



# ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ



ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑΝΑ, ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΠΑΔΑ  
ΑΡΓΥΡΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, MSc, ΥΠΟΨΗΦΙΑ ΔΙΔΑΚΤΩΡ

# ΟΡΙΣΜΟΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

Οποιαδήποτε ουσία σε υγρή μορφή, σε σκόνη, σε ταμπλέτα, σε φυτική σύσταση, σε σπρέι, που επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και αλλάζει την αντίληψη, το συναίσθημα, τη διάθεση, τη συμπεριφορά, τον τρόπο λειτουργίας του σώματος του ατόμου.

Η κατάχρηση ηρεμιστικών και αγχολυτικών χαπιών μπορεί, επίσης, να οδηγήσει σε εξάρτηση. Ουσίες εισπνεόμενες, όπως σπρέι, κόλλες, βενζίνη, αέριο από γκαζάκια βουτανίου κατατάσσονται επίσης στις εξαρτησιογόνες ουσίες χρησιμοποιεί, θεωρείται «ναρκωτικό» ([https://www.kethea.gr/katigories\\_faq/narkotikes-ousies/](https://www.kethea.gr/katigories_faq/narkotikes-ousies/))

Σύμφωνα με το άρθρο 1, Κεφάλαιο Α, Νόμος 4139/2013 περί εξαρτησιογόνων ουσιών, «ναρκωτικά», κατά την έννοια του νόμου αυτού, νοούνται ουσίες με διαφορετική χημική δομή και διαφορετική δράση στο κεντρικό νευρικό σύστημα και με κοινά χαρακτηριστικά γνωρίσματα τη μεταβολή της θυμικής κατάστασης του χρήστη και την πρόκληση εξάρτησης διαφορετικής φύσης, ψυχικής ή και σωματικής και ποικίλου βαθμού, καθώς και την ανακούφιση των χρονίως πασχόντων από τα συμπτώματα συγκεκριμένης νόσου, για την οποία αυτές κρίνονται ιατρικά επιβεβλημένες ουσίες τεχνητές ή φυσικές που δρουν στο κεντρικό νευρικό σύστημα και προκαλούν εξάρτηση του ατόμου από αυτές (<https://tzikas-lawfirm.gr/2014/06/%CE%BD%CE%B1%CF%81%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B1-%CE%B5%CE%B9%CE%B4%CE%B7/>)

# ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ



## → νόμιμες

Η χρήση του αλκοόλ και του καπνού, για παράδειγμα, είναι απολύτως νόμιμη (για τους ενήλικες) και ενταγμένη στην κοινωνική ζωή, η κατάχρησή τους, όμως, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή εξάρτηση και προβλήματα υγείας

## → Παράνομες

<https://www.okana.gr/sites/default/files/dmdocuments/Stoixeia%20Eks%20Ousies.pdf>



# ΣΤΑΔΙΑ ΧΡΗΣΗΣ

## Πειραματισμός

Η χρήση γίνεται μαζί με άλλους ή μόνος. Συνήθως, όμως, η ουσία προσφέρεται από άλλους. Η περιέργεια και η πίεση της ομάδας λειτουργούν ενισχυτικά σε αυτή τη φάση. Τομείς όπως η εργασία, το σχολείο, η υγεία και τα οικονομικά δεν επηρεάζονται. Το να δοκιμάσει κάποιος δεν σημαίνει ότι θα εξαρτηθεί. Όλοι, όμως, οι εξαρτημένοι ξεκίνησαν από μια δοκιμή.

## Ενεργή αναζήτηση

Στο στάδιο αυτό παρατηρείται συναναστροφή με χρήστες ουσιών και αναζήτηση της ουσίας με στόχο την αλλαγή της διάθεσης. Αρχίζουν να εμφανίζονται μικρές επιπτώσεις στα οικονομικά, καθώς και σε άλλους τομείς όπως η εργασία και η υγεία. Σημειώνεται αλλαγή στις παρέες και πιθανά στις σχολικές επιδόσεις.

## Ενασχόληση

Παρουσιάζεται σημαντική αύξηση της χρήσης. Η ψυχική ή και η σωματική εξάρτηση κάνουν την εμφάνισή τους. Άμεσες είναι οι επιπτώσεις στα οικονομικά. Παρουσιάζονται προβλήματα διατροφής και διαταραχές στον ύπνο. Το άτομο θέτει τη ζωή του σε κίνδυνο με διάφορους τρόπους (ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, τροχαία ατυχήματα). Παρατηρείται ασυνέπεια και χαμηλή απόδοση σε ό,τι σχετίζεται με την οικογένεια, την εργασία ή το σχολείο. Οι σχέσεις με τους γύρω του διαταράσσονται, το άτομο αρχίζει να απομονώνεται.

## Εξάρτηση

Η χρήση είναι πλέον το επίκεντρο της ζωής του ατόμου. Οι φίλοι είναι κυρίως χρήστες. Βρίσκεται σε μεγαλύτερο κίνδυνο για εμπλοκή σε παράνομες δραστηριότητες και νομικά προβλήματα. Κάνει χρήση μόνος του και παίρνει υψηλές δόσεις. Είναι πολλά πλέον τα συμπτώματα στην υγεία (σωματική, διανοητική, ψυχική, κοινωνική).

# ΕΙΔΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

Με βάση την κυβέρνηση της Αυστραλίας και συγκεκριμένα το Department of Health and Aged Care  
(<https://www.health.gov.au/>)

Τα ναρκωτικά μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν το σώμα μας σε:\

- ❖ Κατασταλτικά  
Επιβραδύνουν τη λειτουργία του ΚΝΣ
- ❖ Παραισθησιογόνα  
Επηρεάζουν τις αισθήσεις και αλλάζουν τη γεύση, την ακοή, την όραση, την όσφρηση και τον τρόπο αίσθησης
- ❖ Διεγερτικά  
Επιταχύνουν την λειτουργία του ΚΝΣ



# ΚΑΤΑΣΤΑΛΤΙΚΑ

Τα κατασταλτικά επιβραδύνουν τα μηνύματα μεταξύ του εγκεφάλου και του σώματος.

Επηρεάζουν τη συγκέντρωση και τον συντονισμό, την ικανότητα ανταπόκρισης σε ό,τι συμβαίνει.

Μικρές δόσεις καταθλιπτικών προκαλούν χαλάρωση και ηρεμία ενώ μεγαλύτερες δόσεις μπορεί να προκαλέσουν υπνηλία, έμετο και ναυτία, απώλεια των αισθήσεων ακόμα και θάνατο.

Ενδεικτικά:

- **αλκοόλ**
- **βενζοδιαζεπίνες** (ήσσοнос σημασίας ηρεμιστικά όπως το Valium)
- **κάνναβη**
- **GHB** (γ-υδροξυβουτυρικό)
- **κεταμίνη**
- **οπιοειδή** (ηρωίνη, μορφίνη, κωδεΐνη).

(<https://www.health.gov.au/>)



# ΠΑΡΑΙΣΘΗΣΙΟΓΟΝΑ



Τα παραισθησιογόνα αλλάζουν την αίσθηση της πραγματικότητας – δημιουργούν παραισθήσεις.

Οι αισθήσεις παραμορφώνονται και ενδεχομένως να δημιουργηθούν ψευδαισθήσεις.

Μικρές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν αίσθημα αιώρησης, μούδιασμα, σύγχυση, αποπροσανατολισμό ή ζάλη.

Μεγαλύτερες δόσεις μπορεί να προκαλέσουν παραισθήσεις, απώλεια μνήμης, αγωνία, άγχος, αυξημένο καρδιακό ρυθμό, παράνοια, πανικό και επιθετικότητα.

Ενδεικτικά:

- **κάνναβη**
- **κεταμίνη**
- **LSD** (διαιθυλαμίδιο λυσεργικού οξέος)
- **ψιλοκυβίνη** (μαγικάμανιτάρια)
- **PCP** (φαινκυκλιδίνη)

(<https://www.health.gov.au/>)



# ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΑ

Τα διεγερτικά επιταχύνουν τα μηνύματα μεταξύ του εγκεφάλου και του σώματος.

Αυτό μπορεί να προκαλέσει:

- Ταχυκαρδία
- Αύξηση αρτηριακής πίεσης
- Αύξηση θερμοκρασίας σώματος - οδηγώντας σε θερμική εξάντληση ή ακόμα και θερμοπληξία
- Μειωμένη όρεξη
- Αϋπνία

Επίσης ενδέχεται να προκαλέσουν εγρήγορση, αίσθημα αυτοπεποίθησης ή ενέργειας

Μεγαλύτερες δόσεις μπορεί να προκαλέσουν άγχος, πανικό, επιληπτικές κρίσεις, κράμπες στο στομάχι και παράνοια.

Ενδεικτικά:

- **αμφεταμίνες**
- **καφεΐνη**
- **κοκαΐνη**
- **έκσταση** (MDMA – μεθυλενοδιοξυμεθαμφεταμίνη)
- **νικοτίνη** (καπνός)

(<https://www.health.gov.au/>)

## Constricted Pupils



**Heroin**  
**Morphine**  
**Oxycodone**  
**Fentanyl**  
**Methadone**  
**Codeine**  
**Hydrocodone**

## Red Eyes



**Marijuana**  
**Cocaine or Crack**  
**Benzodiazepines**  
(i.e. Xanax)  
**Depressants**  
(i.e. Alcohol or Sedatives)

## Dilated Pupils



**Amphetamines**  
**Methamphetamines**  
**Cocaine or Crack**  
**Hallucinogens**  
(i.e. LSD or mushrooms)  
**Opiates**  
(prescription painkillers)  
**Heroin**  
**Marijuana**  
**Speed**

# KANNABH

- Η μαριχουάνα έχει πολλές κοινές ονομασίες
- Όταν η μαριχουάνα αντικαθιστά τον καπνό σε ένα τσιγάρο, ονομάζεται **blunt**, και όταν καπνίζεται σε σωλήνα νερού, αποκαλείται **bong**
- Πάνω από 400 χημικές ουσίες περιέχονται στη μαριχουάνα, το ενεργό συστατικό είναι η **THC** (δέλτα-9 τετραϋδροκανναβινόλη·NIDA, 2017c)
- Παρεμβαίνει στη βραχυπρόθεσμη μνήμη και μπορεί να οδηγήσει στη δυσκολία διαχείρισης και εκτέλεσης πολύπλοκων έργων. Οδηγεί επίσης σε αργότερο χρόνο αντίδρασης, κάτι που την καθιστά επικίνδυνη για χρήση κατά την οδήγηση. Η μαριχουάνα επηρεάζει αρνητικά τη μάθηση, τη μνήμη, τη συγκέντρωση και τη λήψη αποφάσεων· η καταστολή του ιπποκάμπου είναι η αιτία της απώλειας της βραχυπρόθεσμης μνήμης (NIDA, 2016c)
- Αυξημένος κίνδυνος εθισμού, ο αυξημένος κίνδυνος εγκατάλειψης του σχολείου, το χαμηλότερο IQ και η οι γνωστικές διαταραχές, η χρόνια βρογχίτιδα, και ο αυξημένος κίνδυνος ψυχωτικών διαταραχών, όπως η σχιζοφρένεια, σε εκείνους οι οποίοι έχουν προδιάθεση για τέτοια νοσήματα (Volkow et al., 2014)
- Επιφέρει αισθήσεις απόλαυσης, χαλάρωση, αυξημένη όρεξη, παραμορφωμένη αντίληψη του χρόνου και ενισχυμένες αισθήσεις της γεύσης και της οσμής (NIDA, 2017d).



# ΛΟΓΟΙ ΧΡΗΣΗΣ

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι νέοι χρησιμοποιούν μαριχουάνα, όπως :

- η πίεση από άτομα του κοινωνικού περιβάλλοντος,
- η περιέργεια
- η επιθυμία να ανήκουν κάπου (NIDA, 2016c).

Πέρα από την αναζήτηση συγκεκριμένων αισθήσεων, οι νέοι μπορεί επίσης να χρησιμοποιούν μαριχουάνα ως ένα τρόπο αντιμετώπισης δυσάρεστων αισθημάτων και εμπειριών, όπως το τραύμα, το στρες, η κατάθλιψη, το άγχος, και η πλήξη (NIDA, 2016c).

Η χρήση της μαριχουάνας έχει συσχετιστεί με συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες υψηλού κινδύνου, όπως η χρήση οινόπνευματος και καπνού, το σεξ χωρίς προφυλάξεις, και η οδήγηση μετά από κατανάλωση οινόπνευματος ή χρήση καπνού (CDC, 2017c)

Το 2017, περίπου το 35,6% των μαθητών λυκείου ανέφεραν ότι είχαν κάποια στιγμή δοκιμάσει μαριχουάνα· το 19,8% ανέφεραν ότι είχαν κάνει χρήση τις προηγούμενες 30 ημέρες πριν τη YRBS (CDC, 2018). Από εκείνους οι οποίοι είχαν πρόσφατα χρησιμοποιήσει μαριχουάνα, το 90% ανέφεραν ότι την είχαν καπνίσει σε τσιγαριλίκι, πίπα, blunt ή bong (Kann et al., 2016).

Περίπου το 7% των νέων δήλωσαν ότι είχαν πρώτη φορά χρησιμοποιήσει μαριχουάνα πριν από την ηλικία των 13 ετών.

# ΣΥΝΘΕΤΙΚΗ ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ

Οι χρήστες βιώνουν εμπειρίες οι οποίες είναι παρόμοιες με εκείνες της μαριχουάνας, όπως η χαλάρωση, η αλλαγμένη διάθεση και αντίληψη, και πιθανόν συμπτώματα ψύχωσης (π.χ. σύγχυση, ακραίο άγχος, παράνοια, παραισθήσεις). Ωστόσο, επειδή τα συνθετικά κανναβινοειδή συνδέονται με τους υποδοχείς κανναβινοειδών με μεγαλύτερη έλξη από την THC· μπορεί να έχουν ισχυρότερη και απρόβλεπτη επίδραση στον εγκέφαλο, όπως επίσης μπορεί να είναι εθιστικά (NIDA, 2015a).

Η συνθετική μαριχουάνα δρα επίσης σε υποδοχείς βενζοδιαζεπίνης και οπιοειδών, και συνδέεται μη συγκεκριμένα σε άλλες κυτταρικές μεμβράνες. Συνδέεται επίσης με περιφερειακούς ιστούς όπως οι νεφροί, το ήπαρ, και οι πνεύμονες (Mills et al., 2015, NIDA, 2015a)

Οι χρήστες μπορεί να βιώσουν διάφορες επιδράσεις όπως νεφρική βλάβη, αυξημένη αρτηριακή πίεση, μειωμένη παροχή αίματος στην καρδιά, κρίσεις επιληψίας, βίαιη συμπεριφορά, αυτοκτονικό ιδεασμό, και θάνατο (Mills et al., 2015, NIDA, 2015a).

Οι έφηβοι ηλικίας 12 ως 29 ετών εκπροσωπούν το 75% των περίπου 11000 σχετικών με τη συνθετική μαριχουάνα επισκέψεων στο τμήμα επειγόντων περιστατικών (Castellanos & Gralnik, 2016)

# ΚΟΚΑΪΝΗ

Η κοκαΐνη (επίσης κόκα, κόλα, χιόνι, βράχος ή κρακ) είναι μια διεγερτική ουσία η οποία έχει τη μορφή λεπτής, λευκής σκόνης η οποία μπορεί να εισπνευστεί από τη μύτη, να χορηγηθεί με ένεση, ή να αλειφθεί στα ούλα· υπάρχει επίσης σε μορφή βραχώδους κρυστάλλου (π.χ. κρακ), ο οποίος μπορεί να καπνιστεί (NIDA, 2016d).

Μερικές φορές, συνδυάζεται με ηρωίνη και χορηγείται με σύριγγα· αυτό αποκαλείται speedball (NIDA, 2016d).

Είναι μια εξαιρετικά εθιστική ουσία, η οποία αυξάνει τη ντοπαμίνη για να προκαλέσει πνευματική επαγρύπνηση, υπερβολική ενέργεια, και ευτυχία (NIDA, 2016a). Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε παραισθήσεις, παράνοια, ευερεθιστότητα, σύγχυση, άγχος, υπερευαισθησία στον ήχο, στο φως, στην όραση και την αφή και σε απώλεια της επαφής με την πραγματικότητα.

Οι βραχυπρόθεσμες επιδράσεις στη φυσιολογία περιλαμβάνουν αυξημένο καρδιακό ρυθμό και αρτηριακή πίεση, διεσταλμένες κόρες των οφθαλμών, υψηλότερη σωματική θερμοκρασία, νευρικότητα, και μυϊκούς σπασμούς ή τρόμους (NIDA, 2016d).

Η ετήσια συχνότητα της χρήσης κοκαΐνης το 2016 ήταν 0,8% για μαθητές της Β' Γυμνασίου, 1,3% για μαθητές της Α' Λυκείου και 2,3% για μαθητές της Γ' Λυκείου· η ετήσια συχνότητα χρήσης κρακ βρέθηκε χαμηλότερη του 1% για όλες τις τάξεις που συμπεριλήφθηκαν στην έρευνα (Johnston et al., 2016).



# ΜΕΘΑΜΦΕΤΑΜΙΝΗ



Μία υποκατηγορία των αμφεταμινών, η μεθαμφεταμίνη, είναι μια υψηλά εθιστική και επικίνδυνη παράνομη ουσία, η οποία είναι επίσης γνωστή ως meth, speed, πάγος (ice), κρύσταλλο (crystal), crank και κιμωλία (chalk).

Η μεθαμφεταμίνη μπορεί να χορηγηθεί σε ενέσιμη μορφή, να εισπνευστεί, να καταναλωθεί στοματικά ή να καπνιστεί (NIDA, 2017a). Χρησιμοποιείται μερικές φορές για να «κόψει» ή να προσθέσει σε ένα άλλο ναρκωτικό.

Μία μορφή meth είναι η κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη ή πάγος, η οποία μπορεί να καπνιστεί όπως το κρακ. Η μεθαμφεταμίνη είναι φτηνή και εύκολη στην παρασκευή, με χρήση ποικίλων μεθόδων σε κρυφά εργαστήρια.

Οι βραχυπρόθεσμες επιδράσεις της μεθαμφεταμίνης περιλαμβάνουν αυξημένη επαγρύπνηση, ενέργεια, ευφορία, αυτοπεποίθηση, δραστηριότητα, δύναμη, ομιλητικότητα, σεξουαλική απόλαυση, και μία αίσθηση ευεξίας (NIDA, 2017e).

Υψηλότερες δόσεις αυξάνουν την πιθανότητα βίας και μπορούν να οδηγήσουν σε κινητικά συμπτώματα, όπως τρόμο, σπασμούς, τικ, και σπασμοδικές κινήσεις. Επειδή η μεθαμφεταμίνη μειώνει την ποσότητα του σιέλου, τα στοματικά συμπτώματα περιλαμβάνουν βρουξισμό και σφίξιμο των γνάθων. Αυτό οδηγεί σε φθορά των δοντιών και στην όψη «meth mouth» (NIDA, 2017e).

Άλλα συμπτώματα κατάχρησης περιλαμβάνουν διαταραχές στην ομιλία, αναστάτωση, παράνοια, και παραισθήσεις, ειδικά εντόμων τα οποία κινούνται μέσα ή πάνω στο δέρμα. Αυτό οδηγεί σε προσπάθειες για αφαίρεση των φανταστικών πλασμάτων και εκδορές του δέρματος, και πρόκληση ελκών (NIDA, 2017e).

Οι αμφεταμίνες λειτουργούν αυξάνοντας την έκλυση ντοπαμίνης, ένα σύμπτωμα της πάθησης (NIDA, 2017a)· τα φάρμακα αυτά δεν είναι εθιστικά για τον πληθυσμό με ΔΕΠΥ.

# ΗΡΩΙΝΗ

Η επεξεργασία της γίνεται από μορφίνη, η οποία έχει εξαχθεί από το φυτό Παπαρούνα της Ανατολής (Asian poppy plant). Συνήθως χορηγείται με σύριγγα, μπορεί όμως και να εισπνευστεί και να καπνιστεί. Οι επιδράσεις της ηρωίνης περιλαμβάνουν μία «έξαρση» ευφορίας, ξηροστομία, ζεστό, έντονα ερυθρό δέρμα, μία κατάσταση υπνηλίας και καταβεβλημένο ΚΝΣ

Οι κίνδυνοι της περιλαμβάνουν εθισμό, λοιμώξεις που μεταφέρονται με το αίμα και οι οποίες μεταδίδονται από μολυσμένες βελόνες, όπως και αγγειακές λοιμώξεις και τις επιπτώσεις τους. Οι υπερβολικές δόσεις ηρωίνης έχουν αυξηθεί δραματικά στις Ηνωμένες Πολιτείες την τελευταία δεκαετία (NIDA, 2017): περίπου το 80% των χρηστών ηρωίνης ανέφεραν ότι είχαν πρώτα κάνει εσφαλμένη χρήση συνταγογραφούμενων οπιοειδών

Ίσως το πιο επικίνδυνο συνθετικό οπιοειδές να είναι η φαιντανύλη (fentanyl), ένα νόμιμο φάρμακο το οποίο χρησιμοποιείται για να καταστείλει τον πόνο σε καρκινοπαθείς τελικού σταδίου. Η φαιντανύλη είναι 50 φορές ισχυρότερη από την ηρωίνη (Tomassoni et al., 2017). Οδηγεί σε αναπνευστική καταστολή, μύση, υπόταση, βραδυκαρδία, και θάνατο.

Σε πολλές περιπτώσεις θανάτου, είχε γίνει μίξη φαιντανύλης με ηρωίνη.



# ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΛΑΜΠ/ΠΑΡΤΙ

Τα ναρκωτικά «κλαμπ» είναι ένας γενικός όρος ο οποίος αναφέρεται σε παράνομες ουσίες, κυρίως συνθετικές, οι οποίες διατίθενται συχνότερα σε βραδινά κλαμπ και σε «ρειβ πάρτι» (raves – ολονύκτια πάρτι χορού με δυνατή και επαναλαμβανόμενη ηλεκτρονική μουσική).

Τα ναρκωτικά περιλαμβάνουν το MDMA (μεθυλαιοδιοξυμεθαμφεταμίνη· έκσταση), την κεταμίνη, το GHB (γάμμα-υδροξυβουτυρικό οξύ), το Rohypnol (φθοριονιτραζεπάμη), το LSD (δισαιθυλαμίδιο του λυσεργικού οξέος), το PCP (φαινοκυκλιδίνη/αγγελοσκονη), τη μεθαμφεταμίνη, και, σε μικρότερο βαθμό, την κοκαΐνη και ταμανιτάρια ψιλοκυβίνης. Ορισμένα από τα ναρκωτικά αυτά έχουν αποκτήσει δημοτικότητα, ως αποτέλεσμα της εσφαλμένης αντίληψης ότι δεν είναι τόσο επιβλαβή ή εθιστικά.

Οι επιδράσεις του MDMA διαρκούν για 3 ως 6 ώρες.

Ευερεθιστότητα, κατάθλιψη, προβλήματα ύπνου και μνήμης, παρορμητικότητα, επιθετικότητα και μειωμένη όρεξη μπορεί να εμφανίζονται ως συμπτώματα για μία εβδομάδα μετά από μία μέτρια δόση MDMA (NIDA, 2016a).

Το ecstasy αυξάνει τα επίπεδα σεροτονίνης η οποία εκλύεται από τα εγκεφαλικά κύτταρα και οδηγεί σε ευφορία και αυξημένα αισθήματα ενσυναίσθησης, συναισθηματικής θερμής, και αυτο-αποδοχής, τα οποία προκάλεσαν τα προσωνύμια «ναρκωτικό της αγκαλιάς» (hug drug) ή «ναρκωτικό της αγάπης» (love drug).

Το Rohypnol είναι μια κατασταλτική ουσία του ΚΝΣ η οποία σχετίζεται με τις βενζοδιαζεπίνες. Είναι άγευστο και άοσμο, και διαλύεται εύκολα σε ανθρακούχα ποτά. Ακόμα και μία δόση 1mg μπορεί να έχει αρνητικές επιδράσεις σε ένα άτομο για 8 ως 12 ώρες, και να προκαλέσει προδρομική αμνησία (WebMD, 2016). Λόγω αυτού, είναι η ουσία-ναρκωτικό που χρησιμοποιείται συχνά σε σεξουαλικές επιθέσεις (date rape).

# Α ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

**Οι αμφεταμίνες, η κάνναβη, το «έκσταση», το LSD και τα μαγικά μανιτάρια μπορούν μερικές φορές να κάνουν το χρήστη να νιώθει ένταση και πανικό.**

Εάν αυτό συμβαίνει:

Ηρεμήστε το και καθησυχάστε το. Προσπαθήστε να μην πανικοβληθείτε. Μιλήστε με φυσιολογικό τόνο φωνής και εάν νιώθετε φοβισμένοι ή ανήσυχοι προσπαθήστε να μην το αφήσετε να το καταλάβει.

Εξηγήστε ότι τα συναισθήματα θα περάσουν.

Ενθαρρύνετε το να καθίσει σε ένα ήσυχο, αμυδρά φωτισμένο δωμάτιο.

Εάν αρχίσει να αναπνέει γρήγορα, ηρεμήστε το και ζητήστε του να παίρνει αργές, βαθιές ανάσες.

**Η ηρωίνη, τα ηρεμιστικά και η κατάχρηση αερίων, κόλλας και αεροζόλ μπορεί να κάνουν το χρήστη να νιώθει έντονη υπνηλία.**

Εάν αυτό συμβεί:

Ηρεμήστε το και καθησυχάστε το. Μιλήστε με χαμηλή, ήρεμη φωνή και προσπαθήστε να μην πανικοβληθείτε.

Μην το φοβίζετε ή το τρομάζετε.

Ποτέ μην του δίνετε καφέ για να το ξυπνήσετε.

Εάν τα συμπτώματα συνεχίσουν, τοποθετήστε το σε θέση ανάπαυσης (πλάγια και σε εμβρυακή σχεδόν θέση. Προσοχή να μη «γυρίσει») η γλώσσα και εμποδίσει την αναπνοή).

Μη διστάσετε να καλέσετε ένα ασθενοφόρο εάν αργεί να ξυπνήσει.

**Η κατάχρηση αλκοόλ, εισπνεόμενων (κόλλες, αεροζόλ, βενζίνη), η χρήση ηρωίνης ή ηρεμιστικών, ο έντονος και συνεχής χορός ενός χρήστη «έκσταση» χωρίς να παίρνει τακτικές αναπνοές ή χωρίς να πίνει αρκετά υγρά μπορούν να προκαλέσουν και αναισθησία. Μια υπερβολική δόση των περισσότερων ναρκωτικών μπορεί, επίσης, να προκαλέσει αναισθησία.**

Εάν αυτό συμβεί:

Καλέστε το 166 αμέσως και ζητήστε ασθενοφόρο δηλώνοντας τόπο και διεύθυνση. Ποτέ μην ντραπείτε να έρθετε σε επαφή με τις υπηρεσίες άμεσης βοήθειας.

Τοποθετήστε το παιδί σε θέση ανάπαυσης έτσι ώστε να μην πνιγεί εάν κάνει εμετό

(<https://www.kethea.gr/faq/poies-einai-protes-voitheies-periptosi-pou-paidi-kanei-chrisi/>)

# Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Ο σχολικός νοσηλευτής είναι συχνά το πρώτο άτομο που θα αναγνωρίσει ή θα ακούσει σχετικά με το μαθητή ο οποίος κάνει κατάχρηση παράνομων ουσιών. Ορισμένοι μαθητές υπερηφανεύονται σχετικά με τη χρήση τους στις ιστοσελίδες τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

**Τα προειδοποιητικά σημεία μπορεί να περιλαμβάνουν:**

- μειωμένη σχολική απόδοση,
- σκόπιμη απουσία,
- απόσυρση από συνήθεις δραστηριότητες, ή
- συμπτώματα κατάθλιψης ή ευερεθιστότητας.

**Εάν ένας μαθητής παρουσιαστεί στο γραφείο υγείας με υποψίες υπερβολικής δόσης, οι σχολικοί νοσηλευτές πρέπει:**

- να κάνουν εκτίμηση των ζωτικών λειτουργιών του, και
- να καλέσουν τις υπηρεσίες επειγόντων περιστατικών εάν υπάρξει καρδιοπνευμονικός ή νευρολογικός κίνδυνος.



# Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

- ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΘΟΥΝ ΕΑΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΤΗ ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΨΕΙ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ.
- ΤΑ ΆΤΟΜΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΤΕΤΟΙΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΆΛΛΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ Ή ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΈΧΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ΝΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΘΟΥΝ.
- Ο ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΈΧΕΙ ΜΙΑ ΛΙΣΤΑ ΤΟΠΙΚΩΝ ΠΌΡΩΝ ΓΙΑ ΌΣΑ ΆΤΟΜΑ ΈΧΟΥΝ ΑΝΆΓΚΗ ΑΠΌ ΘΕΡΑΠΕΙΑ. ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΌ ΝΑ ΈΧΕΙ ΓΝΨΗ ΑΝΑΦΟΡΙΚΆ ΜΕ ΤΙΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΆΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΟΜΈΣ ΑΥΤΕΣ, ΌΠΩΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΑΚΈΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΈΣ ΤΟΥΣ, ΤΙΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ, ΌΠΩΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑΣΗ ΤΟΥΣ (Π.Χ. ΟΙΝΌΠΝΕΥΜΑ ΚΑΙ/Ή ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ).
- Ο ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΕΙ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΌ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟ ΚΑΙ/Ή ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΟ, ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΈΧΕΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΌΠΩΣ ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΆΝΕΙ ΜΙΑ ΚΑΤΆΛΛΗΛΗ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ.
- Ο ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ΝΑ ΕΝΑΡΜΟΝΪΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΟΙ ΟΠΟΪΟΙ ΑΝΗΣΥΧΟΨΝ ΌΤΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥΣ ΚΆΝΟΥΝ ΧΡΨΗ Ή ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΨΝ ΕΞΆΡΤΗΣΗ.

# ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΟΥΣΙΩΝ

Η εκπαίδευση πάνω στις ουσίες που προκαλούν εξάρτηση και το οινόπνευμα πρέπει να ξεκινά από το δημοτικό σχολείο· το ηλικιακό εύρος των 9 ως 12 ετών είναι μία ιδανική περίοδος.

Τα προγράμματα τα οποία ξεκινούν στα δημοτικά σχολεία έχουν υπάρξει περισσότερο αποτελεσματικά στη μείωση της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και οίνοπνεύματος κατά τη διάρκεια των ετών του γυμνασίου.

Η εκπαίδευση των γονέων, των μαθητών, και του προσωπικού, είναι κλειδί για την πρόληψη της εσφαλμένης χρήσης φαρμάκων

Ο σχολικός νοσηλευτής μπορεί να προσφέρει πληροφορίες πάνω στην πρόληψη των ουσιών που προκαλούν εξάρτηση σε πίνακες ανακοινώσεων, στη σχολική ιστοσελίδα, σε φυλλάδια στο γραφείο υγείας, ή σε ενημερωτικά δελτία προς τους γονείς

Είναι απαραίτητο οι γονείς να έχουν ξεκάθαρους κανόνες σχετικά με τη χρήση τέτοιων ουσιών.



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ΚΕΘΕΑ, Κατηγορίες Ναρκωτικών Ουσιών, 17 Ιανουαρίου, 2024, Ανακτήθηκε από: [https://www.kethea.gr/katigories\\_faq/narkotikes-ousies/](https://www.kethea.gr/katigories_faq/narkotikes-ousies/)
- Tzikas Law Firm, Ναρκωτικά Είδη, 17 Ιανουαρίου 2024, Ανακτήθηκε από: <https://tzikas-lawfirm.gr/2014/06/%CE%BD%CE%B1%CF%81%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B1-%CE%B5%CE%B9%CE%B4%CE%B7/>
- Ε.Π.Ι.Ψ.Υ-Ο.ΚΑ.ΝΑ. Στοιχεία για τις εξαρτησιογόνες ουσίες, Αθήνα 2003, Ανακτήθηκε από: <https://www.okana.gr/sites/default/files/dmdocuments/Stoixeia%20Eks%20Ousies.pdf>
- Australia Government, Department of Health and Aged Care Ανακτήθηκε, Types of Drugs, 17 Ιανουαρίου 2023, ανακτήθηκε από: <https://www.health.gov.au/topics/drugs/about-drugs/types-of-drugs>
- Selekman J, Shannon R., Yonkaitis C, Επιμ. Έκδοσης 2022, Σχολική Νοσηλευτική, Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρας