
Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ
ΑΛΚΟΟΛ
notodrugs.gr

ΓΙΑΤΙ ΦΤΙΑΞΑΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΑΡΑΚΙ

Πολλά ακούς να λέγονται στις μέρες μας για τα ναρκωτικά – στα σχολεία, στους δρόμους, στο διαδίκτυο και στην τηλεόραση. Κάποια απ' αυτά που λέγονται είναι αλήθεια, κάποια όχι.

Αυτό που ίσως δεν ξέρεις είναι ότι πολλά απ' αυτά που ακούς για τα ναρκωτικά προέρχονται, στην πραγματικότητα, από αυτούς που τα πουλάνε. Πρώην έμποροι έχουν πει ότι θα έλεγαν οτιδήποτε σε κάποιον για να του πουλήσουν ναρκωτικά.

Αλλά τι γίνεται με το αλκοόλ; Είναι στ' αλήθεια ναρκωτικό; Σε τελική ανάλυση, είναι νόμιμο, αποτελεί μέρος της κοινωνικής ζωής και η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων αλκοόλ συστήνεται μάλιστα από κάποιους γιατρούς.

Σε δημοσκοπήσεις που πραγματοποιήσαμε, το αλκοόλ ήρθε πρώτο στη λίστα των ουσιών που οι νέοι είπαν ότι είναι πιο πιθανό να πάρουν 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 τα πραγματικά δεδομένα και την αλήθεια για τα ναρκωτικά, ώστε να μπορείς να πάρεις μια ενημερωμένη απόφαση σχετικά μ' αυτά. Γι' αυτό φτιάξαμε αυτό το βιβλιαράκι: για εσένα.

Η ανταπόκρισή σου είναι σημαντική για εμάς, οπότε αναμένουμε την άποψή σου σχετικά μ' αυτό το βιβλιαράκι. Επισκέψου μας στον ιστότοπο **NoToDrugs.gr** και στείλε μας e-mail στο **info@drugfreeworld.org**.

Τι είναι το αλκοόλ;

Το αλκοόλ *είναι* ναρκωτικό.

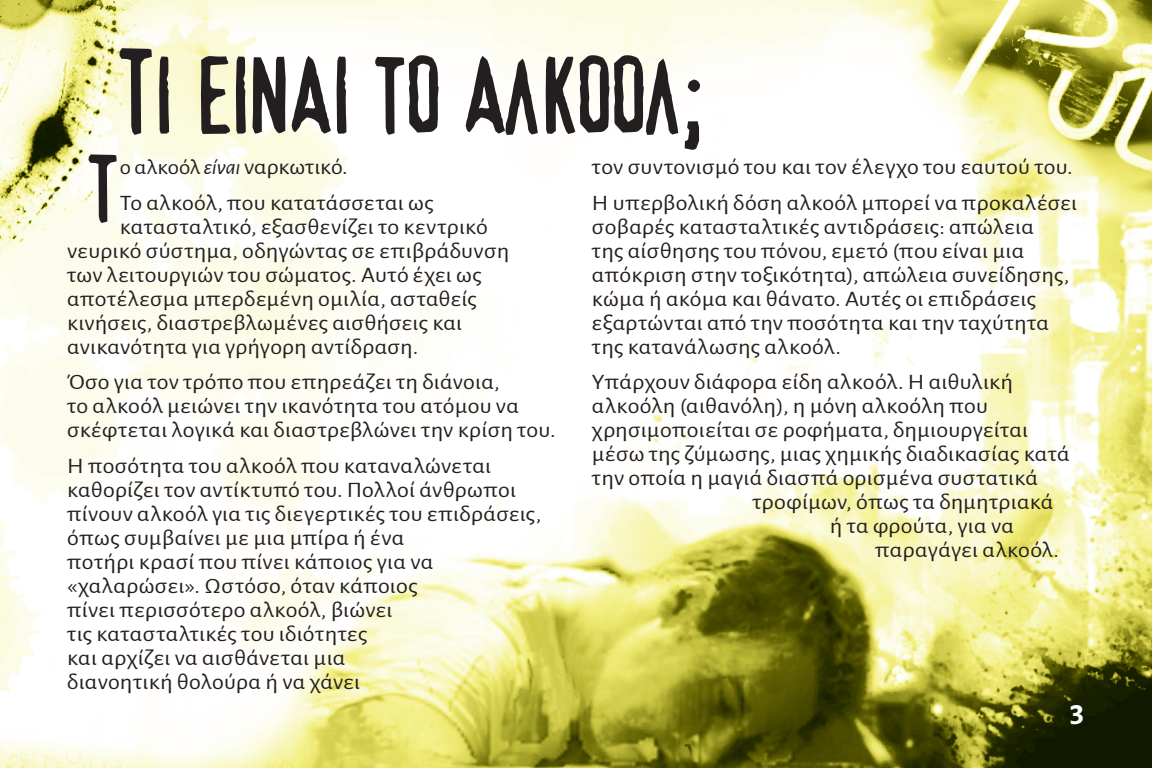
Το αλκοόλ, που κατατάσσεται ως κατασταλτικό, εξασθενίζει το κεντρικό νευρικό σύστημα, οδηγώντας σε επιβράδυνση των λειτουργιών του σώματος. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα μπερδεμένη ομιλία, ασταθείς κινήσεις, διαστρεβλωμένες αισθήσεις και ανικανότητα για γρήγορη αντίδραση.

Όσο για τον τρόπο που επηρεάζει τη διάνοια, το αλκοόλ μειώνει την ικανότητα του ατόμου να σκέφτεται λογικά και διαστρεβλώνει την κρίση του.

Η ποσότητα του αλκοόλ που καταναλώνεται καθορίζει τον αντίκτυπό του. Πολλοί άνθρωποι πίνουν αλκοόλ για τις διεγερτικές του επιδράσεις, όπως συμβαίνει με μια μπίρα ή ένα ποτήρι κρασί που πίνει κάποιος για να «χαλαρώσει». Ωστόσο, όταν κάποιος πίνει περισσότερο αλκοόλ, βιώνει τις κατασταλτικές του ιδιότητες και αρχίζει να αισθάνεται μια διανοητική θολούρα ή να χάνει τον συντονισμό του και τον έλεγχο του εαυτού του.

Η υπερβολική δόση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει σοβαρές κατασταλτικές αντιδράσεις: απώλεια της αίσθησης του πόνου, εμετό (που είναι μια απόκριση στην τοξικότητα), απώλεια συνείδησης, κώμα ή ακόμα και θάνατο. Αυτές οι επιδράσεις εξαρτώνται από την ποσότητα και την ταχύτητα της κατανάλωσης αλκοόλ.

Υπάρχουν διάφορα είδη αλκοόλ. Η αιθυλική αλκοόλη (αιθανόλη), η μόνη αλκοόλη που χρησιμοποιείται σε ροφήματα, δημιουργείται μέσω της ζύμωσης, μιας χημικής διαδικασίας κατά την οποία η μαγιά διασπά ορισμένα συστατικά τροφίμων, όπως τα δημητριακά ή τα φρούτα, για να παραγάγει αλκοόλ.



Περιεκτικοτητα σε αλκοολ

Τα ποτά που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως η μπίρα και το κρασί, περιέχουν συνήθως αλκοόλ σε ποσοστό από 2 τοις εκατό έως 20 τοις εκατό.

Τα αποσταγμένα ποτά, όπως το λικέρ, περιέχουν από 40 τοις εκατό έως 50 τοις εκατό ή και παραπάνω αλκοόλ.

Η περιεκτικότητα σε αλκοόλ κοινών ποτών είναι η εξής:

Μπίρα	**2-8% αλκοόλ**
Μηλίτης	**4-8% αλκοόλ**
Κρασί	**8-14% αλκοόλ**
Τεκίλα	**40% αλκοόλ**
Ρούμι	**40% ή και περισσότερο αλκοόλ**
Μπράντι	**40% ή και περισσότερο αλκοόλ**
Τζιν	**37,5-50% αλκοόλ**
Λικέρ	**15-55% αλκοόλ**
Ουίσκι	**40-68% αλκοόλ**
Βότκα	**35-95% αλκοόλ**

ΠΟΤΟ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΣΗ

- Στις Ηνωμένες Πολιτείες, 13.384 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους σε ατυχήματα που σχετίζονταν με την οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ κατά τη διάρκεια μιας περιόδου 12 μηνών. Αυτό ισοδυναμεί με σχεδόν 40 θανάτους κάθε ημέρα του χρόνου.

- Τα τροχαία ατυχήματα είναι η κύρια αιτία θανάτου των εφήβων. Από τους έφηβους οδηγούς που σκοτώθηκαν μέσα σ' έναν χρόνο και μόνο, περίπου ένας στους τρεις είχε πιει αλκοόλ, σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών των ΗΠΑ.

- Οι οδηγοί που βρίσκονται υπό την επήρεια αλκοόλ έχουν τουλάχιστον επταπλάσιες πιθανότητες να πεθάνουν σε ένα αυτοκινητικό δυστύχημα απ' ό,τι οι νηφάλιοι οδηγοί.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, πρόκειται απλώς για στατιστικές. Τους προκαλούν σοκ, αλλά είναι απλώς στατιστικές. Για τις οικογένειες, όμως, και τους φίλους αυτών που πεθαίνουν ως αποτέλεσμα της οδήγησης υπό την επήρεια μέθης, κάθε αριθμός αντιπροσωπεύει μια τραγική απώλεια.

Το αλκοόλ διαστρεβλώνει τις αισθήσεις και την κρίση ενός ατόμου. Οι άνθρωποι που βρίσκονται υπό την επήρειά του παραδέχονται ότι ο χρόνος αντίδρασής τους επιβραδύνεται και συχνά παίρνουν ρίσκα που δε θα διανοούνταν όταν είναι νηφάλιοι. Υπερβολικά συχνά, αυτά τα ρίσκα οδηγούν σε θανάτους.

Κατανοηση του πως το αλκοολ επηρεαζει το σωμα

Το αλκοόλ εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος μέσω των μικρών αιμοφόρων αγγείων στο στομάχι και στο λεπτό έντερο. Μέσα σε λίγα λεπτά, ταξιδεύει στον εγκέφαλο, επιβραδύνοντας τη δράση των νευρικών κυττάρων.

Περίπου το 20 τοις εκατό του αλκοόλ εισέρχεται διά μέσου του στομαχιού. Το μεγαλύτερο μέρος από το υπόλοιπο 80 τοις εκατό εισέρχεται διά μέσου του λεπτού εντέρου.

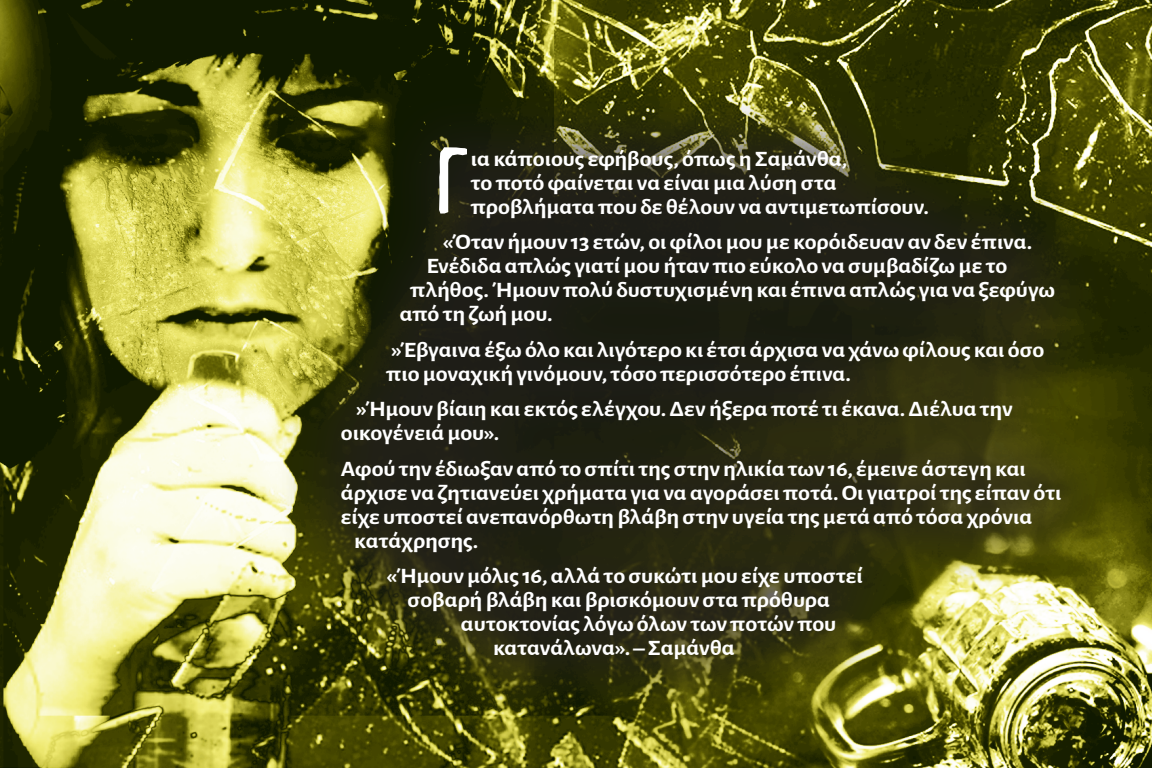
Το αλκοόλ μεταφέρεται επίσης μέσω της κυκλοφορίας του αίματος στο συκώτι, το οποίο επεξεργάζεται το αλκοόλ, μετατρέποντάς το σε μια μη τοξική ουσία. Ωστόσο, το συκώτι μπορεί να μεταβολίσει μόνο μια περιορισμένη ποσότητα αλκοόλ τη φορά. Το πλεονάζον κυκλοφορεί στο αίμα εντείνοντας τις επιδράσεις που έχει στο σώμα.

Όταν τα επίπεδα του αλκοόλ στο αίμα αυξηθούν υπερβολικά, η λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος επιβραδύνεται, αυξάνοντας τον κίνδυνο κώματος ή ακόμα και θανάτου, σε περίπτωση που ο εγκέφαλος δε λαμβάνει αρκετό οξυγόνο.

Οι νεοι σε συγκριση με τους ενηλικες
Ποια ειναι η διαφορα;

Για τους εφήβους, το αλκοόλ είναι ακόμα πιο επιβλαβές απ' ό,τι για τους ενήλικες. Οι εγκέφαλοι των εφήβων εξακολουθούν να αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας και μέχρι τα πρώτα χρόνια της ενήλικης ζωής τους. Το ποτό κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσιμης περιόδου μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη στη μαθησιακή ικανότητα, στη μνήμη, στις κινητικές δεξιότητες και στον συντονισμό.

Σύμφωνα με έρευνες, τα νεαρά άτομα που αρχίζουν το ποτό πριν την ηλικία των 15 ετών, έχουν τετραπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξουν εξάρτηση από το αλκοόλ σε σχέση με αυτούς που αρχίζουν στην ηλικία των 21 ετών.



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

«Όταν ήμουν 13 ετών, οι φίλοι μου με κορόιδευαν αν δεν έπινα. Ενέδιδα απλώς γιατί μου ήταν πιο εύκολο να συμβαδίζω με το πλήθος. Ήμουν πολύ δυστυχισμένη και έπινα απλώς για να ξεφύγω από τη ζωή μου.

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

»Ήμουν βίαιη και εκτός ελέγχου. Δεν ήξερα ποτέ τι έκανα. Διέλυα την οικογένειά μου».

Αφού την έδιωξαν από το σπίτι της στην ηλικία των 16, έμεινε άστεγη και άρχισε να ζητιανεύει χρήματα για να αγοράσει ποτά. Οι γιατροί της είπαν ότι είχε υποστεί ανεπανόρθωτη βλάβη στην υγεία της μετά από τόσα χρόνια κατάχρησης.

«Ήμουν μόλις 16, αλλά το συκώτι μου είχε υποστεί σοβαρή βλάβη και βρισκόμουν στα πρόθυρα αυτοκτονίας λόγω όλων των ποτών που κατανάλωνα». – Σαμάνθα



Τι είναι η ευκαιριακή άμετρη κατανάλωση αλκοόλ;

Η ευκαιριακή άμετρη κατανάλωση αλκοόλ είναι η πρακτική της κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ ταυτόχρονα. Ορίζεται συνήθως ως πέντε ή περισσότερα ποτά για έναν άντρα και τέσσερα ή περισσότερα για μια γυναίκα.

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η ευκαιριακή άμετρη κατανάλωση αλκοόλ είναι η πιο συνηθισμένη μορφή κατάχρησης αλκοόλ, που συχνά οδηγεί σε ατυχήματα (πτώσεις, εγκαύματα και αυτοκινητικά δυστυχήματα), καθώς και ιατρικές παθήσεις όπως τα καρδιακά νοσήματα, τα ηπατικά νοσήματα και το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Πίνω υπερβολικά κάθε φορά που μου δίνεται η ευκαιρία και, για να είμαι ειλικρινής, αυτό με κάνει να νιώθω αηδία για τον εαυτό μου, αλλά δεν μπορώ να ελέγξω την επιθυμία μου να πιω. Αν 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 καταρρεύσω από εξάντληση και να αποκοιμηθώ. Δεν είμαι σίγουρος αν έχω τη δύναμη να σταματήσω τη βλακεία μου». – Άλεν



Μόλις πάτησα τα 25 ήμουν εξαρτημένος από το αλκοόλ.

»Το ποτό ήταν το πρωταρχικό μου μέλημα, και τα υπόλοιπα έρχονταν σε δεύτερη μοίρα.

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

»Αν 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. Ντρέπομαι που το λέω, αλλά κοιμήθηκα με κάποιον και δε θυμόμουν το άτομο που ήρθε σπίτι μαζί μου, μέχρι που τον συνάντησα τυχαία την επόμενη μέρα.

»Κατέστρεψα δύο σχέσεις γιατί τους πλήγωσα τόσο πολύ λόγω του ποτού μου, αλλά παρ' όλα αυτά το ποτό ήταν η προτεραιότητά μου.

»Οι γονείς μου είναι πολύ πληγωμένοι που η κόρη τους καταστρέφει τον εαυτό της χωρίς προφανή λόγο».

– Τζέιμι



Τι είναι ο αλκοολισμός ή η εξάρτηση από το αλκοόλ;

Ο αλκοολισμός έχει τέσσερα κύρια συμπτώματα:

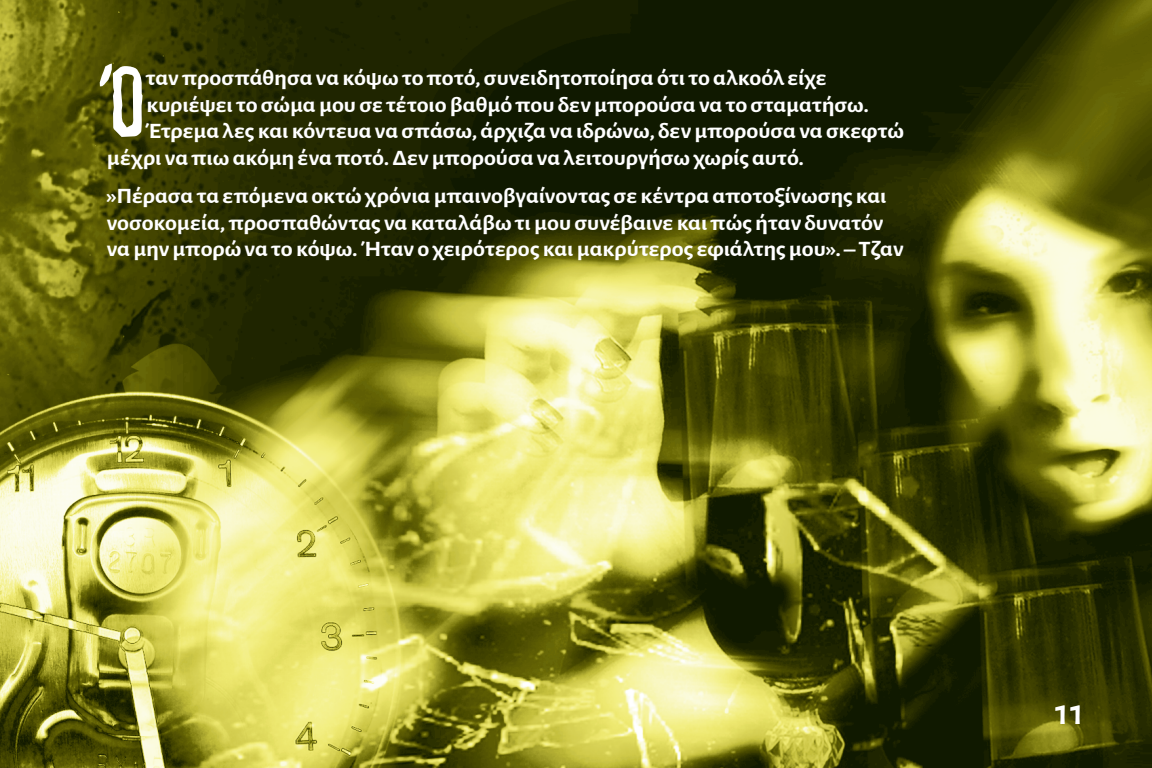
- **Δίψα:** μια δυνατή ανάγκη ή μια καταναγκαστική παρόρμηση για ποτό.
- **Απώλεια ελέγχου:** η ανικανότητα να περιορίσει κάποιος το ποτό σε οποιαδήποτε περίσταση.
- **Σωματική εξάρτηση:** συμπτώματα στέρησης, όπως η ναυτία, η εφίδρωση, το τρέμουλο και το άγχος εμφανίζονται όταν διακοπεί η χρήση του αλκοόλ ξαφνικά.

Η σοβαρή εξάρτηση από το αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε δυνητικά θανατηφόρους σπασμούς που ξεκινούν μέσα σε 8 με 12 ώρες μετά το τελευταίο ποτό. Το τρομώδες παραλήρημα αρχίζει τρεις με τέσσερις ημέρες αργότερα, κάνοντας το άτομο να νιώσει ακραία διέγερση, τρέμουλο, παραισθήσεις και να χάσει την επαφή με την πραγματικότητα.

- **Ανοχή:** το να χρειάζεσαι περισσότερο αλκοόλ για να αισθανθείς το ίδιο αποτέλεσμα.

Πολλοί γεροί πότες πιστεύουν ότι μπορούν να σταματήσουν όποτε το επιλέξουν – απλώς δεν «επιλέγουν» ποτέ να το κάνουν. Ο αλκοολισμός δεν είναι ένας *προορισμός*, αλλά μια *εξελισσόμενη πορεία*, ένας μακρύς δρόμος παρακμής όπου η ζωή όλο και χειροτερεύει.





Όταν προσπάθησα να κόψω το ποτό, συνειδητοποίησα ότι το αλκοόλ είχε κυριέψει το σώμα μου σε τέτοιο βαθμό που δεν μπορούσα να το σταματήσω. Έτρεμα λες και 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 οκτώ χρόνια μπαινοβγαίνοντας σε κέντρα αποτοξίνωσης και νοσοκομεία, προσπαθώντας να καταλάβω τι μου συνέβαινε και πώς ήταν δυνατόν να μην μπορώ να το κόψω. Ήταν ο χειρότερος και μακρύτερος εφιάλτης μου». – Τζαν

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ

Κάθε λεπτό της ημέρας, πέντε άνθρωποι πεθαίνουν από την κατανάλωση αλκοόλ. Αυτό ισοδυναμεί με 2,6 εκατομμύρια θανάτους ετησίως. Το αλκοόλ σκοτώνει περισσότερους νέους απ' ό,τι όλα τα υπόλοιπα ναρκωτικά μαζί. Συγκαταλέγεται στους παράγοντες που συντελούν στις τρεις κύριες αιτίες θανάτου ατόμων ηλικίας μεταξύ 15 και 24 ετών: ατυχήματα, ανθρωποκτονίες και αυτοκτονίες.

Σύμφωνα με μια δημοσκόπηση, το 16 τοις εκατό όσων καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ σε ηλικία άνω των 12 ετών, κάνουν επίσης χρήση παράνομων ναρκωτικών.





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

Το 62% των εφήβων έχει κάνει κατάχρηση αλκοόλ.

- Πάνω από **1 εκατομμύριο άτομα** ηλικίας 12 έως 17 ετών ανέφεραν ευκαιριακή άμετρη κατανάλωση αλκοόλ τον περασμένο μήνα.
- Σε παγκόσμιο επίπεδο, σχεδόν **το ένα τέταρτο** των ατόμων ηλικίας 15 έως 19 ετών είναι ενεργοί πότες.
- **Το 62%** των εφήβων έχει κάνει κατάχρηση αλκοόλ.
- **Το 40%** των βίαιων εγκλημάτων διαπράττονται υπό την επήρεια αλκοόλ.
- **Το 16%** από τους γερούς πότες ηλικίας άνω των 12 ετών κάνουν επίσης χρήση παράνομων ναρκωτικών.

Βραχυπρόθεσμες επιδράσεις

Οι επιδράσεις του αλκοόλ εξαρτώνται από την ποσότητα της τροφής που καταναλώνεται και από τη σωματική κατάσταση του ατόμου. Μεταξύ κοινών βραχυπρόθεσμων επιδράσεων είναι οι εξής:

- Μπερδεμένη ομιλία
- Υπνηλία
- Εμετός
- Διάρροια
- Στομαχικός πόνος
- Πονοκέφαλοι
- Αναπνευστικές δυσκολίες
- Διαστρεβλωμένη όραση και ακοή
- Εξασθενημένη κρίση
- Μειωμένη αντίληψη και μειωμένος συντονισμός
- Απώλεια των αισθήσεων
- Αναιμία (απώλεια ερυθρών αιμοσφαιρίων)
- Κώμα
- Κενά μνήμης (ο πότης δεν μπορεί να θυμηθεί γεγονότα που συνέβησαν ενώ βρισκόταν υπό την επήρεια αλκοόλ).

Μακροπρόθεσμες επιδράσεις

Η ευκαιριακή άμετρη κατανάλωση αλκοόλ και η χρόνια κατάχρηση αλκοόλ συνδέονται με πολλά προβλήματα υγείας, στα οποία συμπεριλαμβάνονται τα εξής:

- Ακούσιοι τραυματισμοί, όπως τροχαία, πτώσεις, εγκαύματα, πνιγμοί
- Εκούσιοι τραυματισμοί, όπως επιθέσεις με πυροβόλα όπλα, σεξουαλικές επιθέσεις, ενδοοικογενειακή βία
- Αυξημένο ποσοστό τραυματισμών εν ώρα εργασίας και μείωση της παραγωγικότητας
- Αυξημένα οικογενειακά προβλήματα, διαλυμένες σχέσεις
- Δηλητηρίαση από αλκοόλ
- Υψηλή πίεση αίματος, εγκεφαλικό επεισόδιο και άλλα καρδιακά νοσήματα
- Ηπατική νόσος
- Βλάβη στο νευρικό σύστημα
- Σεξουαλικά προβλήματα
- Μόνιμη εγκεφαλική βλάβη
- Ανεπάρκεια βιταμίνης Β1, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μια διαταραχή που χαρακτηρίζεται από αμνησία, απάθεια και αποπροσανατολισμό
- Έλκη
- Γαστρίτιδα (φλεγμονή των τοιχωμάτων του στομαχιού)
- Υποσιτισμός
- Καρκίνος του στόματος και του λάρυγγα.



Η εξάρτησή μου αυξανόταν σταθερά και, πριν το καταλάβω, κατανάλωνα αλκοόλ το πρωί, αλλά και το απόγευμα.

»Αποφάσισα να σταματήσω το ποτό. Έμεινα άγρυπνη σχεδόν όλο το βράδυ, και το επόμενο μεσημέρι κάθε κόκαλο του σώματός μου πονούσε. Εν μέσω ενός ακατανίκητου πανικού, γέμισα νευρικά ένα ποτήρι γεμάτο τζιν, αλλά τα χέρια μου έτρεμαν τόσο βίαια που έχυσα κάτω το μισό μπουκάλι. Ενώ το κατέβαζα, ένιωθα τον πόνο να υποχωρεί σιγά σιγά. Τότε συνειδητοποίησα τελικά την τρομερή αλήθεια: ήμουν εξαρτημένη. Δεν μπορούσα να το κόψω».

– Φέι

Τα νεαρότερα θύματα

Όταν μια έγκυος μητέρα πίνει, το αλκοόλ εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος, διαπερνά τον περιβάλλοντα ιστό και επηρεάζει το έμβρυο (αγέννητο παιδί).

Η έκθεση στο αλκοόλ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα γενετικές ανωμαλίες που σχετίζονται με το αλκοόλ, όπως ανεπάρκειες στην ανάπτυξη, δυσμορφίες στο πρόσωπο και βλάβη στον εγκέφαλο και στο νευρικό σύστημα.

Μια τροχια τραγωδιας

Κατά την τελευταία δεκαετία, το αλκοόλ αφαίρεσε τη ζωή πολλών χαρισματικών ηθοποιών, μουσικών, συγγραφέων και αθλητών. Ακολουθούν λίγοι μόνο απ' αυτούς που χάσαμε:

Η Έιμι Γουάινχαουζ ήταν μια Αγγλίδα τραγουδίστρια και τραγουδοποιός, η οποία πέθανε σε ηλικία των 27 ετών από δηλητηρίαση με αλκοόλ τον Ιούλιο του 2011.

Ο Ντουέιν Χάσκινς, ένας 24χρονος Αμερικανός παίκτης φούτμπολ της NFL, σκοτώθηκε σε ατύχημα όταν τον χτύπησε κατά λάθος ένα φορτηγό, ενώ εκείνος προσπαθούσε να διασχίσει έναν μεγάλο αυτοκινητόδρομο υπό την επήρεια αλκοόλ.

Ο Βερν Τρόιερ, που είναι γνωστός για τον ρόλο του ως Μίνι-Μι στις ταινίες του Όστιν Πάουερς, ήταν αλκοολικός και αυτοκτόνησε σε ηλικία 49 ετών το 2018.

Η Ντολόρες Ο'Ριόρνταν, Ιρλανδέζα τραγουδίστρια και επικεφαλής των Cranberries, πνίγηκε στην μπανιέρα της σε ηλικία 46 ετών ενώ ήταν μεθυσμένη.

Ο Στιβ Κλαρκ, κιθαρίστας των Def Leppard, ήταν γερός πότης. Πέθανε το 1991 στο σπίτι του στο Λονδίνο λόγω ενός θανατηφόρου συνδυασμού αλκοόλ και ναρκωτικών.

Ο Μπράιαν Κόνολι, Σκωτσέζος ροκ τραγουδιστής των Sweet, αποχώρησε από την μπάντα το 1978 λόγω του προβλήματός του με τον αλκοολισμό. Επανενώθηκε με την μπάντα χρόνια αργότερα, αλλά πέθανε από ηπατική ανεπάρκεια το 1997.

Ο Μίκι Μαντλ, ένας παίκτης του μπέιζμπολ που αναδείχθηκε ως all-star 20 φορές, ο οποίος πέρασε όλη του την καριέρα με τους Νιου Γιορκ Γιάνκις, χρειάστηκε μεταμόσχευση ήπατος λόγω της κατάχρησης αλκοόλ. Πέθανε το 1995, σε ηλικία 63 ετών.

Αλκοολ:

Οι άνθρωποι παρασκευάζουν αλκοόλ εδώ και χιλιάδες χρόνια. Ποτά προερχόμενα από ζύμωση υπήρχαν από τον αρχαίο αιγυπτιακό πολιτισμό και υπάρχουν ενδείξεις για την ύπαρξη αλκοολούχου ποτού στην Κίνα περίπου το 7000 π.Χ. Στην Ινδία, ένα αλκοολούχο ποτό που λεγόταν *σούρα*, από απόσταξη ρυζιού, ήταν σε χρήση μεταξύ του 3000 και του 2000 π.Χ.

Οι Βαβυλώνιοι λάτρευαν μια θεά του κρασιού ήδη από το 2700 π.Χ. Στην Ελλάδα, ένα από τα πρώτα αλκοολούχα ποτά το οποίο ήταν δημοφιλές ήταν το υδρόμελο, ένα ποτό που παρασκευάζεται 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 κατά την προκολομβιανή* περίοδο. Διάφορα ποτά που είχαν υποστεί ζύμωση στη Νότια Αμερική δημιουργήθηκαν από καλαμπόκι, σταφύλια και άλλα φρούτα της περιοχής.

Ποτά που είχαν υποστεί ζύμωση υπήρχαν στον πρώιμο αιγυπτιακό πολιτισμό

* προκολομβιανός, -ή, -ό: πριν την άφιξη του Χριστόφορου Κολόμβου στην Αμερική το 1492.

ΕΝΑ ΣΥΝΤΟΜΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

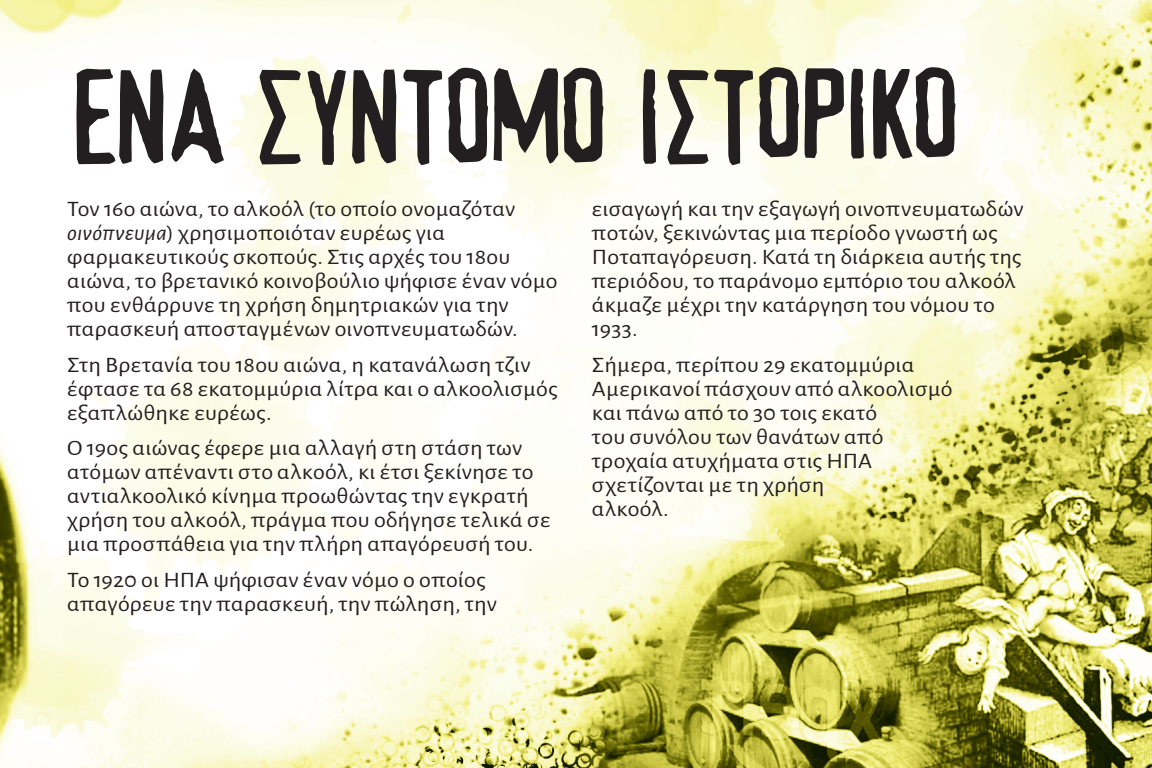
Τον 16ο αιώνα, το αλκοόλ (το οποίο ονομαζόταν *οινόπνευμα*) χρησιμοποιόταν ευρέως για φαρμακευτικούς σκοπούς. Στις αρχές του 18ου αιώνα, το βρετανικό κοινοβούλιο ψήφισε έναν νόμο που ενθάρρυνε τη χρήση δημητριακών για την παρασκευή αποσταγμένων οινοπνευματωδών.

Στη Βρετανία του 18ου αιώνα, η κατανάλωση τζιν έφτασε τα 68 εκατομμύρια λίτρα και ο αλκοολισμός εξαπλώθηκε ευρέως.

Ο 19ος αιώνας έφερε μια αλλαγή στη στάση των ατόμων απέναντι στο αλκοόλ, κι έτσι ξεκίνησε το αντιαλκοολικό κίνημα προωθώντας την εγκρατή χρήση του αλκοόλ, πράγμα που οδήγησε τελικά σε μια προσπάθεια για την πλήρη απαγόρευσή του.

Το 1920 οι ΗΠΑ ψήφισαν έναν νόμο ο οποίος απαγόρευε την παρασκευή, την πώληση, την εισαγωγή και την εξαγωγή οινοπνευματωδών ποτών, ξεκινώντας μια περίοδο γνωστή ως Ποταπαγόρευση. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, το παράνομο εμπόριο του αλκοόλ άκμαζε μέχρι την κατάργηση του νόμου το 1933.

Σήμερα, περίπου 29 εκατομμύρια Αμερικανοί πάσχουν από αλκοολισμό και πάνω από το 30 τοις εκατό του συνόλου των θανάτων από τροχαία ατυχήματα στις ΗΠΑ σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ.



Η Αλήθεια για τα Ναρκωτικά

Τα ναρκωτικά είναι, στην ουσία, δηλητήρια. Η ποσότητα που λαμβάνεται καθορίζει την επίδραση.

Μια μικρή ποσότητα δρα ως διεγερτικό (σε κάνει να ενεργείς πιο γρήγορα). Μια μεγαλύτερη ποσότητα δρα ως ηρεμιστικό (σε κάνει να ενεργείς πιο αργά). Μια ακόμα μεγαλύτερη ποσότητα ενεργεί ως δηλητήριο και μπορεί να σε σκοτώσει.

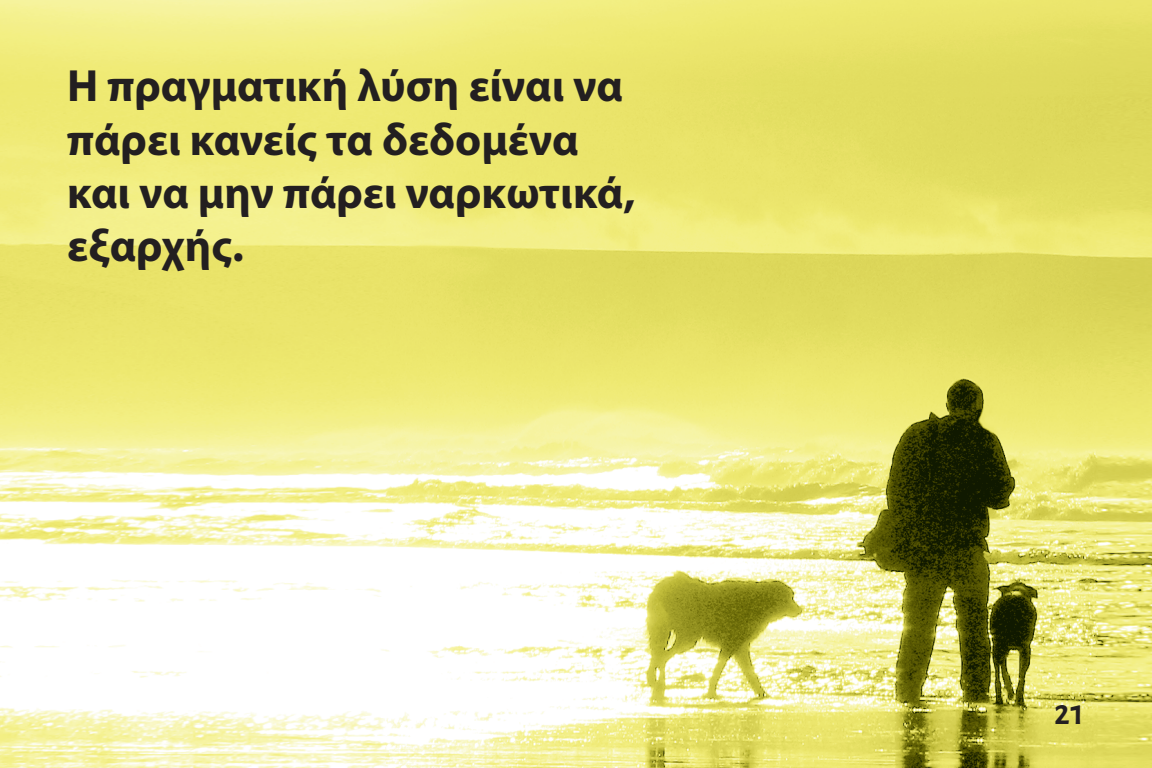
Αυτό ισχύει για όλα τα ναρκωτικά. Αυτό που διαφέρει είναι μόνο η ποσότητα που χρειάζεται για να επιτευχθεί η επίδραση.

Αλλά πολλά ναρκωτικά είναι επικίνδυνα για έναν ακόμα λόγο: επηρεάζουν άμεσα τη διάνοια. Μπορούν να αλλοιώσουν την αντίληψη του χρήστη για το τι συμβαίνει γύρω του. Ως αποτέλεσμα, το άτομο ενεργεί παράξενα, παράλογα, ανάρμοστα, ακόμα και καταστροφικά.

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

Τα φάρμακα είναι ναρκωτικά που σκοπό έχουν να επιταχύνουν, να επιβραδύνουν ή να αλλάξουν κάτι στον τρόπο λειτουργίας του σώματος, ώστε να το κάνουν να λειτουργεί καλύτερα. Μερικές φορές είναι απαραίτητα. Αλλά δεν παύουν να είναι ναρκωτικές ουσίες: 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 λύση είναι να πάρει κανείς τα δεδομένα και να μην πάρει ναρκωτικά, εξαρχής.



ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;

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

Να μερικοί από τους λόγους για τους οποίους οι νέοι πήραν ναρκωτικά, σύμφωνα με όσα μας είπαν οι ίδιοι:

- Για να γίνουν αποδεκτοί
- Για να ξεφύγουν ή να χαλαρώσουν
- Για να καταπολεμήσουν την ανία
- Για να φαίνονται πιο μεγάλοι
- Για να κάνουν την επανάστασή τους
- Για να πειραματιστούν.

Νομίζουν ότι τα ναρκωτικά αποτελούν λύση. Στο τέλος, όμως, τα ναρκωτικά γίνονται το πρόβλημα.

Όσο δύσκολο κι αν είναι το να αντιμετωπίσει κανείς τα προβλήματά του, οι επιπτώσεις της χρήσης ναρκωτικών είναι πάντοτε χειρότερες από το πρόβλημα που προσπαθούσε να λύσει ξεκινώντας τη χρήση τους. Η πραγματική λύση είναι να πάρει κανείς τα δεδομένα και να μην πάρει ναρκωτικά, εξαρχής.



Εκατομμύρια τέτοια βιβλιαράκια έχουν μοιραστεί σε ανθρώπους σε όλο τον κόσμο σε πάνω από 20 γλώσσες.



Καθώς νέα ναρκωτικά εμφανίζονται στους δρόμους και περισσότερες πληροφορίες γίνονται γνωστές σχετικά με τις επιδράσεις τους, ενημερώνουμε τα υπάρχοντα βιβλιαράκια και δημιουργούμε καινούρια.

Τα βιβλιαράκια εκδίδονται από το Ίδρυμα για Έναν Κόσμο Χωρίς Ναρκωτικά, έναν μη κερδοσκοπικό κοινωφελή οργανισμό με έδρα στο Λος Άντζελες της Καλιφόρνιας.

Το ίδρυμα προσφέρει εκπαιδευτικά υλικά, συμβουλές και συντονισμό με το διεθνές δίκτυό του, που ασχολείται με την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών. Συνεργάζεται με νέους, γονείς, εκπαιδευτικούς, εθελοντικές οργανώσεις και κυβερνητικές υπηρεσίες· με οποιονδήποτε ενδιαφέρεται να βοηθήσει τους ανθρώπους να ζήσουν μια ζωή χωρίς χρήση ναρκωτικών.

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ:

Για τις παραπομπές που χρησιμοποιήθηκαν για να συνταχθεί αυτό το βιβλιαράκι, επισκέψου το NoToDrugs.gr/refs.

ΠΑΡΟΧΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΑΠΟ: σελίδες 3, 4, 7, 19: Stockxpert· σελίδα 5: Bigstockphoto (τροχαίο)· σελίδα 9: Nightwatching (πόδια)· σελίδα 14: Stockxpert (αριστερά), iStockphoto (δεξιά)· σελίδα 17: Lisa Grissinger (άγγελος που κλαίει)· σελίδα 18: GoddessGift (Θεά Σιδούρι)

ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ



Αυτό το βιβλιαράκι αποτελεί μέρος μιας σειράς εκδόσεων που καλύπτουν τα δεδομένα σχετικά με τη μαριχουάνα, το αλκοόλ, τη φαιντανύλη, τα συνθετικά ναρκωτικά, το Έκσταση, την κοκαΐνη, το κρακ κοκαΐνης, την κρίσταλ μεθ και τη μεθαμφεταμίνη, τα εισπνεόμενα, την ηρωίνη, το LSD και την κατάχρηση συνταγογραφούμενων φαρμάκων. Οπλισμένος μ' αυτές τις πληροφορίες, ο αναγνώστης μπορεί να πάρει την απόφαση να ζήσει μια ζωή χωρίς ναρκωτικά.

Για να κάνεις δωρεάν μαθήματα στο διαδίκτυο ή για να έρθεις σε επαφή με ένα Παράρτημα του Ένας Κόσμος Χωρίς Ναρκωτικά στην περιοχή σου, επισκέψου το NoToDrugs.gr

Ίδρυμα για Έναν Κόσμο Χωρίς Ναρκωτικά
NoToDrugs.gr • info@drugfreeworld.org
+1 (888) 668-6378 • +1 (818) 952-5260

Σάρωσε εδώ για να κατεβάσεις αυτό το βιβλιαράκι

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Όλα τα Δικαιώματα Κατοχυρωμένα. Truth About Drugs (Η Αλήθεια για τα Ναρκωτικά) και το Λογότυπο του Foundation for a Drug-Free World (Ίδρυμα για Έναν Κόσμο Χωρίς Ναρκωτικά) είναι εμπορικά σήματα που ανήκουν στο Foundation for a Drug-Free World και χρησιμοποιούνται κατόπιν αδείας του. #S001562 – GREEK