

ΔΙΑΛΕΞΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Η χρήση των εξαρτησιογόνων ουσιών , των ουσιών δηλαδή που έχουν την ιδιότητα να επιδρούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα και να προκαλούν εξάρτηση και ευφορία , αποτελεί μια σχετικά διαδεδομένη συνήθεια στην σημερινή κοινωνία . Παρ'όλα αυτά θα ήταν λάθος να πιστέψουμε ότι πρόκειται για αποκλειστικό φαινόμενο της εποχής μας , από την στιγμή που γνωρίζουμε ότι η χρήση του οπίου ήταν γνωστή στην Κίνα το 2000 π.χ ενώ υπάρχουν ζωγραφικές παραστάσεις με χρήση κάνναβης στην Μεσοποταμία του 3000 π.χ .Θα μπορούσαμε όμως να πούμε ότι σήμερα η τοξικοεξάρτηση έχει πάρει ανησυχητικές διαστάσεις ιδιαίτερα όσον αφορά τις μικρότερες ηλικίες από 15 έως 30 ετών.

Στις ψυχοτρόπες ουσίες που προκαλούν εξάρτηση συγκαταλέγονται περισσότερες από 100 χημικές ενώσεις φυτικής η συνθετικής προέλευσης με βάση τα στοιχεία από την Αμερικάνικη Επιτροπή Φαρμάκων.

Οι ουσίες αυτές είτε κυκλοφορούν νόμιμα και είναι σε γενικές γραμμές κοινωνικά αποδεκτές ,όπως το αλκοόλ , η νικοτίνη και η καφεΐνη , είτε είναι παράνομες και κοινωνικά καταδικαστέες ουσίες όπως το χασίς , τα οπιούχα και η κοκαΐνη. Ο διαχωρισμός των ουσιών σε νόμιμες ή παράνομες έχει γίνει με βάση τόσο την επικινδυνότητα τους όσο και με βάση ποικίλους κοινωνικούς ,πολιτισμικούς αλλά και οικονομικούς παράγοντες στην πορεία του χρόνου .Ακόμα είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι νόμιμες ουσίες όπως για παράδειγμα φάρμακα τα οποία χορηγούνται με ειδική ιατρική συνταγή , συχνά διακινούνται μέσα από παράνομα κυκλώματα, σε πολλαπλάσια τιμή .

Ανάλογα με τον τρόπο δράσης τους όλες οι εξαρτησιογόνες ουσίες ανεξαρτήτως νομιμότητας ανήκουν στις τρεις παρακάτω μεγάλες κατηγορίες.

A)Ουσίες με κατασταλτική δράση στο ΚΝΣ . Οι ουσίες αυτές προκαλούν κατά κύριο λόγο χαλάρωση ,μειωμένη επαφή με το περιβάλλον και υπνηλία .Στην κατηγορία αυτή ανήκει η ηρωΐνη ,τα βαρβιτουρικά το αλκοόλ κ.α

B)Ουσίες με διεγερτική δράση στο ΚΝΣ οι οποίες προκαλούν κυρίως υπερεγρήγορη και υποκειμενική αίσθηση αύξησης των σωματικών και πνευματικών δυνάμεων καθώς και υπερεκτίμηση

των ικανοτήτων του ατόμου σε σχέση με το περιβάλλον του , τέτοια δράση έχει η κοκαΐνη , οι αμφεταμίνες και σε πολύ μικρότερο βαθμό η καφεΐνη.

Γ)Και τέλος παραισθησιογόνες ουσίες οι οποίες αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται τον εξωτερικό του κόσμο αλλά και τον ίδιο του τον εαυτό . Η λήψη αυτών των ουσιών προκαλεί κυρίως οπτικές παραισθήσεις ή και ψευδαισθήσεις και σπανιότερα ακουστικές και σωματικές ψευδαισθήσεις, συχνά επίσης υπάρχει αλλοίωση στην υποκειμενική αίσθηση ροής του χρόνου . Σε αυτή την κατηγορία ανήκει το LSD και η μεσκαλίνη.

Τα άτομα που κάνουν χρήση τοξικών ουσιών χωρίζονται με την σειρά τους σε δύο κατηγορίες .

1)Σε περιστασιακούς χρήστες οι οποίοι δεν κάνουν συχνή και παρατεταμένη βαριά χρήση της ουσίας και δεν παρουσιάζουν συνήθως επαγγελματική και κοινωνική έκπτωση, ζώντας μια σχετικά φυσιολογική ζωή χωρίς να παρουσιάζουν σοβαρά προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας.

2)Και δεύτερον σε συστηματικούς χρήστες οι οποίοι κάνουν βαριά και συχνή ,πολλές φορές καθημερινή ,κατάχρηση της ουσίας .Οι άνθρωποι αυτοί είναι και πρέπει να αντιμετωπίζονται σαν ασθενείς από την στιγμή που σχεδόν όλοι παρουσιάζουν συνήθως μεγάλο αριθμό τόσο σωματικών όσο και ψυχικών προβλημάτων υγείας. Ακόμη τα άτομα αυτά έρχονται αντιμέτωπα με ένα μεγάλο αριθμό κοινωνικών και επαγγελματικών προβλημάτων και σταδιακά οδηγούνται στην εξαθλίωση και την πλήρη κοινωνική απόρριψη .

Σ'αυτό το σημείο πρέπει να τονίσουμε ότι ο διαχωρισμός των χρηστών στις δυο παραπάνω κατηγορίες δεν μπορεί να είναι απόλυτος και σταθερός από την στιγμή που σχεδόν όλοι ξεκινούν κάνοντας περιστασιακή χρήση για να περάσουν κάποιοι στην συνέχεια στην συστηματική βαριά χρήση με τις συνέπειες που αναφέραμε παραπάνω.Ο χρόνος που θα μεσολαβήσει για να γίνει αυτή η αλλαγή είναι εξαιρετικά δύσκολο να προσδιοριστεί εφ'όσον εξαρτάται από το είδος της ουσίας ,την προσωπικότητα του χρήστη καθώς και από τις δυσκολίες με τις οποίες θα έρθει αντιμέτωπος στην ζωή του. Στην πράξη αυτή η αλλαγή μπορεί να γίνει τόσο μέσα σε λίγες μέρες όσο και μετά από μερικά χρόνια.

Τα άτομα που κάνουν συστηματική χρήση τοξικών ουσιών μετά από λίγο χρόνο παρουσιάζουν το φαινόμενο της εξάρτησης. Η εξάρτηση μπορεί να είναι ψυχική ή και σωματική. Ψυχική εξάρτηση είναι η εξαιρετικά έντονη επιθυμία του χρήστη να πάρει την ουσία προκειμένου να αισθανθεί (καλά) και να ξεπεράσει το άγχος και την θλίψη που προκαλεί η έλλειψη της ουσίας αλλά και οι καθημερινές δυσκολίες της ζωής. Σωματική εξάρτηση είναι η βιολογική ανάγκη του χρήστη να πάρει την ουσία για να μην αισθάνεται σωματικά άρρωστος και καταπονημένος από την έλλειψη της ουσίας.

Σε άμεση σχέση με την εξάρτηση βρίσκεται το στερητικό σύνδρομο το οποίο και αυτό με την σειρά του χωρίζεται σε ψυχικό και σωματικό, και εμφανίζεται μετά την απότομη διακοπή ή μείωση της ουσίας στην οποία ο χρήστης έχει εθιστεί. Το ψυχικό στερητικό σύνδρομο περιλαμβάνει έντονα ψυχολογικά συμπτώματα όπως ανησυχία, άγχος, καταθλιπτικό συναίσθημα και αϋπνία καθώς και έντονη ανάγκη για λήψη της ουσίας. Το σωματικό στερητικό σύνδρομο με την σειρά του περιλαμβάνει συμπτώματα όπως διάρροιες, εμετούς, κράμπες, πόνο στις αρθρώσεις και αίσθημα κόπωσης και διαρκεί μέχρι δυο εβδομάδες, σε αντίθεση με το ψυχικό στερητικό σύνδρομο το οποίο διαρκεί συνήθως πολλά χρόνια και σε ορισμένες περιπτώσεις εφ'ορου ζωής.

Σαν αποτέλεσμα της εξάρτησης έχουμε την ανάπτυξη ανοχής απέναντι στην ουσία, δηλαδή την προοδευτική μείωση της δραστηριότητας της ουσίας και την ανάγκη σταδιακής αύξησης της δόσης προκειμένου ο εξαρτημένος να πετύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα.

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ

Πριν αναφερθούμε στα επιδημιολογικά στοιχεία θα πρέπει να τονίσουμε ότι όλες οι έρευνες που έχουν γίνει τόσο στην χώρα μας όσο και σε χώρες του εξωτερικού βασίζονται κατά κύριο λόγο σε αυτοσυμπληρούμενα ανώνυμα ερωτηματολόγια. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να είμαστε επιφυλακτικοί όσον αφορά την εγκυρότητα των απαντήσεων, εφ'οσον είναι γνωστό ότι τα άτομα που έχουν πρόβλημα με κάποια ουσία, είτε νόμιμη είτε παράνομη, έχουν την ασυνείδητη τάση να υποτιμούν ή και να αρνούνται το πρόβλημα τους. Ακόμα, ειδικά όσον αφορά τις παράνομες ουσίες, παρ'ότι τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα, πολλοί τα αντιμετωπίζουν με καχυποψία και σκόπιμα

δίνουν λανθασμένες απαντήσεις φοβούμενοι πιθανές κυρώσεις ή κοινωνικό στιγματισμό .

Από τις επιδημιολογικές μελέτες που έχουν γίνει στην χώρα μας την τελευταία δεκαπενταετία έχουμε καταλήξει στα παρακάτω αποτελέσματα.

- Η μέση ηλικία έναρξης της χρήσης έχει μειωθεί στα 15 έτη.
- Η σχέση μεταξύ ανδρών και γυναικών που κάνουν χρήση είναι 4 προς 1.
- Αντίθετα με ό τι πιστεύαμε δεν υπάρχει σημαντική διαφορά με βάση το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο .Τοξικομανείς μπορεί να είναι τόσο άτομα που ζουν στην φτώχεια την ανέχεια και τον υπόκοσμο , όσο και δάσκαλοι γιατροί και φοιτητές.
- Στα αστικά κέντρα υπάρχει μεγαλύτερο ποσοστό χρηστών απ'ότι στην ύπαιθρο , αν και η διαφορά αυτή έχει την τάση να μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.
- Ακόμα η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών βρέθηκε ελαφρά αυξημένη σε αυτούς που φοιτούν στην τεχνική - επαγγελματική εκπαίδευση σε σύγκριση με τους μαθητές των δημόσιων και ιδιωτικών σχολείων.

Από τον χώρο των Ενόπλων Δυνάμεων για πρώτη φορά αποκτήσαμε σαφή εικόνα για τις διαστάσεις του προβλήματος με βάση τα προκαταρκτικά στοιχεία που προέκυψαν από την έρευνα που ξεκίνησε στα τέλη του 1996 από την Διεύθυνση Υγειονομικού του Στρατού ή οποία σχεδιάστηκε και πραγματοποιήθηκε κατά το μεγαλύτερο μέρος από τον Επτρο κο Σταύρο Κόκκα .Στην έρευνα αυτή έλαβαν συνολικά μέρος 2000 Στρατιώτες από Μονάδες σε όλη την χώρα. Όπως φάνηκε το 23% των Στρατιωτών έχει έρθει σε επαφή με παράνομες τοξικές ουσίες με πρώτη την χρήση χασίς σε ποσοστό 20% , την οποία ακολουθούν οι διαλύτες και η κοκαΐνη με ποσοστά 5,4 και 5% αντίστοιχα .Εάν συγκρίνουμε τα ποσοστά αυτά με τα στοιχεία που έχουμε για τον γενικό πληθυσμό φαίνεται ότι τα ποσοστά χρήσης κάνναβης είναι ελαφρά αυξημένα στον Στρατό σε αντίθεση με τα λεγόμενα σκληρά ναρκωτικά όπως η ηρωΐνη και η κοκαΐνη όπου έχουμε σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά εξαρτημένων ατόμων στις ένοπλες Δυνάμεις.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο που προέκυψε από την έρευνα αφορά τον χώρο και τις συνθήκες όπου ο χρήστης ήρθε για πρώτη φορά σε επαφή με τις εξαρτησιογόνες ουσίες .Όπως μπορούμε να δούμε στην

διαφάνεια το 20% των ατόμων που κάνουν χρήση δοκίμασε για πρώτη φορά την τοξική ουσία σε κάποιο φιλικό σπίτι., ενώ ένα ποσοστό 12,5 και 12% ξεκίνησε την χρήση στον στρατό και το σχολείο αντίστοιχα.

ΑΙΤΙΑ

Όσον αφορά τα αίτια , οι παράγοντες που συντελούν στην χρήση τοξικών ουσιών μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τρεις μεγάλες κατηγορίες.

Σε Ατομικούς ,Οικογενειακούς και Κοινωνικούς παράγοντες.

Στους Ατομικούς παράγοντες κύριο λόγο παίζουν τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της εφηβείας , δηλαδή η έντονη επιθυμία και τάση του εφήβου να αποκτήσει νέες εμπειρίες , να πειραματιστεί με νέες καταστάσεις και να δοκιμάσει νέες μορφές συμπεριφοράς και τρόπο ζωής.

Ακόμα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως η έντονη ανάγκη για ανεξαρτησία και η εναντίωση στις παραδοσιακές μορφές εξουσίας καθώς και η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η ανυπαρξία συγκεκριμένων στόχων και προσδοκιών για το μέλλον προδιαθέτουν τον νέο στο να δοκιμάσει , και πιθανώς να εθιστεί σε κάποια η κάποιες ψυχοτρόπες ουσίες .

Επίσης ψυχοπαθολογικές καταστάσεις όπως η κατάθλιψη οι αγχώδεις διαταραχές και κάποιες διαταραχές προσωπικότητας φαίνεται ότι προδιαθέτουν στην χρήση τοξικών ουσιών .Σ'αυτές τις περιπτώσεις η χρήση προσφέρει προσωρινή ανακούφιση της συμπτωματολογίας για λίγη ώρα και με αυτό τον τρόπο επιταχύνει την δημιουργία της εξάρτησης με αποτέλεσμα τελικά να παρατηρείται επιδείνωση των συμπτωμάτων τα οποία ο χρήστης προσπαθεί ανεπιτυχώς να αντιμετωπίσει διαμέσου της ουσίας.

Όσον αφορά τους Οικογενειακούς παράγοντες σημαντικό ρόλο παίζει το γονεϊκό πρότυπο το παράδειγμα δηλαδή που δίνουν οι γονείς με την δική τους συμπεριφορά . Έχει αποδειχθεί ότι οι χρήστες προέρχονται σε υψηλό ποσοστό από γονείς που και αυτοί πίνουν η κάνουν χρήση παράνομων ουσιών. Άλλοι οικογενειακοί παράγοντες είναι η απουσία στενής σχέσης με τους γονείς και η ασυνέπεια των γονέων στην παρακολούθηση και διαπαιδαγώγηση των παιδιών ,καθώς και οι χαμηλές προσδοκίες από μέρους των

γονέων για την εκπαίδευση και τις ικανότητες των παιδιών τους γενικότερα.

Ως προς τους Κοινωνικούς παράγοντες σημαντικό ρόλο παίζει η δομή της σύγχρονης κοινωνίας με την συνεχή εξασθένηση του οικογενειακού θεσμού και την προτροπή για άμεση ατομική ικανοποίηση των αναγκών του ανθρώπου ανεξαρτήτως κόστους και συνεπειών. Επίσης η έμμεση διαφήμιση για τα ναρκωτικά από τον κινηματογράφο την μουσική και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης τα οποία με την υπερβολική προβολή και ενασχόληση με το θέμα των ναρκωτικών φαίνεται να δρουν προτρεπτικά στους νέους για να δοκιμάσουν αυτό για το οποίο γίνεται τόσο μεγάλος θόρυβος .

Άλλοι σημαντικοί κοινωνικοί παράγοντες είναι η ανεπάρκεια του εκπαιδευτικού συστήματος , η ανεργία και γενικότερα η ανασφάλεια και απαισιοδοξία με την οποία οι σημερινοί νέοι βλέπουν το μέλλον.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ως γνωστόν η πλέον δραματική , και μη αντιστρεπτή συνέπεια από την χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών είναι ο θάνατος από υπερβολική δόση.

Άλλες εξ'ισου σοβαρές συνέπειες γι'αυτούς που κάνουν ενδοφλέβια χρήση είναι η μετάδοση σοβαρών λιμωδών νόσων όπως το AIDS και η ηπατίτιδα τύπου Β και C .Ακόμα σοβαρές παθήσεις όπως οστεομυελίτιδα , ενδοκαρδίτιδα ,σηψαιμία , πνευμονική εμβολή , σπειραματονεφρίτιδες , μηνιγγίτιδα και εγκεφαλικά αποστήματα είναι ιδιαίτερα συχνά κυρίως ανάμεσα στους χρόνιους χρήστες οπιοειδών ,οι οποίοι λόγω της χρήσης παρουσιάζουν σημαντική καταστολή του ανοσοποιητικού τους συστήματος.

Ακόμα όλοι οι χρήστες τοξικών ουσιών αντιμετωπίζουν συχνότερα από τον γενικό πληθυσμό ψυχιατρικά προβλήματα όπως κατάθλιψη , ψυχωσικά επεισόδια , κρίσεις πανικού και παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο για αυτοκτονική συμπεριφορά.

Τέλος όσον αφορά τις συνέπειες από την χρήση δεν θα πρέπει να παραλείψουμε το γεγονός ότι πρόκειται για αξιόποινη δραστηριότητα η οποία φέρνει τον χρήστη σε επαφή με τα παράνομα κυκλώματα διακίνησης , τα οποία συχνά τον εξαναγκάζουν να καταφύγει και αυτός με την σειρά του σε παράνομη

δραστηριότητα προκειμένου να εξασφαλίσει τα χρηματικά ποσά που απαιτούνται για την αγορά της ουσίας.

Η αντιμετώπιση του προβλήματος της εξάρτησης από τις τοξικές ουσίες είναι πολύ δύσκολη από την στιγμή που τα αίτια του φαινομένου είναι πολυσύνθετα και απαιτούν την σωστή συνεργασία των φορέων υγείας και εκπαίδευσης καθώς και μια ριζική αλλαγή της στάσης της κοινωνίας μας απέναντι στο πρόβλημα. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί στον τομέα της πρόληψης με την σωστή ενημέρωση των νέων τόσο από την οικογένεια όσο και από το σύστημα πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, εξ'ίσου σημαντική είναι η προσφορά εναλλακτικών λύσεων από την κοινωνία μας στα άτομα τα οποία είναι ευάλωτα απέναντι στα ναρκωτικά.

Όσον αφορά τα άτομα τα οποία κάνουν χρήση και είναι εξαρτημένα η θεραπευτική αντιμετώπιση γίνεται σε τρία στάδια.

Στο πρώτο στάδιο γίνεται η κλινική αξιολόγηση του προβλήματος και η ενημέρωση του ενδιαφερόμενου για τους στόχους και τις απαιτήσεις της θεραπείας, για την επιτυχία της οποίας απαιτείται η ειλικρινής και σταθερή επιθυμία από την πλευρά του χρήστη να απαλλαγεί οριστικά από το πρόβλημα του. Είναι γνωστό σήμερα ότι δεν υπάρχει πιθανότητα επιτυχίας εάν ο εξαρτημένος δεν είναι αποφασισμένος να αντιμετωπίσει την εξάρτηση από την ουσία με όλες του τις δυνάμεις.

Σε δεύτερη φάση έχουμε το στάδιο της σωματικής απεξάρτησης η οποία διαρκεί από 2 έως 4 εβδομάδες και συχνά απαιτεί την νοσηλεία σε ειδικευμένη κλινική όπου εκτός από την αντιμετώπιση του σωματικού στερητικού συνδρόμου γίνεται προσπάθεια για θεραπεία και των άλλων προβλημάτων υγείας τα οποία εμφανίζει ο χρήστης.

Η τρίτη φάση της θεραπείας στοχεύει στην ψυχολογική απεξάρτηση και κοινωνική επανένταξη του πρώην χρήστη. Η τρίτη φάση διαρκεί από 6 μήνες έως 2 χρόνια και γίνεται σε ειδικά κέντρα, τις θεραπευτικές κοινότητες όπως η Ιθάκη η Στροφή το 18 Άνω κ.α. Αυτό είναι και το δυσκολότερο στάδιο το οποίο έχει

σαν στόχο αφ'ενός να απαλλάξει τον χρήστη από την ανάγκη να καταφεύγει στην κατάχρηση προκειμένου να αντιμετωπίσει τις καθημερινές δυσκολίες της ζωής , καθώς και να αποκτήσει εμπιστοσύνη ξανά τόσο στον εαυτό του όσο και στον συνάνθρωπο του που μπορεί να σταθεί δίπλα του σε κάποια δύσκολη στιγμή και να του προσφέρει ουσιαστική βοήθεια . Ακόμα γίνεται προσπάθεια να δημιουργηθούν νέοι στόχοι και ενδιαφέροντα τα οποία θα κρατήσουν τον θεραπευόμενο μακριά από τα κυκλώματα διακίνησης αμέσως μετά την έξοδο του από την θεραπευτική κοινότητα.

Σημαντικό ρόλο στην όλη διαδικασία της θεραπευτικής αντιμετώπισης παίζουν οι πρώην χρήστες που έχουν ολοκληρώσει το πρόγραμμα με επιτυχία και εργάζονται σαν βοηθοί ή ακομη και σαν θεραπευτές στα κέντρα απεξάρτησης. Τα άτομα αυτά μπορούν να επικοινωνήσουν και να καταλάβουν καλύτερα τον θεραπευόμενο ενώ παράλληλα λειτουργούν και σαν ζωντανό παράδειγμα προς μίμηση.

Όσον αφορά το στρατιωτικό περιβάλλον ,θα πρέπει κατ'αρχήν να αναφέρουμε τις ιδιαιτερότητες που το χαρακτηρίζουν σε σχέση με άλλες κοινωνικές ομάδες , ιδιαιτερότητες που άλλοτε ευωδώνουν και άλλοτε αποτρέπουν την χρήση τοξικών ουσιών .

Οι κυριότεροι παράγοντες που πιθανόν να οδηγήσουν κάποιον στην χρήση ουσιών κατά την θητεία του είναι κατ'αρχήν η απομάκρυνση από το οικογενειακό περιβάλλον και από την αίσθηση ασφάλειας και σιγουριάς την οποία αυτό παρέχει στον νέο , άλλος παράγοντας που πιθανώς να διευκολύνει την χρήση ουσιών είναι ο συνωστισμός των νέων μέσα στην Μονάδα και η στενή επαφή με άτομα που ίσως ήδη κάνουν χρήση κάποιας τοξικής ουσίας . Τέλος ,όπως αναφέρθηκε και στην αρχή της ομιλίας , σε αρκετούς νέους δυστυχώς επικρατεί η άποψη ότι η χρήση τοξικών ουσιών αποτελεί μέσω αντίστασης σε κάθε μορφή εξουσίας και κατεστημένου παραβλέποντας το αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι με την εξάρτηση όχι μόνο δεν αντιστέκονται σ'αυτό που θεωρούν κατεστημένο αλλά πέφτουν θύματα ενός πολύ σκληρότερου κατεστημένου ,αυτό των εμπόρων ναρκωτικών και της εξαθλίωσης .

Όμως το Στρατιωτικό περιβάλλον παρέχει και μηχανισμούς οι οποίοι όχι μόνο αποτρέπουν την χρήση ουσιών αλλά ωθούν κιόλας τα

άτομα που ήδη κάνουν χρήση στο να προσπαθήσουν να απαλλαγούν από την εξάρτησή τους .

Τέτοιοι μηχανισμοί είναι τα σχετικά αυστηρά όρια συμπεριφοράς και η σαφής οριοθέτηση κανόνων σε σχέση με το τι είναι αποδεκτό και τι όχι .

Άλλος παράγοντας που δρα αποτρεπτικά είναι το γεμάτο πρόγραμμα δραστηριοτήτων και ο σχετικά λίγος ελεύθερος χρόνος που μειώνει τις ευκαιρίες για χρήση κάποιας ουσίας

Επίσης η συστηματική σωματική άσκηση , περιορίζει έμμεσα την χρήση από την στιγμή που απαιτείται καλή φυσική κατάσταση και νηφαλιότητα .Ακόμα είναι γνωστό ότι η γυμναστική δεν βελτιώνει μόνο την σωματική κατάσταση ,αλλά και την ψυχική διάθεση και αντοχή.

Τέλος ο σημαντικότερος ίσως παράγοντας που δρα προστατευτικά απέναντι στην τοξικοεξάρτηση είναι η δημιουργία ομαδικού πνεύματος στους νέους και η αλληλοϋποστήριξη και εμπιστοσύνη μέσα και από την ομάδα .Ο παράγοντας αυτός είναι ιδιαίτερης σημασίας ειδικά στην σύγχρονη κοινωνία όπου ο νέος μαθαίνει να είναι ατομιστής, να μην εμπιστεύεται τους άλλους και να μην μοιράζεται ούτε τις αποτυχίες αλλά ούτε και τις επιτυχίες του . Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα ένα σχεδόν διαρκές αίσθημα , ανασφάλειας , αβοηθητότητας και μοναξιάς που μπορεί να τον οδηγήσει στην εξάρτηση , ειδικά όταν βρεθεί αντιμέτωπος με μια αποτυχία στην ζωή του.

Τελειώνοντας θα ήθελα να τονίσω και πάλι ότι η εξάρτηση από τα ναρκωτικά αποτελεί ένα πολυδιάστατο παγκόσμιο φαινόμενο .Εάν θέλουμε να το αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά θα πρέπει να υπάρχει στενή και μακροχρόνια συνεργασία ανάμεσα σε όλους τους φορείς που εμπλέκονται αλλά και μια ειλικρινής και ουσιαστική ευαισθητοποίηση της κοινωνίας μας.

Επτρος Παντελής Λαζαρίδης