
Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ
ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ
Τούρα
Κανναβούρι
Μελαχρινή
Λιβάνι
Φούντα
Χόρτο
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.

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 ΕΙΝΑΙ Η ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ;

Η μαριχουάνα είναι ένα από τα πιο ευρέως διαδεδομένα ναρκωτικά παγκοσμίως. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, 200 εκατομμύρια άνθρωποι κάνουν χρήση μαριχουάνας ετησίως. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η μαριχουάνα είναι το πιο ευρέως διαδεδομένο ψυχοτρόπο ναρκωτικό (ένα ναρκωτικό που επηρεάζει τη διανοητική κατάσταση ενός ατόμου) μετά το αλκοόλ, καθώς σχεδόν 12 εκατομμύρια νέοι ενήλικες αναφέρουν ότι κάνουν χρήση μαριχουάνας μέσα σε έναν χρόνο.

Υπάρχει ένα μεγάλο χάσμα ανάμεσα στα επιστημονικά δεδομένα για τη μαριχουάνα και στους μύθους γύρω απ' αυτήν. Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι επειδή η μαριχουάνα είναι νόμιμη σε κάποια μέρη, θα πρέπει να είναι ασφαλής. Ωστόσο, το σώμα δε γνωρίζει τη διαφορά μεταξύ ενός νόμιμου και ενός παράνομου ναρκωτικού· γνωρίζει μόνο την επίδραση που δημιουργεί αυτό το ναρκωτικό. Αυτό το βιβλιαράκι δημιουργήθηκε για να ξεκαθαρίσει μερικές λανθασμένες αντιλήψεις σχετικά με τη μαριχουάνα.

Η μαριχουάνα προέρχεται από το φυτό της κάνναβης. Η ουσία που αλλοιώνει τη διάνοια βρίσκεται κυρίως στα άνθη (που λέγονται κοινώς *μπουμπούκια*), με μικρότερες ποσότητες στους σπόρους, τα φύλλα και τους μίσχους.

Το χασίς είναι μια ουσία με σκούρο έως ανοιχτό καφέ χρώμα που ξύνεται από την επιφάνεια του φυτού της κάνναβης και συμπιέζεται μέχρι να γίνει μια συμπαγής μάζα. Στη συνέχεια αποξηραίνεται και μετατρέπεται σε πλάκες, ράβδους ή σβόλους.



ΧΗΜΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η μαριχουάνα και το χασίς περιέχουν πάνω από 500 χημικές ουσίες. Η χημική ουσία που ευθύνεται για το μαστούρωμα είναι η *THC* (σύντομη ονομασία για την *τετραϋδροκανναβινόλη*). Η THC δημιουργεί τις ψυχοδραστικές επιδράσεις (που επηρεάζουν τον εγκέφαλο και αλλοιώνουν τη διάθεση, την αντίληψη ή τη συνείδηση) λόγω των οποίων η μαριχουάνα κατατάσσεται ως ναρκωτικό.

Τα φυτά έχουν χαρακτηριστικά που τα προστατεύουν στην άγρια φύση, όπως τοξίνες που κάνουν τα ζώα να αρρωσταίνουν ή να είναι αδύναμα. Η THC είναι ο προστατευτικός μηχανισμός του φυτού της μαριχουάνας.

Η δέλτα-8* και άλλα προϊόντα της THC προέρχονται από το φυτό της κάνναβης. Αυτές οι ουσίες, που συχνά πωλούνται για άτμισμα ή ως βρώσιμα, είναι σε μεγάλο βαθμό μη ρυθμιζόμενες και μπορεί να έχουν επικίνδυνες παρενέργειες. Συχνά τροποποιούνται για να αυξηθεί η δραστικότητα και μπορεί να περιέχουν επιβλαβείς χημικές ουσίες.

Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η μαριχουάνα είναι ακίνδυνη επειδή είναι φυτό και είναι επομένως «φυσική». Ωστόσο, πολλά φυτά της φύσης μπορεί να είναι επιβλαβή ή δηλητηριώδη.

Το κάψιμο των αποξηραμένων φύλλων και η εισπνοή του καπνού δεν είναι κάτι το φυσικό. Η εισπνοή καπνού μαριχουάνας περιλαμβάνει επίσης την εισπνοή άλλων επιβλαβών χημικών ουσιών.

Μπορεί να έχεις ακουστά την «ιατρική μαριχουάνα».



Η μαριχουάνα περιέχει μια χημική ουσία που ονομάζεται *CBD* (σύντομη ονομασία για την *κανναβιδιόλη*), η οποία συνδέεται με πιθανά οφέλη για την υγεία, ειδικά για την επιληψία και τον χρόνιο πόνο. Σε αντίθεση με την THC, η CBD δεν προκαλεί μαστούρωμα, αλλά μελέτες δείχνουν ότι η χρήση της για μεγάλο χρονικό διάστημα ή σε υψηλές δοσολογίες μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο συκώτι και προβλήματα στο στομάχι.

Η μαριχουάνα είναι ναρκωτικό και, όπως και άλλα φάρμακα/ναρκωτικά, έχει επιβλαβείς παρενέργειες, τις οποίες θα καλύψει αυτό το βιβλιαράκι.

* **δέλτα-8: μια μορφή της THC που προέρχεται από το φυτό της κάνναβης. Η δέλτα-8, η δέλτα-9 και άλλα προϊόντα δέλτα είναι διάφορες μορφές της THC που χρησιμοποιούνται σε βρώσιμα και ατμιστές.**

ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ;



Η μαριχουάνα αποτελείται από ένα μείγμα από αποξηραμένα φύλλα, μίσχους, άνθη και σπόρους του φυτού της κάνναβης. Συνήθως είναι πράσινη, καφέ ή γκρίζα.

Το χασίς είναι μια ρητίνη με ανοιχτό καφέ, σκούρο καφέ ή μαύρο χρώμα που έχει αποξηρανθεί και μετατραπεί σε πλάκες, ράβδους ή σβόλους. Όταν καπνίζονται, και η μαριχουάνα και το χασίς αναδίδουν μια χαρακτηριστική μυρωδιά.

Μπορεί κανείς να καπνίσει τη μαριχουάνα ως τσιγάρο (το λεγόμενο *τσιγαριλίκι*), αλλά μπορεί επίσης να την καπνίσει με μια τυπική πίπα ή μια πίπα νερού (που είναι γνωστή ως *bong*). Μόρια που έχουν υποστεί χημική εκχύλιση και γενετική τροποποίηση από το φυτό της κάνναβης μπορούν να ατμιστούν. Μερικές φορές, οι χρήστες ανοίγουν πούρα και αντικαθιστούν τον καπνό με μαριχουάνα (που λέγονται και *blunt*).

Η μαριχουάνα μπορεί επίσης να αναμειχθεί με φαγητό (τα λεγόμενα *βρώσιμα*) ή να παρασκευαστεί ως τσάι. Αυτά τα βρώσιμα καλύπτονται λεπτομερώς παρακάτω σ' αυτό το βιβλιαράκι.

Όταν ένα άτομο εισπνέει καπνό μαριχουάνας, συνήθως αισθάνεται τις επιδράσεις

της μέσα σε λίγα λεπτά. Η THC περνάει γρήγορα από τους πνεύμονες στην κυκλοφορία του αίματος, φτάνοντας στον εγκέφαλο και σε άλλα όργανα. Η THC υπερδραστηριοποιεί τμήματα του εγκεφάλου, επιφέροντας το μαστούρωμα. Οι άμεσες αισθήσεις –όπως οι αυξημένοι καρδιακοί παλμοί, ο ελαττωμένος συντονισμός των μελών του σώματος και η ελαττωμένη ισορροπία, μαζί με μια «ονειρική» κατάσταση– κορυφώνονται μέσα σε 30 λεπτά. Αυτές οι επιδράσεις συνήθως διαρκούν δύο έως τρεις ώρες ή περισσότερο, ανάλογα με την ποσότητα που λαμβάνεται και τη δραστικότητα της THC.

Καθώς ο μέσος χρήστης εισπνέει περισσότερο καπνό και τον κρατά περισσότερο απ' όσο θα κρατούσε τον καπνό του τσιγάρου, το κάπνισμα μαριχουάνας έχει σοβαρό αντίκτυπο στους πνεύμονές του. Ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι οι καπνιστές μαριχουάνας εισπνέουν παρόμοιες τοξίνες με εκείνες που εισπνέουν οι καπνιστές τσιγάρων, αλλά η μαριχουάνα μειώνει την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου του αίματος πέντε φορές περισσότερο από τα τσιγάρα.



DABBING

Το *dabbing* αναφέρεται στη χρήση μορφών μαριχουάνας υψηλής συγκέντρωσης, όπως το χασισέλαιο, που παράγεται με την εκχύλιση της THC από την κάνναβη. Η συμπυκνωμένη THC σχηματίζει μια σκούρα καφέ ή κίτρινη, κολλώδη, γυαλιστερή ουσία.

Το dabbing περιλαμβάνει τη θέρμανση του συμπυκνώματος της THC και την εισπνοή του, είτε με ηλεκτρονικό τσιγάρο, είτε με ατμοποιητή, είτε με μια ειδική συσκευή, που μερικές φορές λέγεται *dab rig* ή *oil rig*.

ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ DABBING

Το dabbing εντείνει τις επιδράσεις του καπνίσματος μαριχουάνας. Τα επίπεδα της THC στη μαριχουάνα συνήθως κυμαίνονται από 15-30 τοις εκατό, αλλά στο dabbing μπορεί να φτάσουν το 99 τοις εκατό.

Το dabbing μπορεί να προκαλέσει ταχυκαρδία, κενά μνήμης, μυρμήγκιασμα, απώλεια συνείδησης και ψυχωτικά συμπτώματα, όπως παράνοια και παραισθήσεις. Λόγω της υψηλής δραστικότητάς του, το dabbing μπορεί να οδηγήσει σε ατυχήματα και πτώσεις, καθώς και σε ανεξέλεγκτο εμετό, γνωστό ως *Σύνδρομο Κανναβινοειδούς Υπερέμεσης** (*CHS*). Το dabbing

μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στον θάνατο.

Καθώς η νομιμοποίηση της μαριχουάνας επεκτάθηκε σε όλες τις ΗΠΑ, τα περιστατικά που έχουν στείλει νέους στην εντατική λόγω κάνναβης έχουν αυξηθεί.

Το dabbing εκθέτει τους χρήστες σε επιβλαβείς χημικές ουσίες και σε δηλητηριώδεις διαλύτες που χρησιμοποιούνται για την εκχύλιση συμπυκνωμάτων μαριχουάνας.



* υπερέμεση: υπερβολικός ή έντονος εμετός (προέρχεται από τις λέξεις *υπέρ*, που σημαίνει «υπερβολικός» και *έμεση*, που σημαίνει «εμετός»).

Κατέληξα στο ψυχιατρείο, γιατί μέσα σε 10 μέρες είχα φτάσει να έχω κοιμηθεί συνολικά μόνο 10 με 15 ώρες».

MOOKING

Το κάπνισμα καπνού και μαριχουάνας αναμεμειγμένα σε μια πίπα λέγεται *mooking*. Οι συνδυασμένες χημικές ουσίες του καπνού και της μαριχουάνας επιδρούν στο νευρικό σύστημα και επηρεάζουν τόσο τη διάνοια όσο και το σώμα. Κάποιες από αυτές τις επιδράσεις είναι μη αναστρέψιμες.

Το κάπνισμα τσιγάρων μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή πνευμονοπάθεια, πράγμα που αναγκάζει το άτομο να χρειάζεται συσκευή οξυγόνου 24 ώρες το εικοσιτετράωρο. Όταν συμβεί αυτό, το άτομο δεν είναι πλέον σε θέση να εκτελέσει συνηθισμένες ενέργειες λόγω έντονης δυσκολίας στην αναπνοή.

Η ανάμειξη μαριχουάνας και καπνού αυξάνει την έκθεση σε επιβλαβείς χημικές ουσίες, προκαλώντας μεγαλύτερους κινδύνους για τους πνεύμονες και το καρδιαγγειακό σύστημα.

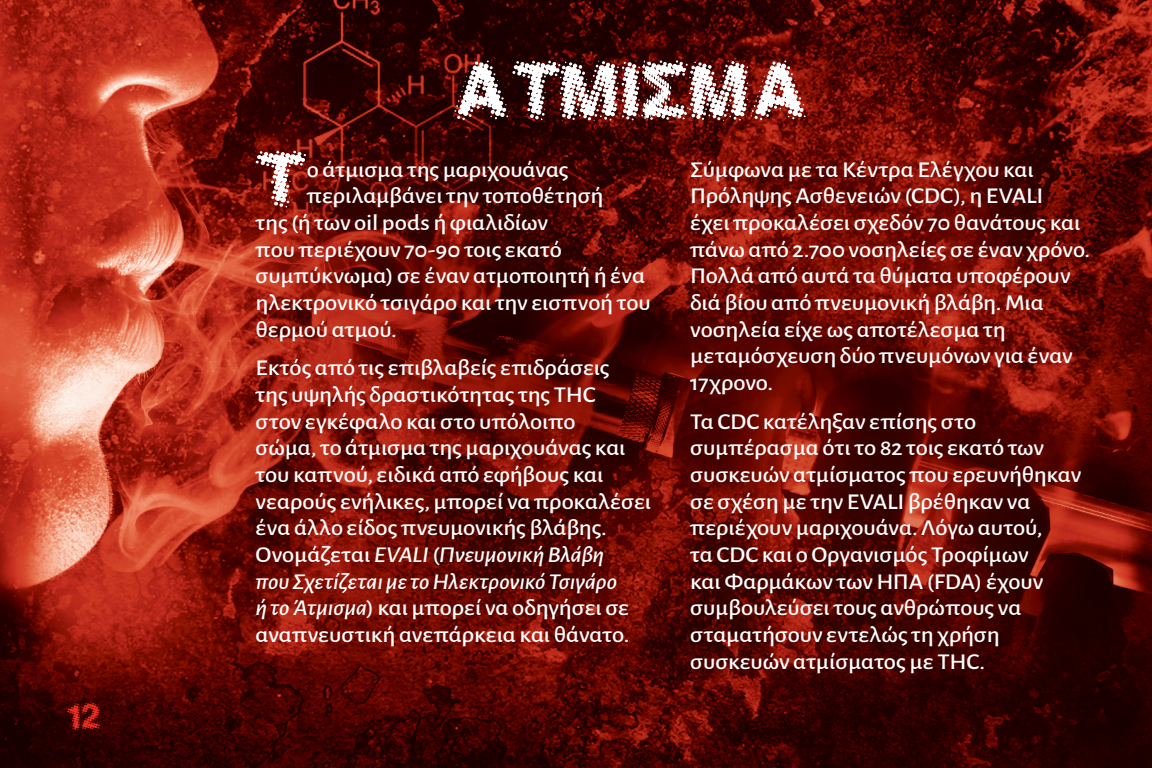
ΒΡΩΣΙΜΑ

Τα βρώσιμα είναι τρόφιμα και ροφήματα που έχουν εμποτιστεί με THC, όπως μπράουνις, μπισκότα, καραμέλες, σόδες και τσάι. Πολλές συσκευασίες βρώσιμων μοιάζουν με γνωστά γλυκά και σνακ που τα παιδιά αναγνωρίζουν και τους δημιουργούν την εντύπωση ότι αυτά τα προϊόντα με μεγάλη περιεκτικότητα της THC είναι ακίνδυνα. Δεν είναι.

Όταν ένα άτομο καπνίζει μαριχουάνα, αισθάνεται αμέσως τις επιδράσεις. Όταν ένα άτομο καταναλώνει φαγητό ή ροφήματα που έχουν εμποτιστεί με μαριχουάνα, μπορεί να χρειαστεί 30 έως 60 λεπτά για να χωνέψει, επομένως χρειάζεται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για να δράσει το ναρκωτικό. Λόγω αυτού, οι άνθρωποι συνήθως τρώνε περισσότερο. Όταν αρχίσουν τελικά οι επιδράσεις του ναρκωτικού, αυξάνονται πολύ οι πιθανότητες έντονου μαστουρώματος.

Το περιεχόμενο σε THC των βρώσιμων μπορεί να ποικίλλει ευρέως, πράγμα που έχει ως αποτέλεσμα να σταλούν αναφορές για ακραία παράνοια και άγχος και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ακόμη και ψυχωτικά επεισόδια. Ακολουθούν μερικά αξιοσημείωτα περιστατικά σχετικά με βρώσιμα:

- Μια ρεπόρτερ της *New York Times* που έφαγε μια σοκολάτα εμποτισμένη με μαριχουάνα είπε ότι πέρασε τις επόμενες οκτώ ώρες κουλουριασμένη «έχοντας παραισθήσεις».
- Ένας έφηβος από το Γουαϊόμινγκ έφαγε ένα έκτο ενός μπισκότου που είχε εμποτιστεί με μαριχουάνα. Μετά από μια ώρα δεν ένιωσε καμία διαφορά, οπότε έφαγε το υπόλοιπο μπισκότο. Μόλις άρχισε να βιώνει τις επιδράσεις του ναρκωτικού, πήδηξε από το μπαλκόνι του τέταρτου ορόφου και πέθανε.



ΑΤΜΙΣΜΑ

Το άτμισμα της μαριχουάνας περιλαμβάνει την τοποθέτησή της (ή των oil pods ή φιαλιδίων που περιέχουν 70-90 τοις εκατό συμπύκνωμα) σε έναν ατμοποιητή ή ένα ηλεκτρονικό τσιγάρο και την εισπνοή του θερμού ατμού.

Εκτός από τις επιβλαβείς επιδράσεις της υψηλής δραστικότητας της THC στον εγκέφαλο και στο υπόλοιπο σώμα, το άτμισμα της μαριχουάνας και του καπνού, ειδικά από εφήβους και νεαρούς ενήλικες, μπορεί να προκαλέσει ένα άλλο είδος πνευμονικής βλάβης. Ονομάζεται *EVALI* (*Πνευμονική Βλάβη που Σχετίζεται με το Ηλεκτρονικό Τσιγάρο ή το Άτμισμα*) και μπορεί να οδηγήσει σε αναπνευστική ανεπάρκεια και θάνατο.

Σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών (CDC), η EVALI έχει προκαλέσει σχεδόν 70 θανάτους και πάνω από 2.700 νοσηλείες σε έναν χρόνο. Πολλά από αυτά τα θύματα υποφέρουν διά βίου από πνευμονική βλάβη. Μια νοσηλεία είχε ως αποτέλεσμα τη μεταμόσχευση δύο πνευμόνων για έναν 17χρονο.

Τα CDC κατέληξαν επίσης στο συμπέρασμα ότι το 82 τοις εκατό των συσκευών ατμίσματος που ερευνήθηκαν σε σχέση με την EVALI βρέθηκαν να περιέχουν μαριχουάνα. Λόγω αυτού, τα CDC και ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA) έχουν συμβουλεύσει τους ανθρώπους να σταματήσουν εντελώς τη χρήση συσκευών ατμίσματος με THC.

ΟΝΟΜΑΣΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΓΚΟ

ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ

Προυσαλιό
Γρασίδι
Αφγάνι
Τσιγαριλίκι
420
Γκάντζα
Χόρτο
Κανναβούρι
Πράσινο
Κασέρι
Μαρουγάνα
Λιβάνι
Τζούρα
Νταφού
Σκανκ
Texas tea
Πράμα
Φούντα

ΧΑΣΙΣΙ

Κογιανό
Μπουμπάρι
Μαύρο
Λάδι
Καϊνάρι

ΟΡΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ

Dime bag: 1 γραμμάριο μαριχουάνας
Dub of bud: 2 γραμμάρια μαριχουάνας
Quarter of bud: 7 γραμμάρια μαριχουάνας
Half a zip: 14 γραμμάρια μαριχουάνας
Zip: 28 γραμμάρια μαριχουάνας
QP: 113 γραμμάρια μαριχουάνας

ΠΩΣ ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΞΕΙ Η ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΔΟ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Το φυτό της κάνναβης, από το οποίο παρασκευάζονται ναρκωτικά, όπως η μαριχουάνα και το χασίς, καλλιεργείται εδώ και πάνω από 2.000 χρόνια.

Η ποσότητα της THC στο φυτό καθορίζει την ισχύ του ναρκωτικού. Η ποσότητα της THC που περιέχεται στη μαριχουάνα ποικίλλει και αυξάνεται σταθερά τις τελευταίες δεκαετίες.

Με τη χρήση σύγχρονων μεθόδων, οι καλλιεργητές μαριχουάνας έχουν αναπτύξει ποικιλίες κάνναβης, οι οποίες έχουν πολύ υψηλότερα επίπεδα THC απ' ό,τι είχαν στο παρελθόν. Η μέση περιεκτικότητα σε THC της μαριχουάνας στις ΗΠΑ σήμερα είναι 17-28 τοις εκατό, με το υψηλότερο επίπεδο γύρω στο 37 τοις εκατό.

Ως μέτρο σύγκρισης:

- Το χόρτο που κάπνιζαν από τα τέλη της δεκαετίας του 1960 μέχρι τη δεκαετία του 1970 περιείχε λιγότερο από 2 τοις εκατό THC.
- Τη δεκαετία του 1990, τα επίπεδα της THC είχαν αυξηθεί περίπου στο 4 τοις εκατό.
- Τη δεκαετία του 2020 η μέση δραστικότητα έχει φτάσει σχεδόν το 30 τοις εκατό.
- Τα dab και τα βρώσιμα περιέχουν ακόμα περισσότερη THC, η οποία μερικές φορές φτάνει σχεδόν το 100 τοις εκατό.

ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ THC ΣΤΗ ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΔΟ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Όσο περισσότερη THC περιέχει, τόσο πιο ψυχοτρόπο είναι το ναρκωτικό και τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα να οδηγήσει σε κατάχρηση, εθισμό και άλλες επιβλαβείς επιδράσεις· όχι μόνο για εφήβους και νεαρούς ενήλικες, αλλά και για οποιονδήποτε κάνει χρήση μαριχουάνας υψηλής δραστικότητας.





ΕΙΝΑΙ Η ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ ΦΑΡΜΑΚΟ;

Αν και μερικά συστατικά του φυτού της κάνναβης μπορεί να έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες, δεν πρόκειται για φάρμακο. Τα φάρμακα παράγονται σε εργαστήρια όπου γίνεται η εκχύλιση, η δοκιμή και η τυποποίηση των χημικών ενώσεων (πράγμα που σημαίνει ότι η ουσία κάνει το ίδιο πράγμα κάθε φορά) και καθορίζονται οι δόσεις.

Μερικές πολιτείες έχουν νομιμοποιήσει την ιατρική μαριχουάνα και ο όρος συχνά προωθείται σαν να ισχύει για ολόκληρο το μη επεξεργασμένο φυτό της μαριχουάνας ή τα ακατέργαστα εκχυλίσματά του. Ωστόσο, ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA), ο οποίος ρυθμίζει και εγκρίνει όλα τα φάρμακα, δεν έχει εγκρίνει το φυτό της κάνναβης ή της μαριχουάνας για καμία ιατρική χρήση.

Μια χημική ουσία που βρίσκεται στο φυτό της κάνναβης, η *κανναβιδιόλη* (*CBD*), έχει εγκριθεί για τη θεραπεία κρίσεων που προκαλούνται από δύο σπάνιες και σοβαρές μορφές επιληψίας στα παιδιά. Ο FDA ενέκρινε επίσης πολλά φάρμακα που παρασκευάζονται σε μορφή χαπιού από συνθετική THC, τα οποία μπορούν να προκαλέσουν άγχος, παράνοια, εξασθενημένη μνήμη και ζαλάδα όταν λαμβάνονται για μεγάλο χρονικό διάστημα ή σε υψηλές δόσεις. Απαιτούνται περισσότερες μακροπρόθεσμες μελέτες για να κατανοήσουμε πλήρως τις επιδράσεις και των δύο χημικών ενώσεων στην ψυχική και τη σωματική υγεία.

Η ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑΣ

Η προώθηση της μαριχουάνας ως φάρμακο έχει αλλάξει την αντίληψη του κοινού όσον αφορά αυτό το ναρκωτικό, αλλά τα βασικά στοιχεία σχετικά με τους κινδύνους της εξακολουθούν να ισχύουν. Και, ενώ η συζήτηση σχετικά με τη νομιμοποίησή της συνεχίζεται επίμονα, νόμιμη δε σημαίνει ασφαλής ή ακίνδυνη. Τα τσιγάρα είναι νόμιμα, αλλά δε χωράει αμφιβολία ότι το κάπνισμα αποτελεί κίνδυνο για την υγεία. Το αλκοόλ είναι νόμιμο, αλλά για δες πόσα άτομα παλεύουν με τον εθισμό στο αλκοόλ και τις ασθένειες που συνδέονται με την κατάχρηση του αλκοόλ. Κάποτε η ηρωίνη πουλιόταν ως θεραπεία για τον εθισμό στη μορφίνη και περιλαμβανόταν στο σιρόπι για τον βήχα, μέχρι που έρευνες έδειξαν ότι είναι εξαιρετικά εθιστική, αντίθετα με τους ισχυρισμούς του μάρκετινγκ.

Καταλήγουμε στο εξής συμπέρασμα: το κάπνισμα μαριχουάνας μπορεί να βλάψει τους πνεύμονες και το καρδιαγγειακό σύστημα ενός ατόμου (την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία) και, είτε καπνίζεται, είτε ατμίζεται, είτε τρώγεται, η THC στη μαριχουάνα έχει βλαβερές επιδράσεις στη διάνοια και στο σώμα.

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ ΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ

Η μαριχουάνα εξασθενίζει σε μεγάλο βαθμό την κρίση, τον συντονισμό των κινήσεων και τον χρόνο αντίδρασης – δεξιότητες που είναι ζωτικής σημασίας για την ασφαλή οδήγηση. Είναι η δεύτερη πιο διαδεδομένη ψυχοδραστική ουσία μετά το αλκοόλ που βρέθηκε στον οργανισμό οδηγών που είχαν εμπλακεί σε τροχαία, και οι μελέτες έχουν βρει μια άμεση σχέση μεταξύ της περιεκτικότητας σε THC στο αίμα και της εξασθενημένης ικανότητας οδήγησης.

Δύο ευρωπαϊκές μελέτες έδειξαν ότι οδηγοί υπό την επήρεια της THC στον οργανισμό τους είχαν περίπου διπλάσιες πιθανότητες

να ευθύνονται για ένα θανατηφόρο τροχαίο απ' ό,τι οδηγοί που δεν είχαν πάρει ναρκωτικά ή αλκοόλ. Παρομοίως, τα τροχαία με οδηγούς που είχαν υψηλότερα επίπεδα THC στο αίμα τους έδειξαν ότι είχαν τριπλάσιες έως επταπλάσιες πιθανότητες να ευθύνονται για το ατύχημα. Ενώ πολλοί χρήστες μαριχουάνας πιστεύουν ότι μπορούν να οδηγήσουν με ασφάλεια μετά το κάπνισμα, οι κίνδυνοι είναι πολύ μεγάλοι.

Μια έκθεση από την Αμερικανική Ένωση Αυτοκινήτου (AAA) αποκάλυψε ότι ο αριθμός των οδηγών που βρέθηκαν θετικοί για μαριχουάνα μετά από θανατηφόρα τροχαία στην πολιτεία της Ουάσιγκτον διπλασιάστηκε μετά τη νομιμοποίηση της μαριχουάνας. Πριν από τη νομιμοποίηση, οι οδηγοί υπό την επήρεια μαριχουάνας αντιπροσώπευαν περίπου το 8,8 τοις εκατό όλων των οδηγών που εμπλέκονταν σε θανάτους από τροχαία· αυτό το ποσοστό υπερδιπλασιάστηκε μετά τη νομιμοποίηση.

ΟΙ ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑΣ

Οι άμεσες επιδράσεις από τη χρήση μαριχουάνας περιλαμβάνουν την ταχυκαρδία, τον αποπροσανατολισμό και την έλλειψη σωματικού συντονισμού. Οι χρήστες μπορεί επίσης να βιώσουν αισθήματα άγχους, παράνοιας, δυσπιστίας ή πανικού. Αλλά το πρόβλημα δεν τελειώνει εκεί. Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, το ενεργό συστατικό της κάνναβης, η THC, μπορεί να βρεθεί στο σώμα για εβδομάδες ή ακόμα και για μήνες.

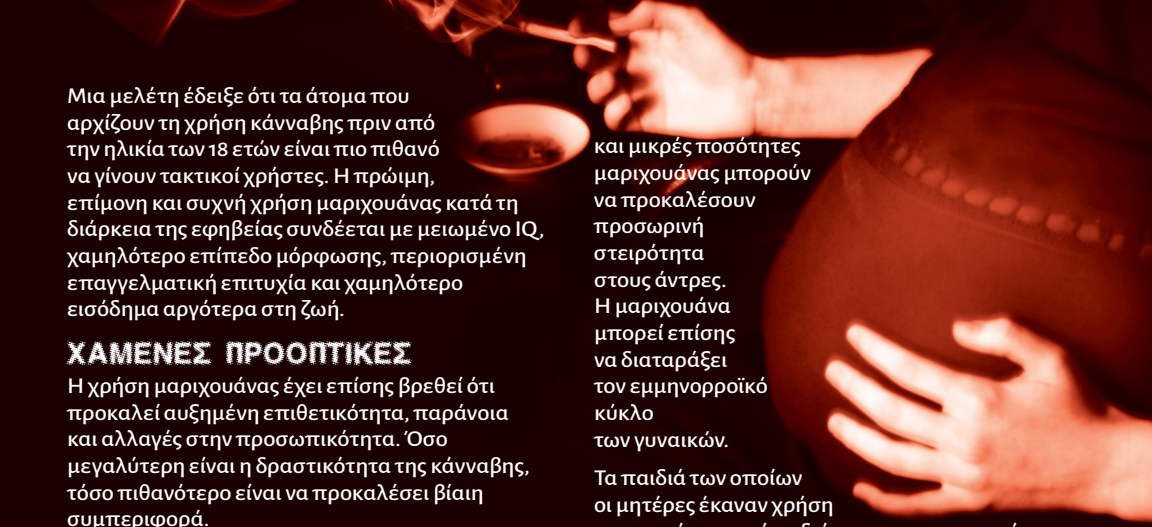
Η βαριά χρήση μπορεί να οδηγήσει σε πολλά προβλήματα υγείας. Η μαριχουάνα περιέχει 50 τοις εκατό περισσότερες καρκινογόνες χημικές ουσίες από τον καπνό του τσιγάρου και εξασθενίζει την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου του αίματος έως και πέντε φορές περισσότερο από τα τσιγάρα.

Όσον αφορά τις ανεπιθύμητες επιδράσεις στους πνεύμονες, ένα τσιγαριλίκι κάνναβης ισοδυναμεί με 2,5 έως 5 τσιγάρα.

ΕΘΙΣΜΟΣ:

Σε αντίθεση με προηγούμενες πεποιθήσεις, έχει βρεθεί ότι η μαριχουάνα είναι εθιστικό ναρκωτικό. Περίπου το 30 τοις εκατό των χρηστών μαριχουάνας υποφέρουν από εθισμό στη μαριχουάνα. Οι νέοι που αρχίζουν τη χρήση μαριχουάνας πριν από την ηλικία των 18 ετών έχουν τέσσερις με επτά φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν εθισμό στη μαριχουάνα.





Μια μελέτη έδειξε ότι τα άτομα που αρχίζουν τη χρήση κάνναβης πριν από την ηλικία των 18 ετών είναι πιο πιθανό να γίνουν τακτικοί χρήστες. Η πρώιμη, επίμονη και συχνή χρήση μαριχουάνας κατά τη διάρκεια της εφηβείας συνδέεται με μειωμένο IQ, χαμηλότερο επίπεδο μόρφωσης, περιορισμένη επαγγελματική επιτυχία και χαμηλότερο εισόδημα αργότερα στη ζωή.

ΧΑΜΕΝΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

Η χρήση μαριχουάνας έχει επίσης βρεθεί ότι προκαλεί αυξημένη επιθετικότητα, παράνοια και αλλαγές στην προσωπικότητα. Όσο μεγαλύτερη είναι η δραστικότητα της κάνναβης, τόσο πιθανότερο είναι να προκαλέσει βίαιη συμπεριφορά.

Η χρήση από τους άντρες μπορεί να διπλασιάσει τον κίνδυνο αποβολής για τη σύντροφό τους, ανεξάρτητα από το αν αυτή κάνει χρήση.
Η μαριχουάνα μπορεί να αλλάξει τη δομή των σπερματοζωαρίων, παραμορφώνοντάς τα. Ακόμα και μικρές ποσότητες μαριχουάνας μπορούν να προκαλέσουν προσωρινή στειρότητα στους άντρες.
Η μαριχουάνα μπορεί επίσης να διαταράξει τον εμμηνορροϊκό κύκλο των γυναικών.

Τα παιδιά των οποίων οι μητέρες έκαναν χρήση μαριχουάνας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης έχουν 65 τοις εκατό περισσότερες πιθανότητες να διαγνωστούν αυτιστικά. Η προγεννητική έκθεση σε μαριχουάνα μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο να αναπτύξει το παιδί διανοητικές και μαθησιακές δυσκολίες.

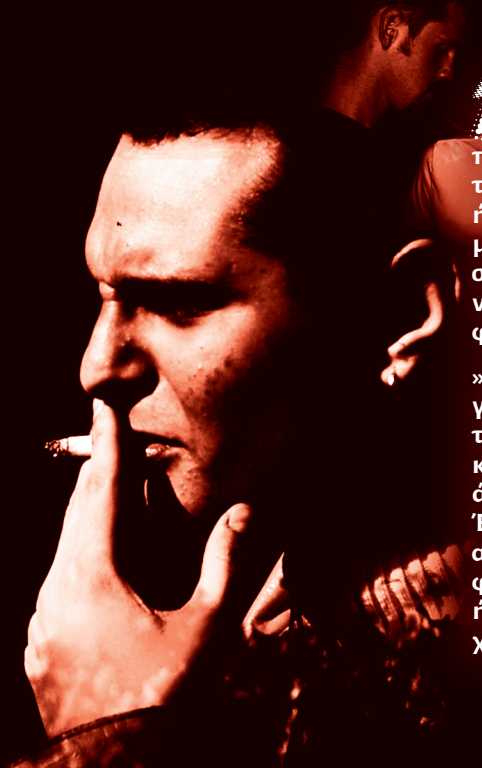


ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Αυξημένος καρδιακός παλμός
- Αλλοιωμένες αισθήσεις
- Αλλοιωμένη αίσθηση του χρόνου
- Αλλαγές στη διάθεση
- Δυσκολία στη σκέψη και στην επίλυση προβλημάτων
- Εξασθενημένη μνήμη
- Αφηρημάδα
- Άγχος
- Φόβος
- Δυσπιστία
- Παράνοια
- Εξασθενημένη κρίση
- Επικίνδυνη συμπεριφορά στην οδήγηση
- Ψευδαισθήσεις (όταν λαμβάνεται σε υψηλές δόσεις)
- Αυταπάτες (όταν λαμβάνεται σε υψηλές δόσεις)
- Ψύχωση (ο κίνδυνος είναι ο πιο υψηλός όταν πρόκειται για τακτική χρήση μαριχουάνας υψηλής δραστικότητας)

ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Κακές επιδόσεις στο σχολείο/πανεπιστήμιο και μεγαλύτερες πιθανότητες εγκατάλειψής του
- Πτώση του IQ (μέχρι και οχτώ βαθμούς, αν η παρατεταμένη χρήση ξεκίνησε στην εφηβεία)
- Εξασθενημένη σκέψη και ικανότητα μάθησης και εκτέλεσης πολύπλοκων εργασιών
- Λιγότερη ικανοποίηση και λιγότερα επιτεύγματα
- Αυξημένος κίνδυνος καρδιακής προσβολής
- Οικονομικές δυσκολίες
- Προβλήματα στις σχέσεις και βία απέναντι στον ερωτικό σύντροφο
- Περισσότερες πιθανότητες να παραμείνει κανείς άνεργος ή να μη βρίσκει καλές δουλειές
- Εθισμός: 1 στα 10 άτομα που κάνουν χρήση μαριχουάνας θα εθιστούν. Για όσους ξεκινούν πριν από την ηλικία των 18 ετών, το ποσοστό του εθισμού αυξάνεται σε 1 στους 6.
- Αυξημένος κίνδυνος αλκοολισμού
- Αυξημένος κίνδυνος κατάχρησης οπιοειδών



Άρχισα τη χρήση εξαιτίας μιας πρόκλησης από έναν κολλητό μου, που είπε ότι ήμουν πολύ κότα και ότι δεν τολμούσα να καπνίσω ένα τσιγαριλίκι και να πιω ένα λίτρο μπίρα. Τότε ήμουν 14 ετών. Μετά από επτά χρόνια χρήσης μαριχουάνας και ποτού, βρέθηκα στο τελευταίο σκαλί του εθισμού. Δεν έκανα πια χρήση για να νιώσω ευφορία, αλλά για να νιώσω, έστω και λίγο, φυσιολογικός.

»Μετά άρχισα να νιώθω αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό μου και τις ικανότητές μου. Δεν άντεχα την παράνοια. Δεν άντεχα να κοιτάζω συνεχώς καχύποπτα πίσω απ' τον ώμο μου. Πραγματικά, δεν άντεχα να μην έχω εμπιστοσύνη στους φίλους μου. Έγινα τόσο παρανοϊκός, που απωθούσα τους πάντες από κοντά μου με μεγάλη επιτυχία και βρέθηκα στη φριχτή θέση στην οποία κανείς δε θέλει να βρεθεί: ήμουν μόνος. Ξυπνούσα το πρωί και ξεκινούσα τη χρήση και συνέχιζα έτσι όλη μέρα». – Πολ

ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΠΡΟΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ «ΣΚΛΗΡΩΝ» ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Οι χρήστες ψυχαγωγικής μαριχουάνας παίρνουν το ναρκωτικό λόγω του μαστουρώματος ή του χαβαλέ που δημιουργεί. Η συνεχής χρήση ενισχύει την ανοχή, κάνοντάς τους να καταναλώνουν πιο δραστική μαριχουάνα, dab ή βρώσιμα υψηλής δραστικότητας ή να δοκιμάζουν μάλιστα ακόμα πιο ισχυρά ναρκωτικά.

Η ίδια η μαριχουάνα δεν οδηγεί απευθείας ένα άτομο σε άλλα ναρκωτικά, αλλά οι περισσότεροι εθισμένοι ξεκινούν με μαριχουάνα ή αλκοόλ.

Μια μελέτη έδειξε ότι σχεδόν οι μισοί από τους διά βίου χρήστες μαριχουάνας προχωρούν σε χρήση άλλων ναρκωτικών. Σχεδόν όλοι όσοι έκαναν χρήση κοκαΐνης ή ηρωίνης (95-97 τοις εκατό) ξεκίνησαν με μαριχουάνα.

Οι άνθρωποι παίρνουν ναρκωτικά για να ξεφύγουν από ανεπιθύμητες καταστάσεις ή ανεπιθύμητα συναισθήματα. Η μαριχουάνα καμουφλάρει αυτά τα προβλήματα ενώ ο χρήστης είναι μαστουρωμένος. Όταν το μαστούρωμα υποχωρήσει, τότε το πρόβλημα, η ανεπιθύμητη κατάσταση ή η περίσταση

επιστρέφει με μεγαλύτερη ένταση από πριν. Αυτό μπορεί να οδηγήσει τον χρήστη σε πιο ισχυρά ναρκωτικά όταν η μαριχουάνα «δεν είναι πια αποτελεσματική».

Οι χρήστες μαριχουάνας μαζεύονται συχνά σε ομάδες σε πάρτι ή απλώς κάνουν παρέα για να μοιραστούν το ναρκωτικό με άλλους. Όταν αργότερα κάποιος φέρει ένα νέο ναρκωτικό σ' αυτή την ομάδα, είναι μέρος της νοοτροπίας της ομάδας να δοκιμάσουν όλοι αυτό το νέο και δυνητικά εθιστικό ναρκωτικό.



Μου έδωσαν το πρώτο μου τσιγαριλίκι στο προαύλιο του σχολείου μου. Τώρα είμαι εθισμένος στην ηρωίνη και μόλις τελείωσα την όγδοη ιατρική αγωγή για τον εθισμό μου στα ναρκωτικά». – Κρίστιαν



ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΠΕΤΑΣΜΑ ΚΑΠΝΟΥ

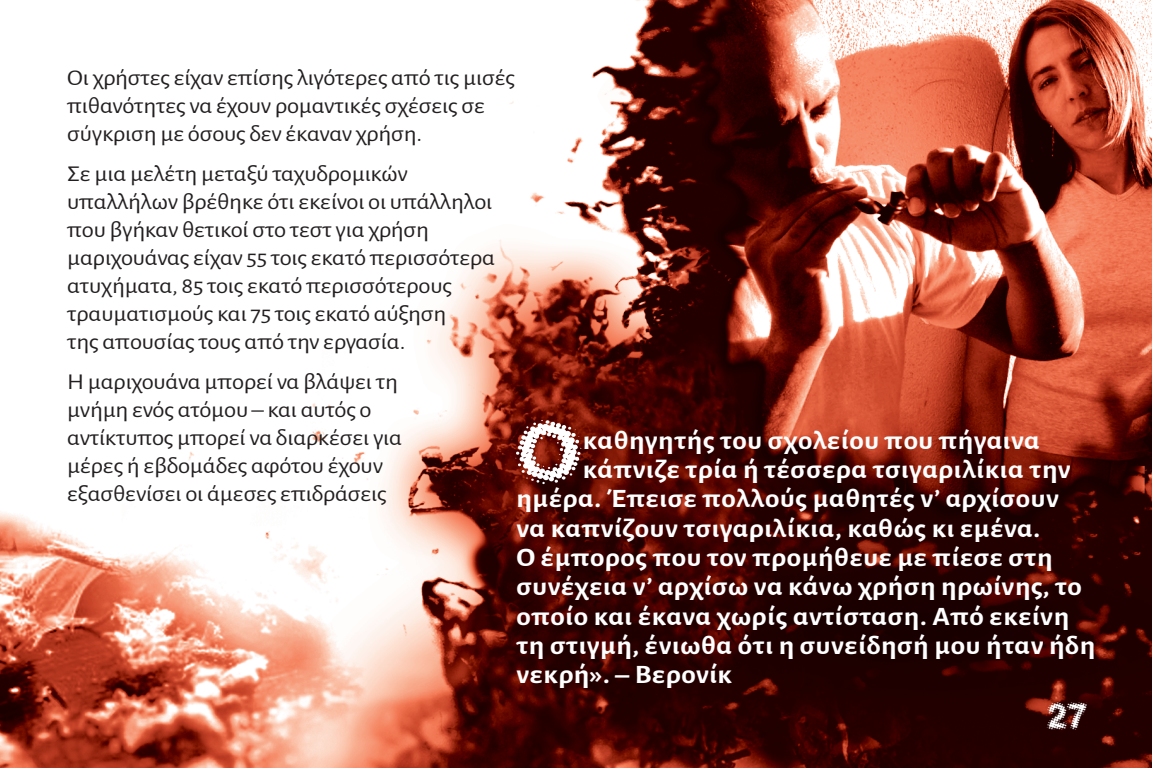
Η χρήση της μαριχουάνας δεν είναι μόνο επιβλαβής για τον χρήστη, μπορεί επίσης να γίνει επικίνδυνη για την κοινωνία.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η μαριχουάνα μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην καθημερινή ζωή. Μια μελέτη έδειξε ότι νέοι ενήλικες που χρησιμοποιούν μαριχουάνα τακτικά είχαν 20 φορές περισσότερες πιθανότητες να κάνουν χρήση άλλων παράνομων ναρκωτικών, τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να είναι γεροί πότες και επτά φορές περισσότερες πιθανότητες να είναι καθημερινοί καπνιστές.

Οι χρήστες είχαν επίσης λιγότερες από τις μισές πιθανότητες να έχουν ρομαντικές σχέσεις σε σύγκριση με όσους δεν έκαναν χρήση.

Σε μια μελέτη μεταξύ ταχυδρομικών υπαλλήλων βρέθηκε ότι εκείνοι οι υπάλληλοι που βγήκαν θετικοί στο τεστ για χρήση μαριχουάνας είχαν 55 τοις εκατό περισσότερα ατυχήματα, 85 τοις εκατό περισσότερους τραυματισμούς και 75 τοις εκατό αύξηση της απουσίας τους από την εργασία.

Η μαριχουάνα μπορεί να βλάψει τη μνήμη ενός ατόμου – και αυτός ο αντίκτυπος μπορεί να διαρκέσει για μέρες ή εβδομάδες αφότου έχουν εξασθενίσει οι άμεσες επιδράσεις



Ο καθηγητής του σχολείου που πήγαινα κάπνιζε τρία ή τέσσερα τσιγαριλίκια την ημέρα. Έπεισε πολλούς μαθητές ν' αρχίσουν να καπνίζουν τσιγαριλίκια, καθώς κι εμένα. Ο έμπορος που τον προμήθευε με πίεσε στη συνέχεια ν' αρχίσω να κάνω χρήση ηρωίνης, το οποίο και έκανα χωρίς αντίσταση. Από εκείνη τη στιγμή, ένιωθα ότι η συνείδησή μου ήταν ήδη νεκρή». – Βερονίκ



του ναρκωτικού. Σε μια μελέτη ζητήθηκε από άτομα που έκαναν συστηματική χρήση μαριχουάνας να θυμηθούν λέξεις από μια λίστα. Η ικανότητά τους να θυμηθούν τις λέξεις δεν επέστρεψε στο φυσιολογικό επίπεδο μέχρι και έως τέσσερις εβδομάδες αφότου είχαν σταματήσει να καπνίζουν μαριχουάνα.

Οι μαθητές που κάνουν χρήση μαριχουάνας έχουν χαμηλότερους βαθμούς και λιγότερες πιθανότητες να εισαχθούν στο πανεπιστήμιο σε σύγκριση με όσους δεν κάνουν χρήση. Δεν έχουν την ίδια ικανότητα να θυμούνται και να οργανώνουν πληροφορίες.

ΤΙ ΘΑ ΣΟΥ ΠΟΥΝ ΟΙ ΕΜΠΟΡΟΙ

Είτε νόμιμη είτε παράνομη, η μαριχουάνα είναι μια μεγάλη μπίζνα, και ο στόχος είναι να βγάλουν πολλά χρήματα.

Από έρευνα που έγινε μεταξύ εφήβων για να εντοπιστεί η αιτία που τους έκανε να πάρουν ναρκωτικά για πρώτη φορά, προέκυψε ότι το 55 τοις εκατό υπέκυψε στις πιέσεις φίλων. Η βιομηχανία της μαριχουάνας κι εκείνοι που πουλάνε το ναρκωτικό αυτό θέλουν να τους κάνουν να νομίζουν ότι η χρήση της μαριχουάνας είναι ακίνδυνη, ότι θα τους «βοηθήσει», ότι είναι κάτι που θα τους «ανεβάσει το ηθικό», που «θα τους βοηθήσει να γίνουν αποδεκτοί» ή «θα τους κάνει κουλ».

Για να αναπτυχθεί η βιομηχανία της μαριχουάνας, χρειάζονται εθισμένους πελάτες, καθώς το μεγαλύτερο μέρος των κερδών τους προέρχεται από εθισμένους και όχι από περιστασιακούς χρήστες. Δεδομένου ότι οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να εθιστούν αν ξεκινήσουν από νεαρή ηλικία, μεγάλο μέρος του μάρκετινγκ της μαριχουάνας απευθύνεται σε νέους όπως εσύ.

Με κίνητρό τους τα κέρδη, θα πουν οτιδήποτε για να σε κάνουν να αγοράσεις τα ναρκωτικά τους.

Τους εμπόρους ναρκωτικών δεν τους ενδιαφέρει αν τα ναρκωτικά καταστρέφουν τη ζωή σου, αρκεί οι ίδιοι να πληρώνονται. Το μόνο που τους ενδιαφέρει είναι το χρήμα.

Μάθε τα δεδομένα για τα ναρκωτικά. Πάρε τις δικές σου αποφάσεις.

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.

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 20, 22: Alamy

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