



## Άλλα φυλλάδια

Σημειώστε πληροφόρηση που θέλετε να σας στείλουμε

- Κοκαΐνη
- Αμφεταμίνες (Σπίντ)
- Καπνός (Νικοτίνη)
- Εθισμός
- Εξάρτηση στο Αλκοόλ και τα Ναρκωτικά
- Πληροφορίες για τα ναρκωτικά
- Τα Ναρκωτικά και οι Νέοι
- Ελ Ες Ντι - Ψυχεδελικά Ναρκωτικά
- Πληροφοριακός Οδηγός Υπηρεσιών για Ναρκωτικά (For Service Providers)

Γλώσσα προτίμησης  Αγγλικά  Ελληνικά

Όνομα \_\_\_\_\_

Διεύθυνση \_\_\_\_\_

Ταχ. Κώδικας \_\_\_\_\_

Σχόλια \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Επιστρέψτε στην - AGWS, 7 Union Street, Brunswick Victoria

## Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης

Πάντα θα υπάρχουν αυτοί που το παρακάνουν. Γι' αυτό το λόγο είναι απαραίτητο να τηλεφωνήσετε αμέσως στο 000 και να ζητήσετε βοήθεια, αν το άτομο χάσει τις αισθήσεις του λόγω υπερβολικής δόσης. Από τη στιγμή που θα καλέσετε ασθενοφόρο είναι άκρως απαραίτητο να μείνετε με το χρήστη, μέχρι να έρθει το νοσοκομειακό. Αν ο χρήστης έχει κάποια αίσθηση του τι συμβαίνει, αρχίστε να του μιλάτε και προσπαθείστε να τον σηκώσετε όρθιο. Αν είναι δυνατό βοηθείστε το χρήστη να κάνει ένα περίπατο και ενθαρρύνετε τον να παίρνει βαθιές αναπνοές. Πρέπει να αποσπάτε την προσοχή του για να μην ξαναπέσει σε κόμα.

Αν το άτομο ξαναπέσει σε κόμα, προσπαθείστε να δείτε αν αναπνέει πλησιάζοντάς το. Αν το άτομο δεν αναπνέει γυρίστε το στο πλάι με το ένα γόνατο λυγισμένο και το άλλο τεντωμένο. Στρώψτε ελαφρά το κεφάλι του, έτσι ώστε να αναπνεύει στο μπράτσο του. Αν το άτομο εξακολουθεί να μην αναπνέει, προσπαθείστε να δείτε αν έχει καταπιεί κάτι που του φράζει το λάρυγγα. Μερικές φορές μπορεί το άτομο να έχει κάνει εμμετό ή η γλώσσα του να έχει γυρίσει ανάποδα. Αν όλα είναι εντάξει αλλά εξακολουθεί να μην αναπνέει, τότε μόνο αν έχετε εκπαιδευτεί σε πρώτες βοήθειες, γυρίστε το άτομο ανάσκελα και κρατώντας το στόμα του ανοιχτό κάντε του τεχνητή αναπνοή, δίνοντάς του το φιλί της ζωής. Αρχικά αναπνεύστε 5 φορές σε 10 δευτερόλεπτα και μετέπειτα μία φορά κάθε 4 δευτερόλεπτα.

Αν δεν γνωρίζετε πρώτες βοήθειες, είναι καλύτερα να μην επιχειρήσετε να κάνετε τεχνητή αναπνοή γιατί ενδέχεται να προκαλέσετε μεγαλύτερη ζημιά. Είναι προτιμότερο να μάθετε αν υπάρχει κάποιος στο άμεσο περιβάλλον που γνωρίζει πρώτες βοήθειες. \*\*\*\*

Βιβλιογραφία:

\*\* "This book: the Truth About drugs", Michael Rock

\*\*\* "Better Life", Konstantine Petsinis

\*\*\*\* "You can free Yourself from Alcohol & Drugs, Doug Althausser

\*\*\*\*\* "This book: the Truth About drugs", Michael Rock

Κείμενο Αντώνης Μεγρόλης  
(Κοινωνικός Εμπροσθητής σε Θέματα Ναρκωτικών)  
Αυστραλοελληνική Κοινωνική Πρόνοια  
7 Union Street, Brunswick, Vic. 3056 Tel. (03) 9388 9998

Πρόγραμμα χρηματοδοτημένο από το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας και Φροντίδας Ηλικιωμένων

# Αλκοόλ Οινοπνευματώδη ποτά



Αυστραλοελληνική  
Κοινωνική Πρόνοια  
Τηλ. (03) 9388 9998

### *Τι είναι το Αλκοόλ;*

Είναι ένα πτητικό, άχρωμο, εύφλεκτο υγρό που αποτελεί το μεθυστικό συστατικό στο κρασί, στη μύρα και στα οινοπνευματώδη ποτά. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σαν καύσιμο και σαν διαλύτης. Όταν η μαγιά προστεθεί σε οργανική ύλη διασπάται μετατρέποντας τη ζάχαρη σε αιθυλική αλκοόλη (μια διεργασία που ονομάζεται ζύμωση). Το αλκοόλ παράγεται σε μορφή μύρας, κρασιού και οινοπνευματωδών ποτών από τις εταιρίες παρασκευής ποτών σε όλο τον κόσμο (από σταφύλια, λυκίσκο, σιτηρά κλπ.) και πουλιέται σε μπαρ και κάβες. Μπορεί επίσης, να παρασκευαστεί στο σπίτι με ειδικούς κάδους ζυθοποιίας, φρούτα, ζάχαρη και μαγιά, και μέσα σε κατάλληλο χρόνο να ολοκληρωθεί η ζύμωση. \*

### *Τι επιδράσεις έχει;*

Τεχνικά είναι καταπραυντικό. Στην πραγματικότητα όμως, βοηθά στην άρση των αναστολών. Ενώ το αλκοόλ μπορεί να ενισχύσει την ερωτική διάθεση, δεν βελτιώνει την απόδοση και μπορεί μάλιστα να τη χειροτερέψει. Οι επιδράσεις του εξαρτώνται από την ποσότητα που καταναλώνεται. Ένα ή δύο ποτά μπορεί να προκαλέσουν ευθυμία και ομιλητικότητα. Λίγα ποτά ακόμα βοηθούν κάποιον να ξεχάσει τις έννοιες του και του προσδίδουν αστάθεια στο βάδισμα. Μερικά ακόμα, μπορεί να επιφέρουν απότομες αλλαγές διάθεσης, που ποικίλουν από ξέσπασμα σε κλάματα, μέχρι και βίαιες αντιδράσεις. Κάποιοι μπορεί να καταλήξουν να βλέπουν τα πράγματα τριγύρω τους διπλά. Αν προσθέσετε λίγα ποτήρια ακόμα, ο χρήστης μπορεί να χάσει τον έλεγχο και να κάνει πράγματα που την επόμενη μέρα δε θα θυμάται ή ακόμα μπορεί να χάσει τις αισθήσεις του και να λιποθυμήσει. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ μπορεί να επιφέρει μια επώδυνη κατάσταση στο στομάχι του χρήστη, με αποτέλεσμα να εκδηλώνει ακατάσχετη εμετική επιθυμία, ακόμα και μετά τον εμετό. Η επόμενη μέρα συνοδεύεται από πονοκεφάλους, αίσθηση αρρώστιας και αφυδάτωση, γνωστά επακόλουθα μέθης. \*\*

### *Άλλοι κίνδυνοι.*

Είναι πιθανό να γίνει χρήση υπερβολικής δόσης με την κατανάλωση αλκοόλ (κάτι που συμβαίνει συχνά στην Αυστραλία). Το 17% των θανάτων που σχετίζονται με τα ναρκωτικά προκαλούνται από το αλκοόλ.

Επίσης, πολλά αυτοκινητιστικά ατυχήματα και όχι μόνο, προέρχονται από τη χρήση αλκοόλ. Το αλκοόλ είναι υπεύθυνο για τις περισσότερες περιπτώσεις εξωτερίκευσης βίας από οποιαδήποτε άλλη γνωστή ουσία.

Είναι εξαρτησιογόνο ναρκωτικό όταν γίνεται συνεχής χρήση. Τα άτομα που είναι εξαρτημένα στο αλκοόλ ονομάζονται αλκοολικοί. Επίσης, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στο νευρικό σύστημα. Είναι η μοναδική διαθέσιμη μεθυστική ουσία που έχει αυτή τη δυνατότητα. Κατά μέσο όρο στην Αυστραλία πεθαίνει, ή τραυματίζεται ένα άτομο κάθε 15 λεπτά από κατάχρηση αλκοόλ. \*\*\*

### *Προφυλάξεις.*

Όλα τα προβλήματα που συνδέονται με το αλκοόλ είναι αποτέλεσμα της υπέρμετρης χρήσης του. Για να αποφύγετε τα προβλήματα, μην το παρακάνετε. Για να αποφύγετε την εξάρτηση, μην πίνετε σε καθημερινή βάση. Ο συνδυασμός με οπιούχα ναρκωτικά ή άλλα φάρμακα μπορεί να αποδειχτεί μοιραίος, μπλοκάροντας τις λειτουργίες του οργανισμού.

Η χρήση του πρέπει να αποφεύγεται από κάποιον που έχει προβλήματα με το συκώτι του. Η ανάμιξη ποτών όπως μύρας ή κρασιού με οινοπνευματώδη, μπορεί να προκαλέσει αδιαθεσία, ακόμα και σε μικρές ποσότητες. Το να πίνεις αλκοόλ δε σημαίνει ότι πρέπει οπωσδήποτε να καταλήξεις σε κατάσταση μέθης. Ούτε θα πρέπει να γίνεται σαν επίδειξη τόλμης. Πολλοί έχουν πεθάνει εξαιτίας αυτού. Η υπερβολική δόση είναι πολύ πιθανή.

Η πόση γάλατος ή ένα καλό γεύμα πριν τη χρήση αλκοόλ δημιουργεί στο στομάχι ένα επικαλυπτικό στρώμα και επιβραδύνει την απορόφηση του αλκοόλ από τον οργανισμό. Αν όμως το παρακάνετε, θυμηθείτε ότι θα έχετε περισσότερα πράγματα να βγάλετε αν κάνετε εμετό.

Μην ξεχνάτε πως τα οινοπνευματώδη περιέχουν αλκοόλ σε μεγαλύτερο ποσοστό από ότι η μύρα και το κρασί και μπορούν να επιδράσουν σε μικρές δόσεις. Όταν κάποιος βρίσκεται σε κατάσταση μέθης είναι πιο επιρρεπής σε ατυχήματα, π.χ. Δεν έχει καλή αίσθηση ισορροπίας και μπορεί να πέσει και να χτυπήσει. Η παρατεταμένη χρήση αλκοόλ μπορεί να επιφέρει βλάβες στο συκώτι (ειδικότερα κίρρωση του ήπατος), αρκετές μορφές καρκίνου, παγκρεατίτιδα και έλκος. Επίσης, μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα καρδιακά προβλήματα, ακόμα και εγκεφαλικές βλάβες. Αρκετά νεαρά άτομα πιστεύουν πως η κατάσταση μέθης τους κάνει πιο ώριμους, αλλά στην πραγματικότητα αυτοί που μεθούν είναι μόνο οι ανώριμοι. Εκδήλωση ωριμότητας είναι το να ξέρεις πότε πρέπει να σταματήσεις. Επίσης, αν και το αλκοόλ είναι ένα νόμιμο ναρκωτικό, κάτω από ορισμένες συνθήκες η χρήση του γίνεται παράνομη, π.χ. αν ο πότης είναι κάτω των 18 ετών, ή αν οδηγεί υπό την επίρροια του αλκοόλ, κ.λ.π.

Αυτοί που έχουν υποφέρει ή υποφέρουν από κατάχρηση αλκοόλ, είτε οι ίδιοι είτε κάποιο κοντινό τους άτομο, μπορεί να εύχονται το αλκοόλ να ήταν απαγορευμένο. Η απαγόρευση όμως δε σταματά τη χρήση, (όπως γίνεται και με όλα τα άλλα παράνομα ναρκωτικά), και ακόμα και στη περίπτωση που το αλκοόλ ήταν απαγορευμένο, μπορεί να υπέφεραν με τον ίδιο τρόπο. Από την άλλη μεριά, ο σωστός έλεγχος της παραγωγής εξασφαλίζει την ποιότητα των προϊόντων. Είναι προνόμιο να έχουμε ώριμη αντίληψη, και να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να αποφασίζει ο ίδιος για την ποσότητα που αντέχουμε να καταναλώσουμε.