



ΧΑΠΙΑ

Τι προκαλούν;
 Πώς μπορείς να περιορίσεις
 τους κινδύνους;
 Πώς μπορείς να βοηθήσεις
 τον εαυτό σου ή ένα φίλο;

Το βιβλιάρκι αυτό πιθανόν να απαντά
 σε κάποια ερωτήματά σου.

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ
 ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΚΕ.Π.Χ.Ε.Ο.) ΔΗΜΟΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

Ποια είναι τα χάπια που βρίσκεις πιο συχνά;

Κατασταλτικά:

Ουσίες που επιδρούν στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και έχουν κατασταλτική δράση. Σ' αυτή την κατηγορία ανήκουν τα καταπραυντικά, αγχολυτικά ή υπνωτικά.



Αμφεταμίνες:

Ουσίες που ερεθίζουν το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και χρησιμοποιούνται συχνά ως φάρμακο. Κυκλοφορούν σε κάψουλες και δισκία και δρουν 15-30 λεπτά μετά τη λήψη. Σ' αυτή την κατηγορία ανήκει και η "speed", της οποίας μια πολύ καθαρή μορφή λέγεται "ice".



Τι θα συμβεί αν εγώ ή ένας φίλος μου παίρνουμε χάπια;

Αν κάνεις χρήση καταπραυντικών, αγχολυτικών ή υπνωτικών κάτω από ιατρική παρακολούθηση και εφόσον υπάρχει σοβαρός λόγος υγείας, τότε θα υπάρξει βελτίωση σε τυχόν συμπτώματα έντονου άγχους και αϋπνίας. Αν χρησιμοποιείς συχνά κάποιο κατασταλτικό

ΧΑΠΙΑ

μειώνεται η ταχύτητα αντίδρασής σου, επιβραδύνεται η πνευματική σου δραστηριότητα, αισθάνεσαι υπνηλία, ξεχνάς εύκολα, δυσκολεύεσαι να ανταποκριθείς σε πολύπλοκες δραστηριότητες, μειώνεται η ικανότητα συντονισμού σου και ακόμα τα υπνωτικά χάπια δημιουργούν ζαλάδα ή πονοκέφαλο.

Τα κατασταλτικά προκαλούν έντονη εξάρτηση.

Τα συμπτώματα στέρησης εμφανίζονται οποιαδήποτε στιγμή μετά το τελευταίο χάπι και γίνονται ιδιαίτερα έντονα μετά από 3 έως 6 μέρες.

Τα συμπτώματα αυτά είναι:

- έντονο άγχος,
- κρίση πανικού,
- ταχυκαρδία,
- προβληματικός ύπνος, εφιάλτες,
- ναυτία, έμετος,
- οπτικές παραισθήσεις,
- αίσθηση αστάθειας,
- μυρμηγκιασμα στα άκρα έως και κώμα



Κάτω από την επίδραση των ηρεμιστικών μπορεί να εκτεθείς και σε άλλους κινδύνους, να χάσεις τις αισθήσεις σου, να πέσεις και να τραυματιστείς ή να αρρωστήσεις.

Αυξημένος είναι ο κίνδυνος από υπερβολική δόση ή δηλητηρίαση που μπορεί να καταλήξει σε κώμα και θάνατο.

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ
 ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΚΕ.Π.Χ.Ε.Ο.)
 ΔΗΜΟΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

ΑΝΑΚΡΕΟΝΤΟΣ 60, 157 71 ΑΘΗΝΑ [4ος όροφος]
 Τηλ. 210-74 73 328-9
 Fax: 210-77 78 542
 e-mail: kepheo@otenet.gr
 www. kepheo.gr

σε συνεργασία με τον
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ (ΟΚΑΝΑ)

Αν κάνεις χρήση αμφεταμινών έχεις προσωρινά διαύγεια, νιώθεις συνεχώς ξεκούρατος και έτοιμος να κάνεις οτιδήποτε ("ανέβασμα", "high") και η ανάγκη σου για ύπνο θα εξαφανιστεί μαζί με την όρεξή σου για φαγητό.

Αμέσως μετά την επίδραση ακολουθεί το λεγόμενο "σπάσιμο" ή "crash" και θα αρχίσεις να αισθάνεσαι πολύ κουρασμένος, πεινασμένος και ακόμα είναι πιθανό να νιώσεις έντονο άγχος, πανικό και κατάθλιψη χωρίς να υπάρχει πραγματικός λόγος. Αν παίρνεις συχνά αμφεταμίνες και για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της επήρρειας της ουσίας:

- σπασμοί
- καρδιαγγειακά προβλήματα
- προβλήματα στο κυκλοφορικό σου σύστημα
- να χάσεις βάρος
- να είσαι ευερέθιστος
- να γίνεις καχύποπτος
- να έχεις φόβους και ακόμα
- να αρχίσεις να έχεις ψευδαισθήσεις
- να κάνεις ψυχωτικό επεισόδιο που να μοιάζει με σχιζοφρένεια
- κατάθλιψη.

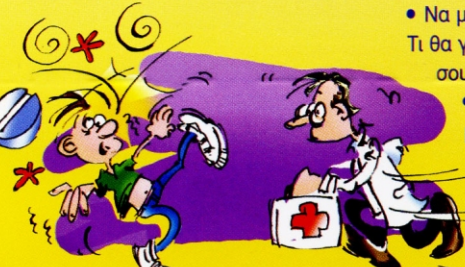
Είναι πολύ επικίνδυνο για τον οργανισμό σου να συνδυάζεις κατασταλτικά με αμφεταμίνες, προκειμένου να μειώσεις το «ανέβασμα».

Αν εγώ παίρνω χάπια;

- γνωρίζω τις επιπτώσεις στην υγεία μου;
- έχω μετρήσει το ρίσκο, αφού η χρήση τους είναι παράνομη;
- ποιοι είναι οι λόγοι που κάνω χρήση;
- ποια είναι η επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά μου στη χρήση - με ποιον, πότε, πού;
- αν θέλω να τα κόψω, πώς μπορώ να το κάνω;
- ποιες είναι οι εναλλακτικές λύσεις που έχω, όταν τα κόψω;

Αν παίρνω χάπια τι χρειάζεται να προσέχω;

- Αν χρησιμοποιείς κατασταλτικά με ιατρική συνταγή, περιορίσου στη δοσολογία που σου έχει συστήσει ο γιατρός.
- Διέκοψε τη χρήση των ηρεμιστικών σταδιακά, ελαττώνοντας τη δόση σε διάστημα μερικών εβδομάδων ακόμα και μηνών. Καλύτερα να συμβουλευτείς ένα γιατρό ιδιαίτερα αν παίρνεις χάπια για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Να αποφεύγεις τη χρήση αμφεταμινών όταν πάσχεις από υπερθυρεοειδισμό, γλαύκωμα, ηπατίτιδα, νευρικές διαταραχές.
- Αν έχεις προβλήματα στο κυκλοφορικό σου σύστημα, να περιορίζεις πάντα τη δοσολογία και να αποφεύγεις τη συχνή χρήση.
- Μην καταναλώνεις **ΠΟΤΕ** αλκοόλ, ενώ συγχρόνως έχεις πάρει χάπια.
- Να μην παίρνεις χάπια μόνος σου. Τι θα γίνει αν χάσεις τις αισθήσεις σου ή τραυματιστείς;
- Να μην οδηγείς ή να είσαι μαζί με άλλους που οδηγούν ενώ έχουν πάρει χάπια.



Σε περίπτωση υπερβολικής δόσης ή δηλητηρίασης από χάπια χρειάζεται αμέσως ιατρική βοήθεια.

Χρειάζεται κάποιος να καλέσει το 166 ή το Κέντρο Βοήθειας του ΟΚΑΝΑ στο τηλ. 210-52 24 202

Αν όλα αυτά τα έχεις σκεφτεί, τελικά τι αποφασίζεις για τον τρόπο που εσύ θέλεις να ζεις;

Κι αν ξέρω κάποιον που παίρνει χάπια;

Δεν μπορείς να πείσεις το φίλο σου να σταματήσει αν δεν το θέλει ο ίδιος. Μπορείς όμως να του μιλήσεις, να τον ακούσεις, και να μιλήσεις εσύ αν θέλεις σε κάποιον που μπορείς να εμπιστευτείς, που ξέρεις ότι μπορεί να σε ακούσει και να σε στηρίξει, έναν ειδικό, συγγενή ή φίλο.

Μπορείς να τηλεφωνήσεις στα:

Κέντρο Πρόληψης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών του Δήμου Ζωγράφου τηλ. 210-74 73 328 - 29

Ανοιχτή Γραμμή SOS
 τηλ. 1031

