

**Βασίλης Χολέβας
Δάσκαλος
πρώην Δικηγόρος
Θεσσαλονίκη**

**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΓΙΔΕΣ
ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ
ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΧΟΛΕΙΩΝ**

Βασίλης Χολέβας
Παιδαγωγός
Θεσσαλονίκη

*Ευχαριστώ θερμά
τον κ. Αθανάσιον Αβραμίδη
Καθηγητή Ιατρικής Παν/μίου Αθηνών,
ο οποίος μου έδωσε όλα τα
ιατρικά και φαρμακολογικά
στοιχεία που χρειαζόμουν.*

Ο Βασίλης Χολέβας
υπηρετεί ως Δάσκαλος
στη Θεσσαλονίκη,
υπήρξε πρώην Δικηγόρος,
και είναι τελειόφοιτος
Θεολογικής Σχολής Α.Π.Θ.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ - ΠΡΟΛΗΨΗ
ΓΙΑ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ
ΓΙΑ ΤΗ ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΙΑ - ΛΥΚΕΙΑ

Η μεγαλύτερη μάστιγα της ανθρωπότητας σήμερα είναι τα ναρκωτικά. Παρά τον αγώνα που κάνουν οι κυβερνήσεις των κρατών, το φαινόμενο παίρνει εκρηκτικές διαστάσεις. Όλοι οι ειδικοί συμφωνούν, ότι η καλύτερη λύση στο πρόβλημα είναι η πρόληψη, άρα η σωστή ενημέρωση για το πρόβλημα αυτό. Επίσης συμφωνούν ότι η ενημέρωση πρέπει ν' αρχίσει αρκετά νωρίς, πριν οι έφηβοι προλάβουν να έρθουν σ'επαφή με το πρόβλημα αυτό και πριν σαν έφηβος αποκτήσει την αντιδραστικότητα που διακρίνει τη φύση της εφηβείας. Το παιδί της ΣΤ΄ Δημοτικού και της Α΄ Γυμνασίου, είναι αρκετά ώριμο σήμερα, ώστε να δεχθεί τη σωστή ενημέρωση.

Τα αίτια του προβλήματος

1. Οικογενειακά προβλήματα : καυγάδες γονέων, διαζύγια, έλλειψη γαλήνης στο σπίτι, έλλειψη αγάπης. Τότε το παιδί μπορεί να ζητήσει «ανακούφιση» στους ψεύτικους παραδείσους.
2. Η έλλειψη ιδανικών, ιδεολογιών, αξιών, που διακρίνει μέρος της σύγχρονης νεολαίας.
3. Η περιέργεια να δοκιμάσουν το άγνωστο, περιέργεια που διακρίνει την εφηβεία.

4. Ο φόβος του νέου και της νέας, μήπως τους χαρακτηρίσουν «ξενέρωτους» και δε τους βάλουν στην παρέα και νιώσουν περιθωριοποιημένοι.
5. Πλάνες και μύθοι γύρω από το «ακίνδυνο» των ναρκωτικών και ειδικά των «μαλακών» (χασίς, μαριχουάνα, έκσταση κ.λ.π.).
6. Οι αδύνατοι χαρακτήρες κάποιων νέων, τους καθιστά ευάλωτους, χωρίς δύναμη αντίστασης.
7. Οι περισσότεροι νέοι γνωρίζουν την καταστροφικότητα των ναρκωτικών και τ' αποφεύγουν, όμως οι έμποροι και τα βαποράκια (χρήστες που διακινούν ναρκωτικά), χρησιμοποιούν μεθόδους ώστε να τους πείσουν ότι δεν κινδυνεύουν κάτω από ορισμένες συνθήκες ή με μία φορά.
8. Η αδυναμία κάποιων νέων να προσαρμοσθούν στις δυσκολίες της ζωής και η έλλειψη μαχητικότητας, έτσι ζητούν ανακούφιση σε ψεύτικους παραδείσους, μη αντέχοντας τον πόνο της ζωής.

Μέθοδοι παγίδευσης στα ναρκωτικά και πώς εξουδετερώνουν τις αντιστάσεις των νέων οι έμποροι

Όλοι οι νέοι σήμερα γνωρίζουν ότι τα ναρκωτικά σημαίνουν θάνατο. Τότε λοιπόν γιατί καταφεύγουν σ'αυτά ; Για να κάνει μια ένεση ηρωίνης, χρειάζονται γνώσεις, προφυλάξεις και διάφορα σύνεργα, που έναν άπειρο νέο τον τρομάζει η όλη διαδικασία. Τι συμβαίνει λοιπόν ; Και γιατί η τόση ενημέρωση από τα ΜΜΕ και τους γονείς δεν τα προστατεύουν ;

Εδώ είναι όλο το μυστικό. Οι έμποροι και τα βαποράκια βρίσκουν τρόπους, κόλπα και παγίδες για να εξουδετερώσουν τις επιφυλάξεις των νέων. Κατ' αρχήν δεν τους προσφέρουν κατ' ευθείαν ηρωίνη γιατί όλοι θ' αρνηθούν. Ξεκινούν από το χασίς, το «αθώο» χόρτο της φύσης όπως το αποκαλούν. Έχει ξεκινήσει εδώ και χρόνια μια μαύρη προπαγάνδα και παραπληροφόρηση, ότι το χασίς δεν βλάπτει, διότι είναι ένα φυσικό προϊόν, χωρίς προσμίξεις, πιο «αθώο» απ' το τσιγάρο. Αντίθετα, υποστηρίζουν ότι προκαλεί ακίνδυνη ευφορία, σε φέρνει σε έμπνευση και παραγωγική εργασία και ότι δήθεν πολλοί μεγάλοι άνδρες έπαιρναν την ουσία αυτή. Παράλληλα, λέγοντας αυτά, κατηγορούν την ηρωίνη ως επικίνδυνη για να φανούν πιστευτοί και λογικοί. Ο ευάλωτος νέος πείθεται και οδηγείται στη χρήση, υποσχόμενος στον εαυτό του, ότι θα μείνει μόνο στην ουσία αυτή. Αφού εθιστεί με τον καιρό στο χασίς, ζητά όλο και μεγαλύτερες δόσεις, διότι αναπτύσσεται ανοχή. Τότε δημιουργείται τεχνητή έλλειψη χασίς στην αγορά. Ο έμπορος βλέποντας το νέο να βασανίζεται από το στερητικό σύνδρομο, τον πείθει να δοκιμάσει μόνο για μια φορά ηρωίνη για να «συνέλθει».

Για μία και μοναδική φορά, ώσπου να έρθει πάλι στην αγορά το χασίς. Ο νέος πείθεται διότι η στέρηση του αφαιρεί δυνάμεις αντίστασης. Αυτό ήταν. Από εδώ και πέρα μπαίνει στο φαύλο κύκλο των σκληρών ναρκωτικών. Αξίζει να σημειωθεί ότι την πρώτη και δεύτερη δόση της ναρκωτικής ουσίας, οι έμποροι τη δίνουν δωρεάν !!!

Άλλη παγίδα είναι το σνομπάρισμα από την παρέα του, επειδή δεν παίρνει χασίς, εκβιαζόμενος συναισθηματικά από το

φίλο η φίλη. Ο νέος που είναι χρήστης λέει στην κοπέλα του ότι το χασίς είναι ακίνδυνο και βλέποντάς την ότι δεν πείθεται την εκβιάζει συναισθηματικό, λέγοντάς την ότι δεν του έχει εμπιστοσύνη και δεν τον αγαπά. Συχνά η προσπάθεια μύησης γίνεται σε ώρα που τα αντανακλαστικά των ανθρώπων χαλαρώνουν, όπως π.χ. κατά την ερωτική στιγμή. Πολλοί νέοι ομολόγησαν ότι η μύησή τους έγινε σε τέτοιες στιγμές. Ο χρήστης επιθυμεί να γίνει χρήστης και ο σύντροφός του, αφ' ενός μεν για να τον αποδεχθεί ευκολότερα, αφ' ετέρου για να τον εκμεταλλευτεί ποικιλοτρόπως και κυρίως οικονομικά, για να έχει χρήματα για τη δόση του.

Τι πρέπει να γίνει

1. Ο νέος πρέπει ν'αποκτήσει υψηλά ιδανικά και αξίες, ικανά να του χαλυβδώσουν το χαρακτήρα, ώστε να έχει τη δύναμη να λέει όχι στα ναρκωτικά.
2. Να αποφεύγει τις κακές και ύποπτες παρέες. Πάντοτε κάποιος άλλος οδηγεί το νέο στη χρήση ναρκωτικών ουσιών.
3. Να βρίσκει ενδιαφέρον στα μαθήματά του, να ασχολείται με τον αθλητισμό, πολιτιστικές εκδηλώσεις κ.λ.π., ώστε τα υγιή ενδιαφέροντά του να τον αποτρέψουν από επικίνδυνες καταστάσεις.
4. Να βάλει σκοπούς και στόχους στη ζωή του, να προσπαθεί να τους πετύχει, ώστε να τον αποσπούν από μη υγιείς ενασχολήσεις.
5. Να πιστεύει στον εαυτό του, στις δυνάμεις του, να είναι αισιόδοξος και να μην αφήνει τις αντιξοότητες και τον πόνο της ζωής να τον καταβάλλουν.

6. Να μην είναι εύπιστος σε όσα του τάζουν οι «σειρήνες», να είναι υποψιασμένος για τις παγίδες και κινδύνους της ζωής και να «μυρίζεται» τον κίνδυνο από μακριά.
7. Αν φθάσει ποτέ σε αδιέξοδο, να ζητά τη βοήθεια και τις συμβουλές των μεγάλων και των ειδικών και να μην καταφεύγει στην «απόδραση».

Είδη ναρκωτικών και τί καταστροφές προκαλούν στο χρήστη

1. LSD (Παραισθησιογόνο)

Με την ουσία αυτή ο χρήστης προσπαθεί να μπει σε κόσμους «φανταστικούς» και «ονειρώδεις». Κύρια ενέργειά του είναι οι παραισθήσεις και τα παραληρήματα. Προκαλεί για αρκετές μέρες στρέβλωση της πραγματικότητας, της αντίληψης, της συναίσθησης και της κρίσης, με παρανοϊκές φαντασιώσεις. Προκαλεί δηλαδή εκδηλώσεις πολλαπλής τρέλας. Με κλειστά τα μάτια παρουσιάζεται γρήγορη ροή σχημάτων, χρωμάτων απ' όλες τις κατευθύνσεις. Παλιές και καινούργιες εντυπώσεις μπερδεύονται, παλιά τραυματικά γεγονότα έρχονται στην επιφάνεια και του προκαλούν φοβερή ψυχική πτώση. «Βλέπει» έντομα, ζώδια να περπατούν στο σώμα του, φίδια να τον περιτυλίγουν, τεράστιες αράχνες να περπατούν μέσα του κ.λ.π. Πολλές φορές για να ξεφύγει απ' αυτό ανοίγει το παράθυρο και αυτοκτονεί πέφτοντας. Άλλοτε νομίζοντας ότι είναι πουλί με φτερά, πηδά από το παράθυρο και σκοτώνεται. Με τα παραισθησιογόνα γενικά και κυρίως το LSD γίνεται κανείς ψυχωτικός, παρανοϊκός με διαστρεβλωμένη

αντίληψη και λόγω των ψευδαισθήσεων και παραισθήσεων μπορεί να προβεί σε εγκληματικές ενέργειες. Ένα επεισόδιο πανικού διαρκεί περίπου 24 ώρες, αλλά για 2-3 μέρες το άτομο είναι σε άθλια ψυχική κατάσταση.

ΚΟΚΑΪΝΗ

Λαμβάνεται από τα φύλλα του φυτού κόκα. Αρχικά διεγείρει το νευρικό σύστημα, ύστερα όμως το παραλύει. Στη διεγερτική της φάση προκαλεί σωματική και ψυχική αύξηση της ενεργητικότητας, αύξηση της εργασιακής ικανότητας. Τα άτομα περιγράφουν ότι αισθάνονται ευχαριστημένα. Παρουσιάζουν ψευδαισθήσεις και παραισθήσεις, ευχάριστες ή δυσάρεστες, αύξηση της πίεσης, ταχυκαρδία, ταχύπνοια, υπερκινητικότητα, ανησυχία, αϋπνία κ.λ.π. Μειώνεται το αίσθημα της κόπωσης. Έρευνες έδειξαν ότι η κοκαΐνη προκαλεί παρανοϊκή ψύχωση. Η χρόνια δηλητηρίαση με κοκαΐνη είναι χειρότερη από την ηρωινομανία. Οι κοκαϊνομανείς πάσχουν από μελαγχολία, παραισθήσεις παρανοϊκού τύπου, άλλες ψυχικές διαταραχές και εμφάνιση βίαιης αντικοινωνικής συμπεριφοράς. Προκαλεί ανορεξία, μέχρι και σπασμούς. Κατά τη «μέθη» με κοκαΐνη ο χρήστης νομίζει ότι στο δέρμα του περπατούν ζωύφια, άπειρα έντομα σκουλήκια, κατσαρίδες. Αισθάνεται μούδιασμα σ'όλο το σώμα είναι ανήσυχος, έχει υψηλό πυρετό με ρίγος, πόνους στην κοιλιά με ναυτία και εμετό. Από την αύξηση της αρτηριακής πίεσης μπορεί να πάθει μέχρι και εγκεφαλική αιμορραγία. Θάνατος μπορεί να επέλθει από την κατάργηση της αναπνοής.

ΚΡΑΚ

Είναι παράγωγο της κοκαΐνης με πολύ μεγαλύτερες καταστροφές στον οργανισμό του χρήστη.

ΕΚΣΤΑΣΗ

Υπάγεται στις αμφιταμίνες (ουσίες διεγερτικές του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος). Οι χρήστες είναι νεαρά άτομα που θέλουν ν' αποδώσουν περισσότερο στα πάρτυ, στο χορό, ν' αποκτήσουν κέφι και ενεργητικότητα. Μπορεί να προκαλέσει αντίδραση πανικού, ταχυκαρδία, προκάρδιους παλμούς, άγχος, νευρικότητα. Μπορεί να προκαλέσει τοξική αντίδραση. Επίσης προκαλεί τρεμούλα των άκρων, ταχύπνοια, υπερκινητικότητα. Σε υψηλές δόσεις προκαλεί καρδιακή ανεπάρκεια, έως και θάνατο. Άλλα συμπτώματα είναι : νευρικότητα, παραληρηματικές ιδέες διωκτικού τύπου, ακουστικές, οπτικές και απτικές ψευδαισθήσεις και ως αποτέλεσμα αυτών, να προκύψει βίαιη αντικοινωνική συμπεριφορά.

ΟΠΙΟΥΧΑ

1. Μορφίνη

Η μορφίνη παράγεται από το χυμό της παπαρούνας «Μήκων η υπνοφόρος». Ο χυμός αυτός ονομάζεται όπιο. Έχει ισχυρή κατασταλτική ενέργεια, σε μικρές δόσεις προκαλεί ένα ευφορικό συναίσθημα. Καταπαύει τον πόνο. Όπως έλεγαν οι Κινέζοι με το όπιο «λησμονούν το παρελθόν, περιφρονούν το παρόν και αδιαφορούν για το μέλλον». Μετά την ευφορία προκαλεί έντονη μελαγχολία. Προκαλεί ισχυρό εθισμό. Με τις επαναλαμβανόμενες

δόσεις προκαλεί θόλωση του μυαλού, δυσφορία, εμετό, κακή ψυχική διάθεση στο ξύπνημα, δυσκολία στη λήψη τροφής, επίμονη δυσκοιλιότητα, αδυναμία και σε μεγάλες δόσεις κώμα και θάνατο.

ΗΡΩΪΝΗ

Με μικρή τροποποίηση του χημικού τύπου της μορφίνης λαμβάνεται η ηρωίνη. Είναι 2,5 φορές ισχυρότερη από τη μορφίνη. Καταπαύει «ηρωικά» τον πόνο. Θολώνει το μυαλό, φέρνει απάθεια και αδυναμία συγκέντρωσης, προκαλεί αδυναμία στο άτομο να σκεφθεί σωστά και να ενεργεί γρήγορα και ορθά. Σε άλλους παρατηρείται δυσφορία με κάποια ανησυχία, φόβο και συχνά ναυτία και εμετό, εφιάλτες, δυσάρεστες παραισθήσεις και κακή ψυχική διάθεση κατά το ξύπνημα. Με τις επαναλαμβανόμενες δόσεις παρουσιάζονται : δυσκολία στη λήψη τροφής, επίμονη δυσκοιλιότητα, σπασμοί και κωλικοί του εντέρου, επώδυνη τάση για ούρηση. Το άτομο δεν τρώει, είναι ανήμπορο να σηκώσει το κεφάλι του από αδυναμία και σε αυξημένες δόσεις πέφτει σε κώμα και στο θάνατο. Οι αναπνοές αραιώνουν, το δέρμα γίνεται κρύο και γλοιώδες από τους κολλώδεις ιδρώτες. Σε αρκετούς ψυχική και σωματική εξάρτηση, αρχίζει συνέχεια τη δόση του γιατί αναπτύσσεται πολύ γρήγορα ανοχή.

Λίγο πριν από την ώρα για την επόμενη δόση ο ηρωινομανής γίνεται ανήσυχος, παρουσιάζει αδυναμία, έχει κρυάδες, υγρά τρέχουν από τη μύτη του. Έχει τινάγματα και ύπνο ανήσυχος. Όσο περνούν οι ώρες και δεν παίρνει τη δόση του, όλα τα παραπάνω γίνονται πολύ πιο έντονα. Έχει ταχυκαρδία και δάκρυα τρέχουν από τα μάτια του. Παρουσιάζει μεγάλη ανορεξία, εξάντληση και

οι πόνοι στην κοιλιά γίνονται πιο έντονοι. Τα έντερα παρουσιάζουν συσπάσεις με δριμύτητα «σαν κάτω από το δέρμα να υπάρχει ένας σωρός από φίδια που παλεύουν». Μετά από 36 ώρες από την τελευταία δόση, τα ρίγη τον βασανίζουν αφάνταστα και σκεπάζεται με ό,τι βρει δίπλα του, έχει δυνατούς πόνους στα κόκκαλα και στους μυς, τόσο που «καλύτερα να τον βαρούν 100 άνθρωποι συγχρόνως, παρά αυτοί οι πόνοι». Ταράζεται από σπασμούς σ'όλο το σώμα. Όλο αυτό το διάστημα ούτε κοιμάται, ούτε αναπαύεται. Στριφογουρίζει συνέχεια στο κρεβάτι, σηκώνεται, περπατά, σωριάζεται από αδυναμία στο πάτωμα, ξεσπά σε κλάματα. Από τα μάτια, τη μύτη, το στομάχι και τα έντερα βγαίνουν καταπληκτικές ποσότητες υγρών. Ο ιδρώτας κυριολεκτικά μουσκεύει τα σκεπάσματα και διαποτίζει το στρώμα. Αξύριστος, βρώμικος παρουσιάζει μια υπανθρώπινη εμφάνιση. Ύστερα απ' όλα τα παραπάνω καταλαβαίνει εύκολα κανείς γιατί ο ηρωινομανής καταλήγει στις κλοπές για ν' αγοράσει τη δόση του, ενώ η κοπέλα ηρωινομανής δέχεται να εκδίδεται για να εξασφαλίσει και αυτή τη δόση τους. Υποκύπτουν εύκολα σε οποιονδήποτε εκβιασμό. Επιπλέον, επειδή συχνά οι ηρωινομανείς χρησιμοποιούν την ίδια σύριγγα με τους άλλους της ομάδας, θερίζονται από το AIDS και την ηπατίτιδα Β. Να σημειωθεί ότι η πλειοψηφία των φυλακισμένων σ'όλο τον κόσμο, κρατείται για εγκλήματα που έχουν άμεση ή έμμεση σχέση με τα ναρκωτικά.

ΧΑΣΙΣ ΚΑΙ ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ **(Προϊόντα Ινδικής Κάνναβης)**

Μαριχουάνα ονομάζονται τα φύλλα του φυτού Ινδική «ινδική κάνναβη», ενώ το ρετσίνι του φυτού αυτού είναι το χασίς. Η μαριχουάνα και το χασίς καπνίζονται. Καταφεύγουν οι άνθρωποι στη μαριχουάνα ή στο χασίς διότι όπως αυτοί περιγράφουν : «προκαλεί ευχαρίστηση», κάνει τον πριν διστακτικό να αισθάνεται «άνετα», ακόμη και σε εχθρικό περιβάλλον, τον «απελευθερώνει» και αυτό «του επιτρέπει να επιτυγχάνει στενότερες κοινωνικές επαφές». Κάποιοι νομίζουν (επειδή έτσι τους έχουν πει), ότι θα έρθουν «δημιουργικές διανοητικές ή πνευματικές εμπνεύσεις». Αναφέρουν μάλιστα και παραδείγματα ανθρώπων, που δήθεν με το χασίς ή μαριχουάνα έφθασαν σε εμπνεύσεις. Το αντίθετο όμως συμβαίνει στην πραγματικότητα. Με τον καιρό παρατηρείται εξασθένηση της μνήμης, αφηρημάδα και εσωστρέφεια. Παλιές τραυματικές εμπειρίες μπορεί να έλθουν στην επιφάνεια. Η λειτουργία του μυαλού γίνεται λιγότερο αποτελεσματική για επίλυση προβλημάτων, υπάρχει βραδύτητα στην κρίση. Δεν υπάρχει ενδιαφέρον για τίποτε παρά μόνο να βρει το «χόρτο», με αποτέλεσμα την τεμπελιά και την αποδραστηριοποίηση. Οι ιδέες φαίνονται ασύνδετες, συνεχώς μεταβαλλόμενες. Τα αντανάκλαστικά επιβραδύνονται, οι χώροι φαντάζουν μεγαλύτεροι, δεν έχει σωστή αντίληψη των αποστάσεων, γι'αυτό πολλά δυστυχήματα έχουν συμβεί σ'αυτά τα άτομα. Σε κάποιους υπάρχει αίσθημα ευεξίας που εκφράζεται σαν «ανέβασμα». Ανεξέλεγκτα γέλια είναι συχνά, ακόμη και με μικρά ερεθίσματα. Όλα αυτά ακολουθούνται από παράξενες και μελαγχολικές ονειροπολήσεις.

Όχι σπάνια έχει κανείς το αίσθημα μιας διπλής προσωπικότητας και με μεγάλες ιδίως δόσεις μπορεί να προχωρήσει το άτο-

μο σε παρανοϊκές καταστάσεις, ακουστικές και οπτικές παραισθήσεις και απώλεια της εσωτερικής επιγνώσεως. Γι' αυτό φαρμακολογικά, τα προϊόντα της ινδικής κάνναβης κατατάσσονται στα ψευδαισθησιογόνα. Με συχνή και μακροχρόνια χρήση η μαριχουάνα, καταστρέφει τα εγκεφαλικά κύτταρα. Το χασίς και η μαριχουάνα δεν προκαλούν σωματική εξάρτηση και αυτό είναι το επιχείρημα των υπερασπιστών των. Ξεχνούν όμως ότι η ψυχική εξάρτηση που προκαλεί είναι σοβαρότατη και πιο σημαντική από μία σωματική εξάρτηση. Όπως αποδεικνύεται από αδιάσειστες στατιστικές μελέτες, η μαριχουάνα και το χασίς ανοίγουν την πύλη για τα σκληρά ναρκωτικά. Οι περισσότεροι χρήστες ηρωίνης, κοκαΐνης κ.λ.π. ξεκίνησαν με χασίς, όπως οι ίδιοι οι χρήστες δηλώνουν.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Το κάπνισμα είναι «το σπουδαιότερο μεμονωμένο αίτιο νοσήσεως και θανάτου» και εξελίσσεται στην «πρώτη αιτία ασθενειών και θανάτου» επί παγκοσμίου επιπέδου. Είναι δε «η πρωταρχική αιτία νοσήσεως και θανάτου η οποία μπορεί να προληφθεί».

Σκοτώνει κάθε χρόνο 2.500.000 ανθρώπους σ'όλο τον κόσμο, 500.000 στην Ευρώπη και 15.000 στην Ελλάδα. Πράγμα το οποίο για την πατρίδα μας αντιστοιχεί σε 40 θανάτους την ημέρα ή ένα θάνατο κάθε 40 λεπτά της ώρας. **Κι αν οι ρυθμοί συνεχισθούν οι αυτοί, το έτος 2015 το κάπνισμα θα είναι η πρώτη αιτία θανάτου σ'όλο τον κόσμο.** Θα έχουν πεθάνει δε μέχρι τό-

τε περίπου μισό δισεκατομμύριο άνθρωποι. Και, από 8.000 άνθρωποι που πεθαίνουν σήμερα την ημέρα, θα πεθαίνουν 28.000, όταν δηλαδή οι σημερινοί έφηβοι θα γίνουν ενήλικοι. Και θα πρέπει να ξέρουν ότι με κάθε τσιγάρο που καπνίζουν κόβουν από τη ζωή τους 5,5 λεπτά της ώρας, όσο δηλαδή περίπου κρατά το κάπνισμα κάθε τσιγάρου. Και ο 25/χρονος που καπνίζει ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα, κόβει συνολικά 4,6 χρόνια ζωής από τη ζωή του. Αν δε καπνίζει δύο πακέτα την ημέρα «κουτσουρεύει» τη ζωή του κατά 8,3 χρόνια.

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Η λογική χρήση του αλκοόλ ασφαλώς βοηθά τον άνθρωπο ψυχικά και σωματικά. Η κατάχρηση όμως αποτελεί τοξικομανία, τον αλκοολισμό.

Ο αλκοολικός παρουσιάζει ανεπάρκεια βιταμινών, αλκοολική μυοκαρδιοπάθεια, κίρρωση του ήπατος (μόνο στη Γαλλία σκοτώνει 40.000 άτομα ετησίως), έλκος παγκρεατίτιδα. Αλλάζει την προσωπικότητα του ατόμου (αλκοολική προσωπικότητας).

Προκαλεί βλάβες στον εγκέφαλο, πολυνευρίτιδα, αιμορραγική εγκεφαλίτιδα, αλκοολικές ψευδαισθήσεις και παραισθήσεις, μέχρι και παρατήρημα ζηλοτυπίας. Ο αλκοολικός απολύεται πολλές φορές από την εργασία του, διότι δεν μπορεί να ξυπνήσει το πρωί. Συχνά στην κατάσταση μέθης αποκτά βίαιη συμπεριφορά (δέρνει τη σύζυγό του κ.λ.π.) και καυγαδίζει συχνά. Αν δεν πιεί, αναπτύσσεται ένα από τα ισχυρότερα σύνδρομα στέρησης. Αρχίζει με ανησυχία, φόβο, κατάθλιψη, ανήσυχος ύπνος και φθάνει μέχρι το τρομώδες παραλήρημα και οξεία αλκοολική ψύχωση. Πα-

ρουσιάζει ταχυκαρδία, δυσκοιλιότητα και ελαφρό πυρετό. Δεν μπορεί να αντιληφθεί και να εκτελέσει στοιχειώδεις εντολές. Στην Ελλάδα το πρόβλημα του αλκοολισμού παίρνει συνεχώς διαστάσεις. Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας θεωρεί τον αλκοολισμό το ναρκωτικό με τις βαρύτερες συνέπειες. Το ξύπνημα του αλκοολικού το πρωί, συνοδεύεται από «βαρύ κεφάλι» και δεν έχει όρεξη για εργασία.

ΤΟ ΝΤΟΠΑΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Το αρχαίο ελληνικό αθλητικό ιδεώδες αρχίζει να σπανίζει πια. «Ντόπινγκ» χαρακτηρίζεται η χορήγηση ουσιών μη φυσιολογικών ή φυσιολογικών αλλά σε μεγάλη ποσότητα, καθώς και η λήψη ορμονών για υψηλότερες επιδόσεις. Τα αναβολικά μάλιστα που παίρνουν αρκετές αθλήτριες, κάνουν μεγαλύτερο κακό σ' αυτές απ' ότι στους άνδρες.

Προκαλούν βίαιη συμπεριφορά, οξυθυμία και αυταπάτης «ακατανίκητης» μυικής δύναμης. Συχνά χρησιμοποιούνται αμφεταμίνες για «ντόπινγκ». Πολλοί αθλητές παίρνουν κοκαΐνη για υψηλότερες επιδόσεις. Χαρακτηριστική περίπτωση ντόπινγκ με κοκαΐνη είναι ο Μαραντόνα που τώρα πια μπαινοβγαίνει σε ιδρύματα αποτοξίνωσης. Τέτοιες περιπτώσεις έρχονται συνέχεια πια στο φως της δημοσιότητας. Μεγάλα ινδάλματα και αθλητικά πρότυπα καταστράφηκαν, όταν ανίχνευσαν στο αίμα τους απαγορευμένες ουσίες. Μεγάλη ευθύνη φέρουν οι προπονητές που πιέζουν τους αθλητές τους να «ντοπαρισθούν» για να σπάσουν προηγούμενα ρεκόρ που εκεί που έφθασαν τα ρεκόρ πια, δύσκολα τα σπας χωρίς «ντοπάρισμα». Πολλοί αθλητές κάνοντας υπερβολές

με ουσίες απαγορευμένες, είτε εξευτελίσθηκαν στην κοινωνία, είτε πέθαναν νέοι. Τα παραδείγματα γνωστών υπεραθλητών είναι πάμπολλα. Μόνη λύση είναι να σταματήσει η βιομηχανοποίηση του αθλητισμού και οι αθλητές να αγωνίζονται όπως οι αρχαίοι Έλληνες για «νου υγιή εν σώματι υγιές».

ΒΑΡΒΙΤΟΥΡΙΚΑ-BENZODΙΑΖΕΠΙΝΕΣ (ΥΠΝΩΤΙΚΑ-ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ ΧΑΠΙΑ)

Είναι φάρμακα που σκοπό έχουν να διορθώσουν διαταραχές του ύπνου ή να ηρεμήσουν το άτομο από εντάσεις και άγχος. Δυστυχώς η θεραπευτική τους αξία κρατά λίγο χρόνο γιατί γρήγορα αναπτύσσεται ανοχή στον οργανισμό. Έτσι μερικά άτομα αυξάνουν τις δόσεις μόνα τους για να επιτύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Γρήγορα επίσης προκαλούν εξάρτηση και στερητικό σύνδρομο. Έτσι όταν γίνει καλά ο ασθενής από το άγχος, χρειάζεται σταδιακή κοπή διότι αλλιώς θα έχει άγχος, αυπνία, σπασμούς κλπ. Σε υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν τοξική αντίδραση, μέχρι κώμα και θάνατο. Πολλοί πέθαναν από υψηλές δόσεις. Οι τοξικομανείς άλλων ουσιών συχνά καταφεύγουν στις ουσίες αυτές, όταν θέλουν να ηρεμήσουν λίγο από το σύνδρομο στέρησης της ουσίας που τους λείπει (γιαυτό σπάνε φαρμακεία μερικές φορές τη νύχτα). Παλιότερα οι γιατροί συνταγογραφούσαν εύκολα αυτά τα φάρμακα, σήμερα δίνονται με φειδώ και με ειδική συνταγή με κόκκινη λωρίδα που σημαίνει: ναρκωτικές ουσίες. Έτσι δημιουργήθηκαν "οι χρήστες των δρόμων", δηλ. άτομα

που παράνομα αγοράζουν από άλλους αυτά τα φάρμακα σε πολύ μεγαλύτερη τιμή. Στο στερητικό σύνδρομο αυτών των φαρμάκων εμφανίζονται: αϋπνία, άγχος, ένταση, υπερακουσία, φωτοφοβία, παραισθήσεις, υπεραισθησία στο άγγιγμα και στον πόνο, δυσφορία, γαστρεντερικές διαταραχές αντιδράσεις πανικού, ίλιγγοι, ιδρώτες, ταχυκαρδία, πονοκέφαλοι, τρεμούλες, μυϊκοί σπασμοί.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Είναι πλέον σύνηθες, να θεωρείται ως βασική αιτία, ή και η μοναδική, τα κοινωνικά προβλήματα για τα ναρκωτικά. Σίγουρα είναι μια σοβαρή αιτία. Αλλά δεν πρέπει να παραβλέπεται και η προσωπική ευθύνη του ατόμου, ακόμα και του εφήβου. Στη Σουηδία π.χ. δεν υπάρχουν κοινωνικά προβλήματα αλλά τα ναρκωτικά κάνουν θραύση. Γι' αυτό ο νέος πρέπει να θωρακίσει τον εαυτό του με αξίες, ιδανικά, στόχους κλπ., ώστε να μην ανήκει στα ευάλωτα άτομα, υποψήφια θύματα των ναρκωτικών. Πρέπει να μάθει να λέει όχι και να αντλεί δυνάμεις από μέσα του, για να μπορεί να αρνείται. Οφείλει να έχει ρεαλιστική εικόνα για τις δυνάμεις του και να μη λέει τα συνηθισμένα λόγια: "μόνο για μία φορά" ή "δεν θα προχωρήσω σε σκληρότερη ουσία). Τις παγίδες να μη τις δοκιμάζει αλλά να τις αποφεύγει. Εξ άλλου οι περισσότεροι νέοι όταν άρχιζαν, έλεγαν: "οι άλλοι χρήστες είναι αδύνατοι χαρακτήρες, εγώ όχι, θα μπορέσω να το σταματήσω όποτε θελήσω". Πρέπει να συμφιλιωθεί με το γεγονός ότι αυτή η ζωή, είναι γεμάτη από οδυνηρά προβλήματα, αλλά με τον αγώνα όλα ξεπερνιούνται. Δεν υπάρχει πρόβλημα χωρίς τη λύση του. Έτσι σε

όποιο αδιέξοδο κι' αν νομίζει ότι βρίσκεται να μάχεται σκληρά και θα νικήσει. Το καταφύγιο στα ναρκωτικά δεν λύνει, αλλά επιδεινώνει στο πολ/σιο τα προβλήματα. Να συνειδητοποιήσει ότι η απόδραση στα ναρκωτικά δεν είναι ούτε "μαγκιά", ούτε τολμηρή ή επαναστατική πράξη. Απλά είναι ανοησία και αυτοκαταστροφή. Όταν πηγαίνει σε μπάρακια καφετέριες, ντισκοτέκ και νυχτερινά κέντρα, πρέπει να προσέχει πολύ και να είναι "υποψιασμένος" για τους κινδύνους που τον περιτριγυρίζουν.

είμαι 15 χρόνια Δάσκαλος στη Θεσσαλονίκη, ετών 44, έγγαμος (η σύζυγός μου είναι καθηγήτρια Μαθηματικός), με δύο παιδιά. Είμαι πρώην Δικηγόρος στη Θεσσαλονίκη.

Επειδή το θέμα των ναρκωτικών στους νέους έχει πάρει εκρηκτικές διαστάσεις, πιστεύω ότι ένα σύντομο αλλά περιεκτικό ενημερωτικό έντυπο για την πρόληψη των ναρκωτικών, θα μπορούσε να διδάσκεται κατά περίπτωση στη ΣΤ΄ Δημοτικού ή έστω στην Α΄ Γυμνασίου, όταν περισσεύει χρόνος από τα άλλα μαθήματα. Επειδή επί 15 χρόνια τώρα κάνω μια μικρή αλλά συστηματική ενημέρωση για το θέμα αυτό στους μαθητές της ΣΤ΄ Δημοτικού (τάξη που συνήθως παίρνω) και έχω αποκτήσει μια πείρα για το πώς μπορεί να διδαχτεί η ενημέρωση αυτή, σας στέλνω ενδεικτικά ένα σύντομο έντυπο. Να σημειωθεί ότι και οι ίδιοι οι γονείς συμφωνούν με την ενημέρωση αυτή και ζητούν να γίνεται αυτό σε όλες τις τελευταίες τάξεις του Δημοτικού, πριν είναι αργά. Ο τρόπος ενημέρωσης είναι τέτοιος, ώστε να μην ξυπνά την περιέργεια των μαθητών, αλλά να τους γίνονται αποκρουστικά τα ναρκωτικά. Οι γνώσεις μου και η ενασχόλησή μου με το θέμα αυτό, ξεκίνησαν όταν ήμουν φοιτητής Νομικής και συνέλεγα στοιχεία για εργασίες, διαβάζοντας και πολλά βιβλία επιστημόνων για το θέμα αυτό. Εάν λοιπόν το Υπουργείο θελήσει να βάλει κάποια στιγμή την ενημέρωση στα Σχολεία, ευχαρίστως να βοηθήσω, εάν το κρίνετε σκόπιμο.

Με τιμή
Ο Δάσκαλος

Βασίλης Χολέβας