

1

Ξέρω τι  
ζητάω

Ένα κουτάκι μπύρα περιέχει  
εξαρτησιογόνες ουσίες;

**A. Ναι**

**B. Όχι**



## Οι κίνδυνοι της χρήσης ουσιών

2

Όλες οι ουσίες έχουν μια σειρά από αρνητικές επιπτώσεις και στο σώμα και στις ψυχικές λειτουργίες. Επομένως, κάθε είδους χρήση (ακόμη και η δοκιμή) εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία (μπορεί π.χ. να προκαλέσει μια αλλεργική αντίδραση). Ένας από τους σημαντικότερους κινδύνους που κρύβουν οι ουσίες είναι η εξάρτηση

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β

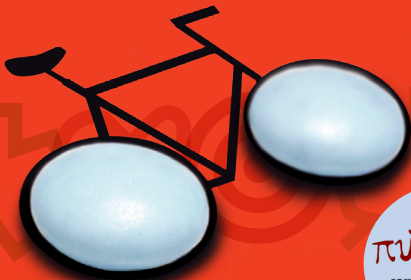
2

Ξέρω τι  
ζητάω

Αν πάρουμε μόνο ένα χαπάκι από ένα  
κουτάκι με υπνωτικά χάπια, μπορούμε  
άφοβα να οδηγήσουμε το ποδήλατό μας;

**A. Ναι**

**B. Όχι**



# Οι ουσίες επηρεάζουν τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και την αντίληψη

1

Όλες οι ουσίες επηρεάζουν την ψυχική μας ζωή, π.χ. μεταβάλλουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και την αντίληψή μας, καθώς επιδρούν στον εγκέφαλο. Υπό την επήρεια ουσιών, το άτομο περνά σε μια διαφορετική και πρωτόγνωρη συνειδησιακή κατάσταση. Ό,τι βλέπει, αισθάνεται ή σκέφτεται είναι καινούριο και άγνωστο. Στην κατάσταση αυτή, τα πάντα μοιάζουν πρωτόγνωρα, πιο ζωντανά, πιο ζοφερά, πιο χαρούμενα, πιο θλιβερά, πιο έντονα ή απλώς άγνωστα και τρομακτικά.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α



3

Ξέρω τι  
ζητάω

Αν δεν έρθω στο κέφι με μια μπύρα, να  
πιω άλλη μία για να με πιάσει;

**A. Ναι**

**B. Όχι**



## Οι ουσίες δεν έχουν την ίδια επίδραση σε όλους τους ανθρώπους

Παρατηρούνται τεράστιες διαφορές στις επιδράσεις των διαφόρων ουσιών. Το αν μια ουσία θα σε κάνει να αισθανθείς ευφορία ή δυσφορία εξαρτάται από πολλές συνθήκες. Π.χ. μπορεί να εξαρτάται από τον τρόπο λήψης, από την ψυχική σου κατάσταση πριν τη χρήση, από τους ανθρώπους που είναι μαζί σου, από τη φυσική σου κατάσταση την ώρα της λήψης κλπ.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β



**4**

Έχεις τις μαύρες σου. Θα νιώσεις καλύτερα αν πάρεις ένα χαπάκι έκσταση;

**A. Ναι**

**B. Όχι**



## Η επίδραση της ουσίας αυξάνεται αν καταναλώσεις μεγαλύτερη ποσότητα

Αυτό όμως δε σημαίνει ότι μια μεγαλύτερη δόση θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα.

Αν κάνεις κέφι και περνάς καλά έχοντας πει π.χ. δυο ποτήρια μπύρα, δε σημαίνει ότι θα κάνεις περισσότερο κέφι και θα περνάς καλύτερα αν πεις 5 ποτήρια μπύρα. Συνήθως, μια τέτοια ποσότητα απλώς θα σου φέρει τάση για εμετό. Το ίδιο ισχύει για κάθε άλλη ουσία.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β

Μια από τις παρακάτω προτάσεις  
δεν είναι σωστή. Ποια;

- A. Τα κορίτσια μεθούν με μικρότερη ποσότητα αλκοόλ απ' ό,τι τα αγόρια.
- B. Τα αγόρια συνήθως πίνουν περισσότερο απ' ό,τι τα κορίτσια
- Γ. Τα αγόρια επιτρέπεται να πίνουν περισσότερο από τα κορίτσια



## Οι ουσίες χρησιμοποιούνται και ως φάρμακα για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών

Πολλές ουσίες χρησιμοποιούνταν ή εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών. Λόγω των σοβαρών και επικίνδυνων παρενεργειών που έχουν, οι γιατροί τις χορηγούν μόνο σε πολύ συγκεκριμένες ασθένειες με μεγάλη φειδώ, ενώ η συνταγογράφησή τους υπόκειται σε πολύ αυστηρό έλεγχο.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β

6

Ξέρω τι  
ζητάω

Μόνο μια από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή. Ποια;

- A. Αφού η μαμά μου παίρνει υπνωτικά χάπια, μπορώ να πάρω κι εγώ
- B. Η μαμά μου παίρνει υπνωτικά χάπια μόνον κάτω από αυστηρό ιατρικό έλεγχο
- Γ. Εφόσον η μαμά μου νιώθει καλά αφού πάρει τα υπνωτικά της, δεν είναι δυνατόν να έχουν αρνητικές επιπτώσεις

ΠΥΞΙΣΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΠΝΗΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΥΚΑΝΑ

# Οι ουσίες είναι πιο επικίνδυνες για τα κορίτσια παρά για τα αγόρια

5

Οι νέοι γενικά κινδυνεύουν περισσότερο από τις ουσίες, γιατί το σώμα και ο εγκέφαλός τους βρίσκονται ακόμη στην ανάπτυξη, επομένως είναι πιο ευαίσθητα. Τα κορίτσια επηρεάζονται από τις ουσίες περισσότερο από τα αγόρια λόγω σωματικής διάπλασης (τα κορίτσια συνήθως έχουν μικρότερο βάρος και μικρότερη περιεκτικότητα νερού στο σώμα τους σε σύγκριση με τα αγόρια) και μπορεί να αισθανθούν πιο έντονα τις αρνητικές επιπτώσεις των ουσιών. Η ίδια ποσότητα αλκοόλ οδηγεί σε 20% υψηλότερα επίπεδα αλκοόλ στο αίμα στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες. Γι' αυτό τα κορίτσια έχουν αναπτύξει μια στάση που τα προστατεύει από την υπερβολική κατανάλωση

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ



7

Αν καπνίζεις, έχεις ζεστά χέρια

**A. Ναι**

**B. Όχι**

# Όλοι σχεδόν οι καπνιστές κόβουν το κάπνισμα έπειτα από ένα διάστημα.

8

Πολλοί νέοι άνθρωποι καπνίζουν για ένα διάστημα και μετά το κόβουν γιατί δεν είναι τόσο ωραίο ή τόσο ευχάριστο όσο νόμιζαν. Άλλοι λόγοι που οδηγούν στη διακοπή του καπνίσματος είναι το υψηλό οικονομικό κόστος, οι αρνητικές συνέπειες στις επιδόσεις στον αθλητισμό, θέματα αισθητικής και εμφάνισης και βεβαίως λόγοι υγείας. Οι ενήλικοι που καπνίζουν, παρότι προσπάθησαν να το κόψουν πολλές φορές και το ξανάρχισαν, τελικά το κόβουν όταν συνειδητοποιούν ότι το κάπνισμα τους έχει γίνει νοσηρή εξάρτηση.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β

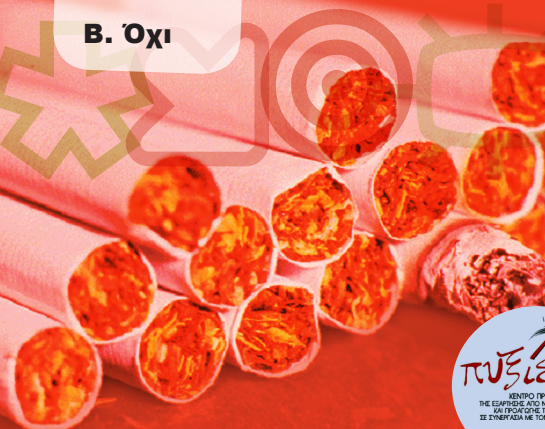
8

Ξέρω τι  
ζητάω

Οι περισσότεροι καπνιστές  
συνεχίζουν να καπνίζουν για πάντα

**A. Ναι**

**B. Όχι**



## Οι ενοχλητικές συνέπειες της στένωσης των αγγείων λόγω της νικοτίνης είναι πολλές

7

Η νικοτίνη, που βρίσκεται σε όλα τα τσιγάρα και τα προϊόντα καπνού, πολύ σύντομα οδηγεί σε στένωση των αιμοφόρων αγγείων. Αυξάνει ελάχιστα τους καρδιακούς παλμούς κι αυτό αρχικά δημιουργεί σε ορισμένους καπνιστές μια πολύ ευχάριστη αίσθηση. Αυτό όμως είναι που τους προκαλεί και παγωμένα άκρα. Τα δάχτυλα των χεριών και τα πόδια κρυώνουν πιο εύκολα γιατί τα αιμοφόρα αγγεία στα σημεία αυτά είναι ήδη πολύ στενά.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β



ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΩΝΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΎΠΕΡΒΑΣΗΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ



Το κάπνισμα προκαλεί απώλεια βάρους στους καπνιστές;

**A. Ναι**

**B. Όχι**





10

## Το κάπνισμα αδιαμφισβήτητα βλάπτει το δέρμα.

Το κάνει λιγότερο στιλπνό, ενώ η μειωμένη κυκλοφορία του αίματος ευθύνεται για την γήρανσή του. Σε σύγκριση με τους μη καπνιστές, το δέρμα των καπνιστών είναι γκριζωπό και χλωμό. Επίσης, κάνει πιο γρήγορα ρυτίδες.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α





Το τσιγάρο κάνει το δέρμα πιο θαμπό, με μεγαλύτερους πόρους και μπιμπίκια. Σωστό ή λάθος;

**A. Σωστό**

**B. Λάθος**



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΝΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΓΙΑΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ



9

## Το κάπνισμα παχαίνει.

Η νικοτίνη του τσιγάρου, όπως και όλες οι άλλες ουσίες, επηρεάζει διάφορες περιοχές του εγκεφάλου. Από τη νικοτίνη αλλοιώνονται ελαφρώς και τα εγκεφαλικά κύτταρα που μεταδίδουν το αίσθημα της πείνας και την αίσθηση της γεύσης ή της όσφρησης. Όταν όμως σταματά κανείς το κάπνισμα, η αντίδρασή τους είναι τόσο έντονη ώστε το άτομο τρώει πολύ περισσότερο, γεγονός που οδηγεί σε αύξηση και όχι σε απώλεια βάρους.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β

**ΠΥΞΙΔΑ**

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΓΙΑΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ



# 11

Ξέρω τι  
ζητάω

Στη Βραζιλία, στις κλινικές που κάνουν πλαστικές εγχειρήσεις δε δέχονται καπνιστές γιατί, λόγω του καπνίσματος, τα τραύματά τους επουλώνονται πιο δύσκολα. Σωστό ή λάθος;

**A. Σωστό**

**B. Λάθος**



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ  
ΤΗΣ ΕΣΡΤΗΡΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΨΕΥΔΕ  
ΣΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ

πύξίδα

## Όλες οι απαντήσεις είναι σωστές.

Όσοι προωθούν την κάνναβη υπερβάλλουν όσον αφορά στις θετικές επιδράσεις της ουσίας αυτής. Γεγονός είναι ότι η απάντηση Γ («δεν θα νιώσω τίποτα») ισχύει για τους περισσότερους ανθρώπους. Η επίδραση που αντιλαμβάνεται ο χρήστης εξαρτάται σε τόσο μεγάλο βαθμό από προσωπικούς παράγοντες, ώστε οι επιδράσεις που διαφημίζονται να αποτελούν προφανώς απλώς και μόνο δολώματα. Ωστόσο, οι αρνητικές συνέπειες, ακόμη κι αν δεν τις βλέπει και δεν τις αισθάνεται ο χρήστης, υπάρχουν!

**ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Όλες

Τι θα ήταν σωστό να απαντήσεις αν κάποιος σε κεράσει κάνναβη

- A. Κατά πάσα πιθανότητα δε θα μου αρέσει αυτό που θα νιώσω
- B. Κατά πάσα πιθανότητα αυτό που θα νιώσω θα είναι πολύ λιγότερο ενδιαφέρον από αυτό που περιμένω να νιώσω
- Γ. Κατά πάσα πιθανότητα δε θα νιώσω τίποτα

## Το κάπνισμα επιβραδύνει την επούλωση των τραυμάτων.

Πρόκειται για επίδραση της νικοτίνης, είτε αυτή λαμβάνεται με το κάπνισμα είτε σε χάπια ή αυτοκόλλητα. Το θέμα αυτό δεν είναι καθόλου ασήμαντο. Στη χώρα που βρίσκεται στην πρωτοπορία της αισθητικής χειρουργικής, τη Βραζιλία, οι πλαστικοί χειρουργοί έχουν ως κανόνα να μη δέχονται καπνιστές για θεραπεία, διότι κατά την ανάρρωση η ποιότητα των αποτελεσμάτων ποτέ δεν είναι η επιθυμητή!

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α

Μόνο μια από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή. Ποια;

- A. Αν καπνίζω μόνο το Σαββατοκύριακο, δεν κινδυνεύω να εθιστώ.
- B. Ο έφηβος μπορεί να εθιστεί στη νικοτίνη ακόμη κι αν καπνίζει λίγα μόνο τσιγάρα την εβδομάδα
- Γ. Αν μασάς ή σνιφάρεις καπνό, δεν εθίζεσαι στη νικοτίνη

## Για ποιους λόγους οι νέοι δοκιμάζουν ουσίες

14

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους δοκιμάζει κανείς μια ουσία. Κάποιοι πιθανόν είναι η περιέργεια, η επιθυμία να ξεπεράσεις τα όριά σου, να δείξεις επαναστάτης, να δείξεις διαφορετικός. Υπάρχουν και ψυχολογικοί λόγοι, π.χ. κάποιοι πιστεύουν ότι οι ουσίες θα τους βοηθήσουν να λύσουν ή να ξεχάσουν τα προβλήματά τους, ότι θα τους

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α

14

Ξέρω τι  
ζητάω

Μια από τις παρακάτω προτάσεις  
δεν είναι σωστή. Ποια;

- A. Οι νέοι χρησιμοποιούν μαριχουάνα για να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους σε τεστ επιδεξιότητας
- B. Οι νέοι πίνουν στα πάρτι γιατί πιστεύουν ότι το ποτό θα τους βοηθήσει να ξεπεράσουν τη συστολή τους
- Γ. Οι νέοι συνήθως καπνίζουν γιατί θέλουν να ενταχθούν σε μια παρέα καπνιστών

ΠΥΞΙΣΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΠΕΞ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΥΚΑΝΑ

## Δεν υπάρχουν εξαρτησιογόνες ουσίες που να μην προκαλούν εθισμό

Εξαρτησιογόνες ουσίες που δεν προκαλούν εθισμό δεν υπάρχουν. Ο κίνδυνος της εξάρτησης ενυπάρχει σε όλες τις ουσίες. Ο κίνδυνος αυτός αυξάνεται όταν η ουσία λαμβάνεται ενδοφλέβια, καπνίζεται ή σνιφάρεται, γιατί έτσι φθάνει στον εγκέφαλο πολύ γρήγορα και τον επηρεάζει πολύ έντονα. Επειδή μάλιστα η επίρεια δε διαρκεί πολύ, ίσως να θέλεις πολύ γρήγορα να ξανακάνεις χρήση κι έτσι εύκολα να χάσεις τον έλεγχο.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β



15

Ξέρω τι  
ζητάω

Μια από τις παρακάτω προτάσεις  
δεν είναι σωστή. Ποια;

A. Το ποτό μπορεί να σε κάνει λιγότερο  
αξιόπιστο φίλο

B. Όποιος καπνίζει μυρίζει άσχημα

Γ. Αν πίνεις πολύ, οι άλλοι σε συμπαθούν  
και σε θαυμάζουν

πυξίδα

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΠΕΞΗΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ

## Οι ουσίες δε μας βοηθούν να λύσουμε προβλήματα

Με τη χρήση ουσιών, μπορεί για λίγο να ξεχάσουμε τις σκοτούρες και τα προβλήματά μας. Τα προβλήματα όμως παραμένουν άλυτα. Εξάλλου, η χρήση ουσιών προκαλεί πρόσθετα προβλήματα, γιατί οι ουσίες έχουν σοβαρές παρενέργειες, ενώ η χρήση ουσιών κάποιες φορές επισύρει και νομικές κυρώσεις.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α

Μια από τις παρακάτω προτάσεις δεν είναι σωστή. Ποια;

- A. Αν πιεις την προηγούμενη μέρα, είναι πιθανότερο να περάσεις τις εξετάσεις σου
- B. Η κατανάλωση αλκοόλ μειώνει την ισορροπία και το μυϊκό συντονισμό την επόμενη μέρα (π.χ. όταν πας σχολείο με το ποδήλατο)
- Γ. Η κατανάλωση αλκοόλ μειώνει την ικανότητά σου να λαμβάνεις γρήγορα αποφάσεις την επόμενη μέρα (π.χ. σε συνέλευση της τάξης)



## Οι άλλοι δε σε συμπαθούν περισσότερο αν κάνεις χρήση ουσιών

Οι ριψοκίνδυνοι άνθρωποι συχνά κερδίζουν το θαυμασμό των άλλων για ένα μικρό διάστημα. Μακροπρόθεσμα όμως αυτοί που κερδίζουν τη συμπάθεια των άλλων είναι αυτοί που παίρνουν τη ζωή τους στα χέρια τους κι αυτό μάλλον δεν είναι τυπικό χαρακτηριστικό των χρηστών ουσιών.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ

Μόνο μια από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή. Ποια;

- A. Αν εισπνεύσω μπογιά, δε θα μου κάνει κακό στον οργανισμό
- B. Αν εισπνεύσω βενζίνη, θα μου φτιάξει τη διάθεση χωρίς να πάθει τίποτα ο εγκέφαλός μου
- Γ. Η εισπνοή μπογιάς, βενζίνης ή κόλλας προκαλεί βλάβες και στον εγκέφαλο και σε άλλα όργανα του σώματος





# Τα εισπνεόμενα, όπως η βενζίνη, η κόλλα ή τα διαλυτικά χρωμάτων είναι κι αυτά εξαρτησιογόνες ουσίες

Είναι εξαρτησιογόνες ουσίες, γιατί επηρεάζουν τα συναισθήματα, την αντίληψη, τη σκέψη και την κρίση και γιατί επιπλέον μπορούν να προκαλέσουν εθισμό στον χρήστη.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β



18

Ξέρω Τι Ζητάω

Δεν είναι επικίνδυνο να οδηγείς μηχανάκι αφού εισπνεύσεις μπογιά.  
Σωστό ή λάθος;

**A. Σωστό**

**B. Λάθος**



## Η εισπνοή μπογιάς, κόλλας ή βενζίνης είναι επικίνδυνη

Οι ουσίες αυτές είναι τοξικές και η εισπνοή τους προκαλεί βλάβες και στον εγκέφαλο και σε άλλα όργανα (π.χ. στους πνεύμονες). Επιπλέον, η εισπνοή των ουσιών αυτών προκαλεί μια κατάσταση παρόμοια με αυτή της μέθης, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο ατυχημάτων.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ





Όταν διψάς, τι είναι πιο υγιεινό να πεις;

A. Μεταλλικό νερό

B. Μπύρα

Γ. Κοκτέιλ με οινοπνευματώδη





20



Ξέρω τι  
ζητάω

## Ακόμη κι αν έχεις φάει αρκετά, δεν είναι δυνατόν να πιεις πολύ χωρίς να μεθύσεις

Με άδειο στομάχι, η επίδραση του ποτού είναι όντως πολύ πιο έντονη και γίνεται πολύ πιο γρήγορα αισθητή. Για να μη μεθύσεις αμέσως, πρέπει να έχεις φάει κάτι πριν ξεκινήσεις να πίνεις. Παρά ταύτα, πάντα μεθάς αν πιεις (κάποιοι μεθούν με ένα ή δυο ποτήρια, άλλοι με περισσότερα).

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β



ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΠΕΞΗΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ

20

Ξέρω τι  
ζητάω

Όσο πιο πολύ τρως, τόσο περισσότερο  
μπορείς να πεις χωρίς να μεθύσεις.  
Σωστό ή λάθος;

**A. Σωστό**

**B. Λάθος**



## Το αλκοόλ δεν ξεδιψάει

Το αλκοόλ προκαλεί αφυδάτωση, γι' αυτό και είναι εξαιρετικά επικίνδυνο να πίνεις όταν έχεις πάρει έκσταση ή σπιντάκι (αμφεταμίνες). Διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο θερμοπληξίας. Για να προλάβεις την αφυδάτωση, καλό είναι να πίνεις όσο περισσότερα μη αλκοολούχα ποτά μπορείς πριν, στη διάρκεια και μετά την κατανάλωση αλκοόλ (το καλύτερο είναι το μεταλλικό νερό).

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α

# 21

Ξέρω τι  
ζητάω

Μετά το χθεσινοβραδινό πάρτι όπου ήπιε πολύ, ο Μιχάλης κοιμήθηκε 8 ώρες. Τι πιθανότητες έχει ο Μιχάλης να πάει στο σχολείο και να περάσει το διαγώνισμα των μαθηματικών; Διάλεξε τη σωστή απάντηση.

- A. Περισσότερες από όσες θα είχε κανονικά
- B. Τις ίδιες
- Γ. Λιγότερες από όσες θα είχε κανονικά

## Το ποτό συνηθίζεται πολύ γρήγορα

Η ανοχή στο αλκοόλ αυξάνεται κι αυτό σημαίνει ότι χρειάζεσαι όλο και μεγαλύτερες ποσότητες για να νιώσεις το ίδιο αποτέλεσμα, αλλά και για να μεθύσεις. Αυτό έχει ως συνέπεια το σώμα σου (ιδίως το συκώτι) να εκτίθεται σε όλο και μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ, άρα αυξάνονται και οι πιθανότητες βλάβης.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΨΕΥΔΕ  
ΣΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ

ΠΥΞΙΔΑ

Ο Ανδρέας λέει ότι, για να τον πιάσει το ποτό, αναγκάζεται να ξοδεύει όλο και περισσότερα χρήματα σε ποτά. Γιατί; Διαλέξτε την πιθανότερη απάντηση.

A. Ο μπάρμαν του νερώνει τα ποτά.

B. Ανέβηκαν οι τιμές.

Γ. Ο Ανδρέας έχει αναπτύξει ανοχή (τα ποτά που έπινε συνήθως δεν αρκούν πια για να νιώσει τα ίδια αποτελέσματα)





# 21



Ξέρω Τι Ζητάω

## Αν πιεις πολύ το βράδυ, δε γίνεται να κοιμηθείς και να έχεις συνέλθει την επόμενη μέρα

Μετά την κατανάλωση αλκοόλ οι σωματικές δυνάμεις εξασθενούν, ακόμη και την επόμενη μέρα. Εξάλλου, από τη μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ διαταράσσεται το πιο χαλαρωτικό στάδιο του ύπνου (το στάδιο των ονείρων), γεγονός που προκαλεί αδυναμία την επόμενη μέρα.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ



ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΠΝΟΥ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ



Η Μαρία πηγαίνει σε ένα πάρτι, όπου ελπίζει να φλερτάρει. Αν πει πολύ, τι είναι το πιθανότερο να της συμβεί; Διαλέξτε μια απάντηση από τις παρακάτω

A. Θα γίνει επιθετική

B. Θα έχει τάση για εμετό και θα βρωμοκοπάει

Γ. Θα είναι πιο ελκυστική και θα φλερτάρει πολύ



24



Ξέρω Τι Ζητάω

## Δεν είναι πιο ασφαλές να πιεις συσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά («σκληρά» οиноπνευματώδη αναμεμειγμένα με ένα γλυκό αναψυκτικό)

Τα συσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ με μια μπύρα π.χ., απλώς είναι αναμεμειγμένα με αναψυκτικά. Επιπλέον, η γεύση του αλκοόλ γίνεται δυσδιάκριτη από τη γλυκιά γεύση του αναψυκτικού κι έτσι μπορεί να πιεις περισσότερο από όσο αντέχεις χωρίς να το καταλάβεις.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β



ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΠΕΞΗΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ

# 24

Ξέρω Τι  
Ζητάω

Καλύτερα να πεις συσκευασμένα  
αλκοολούχα αναψυκτικά παρά ένα  
ποτήρι μπύρα, γιατί μπορείς να πεις  
περισσότερο χωρίς να μεθύσεις. Σωστό  
ή λάθος;

**A. Σωστό**

**B. Λάθος**



## Το ποτό δε σε βοηθά να φλερτάρεις

Ενδέχεται όντως να νιώσεις περισσότερο θάρρος και αυτοπεποίθηση. Ωστόσο, όταν φλερτάρεις ή έρχεσαι σε επαφή με άλλους ανθρώπους, είναι σημαντικό να είσαι σε θέση να ερμηνεύσεις σωστά τις αντιδράσεις του άλλου και να καταλάβεις τα αισθήματά του. Επειδή, όμως, το ποτό επηρεάζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας, μπορεί πολύ εύκολα να κάνουμε βεβιασμένες κινήσεις ή να πληγώσουμε τον άλλον. Κάτι εξίσου σημαντικό είναι ότι όταν πεις πολύ, μυρίζεις πολύ έντονα. Αυτό δεν είναι πάντα ελκυστικό για όλους.

**ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β**

25

Ξέρω τι  
ζητάω

Η Ευγενία λέει ότι βάζει χυμό πορτοκάλι στο ποτό της για να μην μεθύσει. Έχει δίκιο;

**A. Ναι**

**B. Όχι**

ΠΥΞΙΣΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΦΙΛΗΣ ΤΗΣ ΎΠΕΡΑΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ

**Αν πιούμε πολύ, την άλλη μέρα έχουμε «βαρύ κεφάλι».** Το σώμα δίνει ενδείξεις τοξίκωσης και αφυδάτωσης, που γίνονται αισθητές κυρίως την επομένη. Αν πιούμε πολύ, την επόμενη μέρα υποφέρουμε από πονοκέφαλο, αισθανόμαστε κουρασμένοι και νωθροί και έχουμε δυσκολίες στην αυτοσυγκέντρωση.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β

Μία από τις παρακάτω προτάσεις είναι λάθος. Ποια;

Αν πεις πάρα πολύ, την άλλη μέρα θα έχεις:

A. Πονοκέφαλο

B. Φαγούρα στα χέρια

Γ. Δυσκολίες στην αυτοσυγκέντρωση



25



Ξέρω τι  
ζητάω

## Η ποσότητα του αλκοόλ δε μεταβάλλεται όταν αναμειγνύουμε το ποτό με αναψυκτικό ή χυμό

Η ποσότητα του καθαρού αλκοόλ παραμένει η ίδια ακόμη κι αν προσθέσουμε στο ποτό χυμό, νερό ή παγάκια. Ωστόσο, όταν πίνουμε οινοπνευματώδη, καλό είναι να πίνουμε παράλληλα πολλούς χυμούς ή νερό για να προστατευτούμε από τις ανεπιθύμητες συνέπειες της επόμενης μέρας.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β



ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΠΕΞ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ



27

Ξέρω τι  
ζητάω

Τι είναι πιθανότερο να συμβεί αν  
πεις;  
Διάλεξε μία απάντηση

A. Θα γίνεις ο αρχηγός της ομάδας

B. Θα έχεις περισσότερες πιθανότητες να  
γελοιοποιηθείς

Γ. Θα σε θαυμάσει το αγόρι / το κορίτσι σου



## Μπορεί να εθιστείς στο χασίς ή στη μαριχουάνα

ΝΑΙ, μπορεί να εθιστείς. Αν παίρνεις κάνναβη για να χαλαρώσεις, να σου φτιάξει το κέφι, να απολαύσεις τη μουσική ή να αισθανθείς πιο κοντά στους άλλους, κινδυνεύεις σαφώς να καταλήξεις στην εξάρτηση. Οι συνέπειες της ψυχολογικής εξάρτησης επηρεάζουν πολλούς τομείς της ζωής του ατόμου. Σε κάθε περίπτωση, το εξαρτημένο άτομο χρειάζεται βοήθεια και συμβουλευτική υποστήριξη.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ

Ποια από τις παρακάτω ενδείξεις υποδηλώνει πιθανότατα εξάρτηση από την κάνναβη;

- A. Το να έχεις κόκκινα μάτια
- B. Το να μην κοιμάσαι καλά
- Γ. Το να χρειάζεσαι συνέχεια κάνναβη για να νιώσεις καλά

## Δε γίνεσαι πιο συμπαθής στους άλλους όταν πίνεις

Πιθανόν να σου δημιουργείται η εντύπωση ότι γίνεσαι πιο τολμηρός και να πιστεύεις ότι σου γίνεται πιο εύκολο να έρχεσαι σε επαφή με τους άλλους όταν πίνεις. Το ποτό, όμως, θα σε κάνει να χάσεις τον έλεγχο της κατάστασης και του εαυτού σου και διατρέχει σημαντικό κίνδυνο να δώσεις λάθος εντύπωση για τον εαυτό σου.


ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β



29



Ξέρω Τι Ζητάω



Μια από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή. Ποια;

- A. Είναι λιγότερο επικίνδυνο να καπνίσεις ένα τσιγαριλίκι παρά ένα τσιγάρο
- B. Όσοι καπνίζουν τσιγαριλίκια συνήθως καπνίζουν και τσιγάρα
- Γ. Το να καπνίσεις ένα τσιγάρο βλάπτει όπως επίσης και το να καπνίσεις ένα τσιγαριλίκι



πύξίδα

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΓΟΝΕΣ ΤΗΣ ΎΠΕΡΑΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ



30



Ξέρω τι  
ζητάω

## Η κάνναβη δε θα σου αλλάξει τη διάθεση όταν δε νιώθεις καλά

Η κάνναβη δε σου λύνει τα προβλήματα, απλά σε κάνει να τα ξεχάσεις για λίγες ώρες. Εξάλλου, αν δε νιώθεις καλά, η κάνναβη κατά πάσα πιθανότητα θα σε κάνει να νιώσεις χειρότερα, γιατί μεγεθύνει τα συναισθήματα, δε μετατρέπει τα αρνητικά σε θετικά. Όσοι είναι στενοχωρημένοι ή αγχωμένοι ή αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα δεν πρέπει να κάνουν χρήση κάνναβης. Τα ψυχολογικά προβλήματα υπάρχει κίνδυνος να επιδεινωθούν με την κάνναβη και να εκδηλωθούν με μεγάλη ένταση.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΓΕΙΑΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΙΚΑΝΑ



30



Ξέρω τι  
ζητάω

Ο Θωμάς λέει: «Όλα μου πάνε στραβά σήμερα. Ίσως αν κάπνιζα ένα τσιγαριλίκι...»". Ποιος δίνει τη σωστή συμβουλή στον Θωμά;

A. Μηνάς: Α, να, μπράβο!!! Θα τα ξεχάσεις όλα!

B. Βασίλης: Τι λες, βρε; Θα είναι πολύ χειρότερα. Θα σου βγάλει όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα!

Γ. Αντώνης: Γιατί δεν πίνεις ένα ποτάκι;



## Για τον οργανισμό δεν είναι λιγότερο βλαβερό να καπνίζεις χασίς από το να καπνίζεις τσιγάρο

Ο καπνός της κάνναβης (που συνήθως αναμειγνύεται με καπνό τσιγάρου) κατά κανόνα εισπνέεται βαθύτερα και κρατιέται περισσότερη ώρα στους πνεύμονες σε σύγκριση με τον καπνό του τσιγάρου, γι' αυτό και η βλάβη που προκαλεί ένα τσιγαριλίκι είναι ανάλογη με τη βλάβη που προκαλούν 3 έως 5 τσιγάρα. Εξάλλου, οι περισσότεροι από όσους καπνίζουν κάνναβη καπνίζουν και τσιγάρα κι έτσι επιδεινώνουν τη βλάβη.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ





Ξέρω τι  
ζητάω

Μόνο μία από τις παρακάτω  
προτάσεις είναι σωστή. Ποια;

- A. Τα πας καλύτερα με τους ανθρώπους  
όταν παίρνεις χασίς
- B. Όσοι παίρνουν χασίς είναι φιλελεύθεροι  
και φιλήσυχοι άνθρωποι
- Γ. Πιο δύσκολα έρχεσαι σε επαφή με τους  
ανθρώπους όταν πάρεις χασίς

## Βλάπτει πολύ περισσότερο το να φας ή να πιεις κάνναβη παρά το να την καπνίσεις

Η κάνναβη είναι πολύ δραστικότερη αν τη φας ή την πιεις παρά αν την καπνίσεις, αν και τα αποτελέσματα εκδηλώνονται με καθυστέρηση (περίπου μίας ώρας). Η λήψη από το στόμα προκαλεί πολύ συχνότερα ψευδαισθήσεις.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α

Ο καλύτερός σου φίλος δεν αισθάνεται καλά και μοιάζει να έχει ψευδαισθήσεις. Ξέρεις ότι έφαγε γλυκό που είχε μέσα κάνναβη. Τι είναι το πιθανότερο να του συνέβη;

- A. Έχει πάθει τοξίκωση από την κάνναβη και χρειάζεται επείγοντως βοήθεια
- B. Μάλλον ήταν χαλασμένα τα αυγά στο γλυκό



31



Ξέρω τι  
ζητάω

## Δε γίνεσαι πιο συμπαθητικός στην παρέα αν πάρεις χασίς

Αν μια παρέα θεωρεί τη χρήση κάνναβης «υποχρεωτική», μπορεί να μη γίνεις αποδεκτός παρά μόνον αν κάνεις κι εσύ χρήση. Το θέμα όμως είναι αν αξίζει να μπεις σε μια τέτοια παρέα, όπου για να νιώσεις άνετα πρέπει να είσαι «φτιαγμένος». Εξάλλου, η κάνναβη σε κάνει να επικεντρώνεσαι στον εαυτό σου και να αδιαφορείς εν πολλοίς για τους άλλους. Αυτό δε βοηθά και τόσο αν θέλεις να έρθεις σε επαφή με τους άλλους.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ



ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΎΠΕΡΒΑΣΗΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΙΚΑΝΑ

Η Στέλλα παρατηρεί ότι ο φίλος της είναι πολύ διαφορετικός μετά από ένα πάρτι. Είναι απόμακρος, αδιάφορος, τα μάτια του είναι κατακόκκινα και μπερδεύει τα λόγια του. Ποια είναι η πιθανότερη εξήγηση;

- A. Μπορεί να έκανε χρήση κάνναβης
- B. Μπορεί να βρήκε άλλη
- Γ. Μπορεί να έμαθε κάτι που τον στενοχώρησε
- Δ. Μπορεί να μην έγραψε καλά σε κάποιο διαγώνισμα στο σχολείο

## Καμία από τις απαντήσεις δεν είναι σωστή.

Οι προτάσεις αυτές είναι μηνύματα μάρκετινγκ που προωθούνται από τη βιομηχανία της κάνναβης, έναν τεράστιο κλάδο εμπορίας σπόρων, στον οποίο η ανάπτυξη προϊόντων και οι τεχνικές πωλήσεων παίζουν τον ίδιο ρόλο που παίζουν και στη βιομηχανία οينوπνευματωδών και καπνού. Η πώληση προϊόντων κάνναβης σε σημεία πώλησης προϊόντων για χορτοφάγους είναι μια στρατηγική δημιουργίας αυτής της εναλλακτικής, φυσικής και αντικαταναλωτικής εικόνας.

**ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Καμία

Ποια από τις παρακάτω προτάσεις για την κάνναβη είναι σωστή;

- A. Το να καπνίζεις κάνναβη συνδέεται με έναν εναλλακτικό τρόπο ζωής
- B. Η κάνναβη είναι φυσικό και οικολογικό προϊόν
- Γ. Η χρήση κάνναβης συμβαδίζει με τις αντικαταναλωτικές αξίες και κανόνες

## Η κάνναβη δε σε βοηθά να φλερτάρεις

Η γοητεία κάποιου που έχει κάνει χρήση κάνναβης είναι πολύ αμφίβολη. Καταρχάς έχει κόκκινα μάτια και πρησμένα βλέφαρα – αυτό πολλές φορές κρατά μέχρι και την επόμενη μέρα και μάλλον δεν είναι και τόσο ελκυστικό. Εξάλλου, όταν κανείς βρίσκεται υπό την επήρεια της κάνναβης, συνήθως λέει ασυναρτησίες ή επικεντρώνεται μόνον στον εαυτό του. Στην κατάσταση αυτή, ούτε διευκολύνεται η επικοινωνία με τους άλλους ούτε, κατά πάσα πιθανότητα, αυξάνονται οι

**ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α**





35



Ξέρω τι  
ζητάω

Το να καπνίζεις την κάνναβη είναι  
ασφαλής τρόπος χρήσης της ουσίας.  
Σωστό ή λάθος;

**A. Σωστό**

**B. Λάθος**



ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΓΙΑΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ



36



Ξέρω τι  
ζητάω

**Όσοι κάνουν τακτική  
χρήση κάνναβης για μεγάλο  
χρονικό διάστημα έχουν  
κατά μέσο όρο μικρότερα  
εισοδήματα και πλήττονται  
περισσότερο από την  
ανεργία.**

Αυτό ισχύει και για τις σχολικές επιδόσεις. Οι μαθητές που καπνίζουν κάνναβη συστηματικά δεν είναι τόσο καλοί στο σχολείο. Αυτό ενδέχεται να οφείλεται σε μία από τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της κάνναβης στον εγκέφαλο, τον περιορισμό της ικανότητας

**ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β**



**ΠΥΞΙΔΑ**

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΠΕΘΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ

36

Ξέρω τι  
ζητάω

Η χρήση κάνναβης εντάσσεται  
σε έναν σύγχρονο τρόπο ζωής  
πετυχημένων ανθρώπων που  
βγάζουν πολλά χρήματα;

**A. Ναι**

**B. Όχι**

ΠΥΞΙΣΣΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΎΓΙΑΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ



35



Ξέρω τι  
ζητάω

## Είναι κοινωνικός μύθος ή παρανόηση ότι η χρήση κάνναβης είναι ασφαλής

Όπως και οι χρήστες αλκοόλ, 10% των χρηστών κάνναβης κάνουν βαριά χρήση, προβληματική χρήση ή αναπτύσσουν εξάρτηση. Κάποιοι άνθρωποι, μάλιστα, που είναι ευάλωτοι σε ψυχωσικά επεισόδια, τα εκδηλώνουν με αφορμή τη χρήση κάνναβης (ή ενός είδους μανιταριών ή άλλης ουσίας) και χάνουν τον έλεγχο εντελώς. Τίποτε λοιπόν δεν επιτρέπει να συμπεράνουμε ότι είναι «ασφαλής».

**ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β**



ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ ΎΠΕΡΑΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ

Η Σοφία είναι απογοητευμένη γιατί ο φίλος της δεν εμφανίζεται στο πάρτι. Αποφασίζει να πάρει έκσταση. Τι είναι πιθανότερο να της συμβεί;

- A. Θα ξεχάσει για λίγο τον φίλο της, αλλά θα συμπεριφερθεί με τέτοιο τρόπο που το άλλο πρωί θα το μετανιώσει
- B. Θα είναι τόσο καταπληκτική που θα ανακηρυχθεί σε βασίλισσα της βραδιάς
- Γ. Θα βήχει όλη νύχτα



## Οι ουσίες τύπου «έκσταση» σου δίνουν διαφορετική εντύπωση για τον εαυτό σου από αυτή που όντως ισχύει.

Πολλοί χρήστες έκστασης νομίζουν ότι αποκτούν μια πιο θερμή και πιο έντονη επαφή με τους άλλους όταν βρίσκονται υπό την επήρεια της έκστασης σε ένα περιβάλλον με πολλή μουσική και χορό. Άλλοι άνθρωποι όμως μπορούν να νιώσουν παρόμοια συναισθήματα μόνον υπό την επήρεια της μουσικής και του χορού. Η διαφορά είναι ότι δε χάνουν τον αυτοέλεγχό τους ούτε την επαφή τους με τους άλλους. Οι νέοι που λατρεύουν τη μουσική και δεν παίρνουν έκσταση δε θέλουν να χάνουν τον

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α



38

**Αν πάρεις έκσταση, ποιο θα είναι το αποτέλεσμα;**

- A. Θα χάσεις τον αυτοέλεγχό σου και την επαφή με τους ανθρώπους γύρω σου
- B. Θα νιώσεις μια βαθύτερη και πιο έντονη επαφή με τους άλλους γύρω σου
- Γ. Θα νιώσεις άνεση και ηρεμία

ΠΥΞΙΣΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΠΕΞΗΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΙΚΑΝΑ

## Λόγοι για τους οποίους πρέπει να αποφεύγεται η έκσταση

Κάθε αίσθημα που προκαλείται τεχνητά είναι επικίνδυνο. Αν προσπαθήσεις να δημιουργήσεις μια συγκεκριμένη συγκινησιακή κατάσταση τεχνητά, χωρίς να νιώθεις έτσι εκ των προτέρων, παίζεις ένα επικίνδυνο παιχνίδι με το σώμα και την ψυχή σου. Εξάλλου, η ευτυχία διαρκεί μόνο όσο διαρκεί η δράση της ουσίας. Λίγες ώρες αργότερα, ο χρήστης συνήθως νιώθει χάλια –εξουθενωμένος και λυπημένος για αρκετές ώρες και συχνά σε ελαφριά κατάθλιψη για

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α



39

Ξέρω τι  
ζητάω

Δεν μπορεί να εθιστείς στην έκσταση ή στις αμφεταμίνες αν κάνεις χρήση μόνο τα Σαββατοκύριακα. Σωστό ή λάθος;

**A. Σωστό**

**B. Λάθος**



ΠΥΞΙΔΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΠΕΞΗΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ



40

## Δε χάνεις βάρος παίρνοντας κοκαΐνη

Το μόνο που κάνει η κοκαΐνη είναι να καταστέλλει το αίσθημα της πείνας όσο κρατάει η επήρειά της. Την ώρα εκείνη, δηλαδή, κατά πάσα πιθανότητα δε θα φας τίποτα, αλλά είναι πολύ πιθανό να φας στη συνέχεια (π.χ. περίπου μια ώρα αργότερα) και, επειδή θα αισθάνεσαι πολύ θλιμμένος, κατά πάσα πιθανότητα θα θέλεις να φας κυρίως γλυκά ή παχυντικές τροφές.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β



40

Ξέρω τι  
ζητάω

Μόνο μια από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή. Ποια;

A. Η χρήση κοκαΐνης αδυνατίζει

B. Η χρήση κοκαΐνης παχαίνει

Γ. Η χρήση κοκαΐνης μάλλον δεν επηρεάζει το βάρος



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΎΠΕΞ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ

ΠΥΞΙΔΑ



## Μπορεί να εθιστείς στην έκσταση και στις αμφεταμίνες

Αν παίρνεις συχνά αυτές τις ουσίες, η ένταση των επιθυμητών αποτελεσμάτων (ευδιαθεσία και ευεξία) μειώνεται ολοένα και περισσότερο. Η αύξηση της δόσης δεν έχει ως επακόλουθο τη μείωση της κόπωσης και της θλίψης.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β

41

Ξέρω Τι  
Ζητάω

Τι είναι το πιθανότερο να συμβεί στον Μανώλη αν πάρει κοκαΐνη;

- A. Θα μεταβληθεί σε πανέξυπνο συνομιλητή
- B. Θα φαίνεται πολύ σέξυ και κομπός
- Γ. Οι φίλοι του θα ακούσουν πολλές ασυναρτησίες απ' το στόμα του





## Μπορείς να εθιστείς στην κοκαΐνη

Μπορείς να εθιστείς στην κοκαΐνη κυρίως γιατί νιώθεις τόσο άσχημα μόλις περάσει η δράση της ώστε αισθάνεσαι μια πολύ έντονη επιθυμία να ξανακάνεις χρήση αμέσως, για να νιώσεις και πάλι δύναμη κι αυτοπεποίθηση.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Δ

Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή;

- A. Η περιστασιακή χρήση κοκαΐνης δε δημιουργεί εξάρτηση
- B. Η χρήση κοκαΐνης βελτιώνει τις σχολικές επιδόσεις
- Γ. Μετά τη χρήση κοκαΐνης, αισθάνεσαι για ένα διάστημα δυνατός και ήρεμος
- Δ. Καμία από τις παραπάνω προτάσεις δεν είναι σωστή

## Η κοκαΐνη δε σε κάνει πιο ελκυστικό

Υπό την επήρεια της κοκαΐνης αισθάνεσαι έντονα την ανάγκη να μιλάς και ίσως σου δημιουργηθεί η εντύπωση ότι γίνεσαι πιο κοινωνικός ή πιο ενδιαφέρων. Οι άλλοι όμως εκλαμβάνουν αυτά που λες μάλλον ως ακατάσχετη φλυαρία παρά ως ενδιαφέρουσα συζήτηση. Εξάλλου, η κοκαΐνη συχνά προκαλεί χρόνια ρινίτιδα και έντονη εφίδρωση –που καταστρέφουν το πολυπόθητο «σεξ απήλ».

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ



Ποια από τις παρακάτω προτάσεις δεν είναι σωστή;

- A. Όταν πάρεις κοκαΐνη γίνεσαι επιθετικός
- B. Η κοκαΐνη ανακουφίζει από τον πονοκέφαλο
- Γ. Όταν πάρεις κοκαΐνη γίνεσαι πιο ριψοκίνδυνος, π.χ. είναι πιθανότερο να οδηγείς πολύ γρήγορα

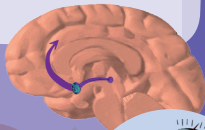
## Δε μπορείς να γίνεις καλύτερος μαθητής παίρνοντας κοκαΐνη

Με την κοκαΐνη χάνεις τον έλεγχο της σκέψης σου. Εξάλλου, υπό την επήρεια της κοκαΐνης έχεις λανθασμένη εντύπωση για τον εαυτό σου. Νομίζεις ότι ξέρεις περισσότερα, αλλά αυτό δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Γ

Μόνο μία από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή. Ποια;

- A. Η χρήση κοκαΐνης είναι ένας εύκολος τρόπος να περάσεις τις εξετάσεις σου
- B. Η χρήση κοκαΐνης βελτιώνει την αυτοσυγκέντρωση
- Γ. Υπό την επήρεια της κοκαΐνης είναι δύσκολο να ελέγξεις τη σκέψη σου



## Οι επιδράσεις της κοκαΐνης

Η κοκαΐνη προξενεί ταχύτατα έντονο αίσθημα ευφορίας. Ο χρήστης αισθάνεται απόλυτη εγρήγορση και ζωντάνια, νιώθει ανήσυχος και θέλει να κινείται. Το μυαλό του τρέχει σε χίλιες σκέψεις και, μερικές φορές, τον πιάνει λογοδιάρροια και λέει ασυναρτησίες. Αισθάνεται τεράστια αυτοπεποίθηση, είναι έτοιμος να κάνει ριψοκίνδυνα πράγματα και μπορεί να συμπεριφερθεί πολύ απερίσκεπτα ή επιθετικά. Λόγω αυτού, μπορεί να υποτιμήσει πραγματικά επικίνδυνες καταστάσεις. Όταν κάποιος είναι υπό την επήρεια της κοκαΐνης, δεν αισθάνεται πείνα, δίψα ή κούραση. Όταν περάσει η δράση της κοκαΐνης (περίπου μια ώρα αργότερα), αισθάνεται θλίψη, ένταση ή άγχος για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και έχει την παρόρμηση να ξανακάνει αμέσως χρήση.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β

Ποια από τις παρακάτω προτάσεις για την ηρωίνη είναι σωστή;

- A. Η εξάρτηση από την ηρωίνη αναπτύσσεται ταχύτατα
- B. Η εξάρτηση από την ηρωίνη αναπτύσσεται σε διάστημα ετών
- Γ. Εξάρτηση από την ηρωίνη αναπτύσσουν μόνον όσοι έχουν ψυχολογικά προβλήματα

## Δεν είναι λιγότερο επικίνδυνο να καπνίζεις ή να σνιφάρεις ηρωίνη

Είτε την καπνίζεις, είτε τη σνιφάρεις, είτε την παίρνεις ενδοφλέβια, με την ηρωίνη βάζεις σε κίνδυνο τη σωματική και την ψυχική σου υγεία. Η συστηματική χρήση ηρωίνης προκαλεί εξάρτηση. Ρισκάρεις πολλά αν δοκιμάσεις την ουσία αυτή.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Β

πύξίδα

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΦΗΛΗΣ  
ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΜΑΡΚΟΤΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΎΠΕΡΣΕΣ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΧΑΝΑ

Ο Νίκος είπε στη Φανή να σνιφάρει ηρωίνη αντί να την παίρνει ενδοφλέβια, γιατί έτσι είναι λιγότερο επικίνδυνη για την υγεία. Να τον εμπιστευτεί η Φανή; Διαλέξτε τη σωστή απάντηση.

A. Ναι

B. Όχι

Γ. Ναι, αλλά μόνο αν έχει κάποια φλεγμονή

## Η ηρωίνη είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία

Η συστηματική χρήση ηρωίνης προκαλεί πολύ γρήγορα και σωματική και ψυχολογική εξάρτηση. Αυτό σημαίνει ότι χωρίς ηρωίνη ο χρήστης νιώθει πολύ άσχημα (έχει πόνους σε όλο το σώμα, αϋπνίες, είναι νευρικός και ανήσυχος, νιώθει αδυναμία) και αισθάνεται μια ακατάσχετη επιθυμία να ξανακάνει χρήση. Όσοι είναι εξαρτημένοι από την ηρωίνη είναι συνήθως ανίκανοι να φροντίσουν τον εαυτό τους ή να ενδιαφερθούν για ο,τιδήποτε άλλο πέρα από την ηρωίνη. Η ηρωίνη γίνεται το επίκεντρο της ζωής τους.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α



Δύο από τις παρακάτω προτάσεις  
δεν είναι σωστές. Ποιες;

- A. Η χρήση ηρωίνης σου προκαλεί ευφορία
- B. Η χρήση ηρωίνης σου προκαλεί κατάθλιψη
- Γ. Αν πάρεις ηρωίνη δεν μπορείς να προβλέψεις τις αντιδράσεις σου
- Δ. Αν πάρεις ηρωίνη γίνεσαι πιο ομιλητικός





## Πώς αισθάνεσαι όταν πάρεις ηρωίνη

Η ηρωίνη καταστέλλει τα συναισθήματα και, γενικότερα, τις αντιδράσεις (επιβραδύνει την ομιλία και τη σκέψη). Οι χρήστες ηρωίνης κλείνονται στον εαυτό τους και δεν ενδιαφέρονται ιδιαίτερα ούτε για άλλους ανθρώπους ούτε για άλλα θέματα.

ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α & Δ