

- Έχετε αφιερώσει στη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών περισσότερο χρόνο από ότι αρχικά υπολογίζατε.
- Έχετε χάσει ραντεβού εξαιτίας του ποτού ή της χρήσης ναρκωτικών.
- Έχετε φθάσει αργοπορημένοι σε ραντεβού για τους ίδιους λόγους.
- Έχετε ακυρώσει ραντεβού, συγκεντρώσεις ή προσκλήσεις σε δείπνο, εξαιτίας της χρήσης αλκοόλ ή ναρκωτικών.
- Έχετε αθετήσει μια υπόσχεσή σας για τους ίδιους λόγους.
- Έχετε επιλέξει να μην παραστείτε σε κάποιες οικογενειακές συγκεντρώσεις εξαιτίας της χρήσης αλκοόλ ή ναρκωτικών.
- Έχετε αναβάλει ταξιδιωτικά σχέδια με φίλους ή με την οικογένειά σας, έτσι ώστε να αφιερώσετε στο ποτό ή τα ναρκωτικά.
- Έχετε κάνει χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ αργά τη νύχτα ή και όλη τη νύχτα, παρόλο που την επόμενη μέρα έπρεπε να βρίσκεστε νωρίς στη δουλειά ή το σχολείο σας. Έχετε κάνει περισσότερη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών από ότι αρχικά σχεδιάζατε.
- Έχετε πει στον εαυτό σας ότι θα πιείτε «μόνο τόσο», αλλά τελικά ήπιατε «πάρα πολύ».
- Έχετε αγοράσει μια ποσότητα αλκοόλ ή ναρκωτικών που θα σας κρατούσε για αρκετό διάστημα, αλλά τελικά την καταναλώσατε όλη μεμιάς.
- Έχετε αγοράσει αλκοόλ ή ναρκωτικά για εσάς και φίλους αλλά την τελευταία στιγμή

- αφαιρέσατε ένα μικρό μέρος από το δικό τους μερίδιο πριν τους το δώσετε.
- Έχετε αγοράσει αλκοόλ ή ναρκωτικά για κάποιους ανθρώπους αλλά τελικά το χρησιμοποιήσατε όλο πριν τους το δώσετε.
- Έχετε επιχειρήσει να εμπορευτείτε ναρκωτικά αλλά τελικά χρησιμοποιήσατε εσείς όλη την ποσότητα που επρόκειτο να πουλήσετε.
- Έχετε ορκιστεί ότι από εδώ και στο εξής θα χρησιμοποιήσετε μόνο μια συγκεκριμένη ποσότητα αλκοόλ ή ναρκωτικών, αλλά τελικά αθετήσατε αυτή σας την υπόσχεση.
- Έχετε κάνει κατάχρηση αλκοόλ ή ναρκωτικών με αποτέλεσμα να αρρωστήσετε ή να οδηγηθείτε στα επείγοντα περιστατικά ενός νοσοκομείου, παρόλο που δεν είχατε καμία πρόθεση να βλάψετε τον εαυτό σας.
- Νοιώθετε ότι αν δεν χρησιμοποιείται αλκοόλ ή ναρκωτικά δεν μπορείτε να νοιώθετε ότι είστε φυσιολογικός άνθρωπος.

Αν διαβάζοντας τα παραπάνω, απαντήσατε «ναι» στις περισσότερες δηλώσεις, μπορεί να σημαίνει ότι ίσως δεν μπορείτε να σταματήσετε το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Αυτό είναι ένα από τα πολλά σημεία της χημικής εξάρτησης. Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες σε διάφορες περιοχές που μπορούν να σας βοηθήσουν να απεξαρτηθείτε από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Μπορεί να μην είναι εύκολο, αλλά αν έχετε τη σωστή επαγγελματική συμπαράσταση ειδικευμένων ατόμων, τότε βαδίζετε προς το δρόμο της ανάρρωσης. \*\*

Βιβλιογραφία: \*\*"Be Your Best", Dr. Thomas Gordon, \*\*\*"You can Free Yourself from Alcohol & Drugs", Dr. Doug Althausen

Κείμενο Αντώνης Μαγκλής (Κοινωνικός Επιμορφωτής σε θέματα Ναρκωτικών)

Πρόγραμμα χρηματοδοτούμενο από το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας και Φροντίδας Ηλικιωμένων

*Εξάρτηση  
από αλκοόλ και  
ναρκωτικά και  
ελαχιστοποίηση  
της βλάβης που  
προκαλούν*



**Αυστραλοελληνική  
Κοινωνική Πρόνοια  
Τηλ. (03) 9388 9998**

## Τι θα πει «Ελαχιστοποίηση της βλάβης» όσον αφορά τα ναρκωτικά;

«Ελαχιστοποίηση της βλάβης» είναι η σύγχρονη φιλοσοφία που έχει υιοθετηθεί από την Πολιτειακή και την Ομοσπονδιακή κυβέρνηση της Αυστραλίας όσον αφορά τα ναρκωτικά. Η φιλοσοφία αυτή αναγνωρίζει ότι πάντα θα υπάρχουν άτομα που θα πειραματίζονται με επικίνδυνα πράγματα συμπεριλαμβανομένων και των ναρκωτικών. Η «Ελαχιστοποίηση της βλάβης» έχει να κάνει με το αλκοόλ, τα ναρκωτικά (νόμιμα και παράνομα), τις επιδράσεις τους και τους κινδύνους που συνεπάγεται η χρήση τους. Η φιλοσοφία αυτή παρέχει εκπαίδευση και πρόληψη ώστε να μειωθούν οι κίνδυνοι και τα βλαβερά επακόλουθα της χρήσης αλκοόλ και ναρκωτικών. Έχει ως κύριους στόχους την μείωση της ζήτησης, της διαθεσιμότητας και της ζημιάς που προκαλούν το αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Επίσης, στοχεύει στην ανεύρεση και προώθηση υγιών εναλλακτικών λύσεων κατά του αλκοόλ και των ναρκωτικών.

Το κύριο μήνυμα αυτής της φιλοσοφίας είναι όχι στα ναρκωτικά. Την ίδια στιγμή όμως αναγνωρίζει ότι υπάρχουν χιλιάδες άνθρωποι που είναι ήδη χημικά εξαρτημένοι και άλλοι που ή μόλις πειραματίστηκαν με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά ή είναι έτοιμοι να το κάνουν στο άμεσο μέλλον. Η φιλοσοφία αυτή προσπαθεί να βοηθήσει όλους αυτούς τους ανθρώπους. Ένα μεγάλο μέρος της “Ελαχιστοποίησης της βλάβης» έχει να κάνει με την ασφάλεια του χρήστη και της υπόλοιπης κοινωνίας.

Αναγνωρίζει ότι δεν χρειάζεται να πιείς για να περάσεις καλά, αλλά αν αποφασίσεις να πιείς δεν χρειάζεται να μεθύσεις. Σε περίπτωση που μεθύσεις όμως, πρέπει να γνωρίζεις ορισμένα πράγματα ώστε να μην βλάψεις τον εαυτό σου ή άλλους. Αν η ζημιά είναι αναπόφευκτη, τότε ας την ελαχιστοποιήσουμε όσο το δυνατόν γίνετε. Αυτό σημαίνει «Ελαχιστοποίηση της βλάβης».

Ένα παράδειγμα αυτής της φιλοσοφίας είναι το «αν πιείς μην οδηγήσεις». Παρόλα αυτά, η «Ελαχιστοποίηση της βλάβης» αναγνωρίζει ότι μερικές φορές το επιθυμητό αποτέλεσμα δεν είναι ρεαλιστικό (μια που πάντα θα υπάρχουν αυτοί που ενδέχεται να πιούν και να οδηγήσουν). Σε αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να είμαστε κατάλληλα εφοδιασμένοι ώστε να μειώσουμε τη ζημιά που μπορεί να επέλθει από την κατανάλωση αλκοόλ. Για παράδειγμα, αν πιείς και οδηγήσεις τότε σιγουρέψου ότι η περιεκτικότητα αλκοόλ στο αίμα σου δεν ξεπερνάει το .05.

## Είστε χημικά εξαρτημένοι;

Πολλές φορές οι περισσότεροι άνθρωποι πίνουν ή χρησιμοποιούν ορισμένα νόμιμα ή παράνομα ναρκωτικά περιστασιακά, χωρίς να είναι χημικά εξαρτημένοι σε αυτά. Μερικοί από αυτούς τους χρήστες όμως ενδέχεται να αναπτύξουν εξάρτηση. Πολλές φορές μπορεί να μην γνωρίζουν ούτε οι ίδιοι αν είναι εξαρτημένοι ή όχι. Η χημική εξάρτηση έχει τρία βασικά συμπτώματα. Πρώτον, όταν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε αλκοόλ ή ναρκωτικά, δεν μπορείτε πάντα να προβλέψετε πόση ποσότητα θα καταναλώσετε. Δεύτερον, δεν μπορείτε πάντα να προβλέψετε τι ακριβώς θα συμβεί αν καταναλώσετε αλκοόλ ή ναρκωτικά. Τρίτον, αυτό είναι ένα μόνιμο και όχι παροδικό πρόβλημα. \*

## Σημεία που αποδεικνύουν ότι Μπορεί να είστε χημικά εξαρτημένοι:

- Υπάρχουν φορές που ξοδεύετε σε αλκοόλ ή ναρκωτικά περισσότερα χρήματα από όσα είχατε υπολογίσει.
- Έχετε θέσει στον εαυτό σας κάποιο χρηματικό όριο (\$50 δολάρια, για παράδειγμα), το οποίο, όμως, τελικά υπερβήκατε στη διάρκεια της βραδιάς.
- Ξεπεράσατε τα πιστωτικά όρια της κάρτας σας για να αγοράσετε αλκοόλ ή ναρκωτικά.
- Έχετε επισκεφτεί το πλησιέστερο αυτόματο μηχάνημα της τράπεζάς σας αρκετές φορές μέσα σε μία μέρα για να κάνετε περισσότερες αναλήψεις από όσες είχατε υπολογίσει.
- Έχετε δανειστεί χρήματα από ακατάλληλους ανθρώπους (όπως συναδέλφους, παιδιά, συγγενείς με χαμηλό εισόδημα ή ακόμα και τοκογλύφους), ώστε να αγοράσετε αλκοόλ ή ναρκωτικά.
- Έχετε ξοδέψει σε αλκοόλ ή ναρκωτικά χρήματα που προορίζονταν για κάτι άλλο (όπως το ενοίκιό σας, τη δόση του αυτοκινήτου σας, τα διδάκτρα του παιδιού σας ή χρήματα για λογαριασμούς).
- Έχετε σερβίρει στα παιδιά σας ή σε άλλα μέλη της οικογένειας παράξενα γεύματα (όπως κρύα κορν-φλέικς για δείπνο ή απομεινάρια φαγητού για πρωινό) επειδή σπαταλήσατε τα χρήματα που είχατε φυλάξει για το σούπερ μάρκετ σε αλκοόλ ή ναρκωτικά.