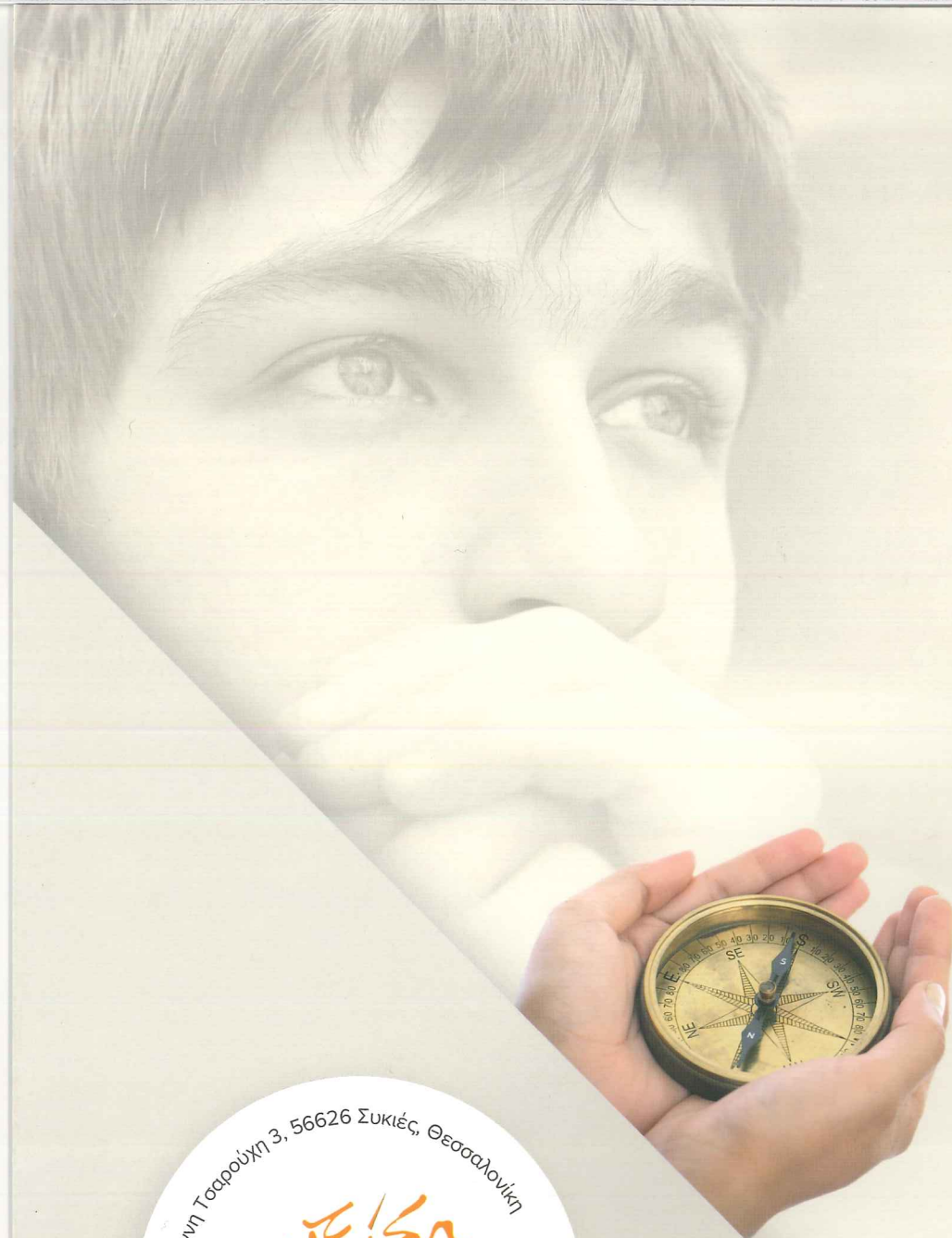




SHOT ADVERTISING

Έφηβοι και εξαρτήσεις

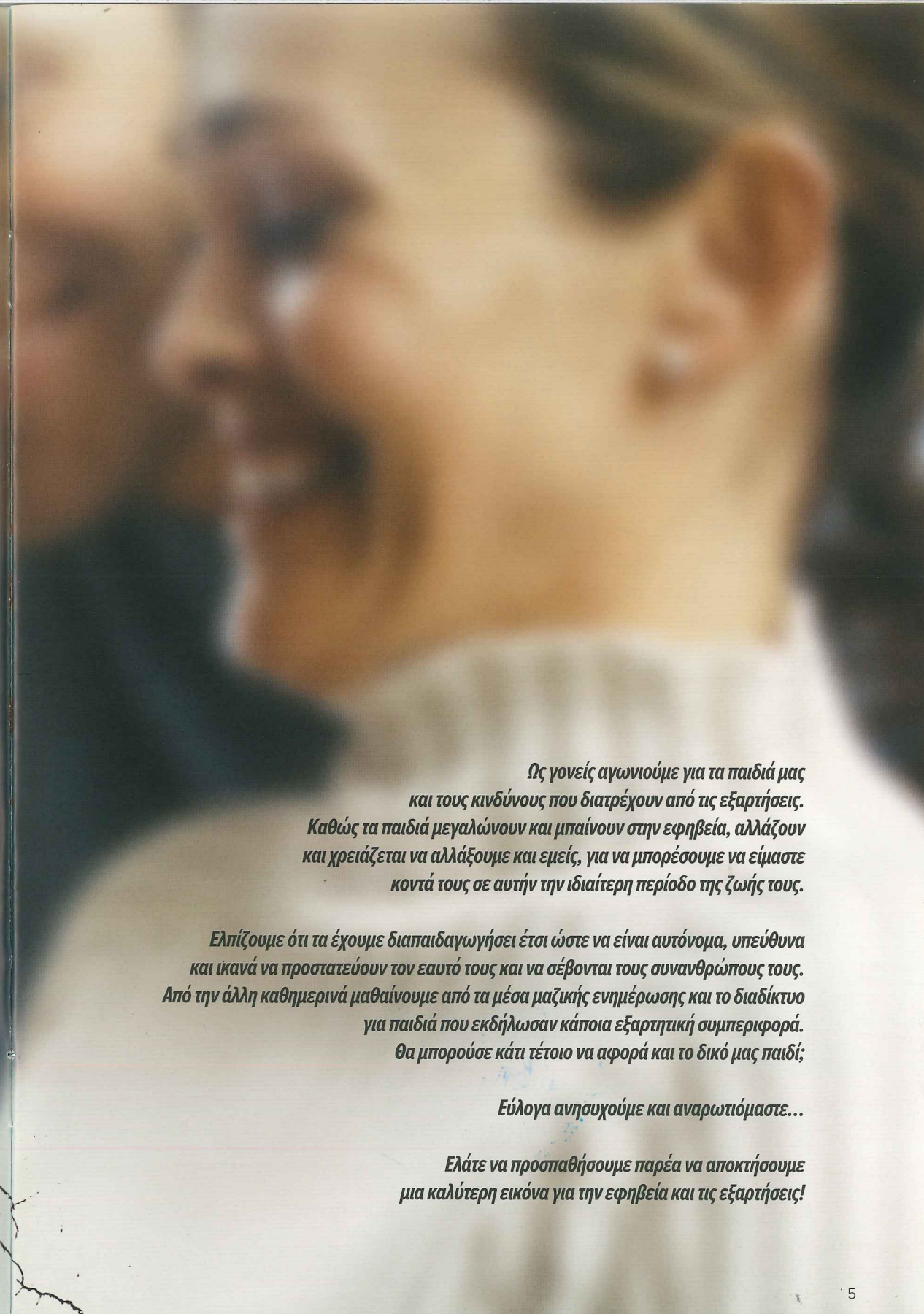
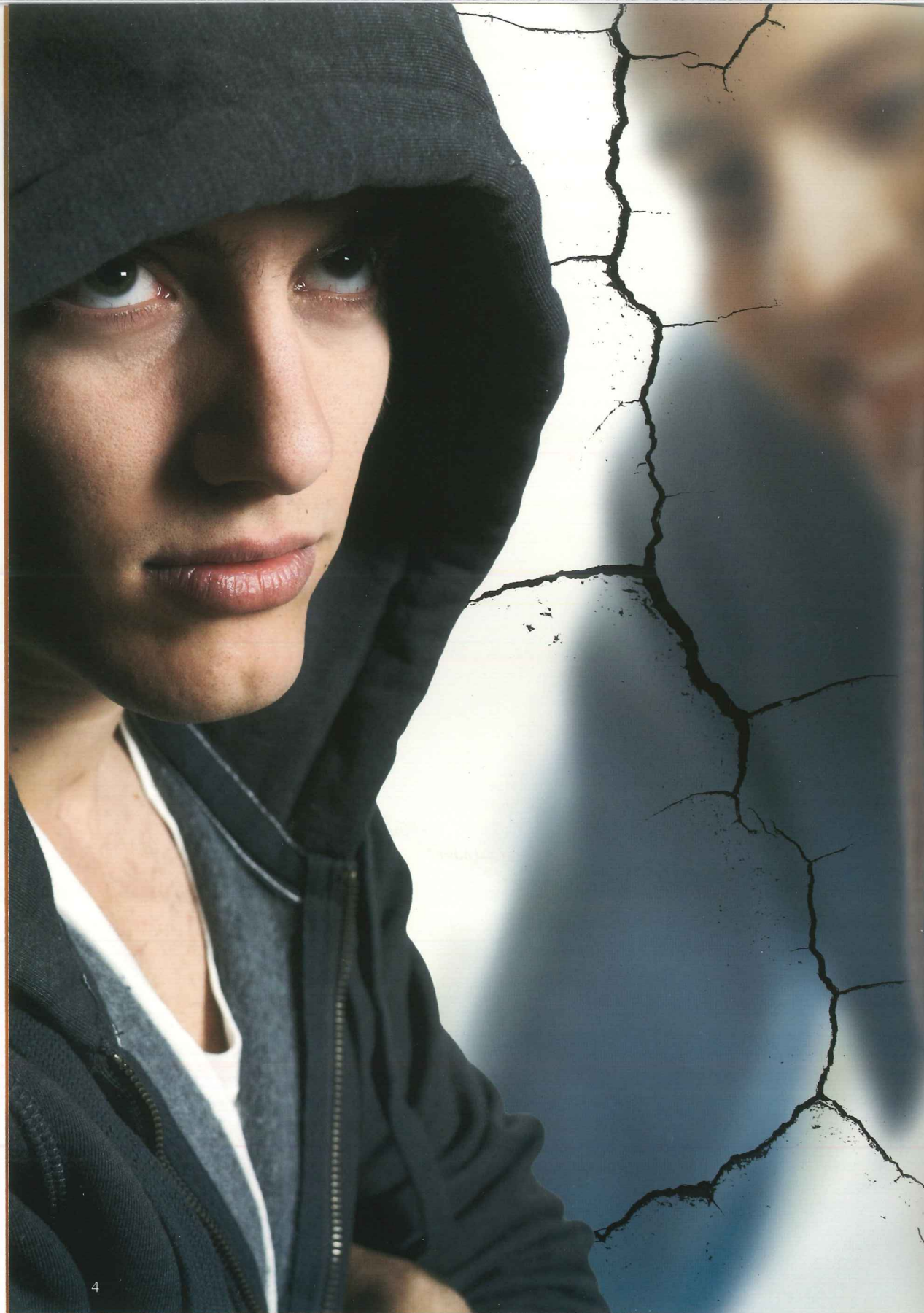
Πώς θα καταλάβω
ότι το παιδί μου
πειραματίζεται
με ουσίες;

Πώς μπορώ
να βοηθήσω
το παιδί μου;

απαντώντας
στις ανησυχίες
των γονιών

ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΚΑΝΑ

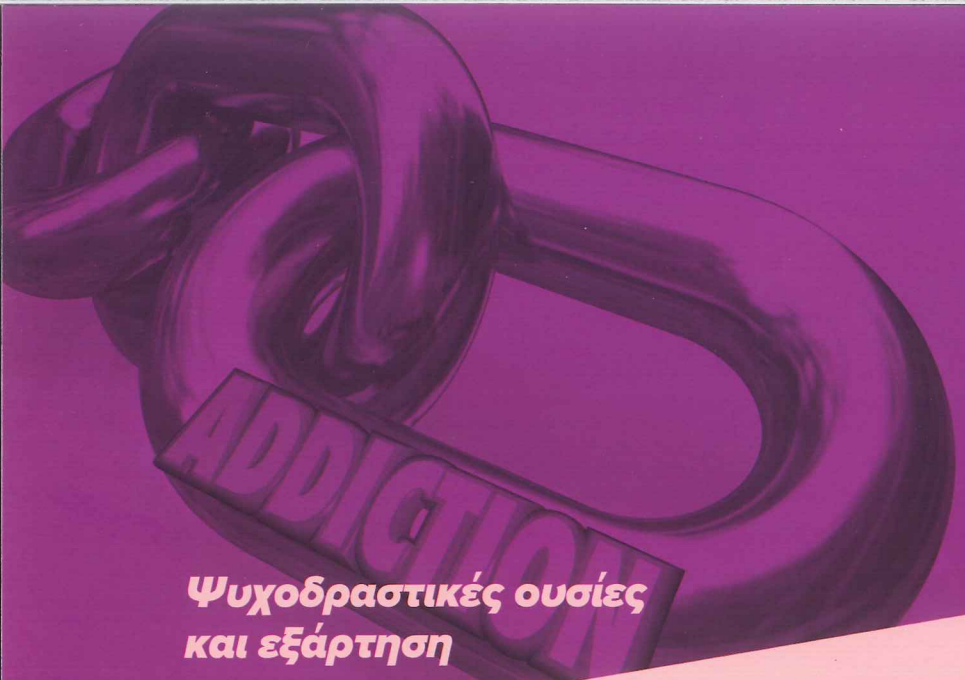


*Ως γονείς αγωνιούμε για τα παιδιά μας
και τους κινδύνους που διατρέχουν από τις εξαρτήσεις.
Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και μπαίνουν στην εφηβεία, αλλάζουν
και χρειάζεται να αλλάξουμε και εμείς, για να μπορέσουμε να είμαστε
κοντά τους σε αυτήν την ιδιαίτερη περίοδο της ζωής τους.*

*Ελπίζουμε ότι τα έχουμε διαπαιδαγωγήσει έτσι ώστε να είναι αυτόνομα, υπεύθυνα
και ικανά να προστατεύουν τον εαυτό τους και να σέβονται τους συνανθρώπους τους.
Από την άλλη καθημερινά μαθαίνουμε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και το διαδίκτυο
για παιδιά που εκδήλωσαν κάποια εξαρτητική συμπεριφορά.
Θα μπορούσε κάτι τέτοιο να αφορά και το δικό μας παιδί;*

Εύλογα ανησυχούμε και αναρρωτιόμαστε...

*Ελάτε να προσπαθήσουμε παρέα να αποκτήσουμε
μια καλύτερη εικόνα για την εφηβεία και τις εξαρτήσεις!*



Ψυχοδραστικές ουσίες και εξάρτηση

Οι εξαρτησιογόνες ουσίες είναι ψυχοδραστικές ουσίες, που όταν μπουν στον οργανισμό επηρεάζουν το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, δηλ. επηρεάζουν τη σκέψη και την αντίληψη, αλλά επίσης μεταβάλλουν τη συναισθηματική κατάσταση και τη συμπεριφορά του ανθρώπου.

Οι ουσίες αυτές μπορεί να είναι φυσικές, συνθετικές ή ημισυνθετικές. Η δε χρήση τους μπορεί να είναι νόμιμη - για τους ενήλικες- όπως συμβαίνει με το αλκοόλ και τη νικοτίνη ή παράνομη (ηρωίνη, κοκαΐνη, χασίς κ.α.). Υπάρχουν επίσης ουσίες που ενώ είναι νόμιμες, δεν επιτρέπεται η χρήση τους για αλλαγή της διάθεσης (π.χ. εισπνεόμενα, φάρμακα κ.α.).

Οι εξαρτησιογόνες ουσίες προκαλούν εξάρτηση. Σωματική εξάρτηση, καθώς ο οργανισμός τείνει να εθιστεί στην κατανάλωση της ουσίας προκειμένου να διατηρήσει την «ισορροπία» που συνήθισε με τη λήψη της, και ψυχική εξάρτηση, καθώς ο άνθρωπος που τις χρησιμοποιεί συνηθίζει να αλλάζει τη διάθεσή του με τη χρήση τους.

Γιατί άραγε οι νέοι κι οι νέες δοκιμάζουν εξαρτησιογόνες ουσίες;

Οι περισσότεροι ενήλικες, ακόμη και οι ανήλικοι, γνωρίζουν ότι οι εξαρτησιογόνες ουσίες βλάπτουν τον οργανισμό και αναστατώνουν την ψυχική υγεία και τη ζωή του ανθρώπου. Ωστόσο πολλοί νέοι και νέες τις δοκιμάζουν.

Οι λόγοι που οι νέοι/ες έρχονται σε επαφή με τις ουσίες ποικίλουν. Η ανάγκη για πειραματισμό και νέες εμπειρίες, η τάση για ανεξαρτησία και η προσπάθεια να αποδείξουν ότι έχουν τον έλεγχο των καταστάσεων κι ότι μπορούν να συμπεριφέρονται όπως οι ενήλικες, είναι κάποιοι από αυτούς. Οι λανθασμένες αντιλήψεις ότι οι περισσότεροι νέοι/ες χρησιμοποιούν κάποια ουσία, τους/τις οδηγεί συχνά στη δοκιμή προκειμένου να είναι αρεστοί/ες σε μια παρέα. Άλλοτε πάλι οι συνθήκες στη ζωή και την οικογένειά τους είναι ιδιαίτερα δύσκολες και οι εξαρτησιογόνες ουσίες εμφανίζονται σα διέξοδος. Είναι όμως;

Ωστόσο, παρά το γεγονός ότι οι νέοι και οι νέες έρχονται κατά τη διάρκεια της νεότητάς τους σε επαφή με τις ουσίες, δεν προχωρούν όλοι/ες στη δοκιμή τους και σαφώς ούτε στην κατάχρησή τους ή στην εξάρτηση από αυτές. Οι περισσότεροι/ες σταματούν στη φάση του πειραματισμού, αφού αντιλαμβάνονται ότι οι ουσίες όχι μόνο δεν προσφέρουν όλα αυτά που «υπόσχονται», αλλά αντίθετα οδηγούν σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές που δημιουργούν προβλήματα στο άτομο και το περιβάλλον του.

Για κάθε έφηβο/η που εμπλέκεται στη χρήση κάποιας ψυχοδραστικής ουσίας ή εμφανίζει κάποια άλλη εξαρτητική συμπεριφορά, υπάρχει ένας συνδυασμός επιβαρυντικών ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων που τον /την οδηγεί εκεί.

Ως ενήλικες καλούμαστε
να αναγνωρίσουμε το πρόβλημα
και να αξιοποιήσουμε την εμπειρία
και τις γνώσεις μας, για να μπορέσουμε
με την κατάλληλη βοήθεια
να τους υποστηρίξουμε
να το ξεπεράσουν

...για να κάνουμε δηλαδή
πρόληψη!

Τι ισχύει σχετικά με τις εξαρτήσεις και τους εφήβους στην Ελλάδα;

Τα τελευταία ερευνητικά δεδομένα που έχουμε στη διάθεσή μας, προέρχονται από την Πανελλήνια Έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων, που έγινε το 2014 από το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.

Σύμφωνα με αυτά:

- ▶ ένας στους τρεις 15χρονους έχει καπνίσει έστω και μία φορά τσιγάρο
- ▶ ένας στους έξι 15 χρονους έχει κάνει χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου (απλή δοκιμή)
- ▶ ένας στους δύο εφήβους έχει πει αλκοόλ έστω και μια φορά στη ζωή του, ενώ ένας στους πέντε 15χρονους όταν πίνει, πίνει τουλάχιστον 3 ποτά, με προτίμηση στην μπύρα και ένας στους 8 έχει μεθύσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του
- ▶ διαχρονικά (1998-2014), παρατηρείται μείωση στο ποσοστό των εφήβων που έχουν καπνίσει έστω και μία φορά ή έχουν καταναλώσει αλκοόλ
- ▶ ένας στους δέκα εφήβους ηλικίας 15 ετών έχει κάνει χρήση κάνναβης έστω και μία φορά στη ζωή του, ενώ παρουσιάζει αύξηση το ποσοστό των εφήβων που δοκιμάζει ή χρησιμοποιεί κάνναβη
- ▶ ένας στους 7 εφήβους εμφανίζει συμπτώματα εξάρτησης από τη χρήση του internet
- ▶ ένα στα 8 αγόρια βρίσκεται σε κίνδυνο προβληματικής ενασχόλησης με το τζόγο



Από μια άλλη έρευνα του ΕΠΙΨΥ στο σχολικό πληθυσμό, την έρευνα ESPAD 2015 για τη χρήση οινόπνευματών και άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών, φάνηκε ότι στην Ελλάδα τα ποσοστά χρήσης παράνομων εξαρτησιογόνων ουσιών και της έναρξης της χρήσης σε πολύ μικρή ηλικία, καθώς και της αντίληψης για «εύκολη» πρόσβαση στις ουσίες, είναι χαμηλότερα του ευρωπαϊκού μέσου όρου.

Αξιοσημείωτο, εκτός από τα παραπάνω, είναι το γεγονός ότι υπάρχει και μια ομάδα εφήβων μαθητών που συνδυάζει το κάπνισμα με τα οινόπνευματώδη ποτά. Επίσης, είναι σημαντικό να προσέξουμε τον πειραματισμό των εφήβων με το ηλεκτρονικό τσιγάρο, που μοιάζει με πύλη εισόδου στη χρήση τσιγάρου, και παίρνει όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις σε αυτές τις ηλικίες. Οι επιπτώσεις του στην υγεία δεν έχουν διερευνηθεί πλήρως.

Η μείωση στα ποσοστά της χρήσης συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με τις παρεμβάσεις πρόληψης και προαγωγής της υγείας που γίνονται μεθοδευμένα από τα Κέντρα Πρόληψης την τελευταία 20ετία και αφορούν παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς. Οι παρεμβάσεις στοχεύουν στην ενημέρωση των εφήβων, στην αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών απέναντι στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής. Στοχεύουν επίσης στην ενδυνάμωση της οικογένειας και του γονεϊκού ρόλου, με έγκυρη και αξιόπιστη ενημέρωση και καλλιέργεια δεξιοτήτων. Από τις έρευνες ξέρουμε ότι οι γονείς που συμμετέχουν σε τέτοια προγράμματα είναι πολύ πιο ικανοί να μιλήσουν για το θέμα αυτό με τα παιδιά τους και να διαχειριστούν τα προβλήματά τους.

Ως γονείς λοιπόν, είναι σημαντικό να είμαστε κοντά στο μέγλωμα των παιδιών και να προσπαθούμε να θωρακίσουμε τα δικά μας παιδιά προσφέροντάς τους μια σχέση συναισθηματικής ασφάλειας, όρια, ενημέρωση και ευαισθητοποίηση, ώστε να μπορέσουν να αυτονομηθούν και να περάσουν στην ενηλικίωση με εφόδια χρήσιμα και ουσιαστικά για τα ίδια. Κι είναι σημαντικό επίσης να αξιοποιήσουμε όλες τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες που προσφέρουν τα Κέντρα Πρόληψης προς αυτή την κατεύθυνση.

Οι έφηβοι αγωνίζονται για την ανεξαρτησία τους και συνήθως αγνοούν τις συμβουλές των ενηλίκων. Τι ρόλο παίζει λοιπόν η οικογένεια στη μεταβατική αυτή φάση όσον αφορά την εκδήλωση αυτοκατοστροφικών συμπεριφορών, όπως η χρήση ουσιών;

Ανησυχώ ότι στην εφηβεία οι συνομήλικοι είναι πιο σημαντικοί από τους γονείς. Τι μπορώ να κάνω;»

Αν οι συνομήλικοι είναι περισσότερο εμπλεγμένοι στη ζωή των παιδιών σας, προφανώς θα είναι και πιο σημαντικοί. Συμμετέχετε στη ζωή τους όσο γίνεται περισσότερο!

Ψυχραιμία! Η σχέση με το παιδί δε δημιουργείται ξαφνικά στην εφηβεία. Έχει ήδη χτιστεί σε μεγάλο βαθμό από την προηγούμενη παιδική ηλικία, και θα συνεχίσει να χτίζεται και στα επόμενα χρόνια.

Είναι αλήθεια ότι συχνά οι γονείς νιώθουν απλοί θεατές κατά την εξελικτική διαδικασία της εφηβείας, που μοιάζει να τους ξεπερνά σε ταχύτητα ανά πάσα στιγμή.

Ωστόσο υπάρχουν βασικοί προστατευτικοί παράγοντες που χρειάζεται να φροντίσουμε:

- Έκφραση συναισθημάτων και ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των μελών της οικογένειας
- Ποιότητα στο χρόνο που περνούν τα μέλη της οικογένειας μεταξύ τους
- Ορθά και υγιή γονεϊκά πρότυπα
- Σαφείς κανόνες και όρια στην οικογένεια
- Ενθάρρυνση και υποστήριξη σε πρωτοβουλίες που αναλαμβάνουν τα παιδιά
- Εκπαίδευση σε αξίες
- Συμμετοχή των ίδιων των γονέων σε προγράμματα εκπαίδευσης και πρόληψης



Τα παιδιά κατά την περίοδο της εφηβείας επηρεάζονται πολύ από τους φίλους τους. Μπορεί να δοκιμάσουν κάποια ουσία μόνο και μόνο για να αρέσουν στην παρέα τους. Φοβάμαι πως η δική μου επιρροή ως γονιός είναι ελάχιστη.

Είναι αλήθεια ότι οι συνομήλικοι είναι ιδιαίτερα σημαντικοί για τους εφήβους. Ουσιαστικά αποτελούν τη «γέφυρα» ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την πολυπόθητη ανεξαρτησία. Οι γονείς από την άλλη πλευρά δέχονται έντονες αμφισβητήσεις, με αποτέλεσμα συχνά να αισθάνονται παραγκωνισμένοι από τα παιδιά τους. Ό,τι χτίστηκε στην ανατροφή των παιδιών μοιάζει να σείεται συθέμελα από τις καθημερινές εντάσεις.

Ψυχραιμία! Λάβετε μέτρα αντισεισμικής προστασίας:

- ▶ Μην επικρίνετε τους φίλους των παιδιών σας. Είναι σαν να επικρίνετε τα ίδια σας τα παιδιά.
- ▶ Κρατήστε διακριτική επαφή με τους φίλους των παιδιών σας. Κανονίστε συναντήσεις στο σπίτι, ώστε να έχετε άμεση επαφή.
- ▶ Αν κάποια στοιχεία σας ανησυχούν, μη βιάζεστε να ασκήσετε κριτική. Καλέστε τον έφηβό σας να προβληματιστεί και να λάβει θέση.
- ▶ Διατηρείστε κατά το δυνατόν επικοινωνία με τις οικογένειες των φίλων των παιδιών σας.

Και μην ξεχνάτε:

- οι φίλίες με τους συνομηλίκους αλλάζουν πολύ συχνά
- οι γονείς αντίθετα αποτελούν σταθερές φιγούρες στη ζωή των παιδιών
- τα παιδιά τείνουν να επιλέγουν παρέες με αξίες παρεμφερείς με τις αξίες της οικογένειας, με την προϋπόθεση ότι δε βρίσκονται σε ισχυρή σύγκρουση με την οικογένειά τους
- τα παιδιά έχουν την κριτική ικανότητα να αποφασίσουν εάν τελικά θα επιδιώξουν να διατηρήσουν ή να διακόψουν μια φιλία

**Πιστεύω
ότι θα έπρεπε
να συζητήσω
με τα παιδιά μου
για τις εξαρτήσεις
& τα ναρκωτικά,
αλλά δεν ξέρω
το σωστό τρόπο.**

**Ως γονιός
είναι πολύ πιθανό
να αναρωτιέστε:
είναι δυνατόν
να παίξω το ρόλο
του ειδικού σε ένα
τόσο εξειδικευμένο
θέμα;**

Στην εποχή του διαδικτύου οι πληροφορίες κυκλοφορούν μεταξύ των νέων συχνά ανεξέλεγκτα, ως προς το πλήθος, αλλά και ως προς το περιεχόμενό τους.

Οι έφηβοι έχουν ανάγκη από αξιόπιστη και τεκμηριωμένη πληροφόρηση, περισσότερο από κάθε άλλη εποχή, κι έχουν κυρίως ανάγκη να συζητήσουν για τις εμπειρίες και τα θέματα που τους προβληματίζουν.

Όπως σε όλα τα θέματα, προφανώς δε χρειάζεται να γίνετε «ειδικός».

Χρειάζεται όμως:

- Να είστε πρόθυμοι να συζητήσετε με το παιδί για τη χρήση των εξαρτησιογόνων ουσιών
- Να κατευθύνετε το παιδί σας στις ορθές πηγές πληροφόρησης (αρμόδιοι φορείς, αξιόπιστα πρόσωπα αναφοράς, βιβλιογραφία)
- Να εκπαιδεύσετε το παιδί σας να αμφισβητεί και να ελέγχει τις πληροφορίες που δέχεται
- Να έχετε βασική ενημέρωση όσον αφορά κυρίως τη χρήση νόμιμων ουσιών

Μην κινδυνολογείτε.

Ως γονιός ξέρετε το παιδί σας καλύτερα από τον καθένα. Εστιάστε στη σχέση του με τις ουσίες, και όχι τόσο στους κινδύνους που εγκυμονεί η χρήση τους.

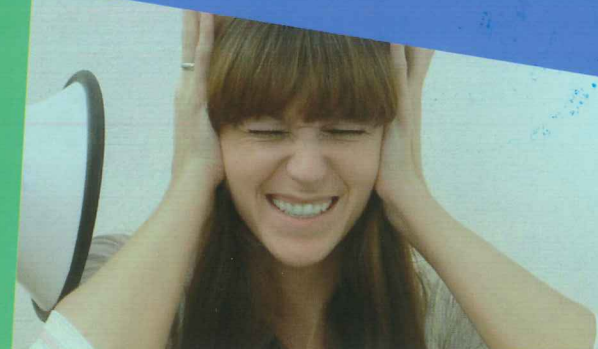
Θυμηθείτε ότι οι ουσίες υπόσχονται την ευτυχία στο μέλλον. Εσείς ως γονείς είστε σε θέση να προσφέρετε στα παιδιά σας πολλές ευτυχισμένες στιγμές στο παρόν.

**Ποια είναι τα συμπτώματα
που θα με κάνουν να καταλάβω
ότι το παιδί μου πειραματίζεται
με τις ουσίες;**

Είναι παρακινδυνευμένο να περιγράψουμε συγκεκριμένες συμπεριφορές ως συμπτώματα εμπλοκής στη χρήση ουσιών. Κατά την εφηβική περίοδο εμφανίζονται συχνά αντιδράσεις και συμπεριφορές που μπορεί να ερμηνευτούν με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Ως γονείς στο ρόλο του «επόπτη» της ανάπτυξης του παιδιού, καλό θα ήταν να επαγρυπνούμε και να διερευνούμε τι συμβαίνει, σε περίπτωση που παρατηρούμε:

- Απότομες και ανεξήγητες αλλαγές στη διάθεση του παιδιού
- Ιδιαίτερα έντονα συναισθήματα θλίψης και απόσυρσης
- Επιθετική συμπεριφορά πέρα από τα αναμενόμενα επίπεδα
- Ξαφνική απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενες δραστηριότητες
- Απότομη πτώση σχολικών επιδόσεων
- Περίεργα ωράρια ύπνου
- Συχνά ψέματα
- Απώλεια χρημάτων και αντικειμένων από το σπίτι
- Περίεργα τηλεφωνήματα
- Έντονες αλλαγές στις παρέες

Όλα τα παραπάνω «συμπτώματα», είτε δηλώνουν αλλαγές στις συνήθειες του παιδιού, είτε αποτελούν συμπεριφορές που ξεφεύγουν από τα όρια, πιθανότατα συνιστούν ενδείξεις για δυσκολίες σε κοινωνικό, συναισθηματικό ή και ψυχολογικό επίπεδο. Τέτοιου τύπου συμπτώματα χρειάζεται να κερδίσουν την προσοχή μας για να μπορέσουμε να βοηθήσουμε το παιδί μας σε ό,τι το απασχολεί και να αναζητήσουμε από κοινού βοήθεια, εάν χρειαστεί.



Τι να κάνω αν μάθω ότι το παιδί μου κάνει χρήση ουσιών;

Το να μάθει ένας γονιός ότι το παιδί του κάνει χρήση ουσιών αποτελεί σίγουρα μια πολύ δύσκολη εμπειρία, για την οποία δεν είναι καθόλου προετοιμασμένος. Πριν καταλήξουμε στην κατάλληλη αντιμετώπιση, καλό θα είναι να εντοπίσουμε αντιδράσεις που φαίνεται ότι **δε βοηθούν**:

Ο πανικός, γιατί αφαιρεί από τους γονείς τη δυνατότητα να δουν τα γεγονότα στην πραγματική τους διάσταση.

Η κρυφή παρακολούθηση των παιδιών, γιατί αποκλείει τη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης με τους γονείς τους.

Το να συζητιέται το θέμα με όλους εκτός από τον άμεσα ενδιαφερόμενο. Δημιουργείται έτσι ένα κλίμα συνωμοσίας στην οικογένεια.

Οι αλληλοκατηγορίες, γιατί έτσι διαλύονται οι οικογενειακοί δεσμοί, σε μια περίοδο που χρειάζεται συνοχή και συνεργασία.

Οι γενικεύσεις και οι υπερβολές σχετικά με τους κινδύνους που ελλοχεύουν στη χρήση ουσιών. Κανένας χρήστης δεν πιστεύει ότι κινδυνεύει πραγματικά!

Τα συναισθήματα ενοχών και ντροπής, γιατί επιβαρύνουν ψυχικά όλη την οικογένεια και την αποπροσανατολίζουν από το συγκεκριμένο πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί.

Η μονομερής απόδοση ευθυνών. Το θέμα της χρήσης είναι πολυσύνθετο και ποτέ δε φταίει μόνο ένα πρόσωπο ή ένας παράγοντας.

Τι βοηθάει τελικά;

Καταρχήν ψυχραιμία!

Μετά το πρώτο σοκ θα χρειαστεί **να θέσουμε το ζήτημα επί τάπητος** και να αποφασίσουμε πώς θα το χειριστούμε. Καλό θα ήταν να κάνουμε μια συζήτηση με το παιδί, κυρίως για να καταλάβουμε σε ποιο στάδιο της χρήσης βρίσκεται και ποιοι είναι οι λόγοι που το ώθησαν στη χρήση ουσιών.

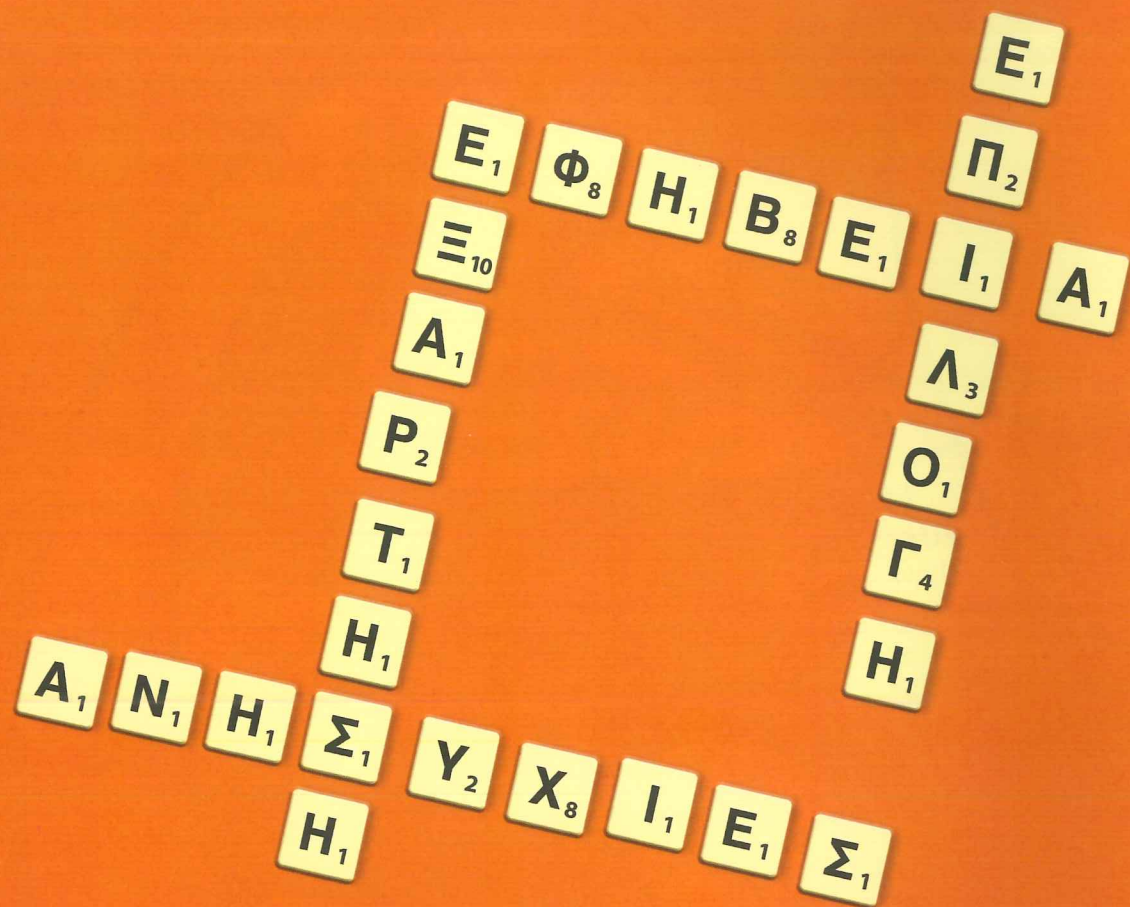
Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι **πάντα υπάρχει κάποιος λόγος**, ακόμα κι αν εμείς, και ίσως και το ίδιο το παιδί, δεν είμαστε σε θέση να τον κατανοήσουμε. Μια **προϋπάρχουσα σχέση εμπιστοσύνης** και συναισθηματικής επαφής με το παιδί σίγουρα θα συμβάλει θετικά στην προσπάθεια διαχείρισης της κατάστασης. Η ενημέρωση για τις ουσίες και η **αναζήτηση βοήθειας** στη συνέχεια κρίνεται απαραίτητη.

Από πού μπορώ να ζητήσω βοήθεια;

Αν αντιμετωπίζετε μια κατάσταση εμπλοκής του παιδιού σας με εξαρτησιογόνες ουσίες, ή έχετε κάποια επιπλέον ερωτήματα και ανησυχίες, μην ξεχνάτε ότι δεν είστε μόνοι. Το **Κέντρο Πρόληψης Πυξίδα** είναι ανοιχτό για κάθε γονιό, ώστε να κουβεντιάσει ο,τιδήποτε τον ανησυχεί.

Με ένα απλό τηλεφώνημα μπορείτε να ορίσετε μια ατομική συνάντηση με ειδικούς συμβούλους, οι οποίοι θα σας ακούσουν και θα σας καθοδηγήσουν, βήμα προς βήμα, σχετικά με τον τρόπο που θα προσεγγίσετε το παιδί σας και θα χειριστείτε τις όποιες δυσκολίες σας.

Ξεπεράστε λοιπόν τους δισταγμούς σας... Το να ζητήσετε εγκαίρως βοήθεια είναι σίγουρο ότι θα σας απαλλάξει από επιπλέον προβλήματα, τόσο εσάς, όσο και το παιδί σας.



SHOT ADVERTISING

www.pyxida.org.gr

Γιάννη Τσαρούχη 3, 56626 Συκιές, Θεσσαλονίκη, τ/φ: 2310 20 20 15, 2310 20 44 53, email: info@pyxida.org.gr



ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΚΑΝΑ

**Έλα
να μάθουμε
όλη την ουσία
γύρω από
τις ουσίες!**

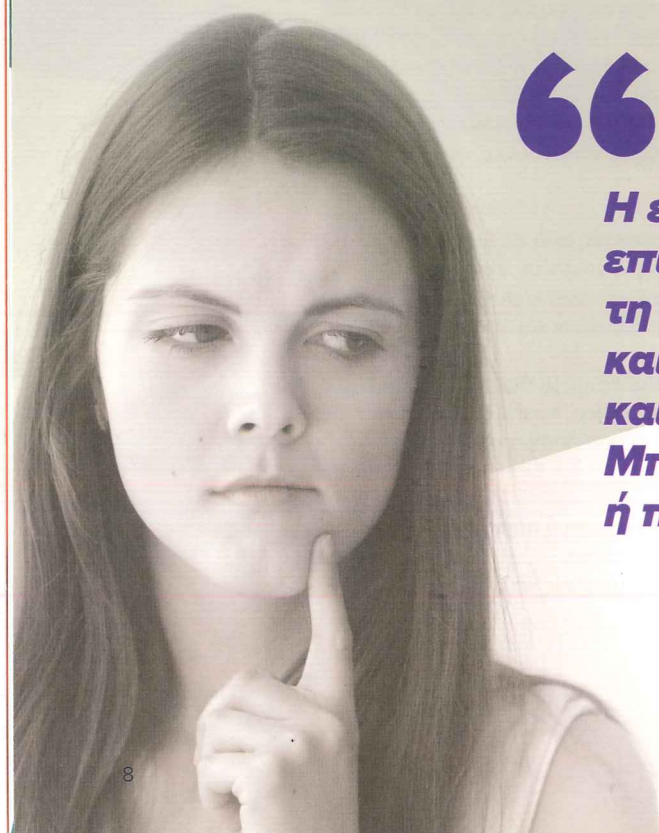
Τι είναι οι εξαρτησιογόνες ουσίες;

Οι εξαρτησιογόνες ουσίες είναι ουσίες φυσικές ή και συνθετικές που όταν μπουν στον οργανισμό, επιδρούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα και αλλάζουν κάτι στη λειτουργία του εγκεφάλου σου.

Επηρεάζουν δηλαδή τα συναισθήματα, την αντίληψη, τη σκέψη, τη συμπεριφορά και μπορεί να προκαλέσουν εξάρτηση. Συχνά χρησιμοποιείται για αυτές ο όρος «ναρκωτικά», αλλά δεν είναι απόλυτα εύστοχος, γιατί άλλες ουσίες έχουν κατασταλτική δράση (π.χ. αλκοόλ) και άλλες διεγερτική (π.χ. ecstasy).

“

Η εξαρτησιογόνος ουσία επιδρά στη σκέψη, τη συμπεριφορά και το συναίσθημα και δημιουργεί εξάρτηση. Μπορεί να είναι νόμιμη ή παράνομη.



Τι είναι εξάρτηση;

Υπό φυσιολογικές συνθήκες ο οργανισμός μας παράγει φυσικές χημικές ουσίες που εξασφαλίζουν τη σωματική και ψυχική ισορροπία, ώστε να νιώθουμε υγιείς και ευτυχισμένοι/ες.

Όμως όταν εισάγεις στον οργανισμό σου ψυχοδραστικές ουσίες για να νιώσεις καλύτερα, το σώμα σου σταματά να παράγει τις φυσικές χημικές ουσίες. Έτσι, νιώθεις καλά όταν οι ξένες ουσίες κυκλοφορούν στον οργανισμό σου, αλλά αμέσως μόλις περάσει η επίδρασή τους νιώθεις απαίσια. Ο μόνος τρόπος για να νιώσεις καλύτερα και να διατηρήσεις την κατάσταση ισορροπίας, είναι να πάρεις και άλλη δόση της ουσίας. Και έτσι σταδιακά περνάς από τη δοκιμή στη χρήση κι ίσως βυθιστείς και στην εξάρτηση. Ακόμα και η ιδέα λήψης της ουσίας σου προκαλεί ευχαρίστηση. Η εξάρτηση μπορεί να είναι σωματική ή ψυχική. Η σωματική εξάρτηση αναφέρεται στην εξάρτηση του οργανισμού που έχει μάθει να λειτουργεί υπό την επήρεια αυτής της ουσίας και όταν τη στερείται, εμφανίζει σωματικές και ψυχικές αντιδράσεις.

Η ψυχική εξάρτηση αναφέρεται στη σχέση που δημιουργεί το άτομο με την ουσία, για να διατηρήσει την ψυχική του κατάσταση. Δηλαδή το άτομο συνηθίζει τόσο πολύ να λειτουργεί υπό την επήρεια της ουσίας αυτής που πιστεύει ότι δεν μπορεί να ζήσει χωρίς αυτή.

**Εξάρτηση:
κατάσταση
κατά την οποία
το άτομο χρειάζεται
τη λήψη μιας ουσίας
ή την επανάληψη
μιας συμπεριφοράς
για να αλλάξει
τη διάθεσή του
και να νιώσει
«καλά».**



”

Εφηβεία

**Οι έφηβοι/ες
βιώνουν πολλές
και ραγδαίες αλλαγές
σε βιοσωματικό, γνωστικό,
συναισθηματικό & κοινωνικό επίπεδο.
Αναζητούν
την προσωπική τους ταυτότητα
και ψάχνουν τη θέση τους
στο κοινωνικό περιβάλλον.
Έχουν την ανάγκη να ανήκουν
και να νιώθουν αγαπητοί/ες
και αποδεκτοί/ες,
κυρίως από τους συνομηλίκους.**

Φαντάσου την εφηβεία σαν ένα παιδικό τρενάκι του λούνα παρκ με αρχικό σταθμό την παιδική ηλικία και τελικό την ενηλικίωση. Κανείς δεν κατεβαίνει από το τρενάκι πριν ολοκληρωθεί ο γύρος, ωστόσο η διάρκεια, καθώς και η διαδρομή του γύρου διαφέρει για τον καθένα. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής οι έφηβοι βιώνουν σημαντικές αλλαγές σε οργανικό, αλλά και σε συναισθηματικό επίπεδο κι επιπλέον έχουν να αντιμετωπίσουν προκλήσεις και κρίσεις. Κάθε έφηβος/η είναι μοναδικός/η και έχει τις δικές του δυσκολίες, ακόμη κι εκείνοι/ες που φαίνεται να τα καταφέρνουν σε όλα και μοιάζουν ευτυχισμένοι/ες.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας οι βιοσωματικές αλλαγές παρουσιάζονται με σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των εφήβων. Οι διαφορές στο ύψος και στο βάρος, τα σπυράκια, το πρόσωπο, ακόμη κι η φωνή που αλλάζει δίνουν αρκετές αφορμές για να αισθάνεσαι διαφορετικός/ή, να αγωνιάς για την εμφάνισή σου. Ίσως φοβάσαι ότι δεν αρέσεις και αυτό σου προκαλεί ανασφάλεια. Τα πράγματα συνήθως γίνονται πιο δύσκολα, όταν τα πειράγματα των συνομηλίκων χτυπούν εκεί που πονάει. Και σίγουρα κάνουν τη δουλειά τους και τα πρότυπα που προβάλλονται από το διαδίκτυο και τα ΜΜΕ με τους μακιγιαρισμένους/ες εφήβους/ες που κερδίζουν την προσοχή μας.

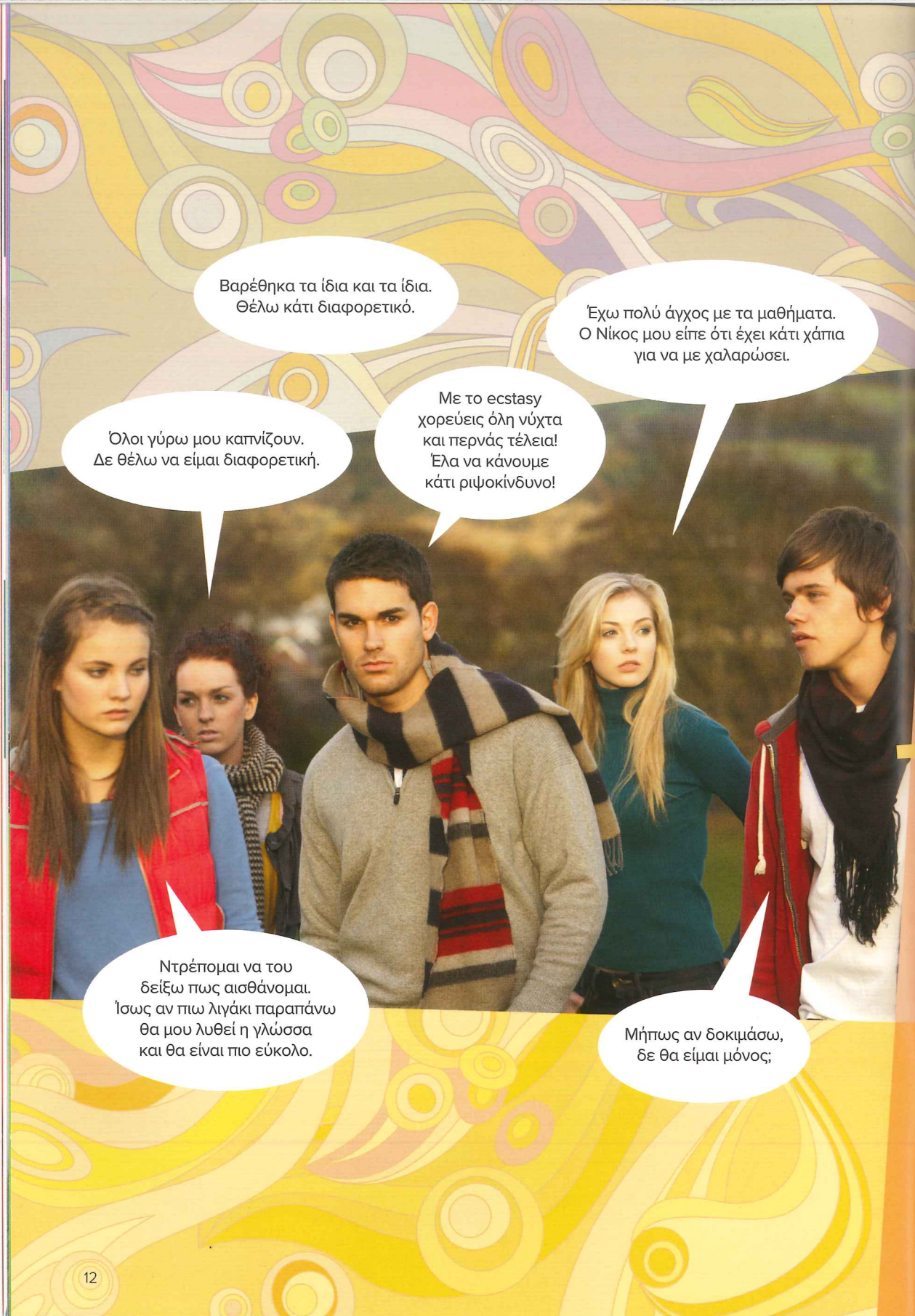
Επίσης, είναι και οι συναισθηματικές αναταράξεις στη μέση! Άλλοτε νιώθεις να είσαι στον έβδομο ουρανό και άλλοτε θέλεις να φας τα σίδερα απ' τα νεύρα σου! Άλλοτε είσαι κοινωνικός και «ανεβασμένος» και άλλοτε έχεις τις μαύρες σου και δε θέλεις παρέα ούτε τον εαυτό σου!

Άσε που γίνεσαι έξαλλος, όταν οι μεγάλοι σου λένε ότι δεν μπορείς να κάνεις κάτι εξαιτίας της ηλικίας σου! Πολλές φορές νιώθεις ότι οι γονείς σου και οι καθηγητές σου κατάγονται από τον πλανήτη Βαρεμάρα και σου κάνουν τη ζωή δύσκολη!

Το διαρκές «κήρυγμα» των μεγάλων σου προκαλεί ανία. Νιώθεις έντονα την ανάγκη για μαγκιά και την ανάγκη να ξεχωρίζεις. Η περιέργειά σου και η επιθυμία σου να ριψοκινδυνέψεις, να δοκιμάσεις καινούργια πράγματα είναι μεγάλη, γιατί αυτό σε βοηθά να μάθεις ποιος είσαι, τι σου ταιριάζει· σε βοηθάει με δυο λόγια να δομήσεις τη δική σου ταυτότητα.

Σκέψου όμως, **η χρήση ουσιών μπορεί πραγματικά να ικανοποιήσει αυτές τις ανάγκες;** Το ερώτημα απευθύνεται σε εσένα και είσαι εσύ που θα δώσεις την απάντηση. Η επιλογή είναι δική σου και για να επιλέξεις χρειάζεται να γνωρίζεις.

Ενημερώσου!



Βαρέθηκα τα ίδια και τα ίδια.
Θέλω κάτι διαφορετικό.

Έχω πολύ άγχος με τα μαθήματα.
Ο Νίκος μου είπε ότι έχει κάτι χάπια
για να με χαλαρώσει.

Όλοι γύρω μου καπνίζουν.
Δε θέλω να είμαι διαφορετική.

Με το ecstasy
χορεύεις όλη νύχτα
και περνάς τέλεια!
Έλα να κάνουμε
κάτι ριψοκίνδυνο!

Ντρέπομαι να του
δείξω πως αισθάνομαι.
Ίσως αν πω λιγάκι παραπάνω
θα μου λυθεί η γλώσσα
και θα είναι πιο εύκολο.

Μήπως αν δοκιμάσω,
δε θα είμαι μόνος;

μύθοι και πραγματικότητα

μύθος

Οι ουσίες σε βοηθούν
να αντιμετωπίζεις
τα προβλήματά σου.

πραγματικότητα

Οι ουσίες σε βοηθούν ίσως να
ξεχάσεις για λίγο τα προβλήματά σου,
όχι όμως να τα λύσεις.
Το βέβαιο είναι ότι δημιουργούν ακόμη
περισσότερα προβλήματα από αυτά
που πρόσκαιρα σε κάνουν να ξεχνάς
π.χ. προβλήματα με τους γονείς σου
ή με το σχολείο.

μύθος

Δεν προκαλούν όλες οι ουσίες εξάρτησης.

πραγματικότητα

Η επίδραση κάθε ουσίας και το χρονικό
διάστημα που χρειάζεται για να θεωρηθεί
κανείς εξαρτημένος διαφέρει από άτομο σε
άτομο. Εξαρτάται από την ποσότητα που
χρησιμοποιείται, τη συχνότητα, τα
χαρακτηριστικά του ατόμου, δηλαδή τη
σωματική του διάπλαση ή την ψυχική του
κατάσταση. Το σίγουρο όμως είναι ότι δεν
υπάρχει ουσία που να μην προκαλεί εξάρτηση
και να μην έχει αρνητική επίπτωση στο σώμα
και στην ψυχή. Σκέψου το τσιγάρο...
Πολλοί νέοι λένε: «το κόβω όποτε θέλω, δε θα
εξαρτηθώ». Αυτό και αν είναι μύθος!
Μετά από λίγο καιρό αφότου ξεκινήσουν να
καπνίζουν διαπιστώνουν ότι τα πράγματα δεν
είναι και τόσο εύκολα.

μύθος

Όλοι οι νέοι κάνουν χρήση κάποιων ουσιών.

πραγματικότητα

Σίγουρα υπάρχουν αρκετοί νέοι και νέες που
πειραματίζονται με τις ουσίες. Η αλήθεια είναι
όμως ότι οι περισσότεροι νέοι δεν παίρνουν
ουσίες. Η εντύπωση ότι «όλοι οι νέοι κάνουν
χρήση ουσιών» δημιουργείται ιδιαίτερα από τα
μέσα ενημέρωσης και από υπερβολικές
εκτιμήσεις των μεγάλων.
Έτσι ο/η έφηβος/η που θέλει να είναι «in»
νομίζει ότι πρέπει να αρχίσει να κάνει χρήση.
Π.χ. η εικόνα που πιθανά έχεις για το τσιγάρο
είναι ότι όλοι σχεδόν οι έφηβοι της ηλικίας
15-18 ετών καπνίζουν.
Η αλήθεια είναι όμως πως ένας στους τρεις 15
χρονους που έχουν δοκιμάσει τσιγάρο καπνίζει
καθημερινά. Και αν αυτό ισχύει για το τσιγάρο,
σκέψου τι ισχύει για τις υπόλοιπες ουσίες
(π.χ. το χασίς) που η χρήση τους είναι πολύ
πιο περιορισμένη.

**Έλα να μάθουμε
όλη την ουσία
γύρω από τις ουσίες...
Για να μη σου πουν ποτέ
«Αφού δεν ήξερες,
γιατί δε ρώταγες!».**

Καπνός Νικοτίνη

Σίγουρα ξέρεις πολλά για το τσιγάρο. Ίσως όμως να μην ξέρεις ότι το τσιγάρο περιέχει περίπου 7.000 διαφορετικές χημικές ουσίες. Οι 250 από αυτές είναι τοξικές ή καρκινογόνες, ανάμεσα στις οποίες νικοτίνη, αρσενικό (που χρησιμοποιείται ως ποντικοφάρμακο), πίσσα, βουτάνιο (που χρησιμοποιείται στους αναπτήρες) και μονοξείδιο του άνθρακα. Καθώς ο καπνιστής εισπνέει τον καπνό του τσιγάρου, το 90% της νικοτίνης απορροφάται από τους πνεύμονες και το αίμα και μέσα σε 8 δευτερόλεπτα χτυπά τον εγκέφαλο. Το άτομο που κάπνισε αντιλαμβάνεται την επίδραση στο σώμα και τη διάθεσή του. Με την επανάληψη του καπνίσματος το μυαλό και το σώμα εξαρτώνται από τη νικοτίνη. Πρόκειται για εξάρτηση ανάλογα δυνατή με αυτή της ηρωίνης ή της κοκαΐνης.

μύθος

Ένα τσιγάρο θα με χαλαρώσει. Δεν κάνει κακό!

πραγματικότητα

► Αν και το σύνολο των καπνιστών επιμένει ότι χαλαρώνει με το τσιγάρο, η ίδια η νικοτίνη δεν προκαλεί χαλάρωση ή μείωση του στρες. Αυτή η αίσθηση που βιώνει ο καπνιστής, ουσιαστικά οφείλεται στο γεγονός ότι μειώνει τα στερητικά συμπτώματα, που εμφανίζονται όταν ο καπνιστής έχει αρκετή ώρα να καπνίσει.

► Και σαφώς κάνει κακό το τσιγάρο. Κάνει κακό στην υγεία, στο πορτοφόλι, αλλά και στην εμφάνιση. Η δυσάρεστη μυρωδιά, το χλωμό θαμπό, δέρμα και η μειωμένη αντοχή είναι κάποια από αυτά. Οι επιπτώσεις στον οργανισμό πολλές επίσης. Βήχας, πτώση του ανοσοποιητικού, κυκλοφορικά προβλήματα, καρδιοπάθειες, καρκίνος είναι κάποια από αυτά. Φαίνεται ότι το κάπνισμα προκαλεί περισσότερες ασθένειες και θανάτους από ότι όλες οι υπόλοιπες εξαρτησιογόνες ουσίες μαζί.

► Ένα άλλο σοβαρό πρόβλημα είναι η εξάρτηση. Η νικοτίνη προκαλεί πολύ έντονη εξάρτηση μέσα σε λίγες μέρες, από τα πρώτα κιόλας τσιγάρα. Αποτέλεσμα... οι περισσότεροι καπνιστές κάνουν αρκετές αποτυχημένες προσπάθειες διακοπής καπνίσματος.

μύθος

Το τσιγάρο δίνει στυλ. Όλοι/ες οι νέοι/ες καπνίζουν.

πραγματικότητα

► Όσον αφορά το στυλ, είναι υπό αμφισβήτηση το αν τα κίτρινα δάχτυλα και δόντια, η δυσσομία του στόματος, των μαλλιών και των ρούχων σου δίνουν το επιθυμητό στυλ! Κι η αλήθεια είναι ότι οι άνθρωποι που υιοθετούν μια συμπεριφορά, με την ελπίδα ότι θα αρέσουν στους άλλους, δεν είναι τόσο ελκυστικοί τελικά.

► Σίγουρα υπάρχουν πολλοί καπνιστές γύρω σου, όμως υπάρχουν και άλλοι τόσοι που δεν καπνίζουν! Εξάλλου το τσιγάρο θεωρείται διεθνώς μια ξεπερασμένη συμπεριφορά!

μύθος

Το καλύτερο είναι το ηλεκτρονικό τσιγάρο, γιατί στην περίπτωση του «δεν καπνίζω; ατμίζω»

πραγματικότητα

Πολλά λέγονται για το ηλεκτρονικό τσιγάρο και έχει διαφημισθεί όντως σαν πιο ακίνδυνο προϊόν και σαν εργαλείο διακοπής. Είναι όμως; Ίσως είναι λιγότερο βλαπτικό, καθώς είναι απαλλαγμένο από ένα μεγάλο μέρος των χημικών ουσιών που βρίσκονται στο τσιγάρο, ωστόσο δεν είναι ασφαλές κι ακίνδυνο. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι απαλλαγμένο από τη νικοτίνη και οι χημικές ουσίες που περιέχει δεν είναι ασφαλείς. Ως εργαλείο διακοπής δεν είναι και τόσο αποτελεσματικό καθώς οι έρευνες δείχνουν ότι βοηθά μόνο ένα μικρό ποσοστό των καπνιστών/στριών. Τέλος είναι καλό να σκεφτούμε ότι οι βιομηχανίες έχουν επενδύσει στο ηλεκτρονικό τσιγάρο, όταν άρχισε να διαφαίνεται ότι το μέλλον των τυποποιημένων τσιγάρων είναι δυσοίωνα. Σου λείει κάτι αυτό; Μην αφήνεσαι άκριτα στη δουλειά της διαφήμισης. Σκέψου κι αποφάσισε το πραγματικά καλύτερο για εσένα!

Αλκοόλ

Η χημική του ονομασία είναι αιθυλική αλκοόλη. Πρόκειται για μια ουσία κατασταλτική του κεντρικού νευρικού συστήματος. Αυτό σημαίνει ότι άσχετα από τη θέλησή σου, όλες οι αντιδράσεις του οργανισμού επιβραδύνονται, ενώ τα συναισθήματα, οι σκέψεις και η αντίληψη μεταβάλλονται. Η συχνή χρήση εγκυμονεί τον κίνδυνο κατάχρησης ή εξάρτησης.

μύθος

Αν πω κανένα ποτηράκι παραπάνω θα διασκεδάσω περισσότερο, θα πιάσω συζήτηση με καινούργια άτομα και θα ξεφύγω επιτέλους από τις έγνοιες και τα προβλήματά μου.

πραγματικότητα

Το αλκοόλ δρα σε δύο φάσεις. Στην αρχή το άτομο που πίνει νιώθει μια διάχυτη ευφορία και χαλάρωση, η οποία όμως δε διαρκεί για πολύ. Σύντομα ξεκινά μια παρατεταμένη δυσάρεστη αίσθηση που συνήθως εκδηλώνεται ως νευρικότητα, κακή διάθεση και πονοκέφαλος. Αυτή η δυσάρεστη αίσθηση σταματά μόνο αν το άτομο πει και άλλο, και τελικά κινδυνεύει να πίνει ολοένα και πιο συχνά κάθε φορά που νιώθει πεσμένος/η.

Το ποτό δε σε βοηθά να γνωρίσεις νέα άτομα ή να φλερτάρεις. Πολύ πιθανό να νιώσεις περισσότερο θάρρος και αυτοπεποίθηση ...αφού το αλκοόλ μειώνει τις αναστολές σου. Βέβαια, όταν σε κατάσταση μέθης έρχεσαι σε επαφή με άλλους ανθρώπους είναι αμφίβολο αν και κατά πόσο είσαι σε θέση να καταλάβεις σωστά τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά τους. Είναι πολύ πιθανό να πεις και να κάνεις πράγματα που δε σε κολακεύουν! Ακόμη, όταν πεις πολύ μυρίζεις έντονα, πρήζονται τα μάτια σου και μιλάς συγκεχυμένα. Αυτό δεν είναι ιδιαίτερα ελκυστικό!

Η επίδραση της ουσίας αυξάνεται αν καταναλώσεις μεγαλύτερη ποσότητα, αυτό όμως δε σημαίνει ότι μια μεγαλύτερη δόση θα σε κάνει να νιώσεις και περισσότερο καλά. Συνήθως μια τέτοια ποσότητα θα σου φέρει τάση για εμετό. Μπορεί παροδικά να ξεχαστείς από τα προβλήματά σου, όμως αυτά παραμένουν άλυτα ή και μεγαλώνουν ακόμη πιο πολύ.

Τα αποτελέσματα του αλκοόλ διαφέρουν από άτομο σε άτομο, ανάλογα με τη σωματική διάπλαση του καθένα, το βάρος, το μεταβολισμό (και την ποσότητα φαγητού που έχει καταναλώσει προηγουμένως). Συνήθως τα κορίτσια έχουν μικρότερο σωματικό βάρος από τα αγόρια, και αναλογικά λιγότερο νερό στο σώμα τους, επομένως το αλκοόλ φτάνει σε υψηλότερη συγκέντρωση στο αίμα τους πιο γρήγορα. Γενικά, οι νέοι είναι πιο ευαίσθητοι στις ουσίες, καθώς το σώμα και ο εγκέφαλος βρίσκονται ακόμη στην ανάπτυξη και κινδυνεύουν περισσότερο.

μύθος

Εάν πεις κάτι ελαφρύ, ένα αλκοολούχο αναψυκτικό, μια μπύρα, δεν υπάρχει πρόβλημα.

πραγματικότητα

Δεν υπάρχουν ασφαλή κι ακίνδυνα ποτά. Ένα κουτάκι μπύρα, ένα κοκτέιλ, ένα συσκευασμένο αλκοολούχο αναψυκτικό και ένα «σκληρό» ποτό, όπως η βότκα, περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ. Δεν έχει σημασία αν θα προσθέσεις χυμό ή νερό στο ποτό σου, ούτε η ταχύτητα με την οποία θα το καταναλώσεις.

Η ποσότητα αλκοόλ που θα περάσει στο σώμα και τον εγκέφαλό σου είναι η ίδια. Επιπλέον, στα αναμειγμένα με αναψυκτικά ποτά, η γλυκιά γεύση του αναψυκτικού καλύπτει τη γεύση του αλκοόλ κι έτσι μπορείς να πεις περισσότερο, χωρίς να το αντιληφθείς και να καταναλώσεις τελικά μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ.

Εξάλλου, είναι καλό να θυμάσαι ότι ο οργανισμός σου δε χρειάζεται το αλκοόλ για να χαρεί και να διασκεδάσει. Το καλύτερο κέφι το κάνει η καλή παρέα!

Κάνναβη (χασίς μαριχουάνα)

Η κάνναβη είναι ψυχοδραστική ουσία. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα, την αντίληψη και τη σκέψη σου.

Η συστηματική χρήση της κάνναβης επιδρά σε διάφορες εγκεφαλικές λειτουργίες π.χ. προκαλεί σοβαρά προβλήματα μνήμης και επηρεάζει την ικανότητα να αντιδρά κανείς στον κίνδυνο.

μύθος

Η κάνναβη είναι ένα φυσικό προϊόν, λιγότερο επικίνδυνο από το τσιγάρο, που σε χαλαρώνει, σου φτιάχνει τη διάθεση, σε κάνει «cool», «αρχηγό» και «ψυχή της παρέας», χωρίς μάλιστα να προκαλεί εξάρτηση.

πραγματικότητα

Πολλά έχουν γραφτεί κι έχουν ειπωθεί για την κάνναβη συχνά αντικρουόμενα. Είναι δυστυχώς από τις ουσίες που με αυτό τον τρόπο έχουν διαφημιστεί πολύ!

Ξέρεις όμως ότι...

► η κάνναβη είναι στην πραγματικότητα επικίνδυνη ουσία!

Επηρεάζει την ικανότητα για συγκέντρωση, την κρίση, την αντίληψη, τη μνήμη καθώς και την ικανότητα για χειρισμό μηχανημάτων, αλλά και την οδήγηση. Η βλάβη που προκαλεί ένα τσιγαρίκι είναι ανάλογη με τη βλάβη που προκαλούν 3 ως 5 τσιγάρα. Επιβαρύνει σημαντικά τους πνεύμονες. Σε ορισμένες δε περιπτώσεις ενοχοποιείται για σοβαρές ψυχιατρικές διαταραχές.

Έχει αποδειχτεί ότι η χρήση χασίς είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη για τους εφήβους.

Για αυτό το λόγο όλες οι χώρες που ακολουθούσαν μια πιο ανεκτική πολιτική στο θέμα της χρήσης κάνναβης, όπως η Ολλανδία, αναθεωρούν την πολιτική τους.

Τέλος είναι σημαντικό να τονισθεί ότι η χρήση κάνναβης μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση!

► η κάνναβη δε σου φτιάχνει τη διάθεση όταν δε νιώθεις καλά.

Αυτό που κάνει είναι να μεγενθύνει το συναίσθημα που ήδη έχεις. Δε μετατρέπει τα αρνητικά σε θετικά. Η χρήση κάνναβης δημιουργεί μεγάλη ψυχική αναστάτωση, ενώ σε περιπτώσεις χρόνιας χρήσης είναι πιθανό να εμφανιστούν και σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα. Η στεναχώρια, το άγχος και τα ψυχολογικά προβλήματα μπορεί να επιδεινωθούν με τη χρήση κάνναβης.

► με τη χρήση κάνναβης η γοητεία κάποιου είναι πολύ αμφίβολη στην πραγματικότητα και το πιθανότερο είναι να μην αρέσει στην παρέα.

Πολλές φορές η επήρεια της ουσίας κρατά μέχρι την επόμενη μέρα.

Είναι σημαντικό να ξέρεις ότι όταν κάποιος βρίσκεται υπό την επήρεια, συνήθως λέει ασυναρτησίες ή επικεντρώνεται μόνο στον εαυτό του. Είναι λίγο σα χαμένος/η... Και έπειτα, αν κάποιος/α χρειάζεται το χασίς για να περάσει καλά, να χαλαρώσει, να διασκεδάσει ή να αισθανθεί γοητευτικός/ή και ερωτικός/η δεν είναι και πολύ «ανεξάρτητος/η».

μύθος

Τα συνθετικά κανναβιδοειδή είναι ακίνδυνα

πραγματικότητα

Τα συνθετικά κανναβιδοειδή δεν είναι ακίνδυνα. Είναι χημικές οσίες μη αναγνωρίσιμης σύστασης, με τις οποίες ψεκάζουν διάφορα χόρτα προσδίδοντας τους τις ψυχοδραστικές ιδιότητες της κάνναβης. Μπορεί να προκαλέσουν ταχυκαρδία, εμετό, αύξηση της αρτηριακής πίεσης, αλλά και κρίσεις πανικού και ψυχωσικά επεισόδια. Χρειάζεται να σταθεί κανείς κριτικά απέναντι στα θετικά σχόλια που ακούει για μη επικινδυνότητα και να σκεφτεί σοβαρά ότι δεν έχει κάτι να κερδίσει από τη καμία χρήση ψυχοτρόπου ουσίας.

Έκσταση

Έκσταση είναι η ουσία που συνδέεται κυρίως με τα ρέιβ πάρτυ.

Κυκλοφορεί σε μορφή χρωματιστών χαπιών με διάφορα σχέδια, όπως καρδιές, αστέρια κ.α., για να είναι ελκυστικά.

Το άτομο που το χρησιμοποιεί όμως, δε γνωρίζει τι πραγματικά περιέχει αυτό το «χαριτωμένο» χάπι και πόσο επικίνδυνο είναι.

Επιδρά στον ψυχισμό και προκαλεί ψευδαισθήσεις, ενώ παράλληλα ερεθίζει περιοχές του εγκεφάλου προκαλώντας σημαντικές βλάβες στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα.

Επιπλέον πρόκειται για ουσίες που παράγονται σε παράνομα, αυτοσχέδια εργαστήρια και δεν μπορείς ποτέ να είσαι σίγουρος/η για τα χημικά συστατικά που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή τους.



μύθος

Με την έκσταση νιώθεις το ρυθμό της μουσικής στο maximum, περνάς τέλεια και σκορπάς κέφι και στους άλλους.

πραγματικότητα

Ήξερες ότι:

- είναι επικίνδυνο να χορεύεις για ώρες ασταμάτητα, έχοντας πάρει έκσταση;

Εξαιτίας της επίδρασης αυτού του χαπιού στον εγκέφαλο, ο χρήστης δεν έχει τον έλεγχο του σώματός του: ξεχνά να πει νερό (γιατί η έκσταση καταργεί το αίσθημα της πείνας και της δίψας), δε νιώθει την ανάγκη να ξεκουραστεί και να πάρει καθαρό αέρα (γιατί η έκσταση εξαφανίζει το αίσθημα της κούρασης). Έτσι όμως αυξάνεται πολύ η θερμοκρασία του σώματός του, μπορεί να έχει ζαλάδες και εμετό και κινδυνεύει να πάθει θερμοπληξία. Το να ανακατεύει χάπια ecstasy με αλκοόλ μπορεί να αποβεί και μοιραίο.

- όταν περάσει η επήρεια φτάνεις στο αντίθετο άκρο, νιώθεις υπερβολικά κουρασμένος ή θλιμμένος;

Αυτή η αρνητική επίδραση μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 24 ώρες ή ακόμη και μερικές μέρες.

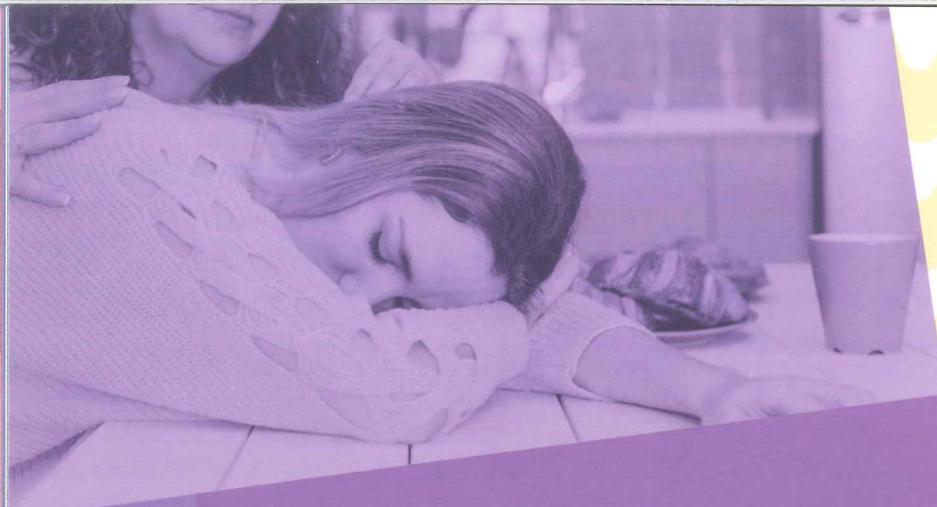
- η ουσία αυτή προκαλεί εξάρτηση. Δεν μπορείς να πεις «δε θα εξαρτηθώ, γιατί θα παίρνω έκσταση μόνο τα Σαββατοκύριακα»;

Με τη συχνή χρήση το επιθυμητό αποτέλεσμα (ξέφρενη διάθεση) εξασθενεί και χρειάζεσαι μεγαλύτερη δόση για να νιώσεις καλά.

Σκέψου και αυτό που αναφέρθηκε πιο πάνω- ότι όταν περάσει η επήρεια νιώθεις κούραση και κατάθλιψη μέσα στην εβδομάδα.

Επίσης με τη συχνή χρήση καταστρέφονται περιοχές του εγκεφάλου σημαντικές για την ικανότητα του μυαλού να σκέπτεται και να θυμάται.

Η αλήθεια είναι ότι η ίδια η νεότητα μας δίνει τη δυνατότητα για χαρά και διασκέδαση, οι καλοί φίλοι βοηθούν πολύ περισσότερο, από οποιαδήποτε ψυχοδραστική ουσία! Ακόμη κι αν τα πράγματα είναι δύσκολα για σένα, νιώθεις θλίψη, ανασφάλεια, απογοήτευση, ακόμη κι αν τα πράγματα είναι δύσκολα στο σπίτι και το σχολείο, η χρήση ουσιών δεν μπορεί να σε βοηθήσει. Μίλησε καλύτερα με κάποιον/α που εμπιστεύεσαι!



Εισπνεόμενα

Πρόκειται για τοξικές ουσίες που περιέχονται σε προϊόντα καθημερινής χρήσης και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αλλαγή της ψυχικής διάθεσης του ατόμου.

Οι πιο συχνά εισπνεόμενες ουσίες είναι το βουτάνιο, το τουλουένιο και η ακετόνη, που υπάρχουν στη βενζίνη, στις κόλλες, τα διαλυτικά, το αέριο από τους αναπτήρες.

Τα αέρια που αναδύονται από αυτές τις ουσίες απορροφώνται από πνεύμονες και φτάνουν γρήγορα στον εγκέφαλο προκαλώντας αντιδράσεις παρόμοιες με αυτές της μέθης.

μύθος

Πρόκειται για νόμιμες, αβλαβείς ουσίες, οι οποίες δεν προκαλούν εξάρτηση. Εξάλλου, τις χρησιμοποιούμε συχνά στην καθημερινότητά μας και δεν έχουμε πάθει τίποτα!

πραγματικότητα

► Είναι γεγονός ότι οι περισσότεροι από εμάς δεν αντιμετωπίζουμε τις ουσίες αυτές ως επικίνδυνες γιατί απλά έχουμε συνηθίσει να τις βλέπουμε στα ράφια της κουζίνας και του μπάνιου μας. Η αλήθεια όμως είναι ότι προκαλούν εθισμό στο χρήστη, καθώς επηρεάζουν τα συναισθήματά του, την αντίληψη, τη σκέψη και την κρίση του. Άρα, είναι εξαιρετικά εξαρτησιογόνες.

► Η ακριβής επίδρασή τους δεν είναι ιδιαίτερα γνωστή. Από τα πρώτα κιόλας δευτερόλεπτα, η επήρεια ξεκινά. Την αρχική ευδιαθεσία, χαλάρωση και ζεστασιά, που νιώθει ο χρήστης ακολουθεί μια έντονη εσωτερική ανησυχία και σύγχυση, ενώ η αναπνοή και ο σφυγμός επιβραδύνονται. Τα πάντα αρχίζουν να θολώνουν και ο χρήστης ζαλίζεται, κοκκινίζει και παρουσιάζει τάση για εμετό. Επίσης, διαταράσσεται η κριτική του ικανότητα και ο αυτοέλεγχος.

► Η επήρειά τους διαρκεί μονάχα λίγα λεπτά, αλλά οι επιδράσεις τους είναι δυνατό να διαρκέσουν μια ζωή. Η συχνή χρήση οδηγεί σε αποπροσανατολισμό, υπνηλία, μούδιασμα, ψευδαισθήσεις και απώλεια των αισθήσεων. Επίσης, εγκυμονεί κινδύνους για το συκώτι, τα νεφρά και τον εγκέφαλο, ενώ κάποιες φορές ευθύνεται και για αιφνίδιους θανάτους.

Ψυχοδραστικά φάρμακα

Τα χάπια αυτά είναι χημικές φαρμακευτικές ουσίες που χρησιμοποιούνται με ιατρική συνταγή για την αντιμετώπιση σοβαρών προβλημάτων σωματικής ή ψυχικής υγείας. Όταν χρησιμοποιούνται χωρίς διαγνωστική εκτίμηση και συμβουλή γιατρού, απλά και μόνον για αλλαγή της διάθεσης μετατρέπονται σε «ναρκωτικά».

μύθος

Τα φάρμακα δεν είναι ναρκωτικά. Άρα δεν προκαλούν εξάρτηση και μπορεί κάποιος να τα παίρνει, όταν χρειάζεται να αλλάξει τη διάθεσή του, να ηρεμήσει από το άγχος ή τον πανικό του, χωρίς παρενέργειες.

πραγματικότητα

Ψυχοδραστικά φάρμακα είναι τα ισχυρά παυσίπονα, τα ηρεμιστικά και τα οπιούχα φάρμακα. Όπως όλα τα φάρμακα χρησιμοποιούνται για πολύ συγκεκριμένο λόγο, για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και πάντα σύμφωνα με τη σύσταση γιατρού. Τα φάρμακα δεν είναι αθώα! Έχουν παρενέργειες και δεν πρέπει να τα παίρνουμε χωρίς συνταγή γιατρού.

Είναι λοιπόν σημαντικό να είσαι ιδιαίτερα προσεκτικός/ή με τα φάρμακα που βρίσκονται στο σπίτι. Το γεγονός ότι μπορεί να τα παίρνει η μαμά ή ο μπαμπάς, δε σημαίνει ότι είναι ασφαλή. Οι γονείς πιθανότατα να τα χρησιμοποιούν μετά από συνεννόηση με γιατρό, ο οποίος ελέγχει τη δόσολογία. Αν πάλι και οι γονείς τα χρησιμοποιούν χωρίς συνταγή γιατρού, ε τότε καλό είναι να τους ενημερώσεις! Να μια καλή ευκαιρία να είσαι εσύ σε αυτή την περίπτωση, αυτός/ή που ξέρει το σωστό και δίνει τις συμβουλές!

μύθος

«Αν πάρω σε περίοδο εξετάσεων κανένα χάπι δε χάλασε και ο κόσμος. Φάρμακο είναι δε βλάπτει, ούτε προκαλεί εξάρτηση».

πραγματικότητα

Καταρχήν ο κόσμος φυσικά και δε χάλασε, γιατί δεν είναι δικό του το πρόβλημα! Το άγχος είναι κάτι που ζητά την προσοχή μας και χρειάζεται σαφώς να το φροντίσουμε, αλλά όχι με αυτό τον τρόπο. Είναι καλό να αναζητηθεί βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας, εάν παραμένει και ταλαιπωρεί. Αυτός θα κρίνει αν πρόκειται για άγχος παθολογικό ή για ένα «φυσιολογικό» στρες, όπως είναι το στρες για τις σχολικές εξετάσεις, που προφανώς δε χρειάζεται φάρμακο για να αντιμετωπιστεί. Εάν χρειαστεί, ένας/μία εξειδικευμένος/η γιατρός θα σας προτείνει φαρμακευτική αγωγή.

Τα ψυχοδραστικά φάρμακα προκαλούν εξάρτηση, ιδιαίτερα όταν χρησιμοποιούνται αυθαίρετα, γιατί τα άτομα που τα παίρνουν είναι αναγκασμένα από ένα σημείο και μετά να αυξάνουν τη δόσολογία για να κρατήσουν την ψυχική διάθεση που επιθυμούν. Και όπως κάθε εξάρτηση, γίνονται ένα δεκανίκι γι'αυτούς/ές που τα χρησιμοποιούν. Όποιος/α θέλει να ζει έτσι, μπορεί να το κάνει, αλλά μην ξεχνάμε ότι οι εξαρτήσεις είναι «παυσίπονα» μικρής διάρκειας. Θέτουν το πρόβλημα σε καταστολή και όταν περνά η επίδρασή τους, να το πάλι εκεί να παίζει με το μυαλό μας. Το θάβουν, δεν το λύνουν. Υπάρχουν εκατοντάδες τρόποι να διώξεις από τη ζωή σου το άγχος, πέρα από τα φάρμακα που δεσμεύουν τις αισθήσεις και τις αντιδράσεις και σε κάνουν να φαίνεσαι σαν «προγραμματισμένος/η».

Προσοχή! Χρειάζεται να θυμάσαι:

Η χρήση φαρμάκων είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη με ταυτόχρονη κατανάλωση αλκοόλ!

Αναβολικά— Ανδρογόνα— Στεροειδή

Τα αναβολικά – ανδρογόνα – στεροειδή είναι χημικές ουσίες που δρουν με τρόπο ανάλογο αυτού της ορμόνης τεστοστερόνης. Βοηθούν στην αύξηση της μάζας των μυών και τη μείωση του λίπους. Οι αθλητές και οι αθλήτριες τα χρησιμοποιούν για να γίνουν καλύτεροι/ες σε δύναμη και απόδοση. Χρήση αναβολικών όμως κάνουν και ορισμένοι/ες έφηβοι/ες που θέλουν να αλλάξουν το σώμα τους και να το κάνουν πιο μυώδες. Αλλά δυστυχώς βλέπουν μόνο τη θετική αλλαγή του σώματος και αγνοούν ή δεν ξέρουν τους κινδύνους και τις αρνητικές αλλαγές που συμβαίνουν στον οργανισμό. Αν λοιπόν το θέμα σε αφορά, ρίξε μια ματιά στους μύθους και την πραγματικότητα των αναβολικών.

μύθος

Τα αναβολικά δεν είναι επικίνδυνα, εφόσον μάλιστα πρόκειται για ορμόνη που υπάρχει και στον ανθρώπινο οργανισμό.

πραγματικότητα

Ήξερες ότι...

τα αναβολικά εμποδίζουν την κανονική ανάπτυξη του σώματος στην εφηβεία τόσο για τα αγόρια, όσο και για τα κορίτσια; Κάποιες από τις συνέπειες είναι η μόνιμη μείωση του ύψους, τοκίτρινο δέρμα, ηακμή στο πρόσωπο και το σώμα, το τρέμουλο και η υψηλή αρτηριακή πίεση, που μπορεί να προκαλέσει βλάβες στα αγγεία και στην καρδιά. Υπάρχουν και οργανικές επιπτώσεις που διαφοροποιούνται μεταξύ αγοριών και κοριτσιών:

Στα αγόρια...

- μείωση του όγκου των όρχεων, καθώς και του αριθμού των σπερματοζωαρίων.
 - γυναικομαστία, καθώς τα στεροειδή, λόγω της χημικής τους δομής, μπορούν να μεταβληθούν στον οργανισμό σε οιστρογόνα (που είναι μια ορμόνη του γυναικείου σώματος) και να αυξήσουν το μέγεθος του στήθους στα αγόρια.
 - πρόωρη φαλάκρα.
 - Επίσης χρήση στεροειδών σε νεαρή ηλικία μπορεί να προκαλέσει αργότερα (στην ηλικία των 50-60) εγκεφαλικό ή καρκίνο του προστάτη.
- ### Στα κορίτσια...
- βαθύτερη φωνή.
 - αύξηση της τριχοφυίας του προσώπου.
 - διαταραχές περιόδου.
 - μείωση του μεγέθους του στήθους.

Τα αναβολικά έχουν και σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις στους εφήβους:

- ευερεθιστότητα και επιθετικότητα. Μερικές φορές υπάρχουν ανεξέλεγκτα ξεσπάσματα οργής που μπορούν να οδηγήσουν σε βίαιες πράξεις. Ο θυμός μπορεί να παραμείνει ακόμη και για ώρες ή και μέρες μετά το περιστατικό που τον προκάλεσε. Μπορεί να σας ακούγεται υπερβολικό αυτό, όμως οι έρευνες που έχουν γίνει αυτό δείχνουν.
- παρανοϊκή ζήλια
- κατάθλιψη, όταν κανείς τα στερηθεί
- ο/η χρήστης/στρια έχει το αίσθημα ότι είναι αήττητος/η και νιώθει μεγαλομανία

μύθος

Μπορεί κανείς να πάρει αναβολικά για μια περίοδο και να τα σταματήσει, όποτε θελήσει, χωρίς να εξαρτηθεί, διατηρώντας μάλιστα το επίπεδο μυικής ανάπτυξης που πέτυχε.

πραγματικότητα

Αν και τα στεροειδή δεν προκαλούν εθισμό με την αυστηρή έννοια του όρου, όπως η ηρωίνη και το αλκοόλ, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι χρήστες/στριες, όταν τα χρησιμοποιούν για καιρό και τα σταματήσουν απότομα, έχουν στερητικά συμπτώματα, όπως υπνηλία, μειωμένη όρεξη και μειωμένη σεξουαλική ορμή. Μερικοί/ές παρουσιάζουν κατάθλιψη και άγχος, αλλά και απογοήτευση που έχασαν ένα μέρος από τη μυική τους ανάπτυξη, γεγονός που τους οδηγεί στο να ξεκινήσουν πάλι τη χρήση. Εκτός από τα αναβολικά υπάρχουν και συμπληρώματα διατροφής που υπόσχονται «ιδανικό σώμα», που και αυτά προκαλούν προβλήματα, όπως γυναικομαστία (στα αγόρια), βλάβες στα νεφρά, καρδιακά προβλήματα.

Και κάτι άλλο σημαντικό: τα συμπληρώματα διατροφής είναι αυτοσχέδιες ουσίες, δεν ελέγχονται από τον εθνικό οργανισμό φαρμάκων κάθε χώρας. Αυτό σημαίνει ότι η σύνθεση και καθαρότητά τους εξαρτάται από τον κατασκευαστή και ότι είναι αμφίβολη η αποτελεσματικότητα και η ασφάλειά τους.

Και αν όλα τα παραπάνω δεν τα έχετε ξανακούσει, αν δηλαδή οι επιπτώσεις των αναβολικών είχαν μέχρι πρόσφατα...αποσιωπηθεί, σκεφτείτε ότι αυτό μπορεί να έχει σχέση με το εξής:
α) οι αθλητές/τριες ήθελαν ίσως να το κρατήσουν μυστικό για να δίνουν την εντύπωση ότι το σώμα τους και οι αθλητικές τους επιδόσεις ήταν αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς.
β) κάποιοι/ες προπονητές/τριες στα γυμναστήρια ίσως ήθελαν να το κρατήσουν μυστικό, γιατί αν ομολογούσαν ότι αυτά τα επίπεδα μυικής ανάπτυξης τα πέτυχαν με φάρμακα, δε θα υπήρχε πια θαυμασμός για τα μυώδη σώματά τους.

**Και μία
πολύ σύγχρονη εξάρτηση...**

Διαδίκτυο

Το πιο πιθανό είναι να έχεις ήδη «σερφάρει» στο διαδίκτυο αρκετές φορές, είτε ψάχνοντας υλικό για τις εργασίες σου, είτε απλώς, περνώντας το χρόνο σου παίζοντας ή συνομιλώντας με διάφορους φίλους (chat). Αυτό που ίσως δεν ξέρεις είναι ότι και το internet μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση!

Γενικά, το διαδίκτυο είναι ένα παγκόσμιο δίκτυο συνδεδεμένων υπολογιστών, οι οποίοι μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω τηλεφωνικών γραμμών, καλωδίων και δορυφόρων. Χάρη σε αυτό γίνεται εύκολη η μετάδοση και ανταλλαγή πληροφοριών σε μορφή κειμένου, εικόνων, βίντεο και μουσικής. Αν και ο όρος «εξάρτηση» χρησιμοποιείται συνήθως για να δηλώσει τον εθισμό ενός ατόμου σε εξαρτησιογόνες ουσίες, τον τελευταίο καιρό γίνεται αρκετός λόγος και για την εξάρτηση από το Internet.

Αυτό που καθιστά τη χρήση και την εξάρτηση από το διαδίκτυο επικίνδυνη, είναι το γεγονός ότι κατά κάποιο τρόπο δεν το περιμένουμε!

Ενδεικτικά, τα πρώτα σημάδια είναι ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης με το διαδίκτυο, αισθήματα αναστάτωσης, ευερεθιστότητας, κατάθλιψης όταν σταματά η χρήση, παραμέληση υποχρεώσεων, απομόνωση και μείωση του χρόνου που περνά κανείς με φίλους.

Επίσης, εμφανίζονται πονοκέφαλοι, προβλήματα όρασης και δυσκολίες στον ύπνο.

Με άλλα λόγια, το άτομο περνά ατελείωτες ώρες και μέρες μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή με αποτέλεσμα να μη βρίσκει ευχαρίστηση με καμία άλλη ενασχόληση.

μύθος

Στο internet μπορώ να κάνω ό,τι θέλω, αφού κανείς δε γνωρίζει το όνομά μου και κανείς δε με βλέπει.

πραγματικότητα

Το διαδίκτυο προσφέρει στους χρήστες του διάφορες δυνατότητες, όπως ενημέρωση, εκπαίδευση, μάθηση, διαπροσωπική επαφή, αλλά και διασκέδαση. Όμως, χρειάζεται προσοχή!

► Η αλήθεια είναι ότι κάθε υπολογιστής έχει ένα μοναδικό ειδικό αριθμό, κάτι σαν την ταυτότητά μας, ο οποίος φαίνεται στον παγκόσμιο ιστό κάθε φορά που συνδεόμαστε με το διαδίκτυο. Βέβαια, ο αριθμός αυτός είναι απόρρητος και μπορεί να εντοπιστεί μόνο με την άδεια εισαγγελέα. Έτσι, άλλωστε, εντοπίζει η υπηρεσία δίωξης ηλεκτρονικού εγκλήματος όσους επιλέγουν να παρανομήσουν διαδικτυακά!

► Να έχεις στο μυαλό σου ότι οι ηλεκτρονικοί φίλοι σου δεν είναι πάντα αυτοί που λένε. Διαφύλαξε προσωπικές σου πληροφορίες, όπως όνομα, διεύθυνση, τηλέφωνο, αριθμό ταυτότητας, κωδικό εισόδου κλπ. Σε περίπτωση που επιθυμείς να πραγματοποιήσεις μια αγορά μέσω του διαδικτύου χρειάζεται μεγάλη προσοχή.

► Δείξε ιδιαίτερη προσοχή σε πληροφορίες και δεδομένα που λαμβάνεις μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Καλό είναι να φροντίζεις την προστασία του ηλεκτρονικού σου υπολογιστή από διάφορους ιούς. Δεν είναι λίγες οι φορές που κάποιοι πέφτουν θύματα υποκλοπής κλήσεων, με αποτέλεσμα να πληρώνουν τεράστια ποσά στις τηλεφωνικές εταιρίες.

► Αν κατά τη διάρκεια μιας ηλεκτρονικής συνομιλίας (chat) νιώσεις άβολα, προσβληθείς ή φοβηθείς, μπορείς να τη διακόψεις ή ακόμη και να αλλάξεις τη διεύθυνση του ηλεκτρονικού σου ταχυδρομείου. Εξάλλου, μπορείς πάντα να μιλήσεις σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι για τις εμπειρίες σου στο διαδίκτυο.

Και μην ξεχνάς ότι, ως έφηβος ή έφηβη, ανήκεις στην πιο αγαπημένη ομάδα-στόχο των διαφημιστών. Το βασικότερο μήνυμα που θέλουν να σου περάσουν είναι «Νιώσε έντονα συναισθήματα», «Κατανάλωσε...και θα γίνεις μέλος της ομάδας, θα αποκτήσεις ταυτότητα».

Μην εμπιστεύεσαι όλα όσα βλέπεις και διαβάζεις online. Αντιμετώπισε με κριτική σκέψη τις πληροφορίες που λαμβάνεις!

ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΕΝΟΣ ΕΦΗΒΙΚΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

3
ΠΟΥΛΑΚΙΑ
ΚΑΘΟΝΤΑΙ...!!

Εξακολουθώ να ντρέπομαι
να του μιλήσω...
Θα το συζητήσω με
τις φίλες μου...
Όλο και κάτι θα βρούμε!

Έχω πολύ άγχος...
Θα πάρω κάποιον φίλο
να πάμε μια βόλτα,
να ξεσκάσουμε λίγο!

Βαρέθηκα εδώ...
Έλα να οργανώσουμε
μια εκδρομούλα
στη θάλασσα!

Μπορεί
αρκετοί γύρω μου
να καπνίζουν,
αλλά εγώ θέλω να
είμαι διαφορετικός!

Νιώθω μόνος τελευταία...
Ίσως, αν γραφτώ
στην ομάδα μπάσκετ
κάνω καινούργιους φίλους!

Και αν θελήσω
να κάνω κάτι
ριψοκίνδυνο,
πάντα μπορώ να
δοκιμάσω και το
bungeejumping!

ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΘΕΛΩ ΝΑ
ΑΡΕΣΩ

ΚΕΝΤΡΟ
ΣΚΛΗΡΟΠΥΡΗΝΙΚΗΣ
ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η ΠΑΡΕΑ ΜΟΥ
ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ

ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ
ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΕΙΜΑΙ
ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

ΟΛΑ
ΤΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ
ΤΟΥ GAME OF THRONES

ΕΙΜΑΙ "COOL"
ΔΕ ΜΟΥ ΤΗ ΒΓΑΙΝΕΙ
ΚΑΝΕΙΣ

ΑΛΛΑΖΩ
ΜΕΣΑ ΜΟΥ
ΚΑΙ
ΕΞΩ ΜΟΥ

ΜΗΝ ΑΝΗΣΥΧΕΙΣ,
ΔΕ ΘΑ ΜΟΥ ΣΥΜΒΕΙ ΤΙΠΟΤΑ

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ
ΣΤΙΣ
ΠΙΕΣΕΙΣ
ΤΗΣ
ΠΑΡΕΑΣ

ΑΡΓΚΟ

ΜΝΗΜΗ
ΓΙΑ ΜΟΥΣΙΚΗ

ΑΓΑΠΗ
ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

ΑΝΤΑ-
ΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟ
"ΒΡΟΝΤΑΩ
ΤΗΝ ΠΟΡΤΑ"

ΠΟΤΕ ΘΑ
ΠΑΡΩ
ΜΗΧΑΝΑΚΙ;

ΚΡΙΤΙΚΗ
ΣΚΕΨΗ

ΜΝΗΜΗ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ

ΜΙΣΟΣ
ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

ΤΑ ΞΕΡΩ
ΟΛΑ

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ
ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ
ΜΕ ΤΟΥΣ
ΓΟΝΕΙΣ

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΜΥΝΑ
ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΑΠΕΝΑΝΤΙ
ΣΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ ΕΙΝΑΙ
ΝΑ ΤΟ ΣΚΕΦΤΕΙ ΚΑΛΑ...

Σε περίπτωση που εσύ ή κάποιος/α φίλος/η
χρειάζεστε βοήθεια ή θέλετε απλά
να συζητήσετε τις απορίες και τις ανησυχίες σας,
μπορείτε να απευθυνθείτε στην ΠΥΞΙΔΑ.

Εκεί θα βρείτε εξειδικευμένους κοινωνικούς
επιστήμονες, πρόθυμους να συζητήσουν μαζί σας
όλα τα θέματα που σας απασχολούν
σε ένα κλίμα εμπιστοσύνης και εχεμύθειας.

2310 20 20 15, 2310 20 44 53
info@pyxida.org.gr
www.pyxida.org.gr