



Άλλα φυλλάδια

Σημειώστε πληροφόρηση που θέλετε να σας στείλουμε

- Ελ Ες Ντι (Ψυχοδελικά Ναρκωτικά)
- Έκσταση
- Μαριχουάνα
- Ηρωίνη
- Αμφεταμίνες (Σπίντ)
- Τι είναι ο εθισμός;
- Αλκοόλ
- Εξάρτηση στο Αλκοόλ και τα Ναρκωτικά
- Πληροφοριακός Οδηγός Υπηρεσιών για Ναρκωτικά (For Service Providers)

Γλώσσα προτίμησης Αγγλικά Ελληνικά

Όνομα _____

Διευθυνση _____

Ταχ. Κώδικας _____

Σχόλια _____

Επιστρέψτε στην - AGWS, 7 Union Street, Brunswick Victoria

Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης

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 κώμα. Αν το άτομο ξαναπέσει σε κώμα, 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 αναπνεύσει 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 ρωτήσετε αν υπάρχει κάποιος στο άμεσο περιβάλλον που γνωρίζει πρώτες βοήθειες. *****

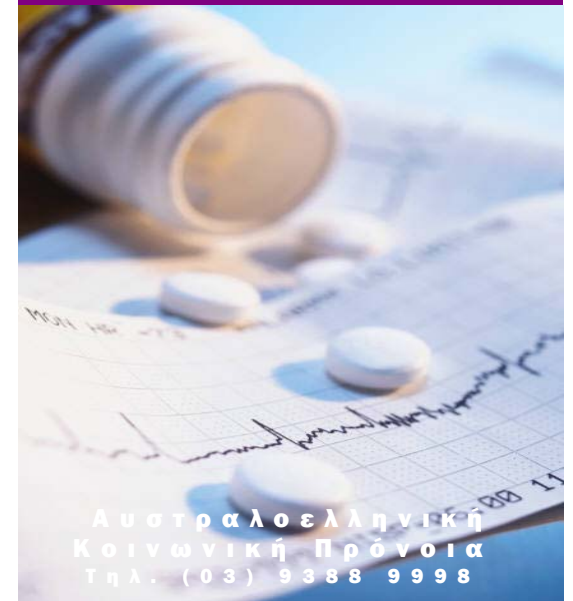
Βιβλιογραφία:
* "This book: the Truth About drugs", Michael Rock
** "Become the Person you dream of Being", Wes Beavis
*** "You can free Yourself from Alcohol & Drugs", Doug Althausen
**** "When Good things become Addictions", Dr. Grant Martin
***** "This book: the Truth About drugs", Michael Rock

Κείμενο Αντόνης Μαγκλής

(Κοινωνικός Επιμορφωτής σε θέματα Ναρκωτικών)
Αυστραλοελληνική Κοινωνική Πρόνοια
7 Union Street, Brunswick, Victoria 3056 (03) 9388 9998

Πρόγραμμα χρηματοδοτημένο από το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας και Φροντίδας Ηλικιωμένων

Ηρεμιστικά χάπια



Αυστραλοελληνική
Κοινωνική Πρόνοια
Τηλ. (03) 9388 9998

Τι είναι τα Ηρεμιστικά;

Είναι φάρμακα που χορηγούνται με ιατρική συνταγή. Υπάρχουν χιλιάδες διαφορετικά είδη. Τα χημικά συστατικά στα οποία πολλά από τα ηρεμιστικά οφείλουν τη δράση τους ονομάζονται βενζοδιαζεπίνες. Έχουν τη μορφή χαπιών, όμως μπορεί επίσης να γίνετε ενδοφλέβια χρήση τους με σύριγγα.

Τα Ηρεμιστικά ονομάζονται αλλιώς και Υπνωτικά χάπια, Diazepam, Lorazepam, Temazepam, Valium, Librium, Mogadon, Halcyon, Normision, Tranx, Nitrazepam, Vulbegal, Hipnosedon. Παρασκευάζονται από τις φαρμακοβιομηχανίες σε όλο τον κόσμο, με σκοπό να χορηγηθούν μόνο με ιατρική συνταγή. *

Τι επιδράσεις έχουν;

Τα Ηρεμιστικά δημιουργούν ένα αίσθημα ηρεμίας, καταπραύνουν το άγχος και βοηθούν στην καταπολέμηση της αυπνίας. Αν η χρήση τους συνεχίζεται για αρκετό χρονικό διάστημα, μπορεί να γίνουν πολύ εξαρτησιογόνα. Η περιστασιακή χρήση τους όμως, δεν προκαλεί εξάρτηση. Η παρατεταμένη χρήση μπορεί να προκαλέσει επιθετικότητα, υπερβολικό γέλιο ή κλάμα. Όσοι αποκτούν εξάρτηση στα ηρεμιστικά αντιμετωπίζουν μεγάλες δυσκολίες απεξάρτησης και βιώνουν καταστάσεις αρρώστιας και παράνοιας όταν προσπαθούν να σταματήσουν τη χρήση τους. Τα συμπτώματα στέρησης μπορεί να είναι πραγματικά επώδυνα. Μην προσπαθήσετε να τα σταματήσετε χωρίς ιατρική παρακολούθηση. **

Άλλοι κίνδυνοι

Η καθημερινή τους χρήση για μεγάλο χρονικό διάστημα δημιουργεί μια κατάσταση παραζάλης. Ιδιαίτερα το Hipnosedon και το Vulbegal - σε μεγαλύτερες δόσεις - προκαλούν ψυχικές διαταραχές, όπως κλεπτομανία, και είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα όταν αναμειχθούν με Ηρωίνη. Οι εβδομάδες περνούν χωρίς ο χρήστης να τις αντιλαμβάνεται.

Οι πιο πολλές λειτουργίες και δραστηριότητες φαίνεται να γίνονται μηχανικά. Η μακροχρόνια χρήση μετατρέπει το χρήστη σε ζόμπι. Μπορεί να συνεχίσει να εκτελεί τις καθημερινές του υποχρεώσεις, αλλά η σπίθα της ζωής έχει σβήσει μέσα του. Επέρχεται μια αίσθηση αδιαφορίας για όλους και για όλα. Αν αυτό συμβεί δείτε το γιατρό σας. ***

Προφυλάξεις

Ο συνδυασμός με αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει βίαιες αντιδράσεις. Αν ο χρήστης επιχειρήσει να κάνει ενδοφλέβια χρήση κάψουλας, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στους μυς και καταστροφή των άκρων. Επίσης, η σκόνη θα προκαλέσει σοβαρές φθορές στις φλέβες. Ακόμη, αν ο χρήστης μοιράζεται την ίδια σύριγγα με άλλους αυξάνεται ο κίνδυνος μετάδοσης μολυσματικών ασθενειών όπως HIV/AIDS και Ηπατίτιδας Β και Γ. Τα Ηρεμιστικά γενικά μπορεί να προκαλέσουν θάνατο, αν γίνεται κοινή χρήση μαζί με οπιούχα ή αλκοόλ γιατί επέρχεται αναπνευστική ανεπάρκεια.

Άτομα που είχαν ή έχουν ηπατίτιδα μπορεί να παρουσιάσουν σοβαρές επιπλοκές όπως προβλήματα με το συκώτι ή τα νεφρά. Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Μην τα χρησιμοποιείτε σε καθημερινή βάση, όπως γράφει η ιατρική συνταγή. Και ποτέ μην ξεπερνάτε τη συνιστώμενη δοσολογία. Αν πρέπει να τα χρησιμοποιήσετε, προσπαθήστε να τα χρησιμοποιείτε μόνο περιστασιακά - αν όχι καθόλου - και μόνο αν τα χρειάζεστε πραγματικά.

Το γεγονός ότι τα Ηρεμιστικά είναι νόμιμα, δε σημαίνει ότι δεν είναι ναρκωτικές ουσίες που μπορούν να βλάψουν ανεπανόρθωτα την υγεία. Η κατοχή των Temazepam χωρίς τη χορήγηση ιατρικής συνταγής, είναι παράνομη και τιμωρείται με ποινή φυλάκισης.

Τα Ηρεμιστικά μπορεί να αποδειχτούν πολύ χρήσιμα σε σπάνιες περιπτώσεις. Για παράδειγμα, κάποιες φορές που υπάρχουν προβλήματα αυπνίας και θα ήταν καλύτερη για την υγεία η χορήγησή τους. Δε συνίσταται όμως η λήψη τους σε καθημερινή βάση. Μην ξεχνάται να ρωτάται πάντα το γιατρό σας ό,τι σας απασχολεί γύρω από αυτά και άλλα φάρμακα.

Όσοι είναι άρρωστοι και βρίσκονται υπό ιατρική φροντίδα και θεραπευτική αγωγή πρέπει να προσέχουν να μην κάνουν τίποτα που θα επιδεινώσει την υγεία τους. Καθώς από προκτικής άποψης είναι δύσκολο για εμάς να παραθέσουμε όλες τις ουσίες που χορηγούνται με ιατρική συνταγή και τους πιθανούς κινδύνους συνδυασμού τους με άλλες ουσίες, είναι προτιμότερο να πούμε ότι όποιος παίρνει φάρμακα με ιατρική συνταγή δεν πρέπει να κάνει χρήση άλλων ουσιών ή αναμίξεις, συμπεριλαμβανομένου και του αλκοόλ. Μπορείτε να ενημερωθείτε σχετικά από ειδικά βιβλία και διάφορες σχετικές εκδόσεις που περιλαμβάνουν όλα τα φάρμακα που χορηγούνται με ιατρική συνταγή και τις πιθανές παρενέργειες. Επίσης, ρωτήστε το γιατρό σας για περισσότερες πληροφορίες.

Άτομα με προβλήματα διανοητικής υγείας δεν πρέπει να κάνουν χρήση ψυχοδελικών ουσιών, καθώς επιδρούν κυρίως στον εγκέφαλο. Μερικές ουσίες προκαλούν διάφορες διαταραχές. Τα βιβλία σχετικά με προγράμματα φυσικής εκπαίδευσης συνιστούν γενικές εξετάσεις σε κάποιον πριν ξεκινήσει την εφαρμογή του θεραπευτικού προγράμματος. Αυτή είναι μια χρήσιμη συμβουλή σε κάποιον που επιθυμεί να δοκιμάσει κάτι που θα αλλάξει το φυσιολογικό πλαίσιο λειτουργιών του οργανισμού του, κάτι που κάνουν όλες οι ουσίες, νόμιμες ή παράνομες.

Σας υπενθυμίζουμε πως οι μόνοι υπεύθυνοι για τις αποφάσεις και τις επιλογές σας είστε εσείς. Μόνο με την κατάλληλη εξέταση από γιατρό θα ξέρετε τι σας επιτρέπεται και τι όχι. Σας παρακαλούμε τηρήστε τις προειδοποιήσεις. ****