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 1 Αναπτήρες | 8 Σπρέυ σαντιγί |
| 2 Ασετόν για τα νύχια | 9 Οικιακά καθαριστικά |
| 3 Μαρκαδόροι πίνακα | 10 Καθαριστικό ηλεκτρολογίου |
| 4 Αρωματικά χώρου | |
| 5 Σπρέυ μπογιάς | |
| 6 Νέφτι | |
| 7 Σπρέυ μαλλιών | |



Πώς επιδρούν τα εισπνεόμενα;

Τα εισπνεόμενα επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνεί ο εγκέφαλός σου με άλλα μέρη του σώματός σου και μπορεί να σε κάνουν να νιώθεις μεθυσμένος ή «φτιαγμένος». Πολλά εισπνεόμενα επηρεάζουν τον εγκέφαλο με τρόπο παρόμοιο με τις κατασταλτικές ουσίες, τα ηρεμιστικά ή το αλκοόλ, αν και η επίδρασή τους διαρκεί πολύ λιγότερο.

Άλλα εισπνεόμενα, τα νιτρώδη, διαστέλλουν τις φλέβες σου και κάνουν την καρδιά σου να χτυπάει πιο γρήγορα. Αυτό μπορεί να σε κάνει να νιώσεις ζέστη και νευρικότητα. Τα νιτρώδη περιέχονται σε κάποια αρώματα και φάρμακα.



Κατά την εισπνοή τα χημικά πηγαίνουν στους πνεύμονες και μέσα σε δευτερόλεπτα έχουν φτάσει στον εγκέφαλο.

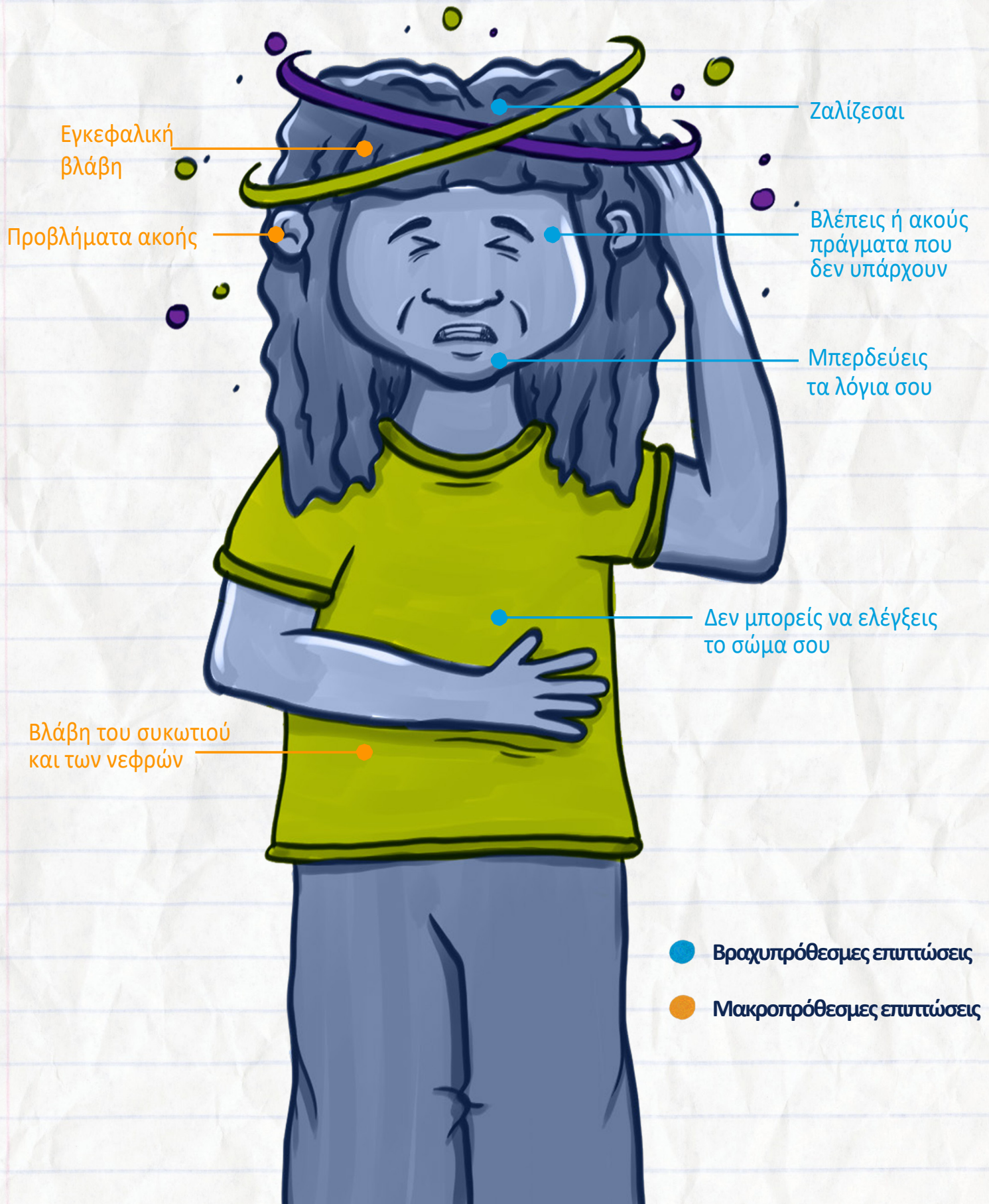


Μπορεί κανείς να εξαρτηθεί από τα εισπνεόμενα;

Δεν είναι κάτι πολύ συνηθισμένο, αλλά ναι, μπορεί κανείς να εξαρτηθεί από τα εισπνεόμενα. Με τον καιρό τα εισπνεόμενα αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο εγκέφαλός σου, και όταν δεν κάνεις χρήση μπορεί να νιώθεις πολύ άσχημα. Για αυτό μπορεί να είναι δύσκολο να σταματήσει κανείς τη χρήση εισπνεόμενων. Αυτό ονομάζεται εξάρτηση.

Μην ξεχνάς ότι ο καθένας μπορεί να εξαρτηθεί από τα εισπνεόμενα. Δεν έχει σημασία πού μένει κάποιος ή πόσο έξυπνος είναι. Δεν μπορεί κανείς να προβλέψει ποιος θα εξαρτηθεί και ποιος όχι.

Πώς επηρεάζουν τα εισπνεόμενα τον εγκέφαλο και το σώμα σου;





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, όπως γονιό, προπονητή/ρια ή δάσκαλο/α. Θυμήσου: υπάρχει θεραπεία, και μπορεί να γίνει καλά.

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



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES NIH
Publication No. 19-DA-8072, Printed 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

ΚΕ  ΕΑ
ΤΟΜΕΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΚΕ  ΕΑ
ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Διατίθεται Δωρεάν