

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

ΑΛΚΟΟΛ

notodrugs.gr

ΓΙΑΤΙ ΦΤΙΑΞΑΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΑΡΑΚΙ

Πολύς λόγος γίνεται στον κόσμο για τα ναρκωτικά – στους δρόμους, στα σχολεία, στο Ίντερνετ και στην τηλεόραση. Κάποια απ' αυτά που λέγονται είναι αληθινά, κάποια όχι.

Πολλά από αυτά που ακούς για τα ναρκωτικά προέρχονται, στην πραγματικότητα, από αυτούς που τα πουλάνε. Πρώην έμποροι ναρκωτικών εξομολογήθηκαν ότι θα έλεγαν τα πάντα για να κάνουν κι άλλους να αγοράσουν ναρκωτικά.

Αλλά τι γίνεται με το αλκοόλ; Είναι πράγματι ένα ναρκωτικό; Έτσι κι αλλιώς, είναι νόμιμο, αποτελεί μέρος της κοινωνικής ζωής και ακόμα συστήνεται από κάποιους γιατρούς ως κάτι υγιεινό όταν καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες.

Σε έρευνες που πραγματοποιήσαμε, το αλκοόλ ήρθε πρώτο στη λίστα των ουσιών που οι νέοι είπαν ότι είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν και το θεωρούν ως πρόβλημα. Λόγω του ότι αφαιρεί τόσο πολλές ζωές νεαρών ατόμων (περισσότερες ζωές από όσες αφαιρούν όλα τα άλλα ναρκωτικά μαζί), είναι η ουσία για την οποία ανησυχούν περισσότερο οι γονείς.

Χρειάζεσαι δεδομένα και πληροφορίες για να αποφύγεις να γίνεις ένα από τα πολλά θύματα του αλκοόλ και για να βοηθήσεις τους φίλους σου να παραμείνουν ασφαλείς. Αυτός είναι ο λόγος που προετοιμάσαμε αυτό το βιβλιαράκι - για 'σένα.

Η ανταπόκρισή σου είναι σημαντική για εμάς, κι έτσι, περιμένουμε ν' ακούσουμε νέα σου. Μπορείς να μας επισκεφτείς στην ιστοσελίδα **drugfreeworld.org** ή να στείλεις email στη διεύθυνση **info@drugfreeworld.org**.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;

Το αλκοόλ είναι ένα ναρκωτικό.

Υπάγεται στην κατηγορία των κατασταλτικών, που σημαίνει ότι επιβραδύνει ζωτικές λειτουργίες - με αποτέλεσμα μπερδεμένη ομιλία, ασταθή κίνηση, διαταραγμένες αισθήσεις και ανικανότητα γρήγορης αντίδρασης.

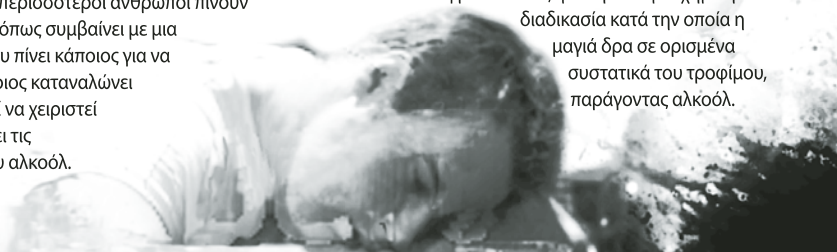
Όσο για τον τρόπο που επηρεάζει τη διάνοια, γίνεται ευκολότερα αντιληπτό ως ένα ναρκωτικό που μειώνει την ικανότητα του ατόμου να σκέπτεται λογικά και διαστρεβλώνει την κρίση του.

Παρόλο που θεωρείται κατασταλτικό, η ποσότητα του αλκοόλ που καταναλώνεται είναι αυτή που καθορίζει το είδος του αποτελέσματος. Οι περισσότεροι άνθρωποι πίνουν για το **τονωτικό** αποτέλεσμα, όπως συμβαίνει με μια μπίρα ή ένα ποτήρι κρασί που πίνει κάποιος για να «χαλαρώσει». Όμως, εάν κάποιος καταναλώνει περισσότερο από όσο μπορεί να χειριστεί το σώμα, τότε το άτομο βιώνει τις κατασταλτικές επιπτώσεις του αλκοόλ.

Τα άτομα αρχίζουν να αισθάνονται «ηλίθια» και να χάνουν το συντονισμό και τον έλεγχο.

Η υπερβολική ποσότητα αλκοόλ προκαλεί ακόμη σοβαρότερες κατασταλτικές επιπτώσεις (ανικανότητα αίσθησης πόνου, τοξικότητα όπου το σώμα κάνει εμετό το δηλητήριο και τελικά ασυναισθησία ή, ακόμη χειρότερα, κώμα ή θάνατο από υπερβολική δόση τοξινών). Αυτές οι αντιδράσεις εξαρτώνται από την ποσότητα και την ταχύτητα με την οποία καταναλώνεται το αλκοόλ.

Υπάρχουν διαφορετικά είδη αλκοόλ. Η αιθυλική αλκοόλη (αιθανόλη), η οποία είναι το μόνο αλκοόλ που χρησιμοποιείται στα ποτά και παράγεται από τη ζύμωση δημητριακών και φρούτων. Η ζύμωση είναι μια χημική διαδικασία κατά την οποία η μαγιά δρα σε ορισμένα συστατικά του τροφίμου, παράγοντας αλκοόλ.



ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΛΚΟΟΛ

Τα ποτά που υπόκεινται σε ζύμωση, όπως η μπύρα και το κρασί, περιέχουν αλκοόλ σε ποσοστό από 2% έως 20%. Τα αποσταγμένα ποτά, ή οινοπνευματώδη περιέχουν από 40% έως 50% ή και παραπάνω αλκοόλ. Η συνηθισμένη περιεκτικότητα σε αλκοόλ για το κάθε ένα ποτό είναι η εξής:

Μπύρα	2-6% αλκοόλ
Μηλίτης	4-8% αλκοόλ
Κρασί	8-20% αλκοόλ
Τεκίλα	40% αλκοόλ
Ρούμι	40% ή και περισσότερο αλκοόλ
Κονιάκ	40% ή και περισσότερο αλκοόλ
Τζιν	40-47% αλκοόλ
Ουίσκι	40-50% αλκοόλ
Βότκα	40-50% αλκοόλ
Λικέρ	15-60% αλκοόλ

ΠΟΤΟ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΣΗ

● Στις Ηνωμένες Πολιτείες το 2007, ο φόρος αίματος που πλήρωσαν οι έφηβοι οι οποίοι είχαν πει ενώ οδηγούσαν ήταν 1.393 άτομα – σχεδόν τέσσερα θύματα κάθε ημέρα του έτους.

● Τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα είναι η κύρια αιτία θανάτου εφήβων στις ΗΠΑ και είναι υπεύθυνα για πάνω από το ένα τρίτο των θανάτων Αμερικανών εφήβων. Από τα θύματα εφήβους που σκοτώθηκαν στο δρόμο το 2006, το 31%

είχε πει, σύμφωνα με τη Διοίκηση Ασφάλειας Κυκλοφορίας Εθνικών Δρόμων.

● Ο οδηγός υπό την επήρεια αλκοόλ κινδυνεύει 11 φορές περισσότερο να

σκοτωθεί σε αυτοκινητιστικό δυστύχημα από τους οδηγούς που δεν έχουν αλκοόλ στον οργανισμό τους.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, αυτές είναι ίσως στατιστικές που προκαλούν σοκ, αλλά μόνο στατιστικές. Για τις οικογένειες, όμως, και τους φίλους των εφήβων που σκοτώνονται οδηγώντας υπό την επήρεια αλκοόλ, κάθε αριθμός εκπροσωπεί και μια τραγική απώλεια.

Το αλκοόλ παραμορφώνει τις αισθητήριες αντιλήψεις και την κρίση του ατόμου. Τα άτομα υπό την επήρεια αλκοόλ παραδέχονται ότι ο χρόνος αντίδρασής τους είναι μεγαλύτερος από ότι χωρίς αλκοόλ, και ότι αναλαμβάνουν πολύ περισσότερα ρίσκα από όσα θα αναλάμβαναν αν ήταν νηφάλιοι. Πολύ συχνά αυτά τα ρίσκα είναι μοιραία.

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΠΩΣ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΟ ΣΩΜΑ

Το αλκοόλ απορροφάται από την κυκλοφορία του αίματος μέσω των τριχοειδών αγγείων στα τοιχώματα του στομάχου και του λεπτού εντέρου. Μέσα σε λίγα λεπτά από την κατανάλωσή του, το αλκοόλ ταξιδεύει από το στομάχι στον εγκέφαλο, όπου εκεί δημιουργεί γρήγορα τις επιπτώσεις του, επιβραδύνοντας την αντίδραση των νευρικών κυττάρων.

Περίπου το 20% του αλκοόλ απορροφάται μέσω του στομάχου. Το περισσότερο από το υπόλοιπο 80% απορροφάται διαμέσου του λεπτού εντέρου.

Το αλκοόλ μεταφέρεται επίσης με την κυκλοφορία του αίματος στο συκώτι, το οποίο αφαιρεί το αλκοόλ από το αίμα μέσω μιας διαδικασίας που ονομάζεται «μεταβολισμός», η οποία το μετατρέπει σε μια μη τοξική ουσία. Το συκώτι μπορεί να μετατρέψει μόνο μια συγκεκριμένη ποσότητα κάθε φορά, αφήνοντας το υπόλοιπο αλκοόλ να κυκλοφορεί μέσα στο σώμα. Έτσι, η ένταση των συνεπειών του αλκοόλ στο σώμα σχετίζεται ευθέως με την ποσότητα που καταναλώνει ένα άτομο.

Όταν η ποσότητα του αλκοόλ στο αίμα υπερβαίνει ένα ορισμένο επίπεδο, το αναπνευστικό σύστημα επιβραδύνεται σημαντικά και μπορεί να προκληθεί κώμα ή θάνατος, επειδή το οξυγόνο δε φθάνει στον εγκέφαλο.

ΤΑ ΝΕΑΡΑ ΑΤΟΜΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΦΟΡΑ;

Το σώμα ενός νεαρού ατόμου δεν μπορεί να αντιμετωπίσει το αλκοόλ το ίδιο όπως το σώμα ενός ενήλικα.

Το ποτό είναι πιο βλαβερό για τους εφήβους απ' ό,τι για τους ενήλικες γιατί ο εγκέφαλός τους συνεχίζει να αναπτύσσεται σε όλη τη διάρκεια της εφηβείας και για μεγάλο διάστημα της νεότητάς τους. Το ποτό κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσιμης περιόδου ανάπτυξης μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη βλάβη των εγκεφαλικών λειτουργιών, καθώς σχετίζεται άμεσα με την μνήμη, την ικανότητα κίνησης και το συντονισμό.

Σύμφωνα με έρευνες, τα νεαρά άτομα που αρχίζουν το ποτό πριν την ηλικία των 15 ετών είναι 4 φορές περισσότερο πιθανό να αναπτύξουν εξάρτηση από το αλκοόλ σε σχέση με αυτούς που αρχίζουν το ποτό στην ηλικία των 21 ετών.



Για κάποιους έφηβους, όπως η Σαμάνθα, το ποτό φαίνεται να είναι μια λύση στα προβλήματα που δεν θέλουν να αντιμετωπίσουν.

«Όταν ήμουν 13 ετών, οι φίλοι με κορόιδευαν εάν δεν έπινα ποτό. Ενέδιδα απλώς γιατί ήταν ευκολότερο να συμβαδίζω με το πλήθος. Ήμουν πραγματικά δυστυχισμένη και έπινα απλώς για να ξεφύγω από τη ζωή μου.

»Έβγαينا έξω όλο και λιγότερο κι έτσι άρχισα να χάνω φίλους και όσο πιο μοναχική γινόμουν, τόσο περισσότερο έπινα.

»Ήμουν βίαη και εκτός ελέγχου. Δεν ήξερα ποτέ τι έκανα. Διέλυσα την οικογένειά μου». Αφού την έδιωξαν από το σπίτι της στα 16, έμεινε άστεγη και άρχισε να ζητά ελεημοσύνη για να αγοράζει ποτά. Μετά από χρόνια κατάχρησης, οι γιατροί της είπαν ότι είχε προκληθεί ανεπανόρθωτη ζημιά στην υγεία της.

«...Ήμουν μόνο 16 αλλά το συκώτι μου είχε πάθει σοβαρή βλάβη και κόντευα να σκοτώσω τον εαυτό μου από όλα αυτά που έπινα». —Σαμάνθα

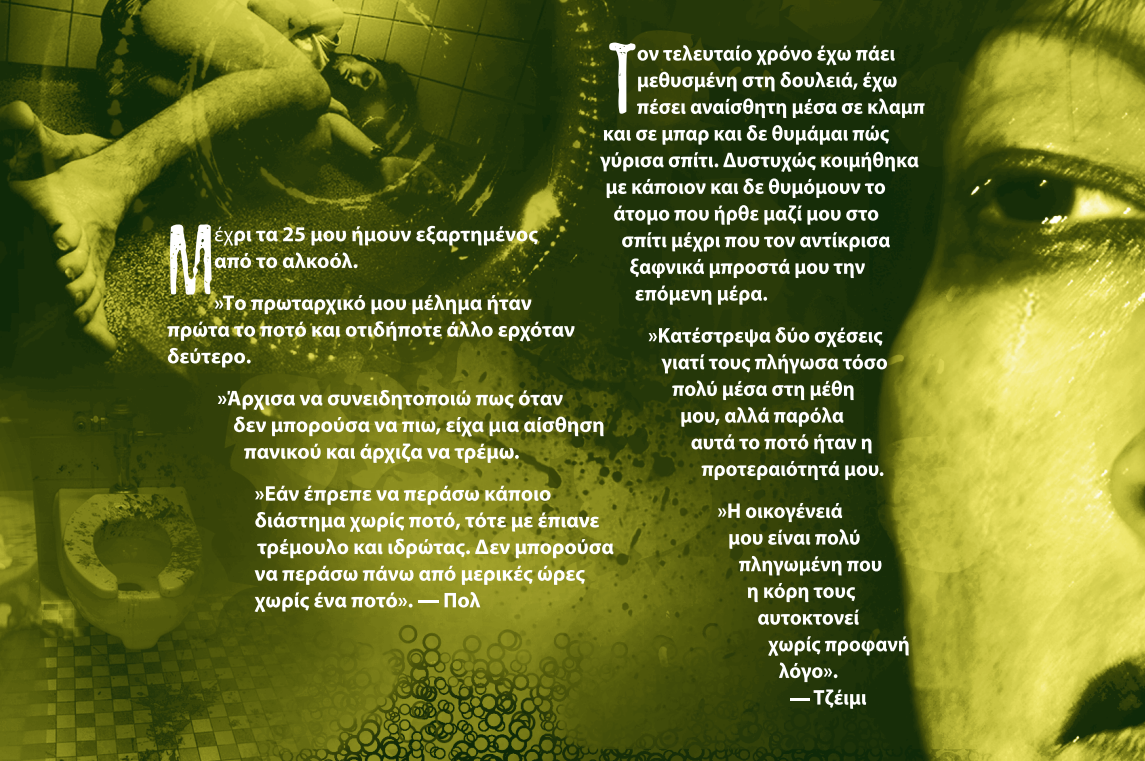
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΡΑΙΠΑΛΗ ΜΕ ΠΟΤΑ;

Η κραιπάλη κατανάλωσης ποτού είναι η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ μονομιάς, η οποία συνήθως μεταφράζεται σε πέντε ή περισσότερα συνεχή ποτά για έναν άντρα, και τέσσερα ή περισσότερα συνεχή ποτά για μια γυναίκα.

Ένας στους τρεις ενήλικες στην Ευρωπαϊκή Ένωση λένε ότι επιδίδονται σε κραιπάλη με ποτά τουλάχιστον μια φορά το μήνα.

Το 23% των αγοριών 15 με 16 ετών ανέφεραν ότι επιδόθηκαν σε κραιπάλες ποτού τουλάχιστον τρεις φορές τον προηγούμενο μήνα.

Πίνω πάρα πολύ σε κάθε ευκαιρία και, ειλικρινά, αηδιάζω με τον εαυτό μου, αλλά δεν μπορώ να ελέγξω την επιθυμία μου να πιω... Εάν πιω πάρα πολύ ή αν καταναλώσω ορισμένα ποτά, μου κόβεται η ανάσα και κοκκινίζω σε όλο μου το σώμα, αλλά συνεχίζω να πίνω μέχρι να εξαντληθώ τόσο που να κοιμηθώ... Δεν είμαι σίγουρος ότι είμαι τόσο δυνατός για να σταματήσω τη βλακεία μου». — Άλεν



Μέχρι τα 25 μου ήμουν εξαρτημένος από το αλκοόλ.

»Το πρωταρχικό μου μέλημα ήταν πρώτα το ποτό και οτιδήποτε άλλο ερχόταν δεύτερο.

»Άρχισα να συνειδητοποιώ πως όταν δεν μπορούσα να πιω, είχα μια αίσθηση πανικού και άρχιζα να τρέμω.

»Εάν έπρεπε να περάσω κάποιο διάστημα χωρίς ποτό, τότε με έπιανε τρέμουλο και ιδρώτας. Δεν μπορούσα να περάσω πάνω από μερικές ώρες χωρίς ένα ποτό». — Πολ

Τον τελευταίο χρόνο έχω πάει μεθυσμένη στη δουλειά, έχω πέσει αναίσθητη μέσα σε κλαμπ και σε μπαρ και δε θυμάμαι πώς γύρισα σπίτι. Δυστυχώς κοιμήθηκα με κάποιον και δε θυμόμουν το άτομο που ήρθε μαζί μου στο σπίτι μέχρι που τον αντίκρισα ξαφνικά μπροστά μου την επόμενη μέρα.

»Κατέστρεψα δύο σχέσεις γιατί τους πλήγωσα τόσο πολύ μέσα στη μέθη μου, αλλά παρόλα αυτά το ποτό ήταν η προτεραιότητά μου.

»Η οικογένειά μου είναι πολύ πληγωμένη που η κόρη τους αυτοκτονεί χωρίς προφανή λόγο». — Τζέμι

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;

Η εξάρτηση από το αλκοόλ (αλκοολισμός) έχει τέσσερα συμπτώματα:

- Δίψα για αλκοόλ: μια δυνατή επιθυμία ή εμμονή κατανάλωσης αλκοόλ.
- απώλεια ελέγχου: η ανικανότητα να περιορίσει κάποιος το ποτό σε οποιαδήποτε περίσταση.
- σωματική εξάρτηση: συμπτώματα στέρησης, όπως η ναυτία, η εφίδρωση, τα ρίγη και η νευρικότητα εμφανίζονται όταν διακοπεί η χρήση του αλκοόλ μετά από μια περίοδο μεγάλης κατανάλωσης.

Η σοβαρή εξάρτηση από το αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε δυνητικά θανατηφόρα συμπτώματα στέρησης όπως σπασμούς που ξεκινούν σε 8 ή 12 ώρες μετά το τελευταίο

ποτό. Το τρομώδες παραλήρημα αρχίζει 3 με 4 ημέρες μετά και το άτομο αναστατώνεται σε εξαιρετικά μεγάλο βαθμό, έχει ρίγη, βλέπει παραισθήσεις και χάνει την επαφή με την πραγματικότητα.

- ανοχή: η ανάγκη να πίνει κάποιος όλο και μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ προκειμένου να φτιαχτεί.

Ένας πότης που αυξάνει όλο και περισσότερο την ποσότητα αλκοόλ που πίνει λέει ότι μπορεί να σταματήσει όποτε θέλει – απλώς, εκείνος «επιλέγει» να συνεχίσει να πίνει. Ο αλκοολισμός δεν είναι ένας προορισμός, αλλά μια εξελισσόμενη πορεία, ένας μακρύς δρόμος καταστροφής στον οποίο η ζωή συνεχώς χειροτερεύει.

Οταν προσπάθησα να σταματήσω το ποτό, συνειδητοποίησα ότι το αλκοόλ είχε μπει τόσο πολύ μέσα στο σώμα μου ώστε δεν μπορούσα να το σταματήσω. Έτρεμα σαν να κόντευα να σπάσω, άρχιζα να ιδρώνω, δεν μπορούσα να σκεφτώ μέχρι να πιω ακόμη ένα ποτό. Δεν μπορούσα να λειτουργήσω χωρίς αυτό.

»Πέρασα τα επόμενα 8 χρόνια μπαινοβγαίνοντας σε κέντρα αποτοξίνωσης και σε νοσοκομεία, προσπαθώντας να καταλάβω τι μου συνέβη και πώς ήταν δυνατόν να μη μπορώ να το σταματήσω. Ήταν ο χειρότερος και μακρύτερος εφιάλτης μου». — Zan



ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ

Το αλκοόλ σκοτώνει περισσότερους εφήβους από ότι όλα τα υπόλοιπα ναρκωτικά μαζί. Συμμετέχει στις πρώτες τρεις αιτίες θανάτου ατόμων ηλικίας μεταξύ 15 και 24 χρονών: ατυχήματα, ανθρωποκτονίες και αυτοκτονίες.

● Οι νέοι που πίνουν είναι 7,5 φορές πιο πιθανό να κάνουν χρήση άλλων παράνομων ναρκωτικών και 50 φορές πιο πιθανό να κάνουν χρήση κοκαΐνης από τους νέους που δεν πίνουν ποτέ. Μια έρευνα έδειξε ότι το 32% αυτών που έπιναν πολύ και ήταν πάνω από 12 ετών, έκαναν επίσης χρήση παράνομων ναρκωτικών.

● Περίπου 55 εκατομμύρια άνθρωποι πίνουν σε επιβλαβείς ποσότητες στην Ευρωπαϊκή Ένωση, ενώ τα 23 εκατομμύρια από αυτούς θεωρούνται εθισμένοι.

● Από τα 3,9 εκατομμύρια Αμερικανών που έκαναν θεραπεία για αποτοξίνωση το 2005, τα 2,5 εκατομμύρια έκαναν θεραπεία για κατάχρηση αλκοόλ.

● Η κατανάλωση αλκοόλ σε επιβλαβείς ποσότητες υπολογίζεται ότι ευθύνεται για περίπου 195.000 θανάτους κάθε χρόνο στην Ευρωπαϊκή Ένωση ως αποτέλεσμα καρκίνου, ηπατικών ασθενειών, αυτοκινητιστικών δυστυχημάτων, φόνων και αυτοκτονιών.

● Κάθε χρόνο, γίνονται 1,4 εκατομμύρια συλλήψεις οδηγών υπό την επήρεια αλκοόλ στις Ηνωμένες Πολιτείες.

● Μια μελέτη του Υπουργείου Δικαιοσύνης των ΗΠΑ έδειξε ότι το 40% των βίαιων εγκλημάτων διαπράττεται υπό την επήρεια αλκοόλ.

● Την περίοδο 2005-2006, πραγματοποιήθηκαν 187.640 εισαγωγές σε νοσοκομεία του Εθνικού Συστήματος Υγείας στην Αγγλία, λόγω κατανάλωσης αλκοόλ.

● Το 2005 στην Αγγλία, σημειώθηκαν 6.570 θάνατοι από αιτίες που συνδέονταν άμεσα με τη χρήση αλκοόλ. Το 2006, οι θάνατοι που σχετίζονταν με την κατανάλωση

αλκοόλ στην Αγγλία αυξήθηκαν σε 8.758. Αυτό σημαίνει μια ετήσια αύξηση 7% σε σχέση με τον προηγούμενο χρόνο.

● Σύμφωνα με μια έρευνα, από τα 490 εκατομμύρια ανθρώπους στην Ευρωπαϊκή Ένωση, περισσότεροι από 23 εκατομμύρια είναι εξαρτημένοι από το αλκοόλ.

● Στην Ευρώπη, το αλκοόλ εντοπίζεται σε, σχεδόν, μια στις δέκα περιπτώσεις ασθενειών και πρόωρων θανάτων κάθε χρόνο.

Το 2005 το 39% όλων των θανατηφόρων ατυχημάτων στην ασφάλτο είχαν σχέση με το αλκοόλ.

Το 40% των βίαιων εγκλημάτων γίνονται υπό την επήρεια αλκοόλ.



ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Ανάλογα με την ποσότητα που καταναλώνεται και τη φυσική κατάσταση του ατόμου, το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει:

- Μπερδεμένη ομιλία
- Υπνηλία
- Εμετό
- Διάρροια
- Ανακατωμένο στομάχι

- Πονοκεφάλους
- Αναπνευστικά προβλήματα
- Διαστρεβλωμένη όραση και ακοή
- Εξασθενημένη κρίση
- Μειωμένη αντίληψη και ελλιπή συντονισμό
- Ασυναίσθησία
- Αναιμία (απώλεια ερυθρών κυττάρων αίματος)

- Κώμα
- Κενά μνήμης, (στα οποία ο χρήστης δεν μπορεί να θυμηθεί γεγονότα που συνέβησαν ενώ βρισκόταν υπό την επίρεια αλκοόλ)

ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Η κραιπάλη με ποτά και η συνεχής κατανάλωση αλκοόλ σε μεγάλες ποσότητες είναι συνυφασμένες με πολλά προβλήματα υγείας όπως:

- Ατυχήματα εξ αμελείας όπως αυτοκινητιστικά ατυχήματα, πτώσεις, εγκαύματα, πνιγμοί
- Κακώσεις εκ προμελέτης όπως τραυματισμοί με όπλα, σεξουαλικές επιθέσεις, ενδοοικογενειακή βία
- Αυξημένο ποσοστό ατυχημάτων εν ώρα εργασίας και μείωση παραγωγικότητας
- Αυξημένα οικογενειακά προβλήματα, διαλυμένες σχέσεις
- Δηλητηρίαση από αλκοόλ
- Υψηλή πίεση αίματος, καρδιακή προσβολή και άλλες ασθένειες της καρδιάς
- Ηπατική νόσος
- Κάκωση νεύρων
- Σεξουαλικά προβλήματα
- Μόνιμη βλάβη στον εγκέφαλο
- Ανεπάρκεια Βιταμίνης Β₁, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μια διαταραχή που χαρακτηρίζεται από αμνησία, απάθεια και απώλεια προσανατολισμού
- Έλκη
- Γαστρίτιδα (φλεγμονή των τοιχωμάτων του στομαχιού)
- Υποσιτισμός
- Καρκίνος του στόματος και του λαιμού



Η εξάρτησή μου αναπτυσσόταν σταδιακά και, πριν το καταλάβω, κατανάλωνα αλκοόλ το πρωί αλλά και το βράδυ.

»Αποφάσισα να σταματήσω το ποτό. Έμεινα άγρυπνη σχεδόν όλο εκείνο το βράδυ, και μέχρι το επόμενο μεσημέρι κάθε κόκαλο του σώματός μου πονούσε. Μέσα σε κρίση πανικού, γέμισα νευρικά ένα ποτήρι γεμάτο τζιν, αλλά τα χέρια μου έτρεμαν τόσο βίαια που έχυσα κάτω το μισό μπουκάλι. Όπως το κατάπινα, αισθανόμουν να

μειώνεται σταδιακά το «μαρτύριο». Τελικά, κατάλαβα την τρομερή αλήθεια: ήμουν εξαρτημένη. Δεν μπορούσα να το σταματήσω.»

— Φέι

ΤΑ ΝΕΑΡΟΤΕΡΑ ΘΥΜΑΤΑ

Οταν καταναλώνεται από έγκυες γυναίκες, το αλκοόλ μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος, διαπερνά τον πλακούντα και εισέρχεται στο έμβρυο (αγέννητο παιδί).

Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο έμβρυο σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης, αλλά πιο σοβαρές κατά τους πρώτους μήνες. Υπάρχει κίνδυνος γέννησης του εμβρύου με εκ γενετής ανωμαλίες που σχετίζονται με το αλκοόλ όπως ανεπαρκή ανάπτυξη, ανωμαλίες στην ανάπτυξη του προσώπου, βλάβη στον εγκέφαλο και στο νευρικό σύστημα.



ΕΝΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΡΑΓΩΔΙΑΣ

Το αλκοόλ πήρε τη ζωή πολλών ταλαντούχων καλλιτεχνών, μουσικών και συγγραφέων στις περασμένες δεκαετίες. Μερικοί από αυτούς ήταν οι εξής:

Τζον Μπόναμ (1948-1980): Το υπερβολικό αλκοόλ οδήγησε σε τραγικό θάνατο τον ντράμερ των Λεντ Ζέππελιν Τζον «Bonzo» Μπόναμ, γνωστό για το σόλο ντραμς «Moby Dick». Βρέθηκε νεκρός από ασφυξία λόγω εμετού μετά από μια νύχτα υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, καθώς πήγαινε για τις πρόβες ενόψει μιας περιοδείας.

Στιβ Κλαρκ (1960-1991): Κιθαρίστας των «Def Leppard». Σκληρός πότης, πέθανε στο σπίτι του στο Λονδίνο λόγω θανατηφόρου συνδυασμού αλκοόλ και ναρκωτικών.

Μίκαιλ Κλαρκ (1946-1993): Αμερικανός μουσικός, ντράμερ των «The Byrds». Πέθανε από ηπατική ανεπάρκεια μετά από τρεις δεκαετίες υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ.

Μπράιαν Κόνολι (1945-1997): Ροκ τραγουδιστής από τη Σκωτία και κύριος τραγουδιστής των «Sweet». Το πρόβλημα αλκοολισμού τον οδήγησε να εγκαταλείψει το συγκρότημα το 1978. Επανασυνδέθηκε με το συγκρότημα μετά από αρκετά χρόνια, αλλά το αλκοόλ είχε καταστρέψει την υγεία του και πέθανε από ηπατική ανεπάρκεια το 1997.

Όλιβερ Ρηντ (1938-1999): Βρετανός ηθοποιός γνωστός για τους ρόλους του στις ταινίες *Όλιβερ!*, *Ερωτευμένες Γυναίκες*, *Οι Τρεις Σωματοφύλακες* και *ο Μονομάχος*. Πέθανε ξαφνικά από καρδιακή προσβολή κατά τη διάρκεια των γυρισμάτων του *Μονομάχου*. Ήταν εξαιρετικά μεθυσμένος μετά από 3 μπουκάλια ρούμι, 8 μπουκάλια μπύρα και αναρίθμητα διπλά ούισκι.



ΑΛΚΟΟΛ:

Σπόροι δημητριακών που έχουν υποστεί ζύμωση, χυμοί φρούτων και μέλι, όλα αυτά, χρησιμοποιούνται για να παραχθεί αλκοόλ (αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη) εδώ και χιλιάδες χρόνια.

Ποτά που είχαν υποστεί ζύμωση υπήρχαν στον πρώιμο Αιγυπτιακό πολιτισμό, και υπάρχουν αποδείξεις της ύπαρξης ενός αλκοολούχου ποτού στην Κίνα περίπου το 7000 π.χ. Στην Ινδία, ένα αλκοολούχο ποτό που ονομαζόταν σούρα, παραγόταν με απόσταξη ρυζιού και χρησιμοποιούταν περίπου το 3000 και το 2000 π.χ.

Οι Βαβυλώνιοι λάτρευαν μια θεά του κρασιού περίπου το 2700 π.χ. Στην Ελλάδα, ένα από τα πρώτα αλκοολούχα ποτά το οποίο ήταν δημοφιλές ήταν το υδρομέλι, το οποίο προερχόταν από τη ζύμωση μελιού με νερό. Τα έργα των αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων είναι γεμάτα με προειδοποιήσεις ενάντια στην υπερβολική κατανάλωση ποτών.

Πολλοί αυτόχθονες πολιτισμοί στην Αμερική, δημιούργησαν αλκοολούχα ποτά στην εποχή πριν τον Κολόμβο*. Μια ποικιλία ποτών από την περιοχή των Άνδεων, στη Νότια Αμερική, τα οποία είχαν υποστεί

* πριν τον Κολομβο: πριν την ανακάλυψη της Αμερικής από τον Χριστόφορο Κολόμβο το 1492.

Ποτά που είχαν υποστεί ζύμωση υπήρχαν στον πρώιμο Αιγυπτιακό πολιτισμό

ΜΙΑ ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

ζύμωση, παράγονταν από καλαμπόκι, σταφύλια ή μήλα και ονομαζόταν «τσικά».

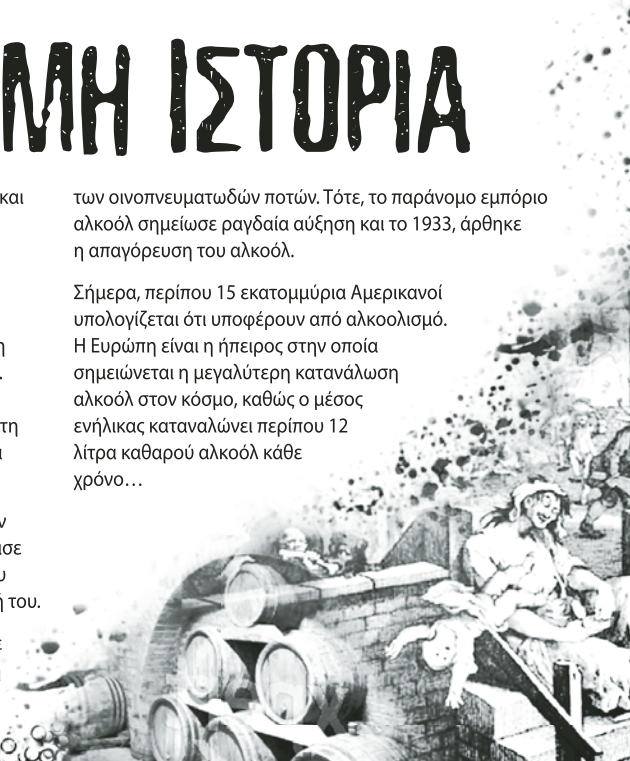
Τον 16ο αιώνα, το αλκοόλ (το οποίο ονομαζόταν «οινόπνευμα») χρησιμοποιούνταν ευρέως για ιατρικούς σκοπούς. Στις αρχές του 18ου αιώνα, το Βρετανικό κοινοβούλιο θέσπισε ένα νόμο που ενθάρρυνε τη χρήση δημητριακών για την παρασκευή αποσταγμένων ποτών. Τα φθηνά ποτά κατέκλυσαν την αγορά και έφτασαν στο απόγειο κατανάλωσής τους στα μέσα του 18ου αιώνα. Στη Βρετανία, η κατανάλωση τζιν έφτασε τα 81 εκατομμύρια λίτρα και ο αλκοολισμός εξαπλώθηκε ευρέως.

Ο 19ος αιώνας έφερε μια αλλαγή στη στάση των ατόμων απέναντι στο αλκοόλ, ενώ το αντιαλκοολικό κίνημα άρχισε να προωθεί την εγκρατή χρήση του αλκοόλ - κίνηση που τελικά απετέλεσε μια ώθηση για την πλήρη απαγόρευσή του.

Το 1920 οι ΗΠΑ θέσπισαν ένα νόμο ο οποίος απαγόρευε την παρασκευή, την πώληση, την εισαγωγή και εξαγωγή

των οιοπνευματωδών ποτών. Τότε, το παράνομο εμπόριο αλκοόλ σημείωσε ραγδαία αύξηση και το 1933, άρθηκε η απαγόρευση του αλκοόλ.

Σήμερα, περίπου 15 εκατομμύρια Αμερικανοί υπολογίζεται ότι υποφέρουν από αλκοολισμό. Η Ευρώπη είναι η ήπειρος στην οποία σημειώνεται η μεγαλύτερη κατανάλωση αλκοόλ στον κόσμο, καθώς ο μέσος ενήλικας καταναλώνει περίπου 12 λίτρα καθαρού αλκοόλ κάθε χρόνο...



Η Αλήθεια για τα Ναρκωτικά

Τα ναρκωτικά είναι, στην ουσία, δηλητήρια. Η ποσότητα που λαμβάνεται καθορίζει και το αποτέλεσμα που θα έχουν.

Μια μικρή ποσότητα δρα ως διεγερτικό (αυξάνει τη δραστηριότητα). Μια μεγαλύτερη ποσότητα δρα ως ηρεμιστικό (μειώνει τη δραστηριότητα). Μια ακόμα μεγαλύτερη ποσότητα ενεργεί ως δηλητήριο και μπορεί να σκοτώσει..

Αυτό ισχύει για όλα τα ναρκωτικά. Αυτό που διαφέρει είναι μόνο η ποσότητα που χρειάζεται για να επιτευχθεί το αποτέλεσμα.

Αλλά πολλά ναρκωτικά είναι επικίνδυνα για έναν ακόμα λόγο: επηρεάζουν άμεσα το μυαλό. Αλλοιώνουν την αντίληψη του χρήστη για το τι συμβαίνει γύρω του. Ως αποτέλεσμα, το άτομο ενεργεί παράξενα, παράλογα, λανθασμένα, ακόμα και καταστροφικά.

Τα ναρκωτικά μπλοκάρουν τις αισθήσεις, τόσο τις ανεπιθύμητες όσο και τις επιθυμητές. Έτσι, ενώ προσφέρουν βραχυπρόθεσμη βοήθεια στην ανακούφιση του πόνου, ταυτόχρονα εξαλείφουν τις ικανότητες, την εγρήγορση και θολώνουν τη σκέψη.

Τα φάρμακα είναι ναρκωτικά που σκοπό έχουν να επιταχύνουν ή να επιβραδύνουν ή να αλλάξουν κάτι στον τρόπο λειτουργίας του σώματος, να το κάνουν να λειτουργεί καλύτερα. Μερικές φορές είναι απαραίτητα. Αλλά δεν παύουν να είναι ναρκωτικά: δρουν ως διεγερτικά ή ηρεμιστικά και σε μεγάλη ποσότητα μπορούν να σε σκοτώσουν. Αν, λοιπόν, δε χρησιμοποιείς τα φάρμακα όπως πρέπει, μπορεί να γίνουν τόσο επικίνδυνα όσο και τα παράνομα ναρκωτικά.

**Η πραγματική απάντηση
είναι να πάρει κανείς τη
σωστή πληροφόρηση και
όχι να πάρει ναρκωτικά.**



ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;

Οι άνθρωποι παίρνουν ναρκωτικά γιατί θέλουν να αλλάξει κάτι στη ζωή τους.

Να μερικοί από τους λόγους, όπως μας ανέφεραν οι νέοι, για τους οποίους πήραν ναρκωτικά:

- Για να μοιάσουν με τους υπόλοιπους
- Για να ξεφύγουν ή να χαλαρώσουν
- Επειδή βαριόντουσαν
- Επειδή τους έκανε να μοιάζουν πιο ώριμοι
- Για να κάνουν την επανάστασή τους
- Για να πειραματιστούν

Νομίζουν ότι τα ναρκωτικά είναι η λύση. Αλλά τελικά, τα ναρκωτικά γίνονται το πρόβλημα.

Όσο δύσκολο κι αν είναι να αντιμετωπίσει κανείς τα προβλήματά του, οι επιπτώσεις της χρήσης ναρκωτικών είναι πάντοτε χειρότερες από το πρόβλημα που προσπάθησε να λύσει με τη χρήση. Η πραγματική απάντηση είναι να πάρει κανείς τα δεδομένα και όχι να πάρει ναρκωτικά.



ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

"Facts About Alcohol," U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

"Alcohol and Underage Drinking," School of Public Health at Johns Hopkins University

"Results from the 2005 National Survey on Drug Use and Health: National Findings," SAMHSA

Harmful Drinking Factsheet, European Commission Health & Consumer Protection Directorate-General

"Alcohol and Crime," U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

"Alcohol-related assault: findings from the British Crime Survey," UK Home Office Online Report

"Statistics on Alcohol: England, 2007," National Health Service (UK)

"Alcohol in Europe: A Public Health Perspective," Institute of Alcohol Studies (UK)

"Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency," Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 Oct 2004

"Alcohol and the Brain," University of Washington

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General

Encyclopedia Britannica

"Alcohol Intoxification," www.emedicinehealth.com

"Alcohol Alert," U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, April 2006

Mothers Against Drunk Driving 'Teen Drivers: Fact Sheet,' Centers for Disease Control

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:

Σελίδες 3, 4, 7, 19: Stockxpert; Σελίδα 5 (car wreck): Bigstockphoto; Σελίδα 9 (κάτω): Nightwatching; σελίδα 14 (αριστερά): Stockxpert, (δεξιά) iStockphoto; Σελίδα 17 (weeping angel): Lisa Grissinger; Σελίδα 18 (Goddess Siduri): GoddessGift.

Εκατομμύρια τέτοια βιβλιαράκια έχουν μοιραστεί σε ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, σε 22 γλώσσες. Νέα ναρκωτικά εμφανίζονται στους δρόμους και περισσότερες πληροφορίες γίνονται γνωστές σχετικά με τις παρενέργειές τους. Έτσι, εμπλουτίζουμε τα ήδη υπάρχοντα βιβλιαράκια και προσθέτουμε καινούρια στη σειρά.

Τα βιβλιαράκια εκδίδονται από το Ίδρυμα για ένα Κόσμο Χωρίς Ναρκωτικά, έναν μη κερδοσκοπικό κοινωφελή οργανισμό με έδρα το Λος Άντζελες στην Καλιφόρνια.

Το Ίδρυμα προσφέρει εκπαιδευτικό υλικό, συμβουλές και συντονισμό με το διεθνές δίκτυό του που ασχολείται με την πρόληψη χρήσης ναρκωτικών. Απευθύνεται σε νέους, γονείς, εκπαιδευτικούς, εθελοντικές οργανώσεις και κυβερνητικές υπηρεσίες – σε οποιονδήποτε ενδιαφέρεται να βοηθήσει τους ανθρώπους να κρατήσουν τα ναρκωτικά μακριά από τη ζωή τους.

ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ

Αυτό το βιβλιαράκι αποτελεί μέρος μιας σειράς εκδόσεων που καλύπτουν τα δεδομένα σχετικά με τη μαριχουάνα, το αλκοόλ, το Έκσταση, την κοκαΐνη, το κρακ, την κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη και την μεθαμφεταμίνη, τις εισπνεόμενες ουσίες, την ηρωίνη, το LSD και τα συνταγογραφούμενα φάρμακα/ναρκωτικά. Οπλισμένος μ' αυτές τις πληροφορίες, ο αναγνώστης μπορεί να πάρει την απόφαση να κρατήσει τα ναρκωτικά μακριά απ' τη ζωή του.

Για περισσότερες πληροφορίες ή για να αποκτήσεις περισσότερα αντίτυπα από αυτό και από τα' άλλα βιβλιαράκια της σειράς, έλα σε επαφή με τη διεύθυνση:



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA
+1-818-952-5260
drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org

Εκστρατεία Ενάντια στα Ναρκωτικά
Πατησίων 200
112 56 Αθήνα
Τηλ. 210 8653382
notodrugs.gr
info@notodrugs.gr