

PROJECT: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

4^ο Γενικό Λύκειο Τρικάλων

Β' Τετράμηνο 2013-14

Μαθητές Β' Λυκείου

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Σκρέκα Ευαγγελία

Ορισμός

- **Εξαρτησιογόνες ουσίες** χαρακτηρίζονται οι ουσίες εκείνες, των οποίων η κατάχρησή τους, προκαλεί εθισμό και εξάρτηση στους χρήστες με φοβερά επιζήμιες παρενέργειες για τη σωματική και ψυχική υγεία τους.

Οι σπουδαιότερες από αυτές είναι:

- Αλκοόλ
- Κάπνισμα
- Ναρκωτικά

Αλκοολισμός



Αίτια αλκοολισμού

- Κοινωνικότητα
- Τους αρέσει η γεύση
- Δημιουργεί αίσθημα χαλάρωσης
- Προκαλεί μέθη
- Επειδή το κάνουν όλοι
- Για να ξεχάσουν προβλήματα

Επιπτώσεις αλκοόλ

- Επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα ως καταπραϋντικό.
- Ο σωματότυπος και ο ρυθμός κατανάλωσης ποτών επηρεάζει την επίδραση του αλκοόλ.
- Δεν επιβαρύνεται μόνο ο πότης, αλλά και το άμεσο κοινωνικό του περιβάλλον.
- Προκαλεί διατάραξη συζυγικών και οικογενειακών σχέσεων, προβλήματα στην εργασία, επιδείνωση οικονομικής κατάστασης, αύξηση βίας και αυτοκτονίες.
- Η θνησιμότητα στους πότες είναι σχεδόν τριπλάσια απ' ότι στους μη πότες.
- Η ζημιά που προκαλεί διαφοροποιείται ανάλογα με τη φυσική αντοχή του ατόμου ή την ύπαρξη άλλων επιβαρυντικών παραγόντων, όπως π.χ. φάρμακα.

Τρόποι αντιμετώπισης αλκοόλ

- Κάθε μεγάλη απόφαση και αλλαγή ξεκινά με μία δέσμευση.
- Θέσε στόχους.
- Εάν νομίζεις ότι μπορείς να το κόψεις μειώνοντας, οργάνωσε ένα σχέδιο που θα ακολουθήσεις.
- Πρακτικά, άδειασε το σπίτι, το αυτοκίνητο σου και τον εργασιακό σου χώρο από κάθε ίχνος αλκοόλ.
- Όταν νιώθεις την παρόρμηση να πιείς, προσπάθησε να αποσπάσεις την προσοχή σου κάνοντας κάτι άλλο.
- Βρες την κατάλληλη θεραπεία για σένα.

Κάπνισμα



Αίτια καπνίσματος

Τα άτομα νεαρής ηλικίας αρχίζουν το κάπνισμα από:

- Περιέργεια
- Μίμηση και επιρροή από περιβάλλον
- Πλήξη και όρεξη για κάτι καινούργιο
- Αναγνώριση από την παρέα

Επιπτώσεις καπνίσματος

Οι πιο σημαντικές και επικίνδυνες είναι:

- Καρκίνος του πνεύμονα
- Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας
- Καρκίνος του λάρυγγα
- Καρκίνος του οισοφάγου
- Καρκίνος ουροδόχου κύστης
- Καρδιακές παθήσεις
- Κίνδυνος αρτηριοσκλήρυνσης.
- Εμφύσημα

Επιπτώσεις καπνίσματος

Οι λιγότερο επικίνδυνες αλλά πιο συχνές είναι:

- Διατάραξη της όρασης
- Φαρυγγίτιδα
- Αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης
- Μείωση της αντοχής
- Τρεμούλιασμα των άκρων
- Ύλιγγος
- Νευραλγίες
- Εγκεφαλική υπεραιμία με βάρος και ζάλη
- Παλμούς
- Πόνους στομάχου και εντέρων – δυσκοιλιότητα
- Τοπικός ερεθισμός στα χείλη, στο στόμα και στη γλώσσα

Τρόποι αντιμετώπισης καπνίσματος

➤ Πρωτογενής πρόληψη

- έγκαιρη ενημέρωση των μη καπνιστών για αποτροπή τους από το κάπνισμα

➤ Δευτερογενής πρόληψη

- μείωση ή διακοπή καπνίσματος των καπνιστών

Τρόποι αντιμετώπισης καπνίσματος

➤ Τριτογενής πρόληψη

- θεραπεία και ψυχοκοινωνική αποκατάσταση
- ενημερωτικά φυλλάδια για τις συνέπειες του καπνίσματος
- οδηγοί διακοπής του
- αφίσες με αντικαπνιστικά μηνύματα
- ενημερωτικές εκπομπές στα μέσα μαζικής ενημέρωσης
- στήριξη από το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον και τον γιατρό

Ναρκωτικά



Αίτια στροφής στα ναρκωτικά

Οι κυριότεροι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι κάνουν χρήση ουσιών είναι:

- Γενετικοί
- Διασκέδαση
- Αυτοκαταστροφική ριψοκίνδυνη συμπεριφορά
- Πίεση/προτιμήσεις συνομηλίκων
- Περιβάλλον

Χημική σύσταση ναρκωτικών

Τα κυριότερα συστατικά είναι:

- Μορφίνη
- Ηρωίνη
- Κοκαΐνη
- Αλκαλοειδή της Κάνναβης
- LSD
- Καφεΐνη
- Νικοτίνη
- Αμφεταμίνες
- Ecstasy

Τρόποι αντιμετώπισης ναρκωτικών

- Απεξάρτηση από τα ναρκωτικά
 - αντιμετώπιση των συμπτωμάτων στέρησης
 - οι σωματικές λειτουργίες επανέρχονται στο φυσιολογικό
- Ψυχολογική υποστήριξη και ενθάρρυνση από ειδικούς συμβούλους, για πλήρη αποχή από ναρκωτικά
 - θεραπευτικές ομάδες
 - ατομική συμβουλευτική
 - διαλέξεις
 - στήριξη από οικογένεια και φίλους

*Ευχαριστούμε για την
προσοχή σας!!!*