



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

**ΜΑΘΕ**  
**ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΣΕ**  
**ΠΙΑΝΟΥΝ**  
**ΑΔΙΑΒΑΣΤΟ**

**ΟΥΣΙΕΣ & ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ**  
**ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ**

**ΜΗΝ ΠΛΑΝΙΕΣΑΙ,  
ΟΛΕΣ ΟΙ ΟΥΣΙΕΣ ΕΙΝΑΙ  
ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ.**

**Δεν λύνουν προβλήματα, τα προκαλούν.  
Όλοι ξεκίνησαν από μια πρώτη αθώα φορά.  
Χωρίς να το καταλάβεις μπορεί να σε  
οδηγήσουν στην εξάρτηση.**



ΓΤΠ 78/2018 - 1.000

ISBN: 978-9963-50-479-4

Σχεδιασμός: Άννα Κυριάκου  
Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας  
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΕΞΑΡΤΗΣΗ</b> .....	<b>3</b>
Η πορεία προς την εξάρτηση .....	3
<b>ΟΥΣΙΕΣ</b> .....	<b>7</b>
Κάναβη .....	8
Αλκοόλ .....	10
Κοκαΐνη-Κρακ .....	12
Έκσταση .....	14
Μεθαμφεταμίνη (Crystal meth) .....	16
LSD .....	18
Μαγικά Μανιτάρια (Magic Mushrooms) .....	20
Αέριο γέλιου (laughing gas) .....	21
Ηρωίνη .....	22
Μεθαδόνη .....	24
Αναβολικά στεροειδή .....	26
Νέες Συνθετικές Ουσίες .....	27
Καπνός .....	28
<b>ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ</b> .....	<b>30</b>
Τυχερά παιχνίδια .....	32
Διαδίκτυο .....	34



# ΕΞΑΡΤΗΣΗ

Η εξάρτηση χαρακτηρίζεται από την έντονη προσήλωση ενός ατόμου προς ένα αντικείμενο ή άλλο άτομο. Ο εξαρτημένος δημιουργεί και επικεντρώνει τη ζωή του γύρω από το αντικείμενο της εξάρτησής του.

**Εξάρτηση από ουσίες είναι η κατάσταση απόλυτου εθισμού του ανθρώπου, κατά την οποία κυριαρχείται από την έντονη ανάγκη λήψης της ουσίας.**

Η **σωματική εξάρτηση** εμφανίζεται όταν το σώμα του ανθρώπου έχει προσαρμοστεί στην ουσία και αναπτύσσει συμπτώματα όταν σταματήσει τη χρήση (το ονομαζόμενο στερητικό σύνδρομο).

Η **ψυχολογική εξάρτηση** εμφανίζεται όταν ο άνθρωπος έχει ανάγκη από τη χρήση της ουσίας για να νιώσει καλά, να διώξει το άγχος ή την ψυχική πίεση ή απλά για να νιώθει φυσιολογικός και να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Η ψυχολογική εξάρτηση, σε σύγκριση με τη σωματική, είναι πιο σημαντική και είναι αυτή που απαιτεί πολύ περισσότερο χρόνο για να αντιμετωπιστεί. Δεν δημιουργούν όλες οι ουσίες και τις δυο μορφές εξάρτησης.

## Η πορεία προς την εξάρτηση

Η πορεία ενός ατόμου προς την εξάρτηση περιλαμβάνει τέσσερα βασικά στάδια. Η πορεία αυτή δεν είναι προδιαγεγραμμένη ή δεδομένη. Το άτομο μπορεί να σταματήσει αυτή την εξέλιξη σε κάθε ένα από τα στάδια που αναφέρονται στη συνέχεια, ιδιαίτερα αν λάβει υποστήριξη.

## Πειραματισμός

Το άτομο κάνει χρήση μαζί με άλλους ή και μόνο. Συνήθως, όμως, η ουσία προσφέρεται από άλλους. Η περιέργεια και η πίεση της ομάδας λειτουργούν ενισχυτικά σε αυτή τη φάση. Τομείς όπως η εργασία, το σχολείο, η υγεία και τα οικονομικά δεν επηρεάζονται. Το να δοκιμάσει κάποιος μια φορά δεν σημαίνει ότι θα εξαρτηθεί. Όλοι, όμως, οι εξαρτημένοι ξεκίνησαν από μία δοκιμή.

## Ενεργή αναζήτηση

Σε αυτό το στάδιο το άτομο συναναστρέφεται με χρήστες ουσιών και αναζητά ουσίες με στόχο την αλλαγή της διάθεσης. Αρχίζουν να υπάρχουν μικρές επιπτώσεις στα οικονομικά του ατόμου αλλά και σε τομείς όπως η εργασία και η υγεία του. Σημειώνεται αλλαγή στις παρέες και πιθανόν στις σχολικές επιδόσεις.

## Ενασχόληση

Παρουσιάζεται σημαντική αύξηση της χρήσης. Η ψυχική ή και η σωματική εξάρτηση κάνουν την εμφάνισή τους. Οι επιπτώσεις στα οικονομικά του ατόμου είναι άμεσες και ορατές. Παρουσιάζονται προβλήματα διατροφής και διαταραχές στον ύπνο. Το άτομο που κάνει χρήση χαρακτηρίζεται από ασυνέπεια και χαμηλή απόδοση σε ό,τι σχετίζεται με την οικογένεια, την εργασία ή το σχολείο. Οι σχέσεις με τους γύρω του διαταράσσονται και το άτομο αρχίζει να απομονώνεται.

## Εξάρτηση

Η χρήση βρίσκεται πλέον το επίκεντρο της ζωής του ατόμου. Οι φίλοι του είναι κυρίως χρήστες. Διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο για εμπλοκή σε παράνομες δραστηριότητες και νομικά προβλήματα. Κάνει χρήση μόνο του και παίρνει υψηλές δόσεις. Τα συμπτώματα στη σωματική, διανοητική, ψυχική και κοινωνική του υγεία είναι πλέον πολλά και ορατά.

## ΜΑΘΕ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΟΧΙ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ

Πιο κάτω θα βρεις πληροφορίες που θα σε βοηθήσουν να ενημερωθείς σωστά για τις ουσίες και τις συμπεριφορές που μπορούν να γίνουν εθιστικές ώστε να είσαι σίγουρος/η για τις επιλογές σου.

ΟΛΟΙ ΞΕΚΙΝΗΣΑΝ ΑΠΟ ΜΙΑ  
ΠΡΩΤΗ ΑΘΩΑ ΦΟΡΑ

ΠΕΣ  
ΟΧΙ







ΟΥΣΙΕΣ

# Κάνναβη

(χόρτο, φούντα, μαύρο, μπάφος, τσιγαριλίκι κ.ά)

- Φυτό που περιέχει τη δραστική ουσία THC η οποία επηρεάζει τον εγκέφαλο.
- Επηρεάζει τη μνήμη, την κρίση και την αντίληψη. Η αυτοσυγκέντρωση, ο αυτοέλεγχος, η αίσθηση του χρόνου αλλοιώνονται. Μπορεί να προκληθούν πανικός και ψευδαισθήσεις.
- Προκαλεί ζαλάδες, τάση για εμετό, ταχυπαλμία, υπνηλία. Μπορεί να συνδεθεί με αναπνευστικά νοσήματα, καρδιακές προσβολές και ορισμένα είδη καρκίνου.
- Ο οργανισμός αναπτύσσει γρήγορα ανοχή στην κάνναβη, που σημαίνει ότι για να νιώσει κάποιος το ίδιο πρέπει να πάρει περισσότερη ουσία ή κάποια πιο ισχυρή ουσία.
- Τα συμπτώματα διαρκούν 1-2 ώρες. Η κάνναβη παραμένει στον οργανισμό και ανιχνεύεται στο αίμα μέχρι και 2 εβδομάδες μετά τη χρήση ενώ στα ούρα μέχρι και 30 ημέρες μετά τη χρήση!

## Παράγωγα κάνναβης:

- **Μαριουάνα:** Προέρχεται από άνθη και ξερά φύλλα του θηλυκού φυτού κάνναβης.
- **Χασίς:** Είναι το συμπυκνωμένο στερεό παρασκεύασμα που προέρχεται από το φυτό.

- **Σκανκ (skunk):** Είναι ένας πολύ πιο δραστικός τύπος κάνναβης που παρασκευάζεται με τρόπο που να περιέχει πολλαπλάσια THC. Είναι πιο δυνατή μεταλλαγμένη κάνναβη που μπορεί να προκαλέσει βλάβες στον εγκέφαλο οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές ψυχικές ασθένειες όπως σχιζοφρένεια και επιβράδυνση της λειτουργίας του εγκεφάλου.

Όλα τα πιο πάνω αναμιγνύονται κυρίως με καπνό ή μπορεί να καπνιστούν σε πίπα. Λιγότερο συχνά αναμιγνύονται με φαγητό και τρώγονται ή παρασκευάζονται σαν τσάι.

**Μύθος:** «Είναι υγιεινό γιατί είναι φυσικό».

**Πραγματικότητα:** Η ψυχαγωγική κάνναβη δεν είναι θεραπευτική ούτε αθώα. Αντίθετα, περιέχει 483 ισχυρά βλαπτικές χημικές ουσίες.

**Μύθος:** «Η κάνναβη δεν σκοτώνει».

**Πραγματικότητα:** Μπορεί να σκοτώσει. Σκέψου πόσο εύκολα μπορεί να προκαλέσεις δυστύχημα οδηγώντας υπό την επήρεια κάνναβης (όταν είσαι «high»).

**Μύθος:** «Δεν προκαλεί εξάρτηση όπως άλλες πιο δυνατές ουσίες».

**Πραγματικότητα:** Σκέψου ξανά. Εξάρτηση είναι να πρέπει να κάνεις χρήση για να μπορέσεις να διασκεδάσεις και να νιώσεις δημοφιλής και ερωτικός/ή.

# Αλκοόλη

- Καταστέλλει τις λειτουργίες του εγκεφάλου επηρεάζοντας τη μνήμη, την όραση, την κρίση, τον αυτοέλεγχο, τα αντανακλαστικά και τον προσανατολισμό.
- Απορροφάται από το αίμα και η επίδρασή του αρχίζει στα πρώτα 5-10 λεπτά.
- Έχει άμεση πρόσβαση σε όλα τα όργανα του σώματός με καταστροφικές συνέπειες.
- Η επίδρασή του δεν είναι ποτέ προβλέψιμη αφού εξαρτάται από τη σωματική διάπλαση, την ψυχική διάθεση, την ποσότητα που θα καταναλωθεί, το αν υπάρχει φαγητό στο στομάχι και την ποιότητα του αλκοόλ, κάτι για το οποίο δεν μπορεί κανείς να είναι ποτέ σίγουρος.
- Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ προκαλεί μειωμένες αναστολές και εύκολα μπορεί να οδηγήσει το άτομο σε βίαιες συμπεριφορές.
- Το αλκοόλ είναι η ουσία που καταναλώνεται πιο συχνά μαζί με φάρμακα ή άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες.

**Είναι η πρώτη ουσία θανάτου παγκοσμίως:  
Προκαλεί τροχαία δυστυχήματα, ατυχήματα  
στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας, βίαιη ή  
αυτοκαταστροφική συμπεριφορά και  
αυτοκτονικές τάσεις.**

**Μύθος: «Δίνει στυλ».**

**Πραγματικότητα:** Θυμήσου περιστατικά φίλων ή γνωστών σου που μετά την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ βρίσκονται εκτός ελέγχου λόγω μειωμένης ικανότητας αντίληψης, ενώ οι πιθανότητες συνεννόησης μαζί τους είναι λίγες ή ανύπαρκτες. Αυτό είναι στυλ ή απλά γελοιότητα;

**Μύθος: «Με τονώνει».**

**Πραγματικότητα:** Μια μπύρα ή ένα ποτήρι κρασί μπορεί να σε τονώσει. Όμως, εάν πέςεις στην παγίδα να καταναλώσεις περισσότερο από αυτό που μπορεί να χειριστεί το σώμα σου, τότε θα αρχίσεις να βιώνεις τις κατασταλτικές επιπτώσεις του αλκοόλ. Θα αρχίσεις να χάνεις τον συντονισμό και τον έλεγχο και να συμπεριφέρεσαι ανόητα.

**Πραγματικότητα:** Διευκολύνει επικίνδυνες συμπεριφορές όπως η άσκηση βίας, η σεξουαλική επαφή χωρίς προστασία και η επικίνδυνη οδήγηση.

**Πραγματικότητα:** Το αλκοόλ προκαλεί σωματική και ψυχική εξάρτηση.

# Κοκαΐνη-Κρακ

(αναψυκτικό, άσπρη, κόκα, κ.ά.)

- Είναι το πιο ισχυρό διεγερτικό.
- Λεύκη κρυσταλλική σκόνη που εισπνέεται από τη μύτη ή γίνεται ενέσιμη.
- Φτάνει γρήγορα στον εγκέφαλο και δίνει αίσθημα ευφορίας, ζωντάνιας, αυτοπεποίθησης, εγρήγορσης, υπερδιέγερσης και δύναμης.
- Η επίδρασή της φτάνει στο αποκορύφωμα σε 15-20 λεπτά.
- Όταν διακοπεί ακολουθούν δυσάρεστα συναισθήματα όπως φόβος, θυμός, επιθετικότητα, άγχος, παράνοια, κατάθλιψη, υπνηλία και αδράνεια.
- Τα κυριότερα συμπτώματα από τη χρήση είναι ξηροστομία, εφίδρωση, απώλεια όρεξης, αίσθηση κρύου μουδιάσματος, κάψιμο στη μύτη, καρδιακά προβλήματα, ταχυκαρδία, πρόωρη γήρανση κ.ά.

## Άλλες μορφές κοκαΐνης

- **«Κρακ»** είναι η κρυσταλλική μορφή της κοκαΐνης βγαίνει σε συμπαγή κομμάτια ή σε κρυστάλλους. Ζεσταίνεται και καπνίζεται συνήθως με πίπα, γυάλινο σωλήνα, πλαστικό μπουκάλι ή αλουμινόχαρτο ή σε μορφή τσιγάρου. Μπορεί, επίσης, να προετοιμαστεί ενέσιμη. Λέγεται έτσι γιατί όταν ζεσταίνεται κάνει ένα ξερό ήχο σαν να σπάει. Είναι η πιο ισχυρή μορφή κοκαΐνης και η πιο επικίνδυνη αφού είναι 75% – 100 % ανόθευτο και άρα πολύ δραστικότερο από την κοινή κοκαΐνη.
- **«Speedball»** είναι ένα μίγμα ενέσιμης κοκαΐνης και ηρωίνης. Ο συνδυασμός αυτός είναι επικίνδυνος και ευθύνεται για πολλούς θανάτους μεταξύ των χρηστών κοκαΐνης.

**Μύθος:** «Δεν είναι επικίνδυνη».

**Πραγματικότητα:** Μπορεί να προκαλέσει επικίνδυνες και αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, ενώ ακόμα και μια δοκιμή μπορεί να είναι μοιραία.

**Μύθος:** «Αυξάνει τη σεξουαλική ευχαρίστηση».

**Πραγματικότητα:** Το σεξουαλικό ενδιαφέρον σταδιακά μειώνεται και η σεξουαλική επιθυμία και ικανότητα σε εγκαταλείπουν.

**Μύθος:** «Σε ανεβάζει».

**Πραγματικότητα:** Ναι, αλλά μετά σε «ρίχνει» πολύ περισσότερο.

Η ΚΟΚΑΪΝΗ ΣΕ  
ΑΝΕΒΑΖΕΙ ΑΛΛΑ  
ΜΕΤΑ ΣΕ  
«ΡΙΧΝΕΙ» ΠΟΛΥ  
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

# Έκσταση

(Motorola, Mitsubishi, Nike, κουμπιά, κ.ά.)

- Έχει ως κύριο συστατικό το MDMA – συνθετικό παράγωγο της αμφεταμίνης.
- Είναι διεγερτική ουσία.
- Διατίθεται σε χρωματιστά χάπια με διάφορα σχέδια.
- Το χρώμα και η μορφή των χαπιών δεν εγγυώνται την ποιότητα και έτσι κανείς δεν μπορεί να ξέρει με βεβαιότητα πόσο δυνατά ή πόσο επικίνδυνα είναι.
- Κυριότερος λόγος χρήσης είναι το να μείνει κάποιος ξύπνιος όλο το βράδυ σε πάρτι.
- Προκαλεί γρήγορα υπερδιέγερση και απώλεια αυτοελέγχου.
- Παρουσιάζονται συμπτώματα ασφυξίας, αφυδάτωση, κράμπες στα χέρια και τα πόδια, ζαλάδες, εμετός, αϋπνία, τρίξιμο δοντιών, μειωμένη όρεξη για φαγητό, ταχυκαρδία, εξάψεις, αϋπνία, αύξηση θερμοκρασίας του σώματος, ψυχολογική σύγχυση, κατάθλιψη, έντονο άγχος, κ.ά.
- Η μακροχρόνια χρήση καταστρέφει περιοχές του εγκεφάλου σημαντικές για τη μνήμη και τη σκέψη.
- Η επίδρασή του ξεκινά 30 λεπτά μετά την κατάποση. Κορυφώνεται σε 1½ ώρα περίπου και διαρκεί γύρω στις 3 ώρες.



**Μύθος:** «Δεν τρέχει τίποτα. Θα πάρω μια φορά, θα χορέψω όλο το βράδυ και όλα θα είναι εντάξει».

**Πραγματικότητα:** Πολλά από τα συμπτώματα όπως σύγχυση, κατάθλιψη και άγχος, συνεχίζονται ακόμα και εβδομάδες μετά. Μπορεί να προκαλέσει αιφνίδιο θάνατο από υπερθερμία.

# Μεθαμφεταμίνη

## (Crystal meth)

(*Crystal meth, pagow, krystallo, σπιντάκι, speed κ.ά.*)

- Είναι παράγωγο της αμφεταμίνης και έχει μεγαλύτερη επίδραση στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ).
- Είναι ισχυρό διεγερτικό που συχνά κατασκευάζεται από το ανακάτεμα διάφορων διεγερτικών φαρμάκων.
- Μπορεί να εισπνευστεί από τη μύτη ως σκόνη ή να προετοιμαστεί για ένεση, ενώ μπορεί να πάρει τη μορφή «πάγου» ή «κρύσταλλου» και να καπνιστεί.
- Χρησιμοποιείται κυρίως σε ξεφαντώματα και πάρτι μέχρι τελικής πτώσεως.
- Αμέσως μετά το κάπνισμά του ή την ενδοφλέβια λήψη του, ο/η χρήστης νιώθει μια έντονη έξαψη που διαρκεί μόνο μερικά λεπτά. Έτσι ο/η χρήστης προκειμένου να διατηρήσει το «φτιάξιμο», συνεχίζει να παίρνει την ουσία πολλές φορές κατά τη διάρκεια μιας βραδιάς.
- Μπορεί να αυξήσει την εγρήγορση και τη σωματική δραστηριότητα, ενώ μειώνει την όρεξη, προκαλεί μυϊκούς σπασμούς και μπορεί να προκαλέσει καρδιαγγειακά προβλήματα που να επιφέρουν εγκεφαλικό ή ακόμα και θάνατο.
- Λόγω της μειωμένης αίσθησης του πόνου που προκαλεί, ο/η χρήστης μπορεί να τραυματιστεί σοβαρά και να μην το αντιληφθεί.

- Η μακροχρόνια χρήση μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα ψύχωσης όπως ψευδαισθήσεις, παραλήρημα και αλλαγές στην αντίληψη του σώματος. Η παράνοια μπορεί να καταλήξει σε δολοφονικές ή αυτοκτονικές σκέψεις. Τα ψυχωσικά συμπτώματα μπορεί μερικές φορές να επιμένουν για μήνες ή χρόνια μετά τη διακοπή της χρήσης. Επίσης, μπορεί να οδηγήσει σε ανεξέλικτη σεξουαλική δραστηριότητα και βίαιη συμπεριφορά.

**Πραγματικότητα:** Προκαλεί σοβαρή σωματική και ψυχική εξάρτηση. Η διακοπή της χρήσης οδηγεί σε συμπτώματα κατάθλιψης, ευερεθιστότητας, έντονου άγχους, επιθετικότητας και παράνοιας.

**Πραγματικότητα:** Δημιουργεί ολέθρια εξάρτηση η οποία μπορεί να ανακουφιστεί μόνο με τη λήψη περισσότερης ουσίας.

# LSD

- Είναι η πιο γνωστή παραισθησιογόνα ουσία. Κυκλοφορεί σε μορφή χαπιών, κάψουλας, κύβων ζάχαρης, στυπόχαρτου ή και σε αυτοκόλλητα με σχέδια.
- Επιδρά στον εγκέφαλο για να αλλοιώσει την αντίληψη για το τι είναι πραγματικό.
- Ένα «ταξίδι» (trip) ξεκινά περίπου ½ -1 ώρα μετά από τη λήψη της ουσίας και κορυφώνεται σε 2-6 ώρες, ενώ η επίδραση αρχίζει να περνά μετά από 8-12 ώρες ανάλογα με τη δοσολογία.
- Προκαλεί αλλοίωση της αντίληψης, διαστρεβλωμένες εικόνες, έντονα χρώματα, φαντασιώσεις και συχνά παραισθήσεις. Επίσης, προκαλεί αλλοιώσεις στην ακοή και στην αίσθηση του χώρου και του χρόνου. Τα «trips» μπορεί μερικές φορές να είναι «ευχάριστα», όμως συχνά είναι και τρομακτικά («bad trips»), δίνοντας στον/η χρήστη την αίσθηση ότι βιώνει μια ζωντανή κόλαση.
- Το φαινόμενο του «flashback» (αναβίωση του «ταξιδιού») μπορεί να εμφανιστεί μετά τη διακοπή της χρήσης και συνήθως διαρκεί από λίγα λεπτά έως και μερικές ώρες. Αν αυτό επιμένει για αρκετές μέρες τότε υπάρχει πιθανότητα βλάβης του ΚΝΣ.

**Μύθος:** «Αν ξέρω να το χρησιμοποιώ δεν κινδυνεύω».

**Πραγματικότητα:** Τα αποτελέσματα είναι διαφορετικά και απρόβλεπτα ανάλογα με το άτομο και την προσωπικότητά του, τη διάθεση και τις προσδοκίες του ατόμου καθώς και την κατάσταση /περιβάλλον στο οποίο συμβαίνει η χρήση.

ΟΣΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ  
ΚΑΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ  
ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ  
ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΕΙΣ ΤΗΝ  
ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΟΥ ΚΑΤΑ  
ΤΗ ΧΡΗΣΗ

# Μαγικά Μανιτάρια (Magic Mushrooms)

- Είναι φυσικά παραισθησιογόνα.
- Προκαλούν σημαντικές αλλαγές στην αντίληψη και στις ακουστικές, οπτικές και απτικές αισθήσεις.
- Η δράση τους εμφανίζεται μέσα σε 30 λεπτά, κορυφώνεται μέσα σε 3 ώρες και διαρκεί 4-9 ώρες, μερικές φορές και περισσότερο.
- Αυξάνουν τον καρδιακό παλμό και την αρτηριακή πίεση. Μετά τη χρήση δημιουργείται ευφορία αλλά και παραισθήσεις.
- Έχουν αναφερθεί άσχημα «ταξίδια» (trips) με κρίσεις πανικού, επιθετικότητα και αποπροσωποποίησης όπως επίσης και φαινόμενα «flashback».
- Αναπτύσσεται πολύ γρήγορα ανοχή.

**Μύθος:** «Δεν προκαλεί εγκεφαλικές βλάβες αφού είναι φυσικό».

**Πραγματικότητα:** Ειδικά σε άτομα με οικογενειακό ιστορικό σχιζοφρένειας, η χρήση μπορεί να ενεργοποιήσει ψυχωσικά επεισόδια και άλλα ψυχολογικά προβλήματα.

# Αέριο γέλιου (laughing gas)

- Είναι αέριο που αποτελείται από οξυγόνο και άζωτο και εισπνέεται από μπαλόνια ή πλαστικές σακούλες. Σε θερμοκρασία δωματίου είναι άχρωμο, μη-εύφλεκτο αέριο, με ελαφρώς γλυκιά μυρωδιά και γεύση.
- Μπορεί να προκαλέσει ευφορία, ζάλη, αποπροσωποποίηση και παραμόρφωση του ήχου.
- Μακροχρόνια χρήση μπορεί να προκαλέσει μείωση της πνευματικής απόδοσης, της οπτικοακουστικής ικανότητας, ανεπάρκεια βιταμίνης B12 και μούδιασμα.
- Υπερβολική δόση μπορεί να οδηγήσει σε στέρηση οξυγόνου, λιποθυμία, καρδιακή προσβολή ή και θάνατο.

**Μύθος:** «Είναι αθώο απλά για να γελάσουμε».

**Πραγματικότητα:** Η χρήση του είναι επικίνδυνη καθώς μπορεί να οδηγήσει σε λιποθυμία ή ακόμα και θάνατο.

## Άλλα εισπνεόμενα ή πτητικές ουσίες

Το «σνιφάρισμα» είναι η σκόπιμη εισπνοή αερίων που αναδίδονται από διάφορα βιομηχανικά προϊόντα όπως κόλλα, βενζίνη, βερνίκια, εντομοκτόνο κ.ά. με σκοπό την τοξίκωση.

Προκαλούν ευφορία, ναυτία, ζαλάδα και υπνηλία. Σε υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν παραισθήσεις και διαστρεβλώσεις της πραγματικότητας.

# Ηρωίνη

- Είναι πολύ ισχυρό οπιούχο ναρκωτικό σε μορφή λευκής σκόνης.
- Μπορεί κάποιος να την «σνιφάρει»/καπνίσει ή να την πάρει σε ενέσιμη μορφή.
- Όταν λαμβάνεται ενέσιμα φτάνει στον εγκέφαλο σε 15-20 δευτερόλεπτα.
- Φτάνει πάρα πολύ γρήγορα στον εγκέφαλο και προκαλεί γρήγορα ανοχή η οποία οδηγεί σε σωματική και ψυχική εξάρτηση.
- Η ξαφνική αποστέρηση των δόσεων της ηρωίνης προκαλεί συμπτώματα στέρησης όπως πόνος, τρέμουλο, εφίδρωση, κρυάδες και μυϊκοί σπασμοί. Τα συμπτώματα υποχωρούν σε 7-10 μέρες, όμως το αίσθημα αδυναμίας μπορεί να διαρκέσει αρκετούς μήνες. Η ξαφνική διακοπή της ηρωίνης σπάνια είναι επικίνδυνη για τη ζωή. Τα στερεοτικά συμπτώματα αποτελούν κίνητρο για τη συνέχιση της χρήσης με αποτέλεσμα τη σωματική εξάρτηση.
- Η ενέσιμη χρήση είναι επικίνδυνη για τη μετάδοση μολυσματικών ασθενειών όπως ο ιός του AIDS, ηπατίτιδες κ.ά.
- Χρόνια χρήση προκαλεί υπολειτουργία των νεφρών, σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα, περικαρδίτιδα, σάπισμα των δοντιών, φλεγμονές των ούλων, εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος κ.ά.
- Με τη συστηματική χρήση ηρωίνης το άτομο είναι συχνά άρρωστο λόγω κακής διατροφής και κακού ύπνου και της ελλιπούς φροντίδας του εαυτού του.



- Η χρήση προκαλεί δυσκολία στην αντίληψη, στη συγκέντρωση, στην ομιλία καθώς και απώλεια μνήμης και μειωμένη διανοητική λειτουργία κ.ά.
- Συχνά συναντούμε έντονες εναλλαγές ψυχικής διάθεσης όπως από ευφορία σε απάθεια ή δυσφορία.

**Πραγματικότητα:** Η υπερβολική δόση μπορεί να προκαλέσει αναπνευστική ανεπάρκεια, κώμα ή και θάνατο.

ΕΝΑΣ ΣΤΟΥΣ  
ΤΡΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥΣ  
ΑΠΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ  
ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΤΗ  
ΧΡΗΣΗ ΗΡΩΙΝΗΣ

# Μεθαδόνη

- Συνθετικό οπιοειδές το οποίο χρησιμοποιείται ως νόμιμο αναλγητικό με μακρά δράση.
- Έχει επίδραση παρόμοια με αυτήν της ηρωίνης αλλά δεν προκαλεί το «φτιάξιμο» της ηρωίνης.
- Χορηγείται σε άτομα με χρόνιο εθισμό στην ηρωίνη ή άλλα οπιοειδή ή ως υποκατάστατο στη θεραπεία του εθισμού.
- Η συχνή χρήση της μεθαδόνης προκαλεί εξάρτηση. Αν χρησιμοποιείται τακτικά (με συνταγή ή χωρίς) η διακοπή της χρήσης προκαλεί σύνδρομο στέρησης.
- **Η υπερδοσολογία μπορεί να αποβεί μοιραία για το άτομο.**
- Παρουσιάζει περισσότερους κινδύνους από άλλα αναλγητικά διότι έχει την τάση να συγκεντρώνεται στον οργανισμό και να προκαλεί προβλήματα στο αναπνευστικό σύστημα και στον καρδιακό ρυθμό.
- Τέσσερις στους δέκα θανάτους από υπερβολική χρήση αναλγητικού, που έχει συνταγογραφηθεί μια φορά, προκαλείται από τη μεθαδόνη, ποσοστό διπλάσιο σε σχέση με άλλα ανάλογα φάρμακα.

**Μύθος:** «Η χρήση μεθαδόνης είναι πιο ασφαλής από την ηρωίνη».

**Πραγματικότητα:** Οι θάνατοι από οπιοειδή έχουν τετραπλασιαστεί την τελευταία δεκαετία και η μεθαδόνη ευθύνεται για το 1/3 περίπου των θανάτων αυτών.

**Πραγματικότητα:** Το σύνδρομο στέρησης που προκαλείται από τη διακοπή χρήσης ηρωίνης είναι εντονότερο αλλά έχει μικρότερη διάρκεια από αυτό της μεθαδόνης.

Ο ΣΟΒΑΡΟΤΕΡΟΣ  
ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΠΟ ΤΗ  
ΧΡΗΣΗ ΜΕΘΑΔΟΝΗΣ  
ΕΙΝΑΙ Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΑΠΟ  
ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΔΟΣΗ

# Αναβολικά στεροειδή

- Είναι συνθετικά παράγωγα της τεστοστερόνης που προάγουν τον σωματικό αναβολισμό, και χρησιμοποιούνται για «ντόπινγκ», δηλαδή τη βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων, καθώς, επίσης, για την αύξηση της σωματικής διάπλασης.
- Χορηγούνται από το στόμα ή ενδοφλέβια.
- Οι ουσίες αυτές δεν προκαλούν σωματική εξάρτηση, προκαλούν όμως ψυχολογική εξάρτηση λόγω της αύξησης των επιδόσεων αλλά και της γρήγορης και εύκολης αναδόμησης του σώματος.
- Σοβαρά σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα συνοδεύουν τα άτομα που είναι μακροχρόνιοι χρήστες όπως καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικά, καρκίνος ήπατος και του προστάτη, στειρότητα στους άντρες, γυναικομαστία, ηπατίτιδα, επιθετικότητα και αυξημένη σεξουαλική διάθεση.

**Πραγματικότητα:** Μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα επιθετικότητας και σεξουαλικής βίας στους άντρες. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου άτομα διέπραξαν εγκλήματα υπό την επίδραση αναβολικών.

# Νέες Συνθετικές Ουσίες

(*Legal Highs, Herbal Highs, Bath salts κ.ά.*)

- Χημικές ή φυσικές ουσίες οι οποίες πωλούνται με τρόπο που ξεγελούν τη νομοθεσία.
- Μιμούνται την επίδραση των παράνομων ουσιών. Μπορεί να είναι βότανα με παρόμοιες επιδράσεις με εκείνες της μαριχουάνας, του LSD ή του έκσταση, ή μπορεί να είναι παρασκευάσματα με διεγερτική επίδραση.
- Η σύνθεσή τους είναι πολλές φορές άγνωστη με αποτέλεσμα να θέτουν τους χρήστες σε υψηλό κίνδυνο.
- Προκαλούν καρδιακές αρρυθμίες, κρίσεις πανικού, επιθετικότητα, οξεία ψύχωση, συναισθηματικές μεταπτώσεις και σύγχυση.
- Μέχρι στιγμής η χρήση τους έχει συνδεθεί με νοσηλεία για δηλητηριάσεις, με αυτοκτονίες και θανάτους.
- Διατίθενται σε συγκεκριμένα καταστήματα, σε φεστιβάλ/διαδίκτυο κ.λπ.

## Συνθετικά Κανναβινοειδή

(*Spice, Black Mamba, Lava Red, Head Trip, AMB-CHMINACA, κ.ά.*)

- Φυτικά μείγματα εμποτισμένα με χημικές ουσίες τα οποία μιμούνται την επίδραση της THC, του βασικού συστατικού της κάνναβης. Παρόλα αυτά είναι τελείως διαφορετικά από το μόριο της THC και πολύ πιο δραστικά και τοξικά.
- Δεν ανιχνεύονται στις συνήθεις εξετάσεις κάνναβης.
- Τα δραστικά και επικίνδυνα συστατικά που εμπιρεύονται σε αυτά τα μείγματα δεν αναγράφονται στις συσκευασίες.

## Συνθετικές Καθιόνες

(*Vanilla Sky, Blow, Bath Salts, κ.ά.*)

- Είναι φθηνότερα διεγερτικά και μιμούνται τη δράση της κοκαΐνης, ενώ η εμπορική τους μορφή είναι σε μορφή σκόνης ή χαπιών ή δισκίων με ελκυστική συσκευασία.

## Φαινεθλαμίνες

- Μια σειρά από ουσίες που μπορεί να είναι διεγερτικές και να παράγουν έντονη επιθυμία για κοινωνικοποίηση, όπως συχνά συμβαίνει με τις αμφεταμίνες και μεθαμφεταμίνες.
- Η τροποποίηση αυτών των χημικών ενώσεων μπορεί να οδηγήσει σε ισχυρά παραισθησιογόνα ναρκωτικά που προσομοιάζουν με το LSD.

## Πιπεραζίνες

(*A2, Legal X, Pep X, Frenzy, Nemesis, κ.ά.*)

- Συνήθως πωλούνται ως «έκσταση» λόγω των διεγερτικών τους ιδιοτήτων.

**Μύθος:** «Είναι ακίνδυνα αφού πωλούνται νόμιμα».

**Πραγματικότητα:** Πωλούνται νόμιμα, όμως, η τροποποίηση των χημικών τους ενώσεων μπορεί να τα καταστήσει ισχυρά παραισθησιογόνα με κίνδυνο να προκαλέσουν δηλητηρίαση ή να οδηγήσουν τον χρήστη σε απόπειρα αυτοκτονίας.

**Πραγματικότητα:** Είναι νόμιμες ουσίες. Όντως. Γιατί ξεγελούν τη νομοθεσία με την τροποποίηση των χημικών τους ενώσεων. Είναι νόμιμες μέχρι να κριθούν επικίνδυνες και να απαγορευτούν.

ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ ΕΧΟΥΝ  
ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΙ 670 ΝΕΕΣ  
ΨΥΧΟΤΡΟΠΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΜΕ  
ΑΓΝΩΣΤΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ  
ΣΤΟΝ ΧΡΗΣΤΗ

# Καπνός

- Ο καπνός βρίσκεται συνήθως σε μορφή τσιγάρου και πούρου. Κυκλοφορεί στη φυσική του μορφή για πίπα ή για στρίψιμο τσιγάρου στο χέρι και υπάρχει, επίσης, ο καπνός για μάσηση.
- Ο καπνός περιέχει πάνω από 1.200 διαφορετικές χημικές ουσίες, 5% των οποίων είναι το μονοξείδιο του άνθρακα. Περιέχει, επίσης, πίσσα και νικοτίνη. Όταν ο καπνός καταπίνεται, όλο το μονοξείδιο του άνθρακα, το 90% της νικοτίνης και το 70% της πίσσας κατακρατείται από τους πνεύμονες.
- Η καθαρή νικοτίνη είναι μία πολύ δηλητηριώδης ουσία (60 χιλιοστά του γραμμαρίου είναι δόση θανατηφόρα για τον άνθρωπο). Επιδρά στην καρδιά, στα αιμοφόρα αγγεία, στο στομάχι και στα νεφρά. Ο ρυθμός της καρδιάς και η πίεση αυξάνονται, ενώ η όρεξη μειώνεται.
- Το κάπνισμα ευθύνεται άμεσα ή έμμεσα για πολλές σωματικές ασθένειες όπως καρδιοαγγειακές παθήσεις, καρδιακές ανακοπές, κακή κυκλοφορία του αίματος, έλκη, παθήσεις του λάρυγγα, βρογχίτιδες, εμφύσημα και καρκίνος του πνεύμονα, του στόματος, του λάρυγγα και του λαιμού.
- Το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα στις γυναίκες. Έχει παρατηρηθεί ότι τα μωρά των γυναικών που καπνίζουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης έχουν αυξημένες πιθανότητες για πρόωρο θάνατο.



**Μύθος:** «Το κόβω όποτε θέλω».

**Πραγματικότητα:** Αυτό και αν είναι μύθος! Κανείς δεν δοκιμάζει με τη φιλοδοξία να γίνει τρανός καπνιστής. Μετά από λίγο καιρό, όμως, πιο εύκολο είναι να κόψεις τα δάχτυλά σου παρά το κάπνισμα!

**Μύθος:** «Όλοι καπνίζουν».

**Πραγματικότητα:** Σίγουρα πολλοί καπνίζουν. Και σίγουρα πολλοί δεν καπνίζουν. Η επιλογή είναι δική σου.

**Μύθος:** «Δίνει στυλ».

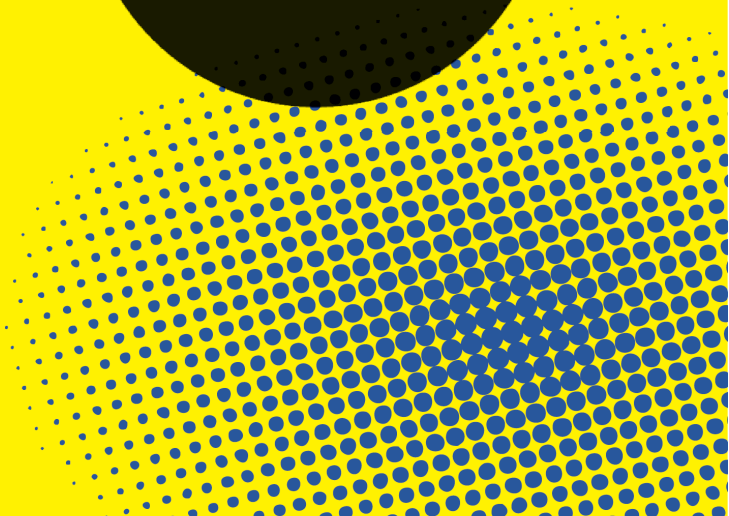
**Πραγματικότητα:** Αν «στυλ» σημαίνει δυσάρεστη αναπνοή, κίτρινα δάχτυλα, κίτρινα δόντια και ρούχα που μυρίζουν, τότε κράτησε αυτό το «στυλ».

**Πραγματικότητα:** Η ανοχή αναπτύσσεται γρήγορα. Όποιος αρχίζει το κάπνισμα έχει γρήγορα την ανάγκη να αυξήσει τα τσιγάρα που καπνίζει μέχρις ότου σταθεροποιηθεί σε έναν αριθμό τσιγάρων την ημέρα.

**Πραγματικότητα:** Το κάπνισμα προκαλεί σωματική και ψυχική εξάρτηση. Με τη διακοπή του καπνίσματος παρουσιάζονται συμπτώματα στέρησης όπως ανησυχία, ευερεθιστότητα και μελαγχολία, τα οποία υποχωρούν αμέσως με την επανάληψη του καπνίσματος.



ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ  
ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ



# Τυχερά παιχνίδια

- Η εξάρτηση από τα τυχερά παιχνίδια είναι η επίμονη και επαναλαμβανόμενη δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά επένδυσης σε τυχερά παιχνίδια, η οποία χαρακτηρίζεται από την ανικανότητα ελέγχου της και οδηγεί σε σημαντικές επιβλαβείς ψυχοκοινωνικές συνέπειες, προσωπικές, διαπροσωπικές, οικογενειακές, επαγγελματικές, νομικές κ.ά.
- Η συμπεριφορά εξάρτησης χαρακτηρίζεται από την αίσθηση ανεπαρκούς ελέγχου καθώς και ανεπιτυχείς απόπειρες αντίστασης.
- Τα τυχερά παιχνίδια περιλαμβάνουν τον ηλεκτρονικό τζόγο (διαδικτυακά), το καζίνο, το στοίχημα, το κίνο, τον ιππόδρομο.
- Αυτά τα τυχερά παιχνίδια θεωρούνται εθιστικά (σε αντίθεση με το λαχείο) γιατί δεν υπάρχει χρονική διαμεσολάβηση μεταξύ του στοιχήματος και του αποτελέσματος (υπάρχει δηλαδή άμεσο αποτέλεσμα, καθώς η διάρκεια στη ρουλέτα είναι 2 λεπτά, στο κίνο 5 λεπτά κ.λπ.).

**Μύθος:** «Το κέρδος είναι εύκολο, μπορώ να επηρεάσω το αποτέλεσμα, διαθέτω ικανότητες και δεξιότητες που δεν τις έχουν οι άλλοι».

**Πραγματικότητα:** Τέτοιες σκέψεις αποτελούν παγίδα για το άτομο και εμπεριέχουν υψηλό κίνδυνο αφού το ωθούν περισσότερο προς την εξάρτηση.

**Πραγματικότητα:** Ο τζόγος είναι ένας φαύλος κύκλος: Αν το άτομο κερδίσει, τότε βιώνει έναν θρίαμβο έτσι στοιχηματίζει στον επόμενο αγώνα! Αν χάσει, η προσδοκία που είχε για νίκη μετατρέπεται σε πείσμα κι έτσι στοιχηματίζει περισσότερα για να πάρει τα χρήματά του πίσω!

# Διαδίκτυο

- Πρόκειται για την «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρσή της» (Mitchell, 2000).
- Η ενασχόληση με το διαδίκτυο περιλαμβάνει ηλεκτρονικά παιχνίδια (MMORPGs), τυχερά παιχνίδια/ηλεκτρονικό τζόγο, ηλεκτρονική συζήτηση (δωμάτια επικοινωνίας – chatrooms, ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης), αγορές, διαδικτυακή πορνογραφία και cybersex.
- Ο εθισμός προκύπτει όταν δαπανούνται υπέρμετρες ποσότητες χρόνου στο διαδίκτυο και γίνεται παρορμητική χρήση του παράλληλα με την αίσθηση ότι ο κόσμος έξω από αυτόν είναι βαρετός. Τα άτομα αυτά τείνουν να ενοχλούνται από τα εξωτερικά ερεθίσματα όταν είναι συνδεδεμένοι, ενώ έχουν συνήθως μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση σε πραγματικό επίπεδο με άλλα άτομα (Kraut et al., 1998). Επιπρόσθετα, έχει διαπιστωθεί ότι τα άτομα που κάνουν κατάχρηση του μέσου, ταλαιπωρούνται συχνά από έντονο αίσθημα μοναξιάς και κατάθλιψης (Nalwa & Anand, 2003; Whang, Lee, & Chang, 2003).
- Η **διαδραστικότητα** και η **ανωνυμία** που παρέχει το διαδίκτυο αποτελεί δέλεαρ για τους χρήστες, οι οποίοι αναζητούν την κάλυψη των προσωπικών τους αναγκών σε έναν κόσμο που δεν θα τους κρίνει και που τους δίνει τη δυνατότητα να παρουσιάσουν έναν **ιδανικό εαυτό**. Οι δυνατότητες που παρέχει το διαδίκτυο είναι πολλές, καθώς προσφέρει ψυχαγωγία, κοινωνικοποίηση ή δημιουργία σχέσεων, ταχύτητα και ελεύθερη ή ακόμα και ανεξέλεγκτη μετάδοση πληροφοριών, επιτυχία και καταξίωση μέσω ολοκλήρωσης παιχνιδιών, εύκολη πρόσβαση σε αγορές, ενημέρωση και πολλά άλλα.

- Η ενασχόληση με κάθε είδους διαδικτυακή δραστηριότητα στην οποία αφιερώνονται πολλές ώρες ημερησίως μπορεί να θεωρηθεί δείγμα μιας μη υγιούς σχέσης και χρήσης του διαδικτύου. Οι ώρες που καταναλώνονται από ένα άτομο μπροστά σε έναν υπολογιστή δεν σηματοδοτούν πάντα και εθισμό, αποτελούν όμως σημάδι ανησυχίας και φανερώνουν τη σχέση του ατόμου και την αλληλεπίδρασή του με αυτό που ονομάζουμε «πραγματική ζωή».
- Συμπεριφορές που φανερώνουν προβληματική χρήση του διαδικτύου είναι οι ακόλουθες: Κοινωνική απομόνωση, προβλήματα σχέσεων, παραμέληση επαγγελματικών ή μαθητικών υποχρεώσεων, αφιέρωση υπερβολικού χρόνου σε διαδικτυακές δραστηριότητες, παραμέληση της προσωπικής φροντίδας, εξάρσεις θυμού και επιθετικότητας σε περίπτωση διακοπής της διαδικτυακής δραστηριότητας ή έντονη ανυπομονησία για επιστροφή στην οθόνη του υπολογιστή, ενασχόληση με το διαδίκτυο για περισσότερες ώρες από ό,τι είχε αρχικά υπολογίσει ο χρήστης.

**Πραγματικότητα:** Η σωστή, μετρημένη και λειτουργική χρήση του διαδικτύου μόνο οφέλη μπορεί να μας παρέχει, καθώς αποτελεί για πολλούς εργαλείο δουλειάς, ενημέρωσης και ψυχαγωγίας χωρίς να διακόπτει οποιαδήποτε άλλη πραγματική δραστηριότητα, επαγγελματική πορεία ή ανθρώπινη σχέση.

Σύνταξη: Επιστημονική/Διεπαγγελματική Ομάδα «ΠΕΡΣΕΑ»

#### ΠΗΓΕΣ:

Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου, [www.naac.org.cy](http://www.naac.org.cy)

Γιάννης Α. Λιάππας, *Χασίς, ο άγνωστος της διπλανής πόρτας*, Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα 2002

H. Shapiro, *DRUNGS, ένας πλήρης οδηγός για τις νόμιμες και τις παράνομες ψυχοδραστικές ουσίες*, Εκδόσεις Ερευνητές ΚΕΘΕΑ, 2009

Healthyliving, <http://www.healthyliving.gr>

Κεθεά, [www.kethea.gr](http://www.kethea.gr)

Nida, [www.nida.com](http://www.nida.com)

## Κέντρο συμβουλευτικής εφήβων και οικογένειας «ΠΕΡΣΕΑΣ» Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας, Υπουργείο Υγείας

Παρεμβαίνει με θεραπευτικές και συμβουλευτικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση της εξάρτησης από παράνομες ουσίες, το αλκοόλ, τον τζόγο και το διαδικίτιο, μέσα από την υιοθέτηση υγιούς τρόπου ζωής και στοχεύει στην ανάπτυξη εποικοδομητικών σχέσεων και επικοινωνίας στην οικογένεια. Αυτά επιτυγχάνονται μέσα από συστημικές ατομικές, ομαδικές και οικογενειακές παρεμβάσεις από έμπειρο και ειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό.

Απευθύνεται σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες από 13 μέχρι 22 ετών καθώς και στις οικογένειές τους από τις επαρχίες Λευκωσίας, Λάρνακας και Αμμοχώστου. Οι υπηρεσίες προσφέρονται δωρεάν με πλήρη εμπιστευτικότητα και εχεμύθεια.

**Ανοικτή γραμμή**



**1456**

Help Line



Τηλέφωνο: 22464292

Τηλεομοιότυπο (Fax): 22305410

E-mail: [perseas@logos.cy.net](mailto:perseas@logos.cy.net)

Facebook: [Perseas Counseling](#)

Εάν εσύ, το παιδί σου, κάποιος φίλος σου ή κάποιο συγγενικό σου πρόσωπο αντιμετωπίζει πρόβλημα με ναρκωτικές ή άλλες ουσίες και εξαρτήσεις.

**ΜΗΝ ΧΑΝΕΙΣ ΧΡΟΝΟ**

Η ΧΡΗΣΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ  
ΟΥΣΙΩΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ  
εάν ζητήσεις βοήθεια!

ΕΠΙΚΟΙΝΩΗΣΕ ΜΕ  
ΤΗΝ ΑΝΟΙΚΤΗ ΓΡΑΜΜΗ

**1456**