

# Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία


---

Υπουργείο Υγείας  
Ημερίδα, 30 Ιουνίου 2014

**Άρτεμις Κ. Τσίτσικα**

Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής  
Επιστ. Υπεύθυνος Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)  
Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παιδων «Π & Α Κυριακού»





---

«Γεννιέσαι δύο φορές :  
η μία οδηγεί στην απλή ύπαρξη,  
η άλλη στην ίδια τη ΖΩΗ»

*Jean Jaques Rousseau*

# Οι έφηβοι αναπτύσσονται

---

- Δεν είναι πια παιδιά, ούτε όμως ενήλικες
- Σωματική, γνωσιακή και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη
- Ηλικία του παράδοξου και των μεταβολών



# ΕΦΗΒΕΙΑ (Α)

---

## Ηλικιακή περίοδος :

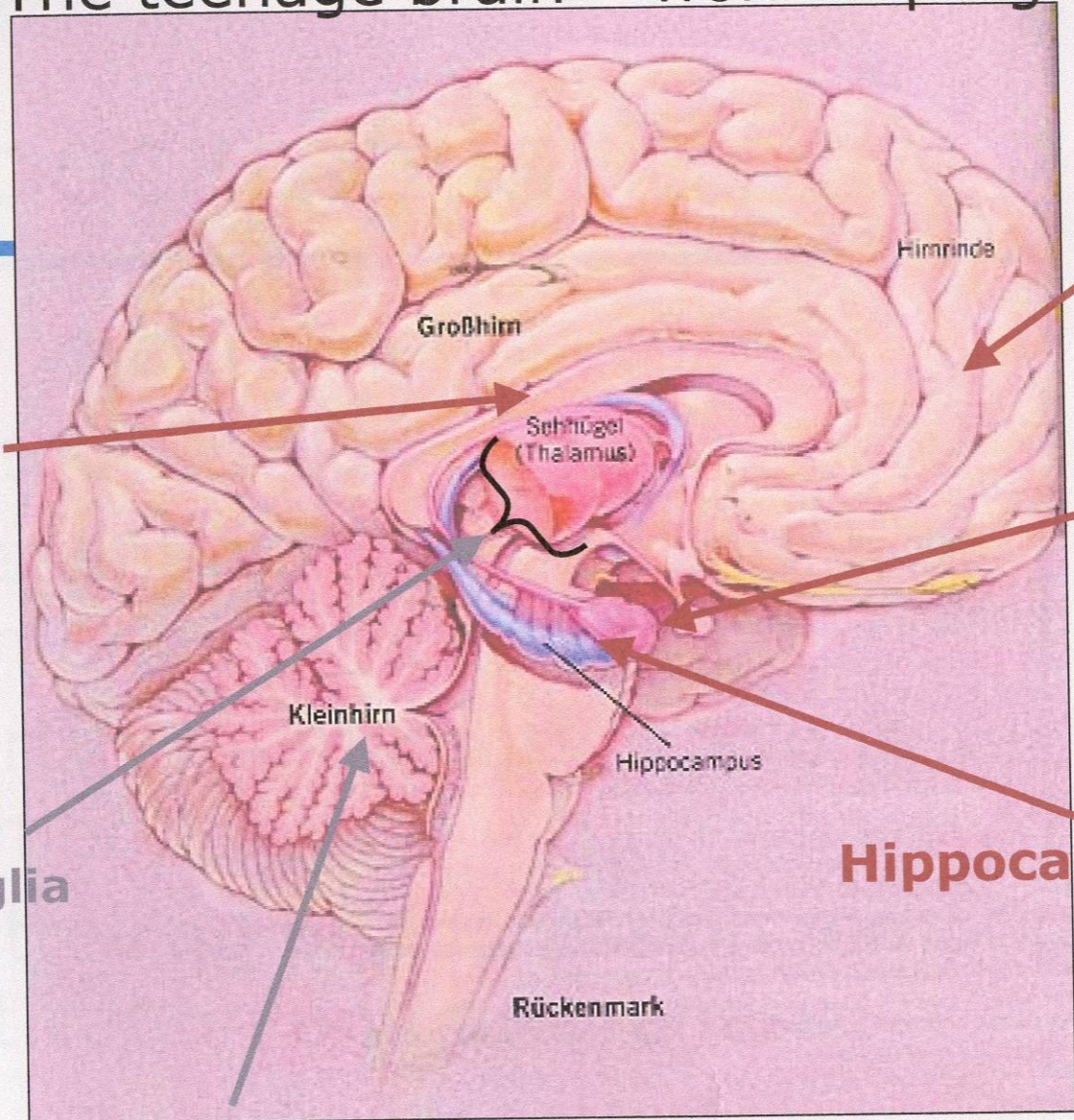
- 11- 19 έτη (WHO)
- 11- 21 έτη (Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία)
- Στις κοινωνίες των περισσότερων χωρών το ανώτερο ηλικιακό όριο μετά το οποίο το άτομο αντιμετωπίζεται νομικά ως ενήλικας είναι τα **18 έτη**.

«πρώτη» εφηβεία : 11 - 14 ετών

μέση εφηβεία : 15 - 17 ετών

όψιμη εφηβεία : > 17 ετών

# The teenage brain – work in progress



**Corpus Callosum**

**Prefrontal cortex**

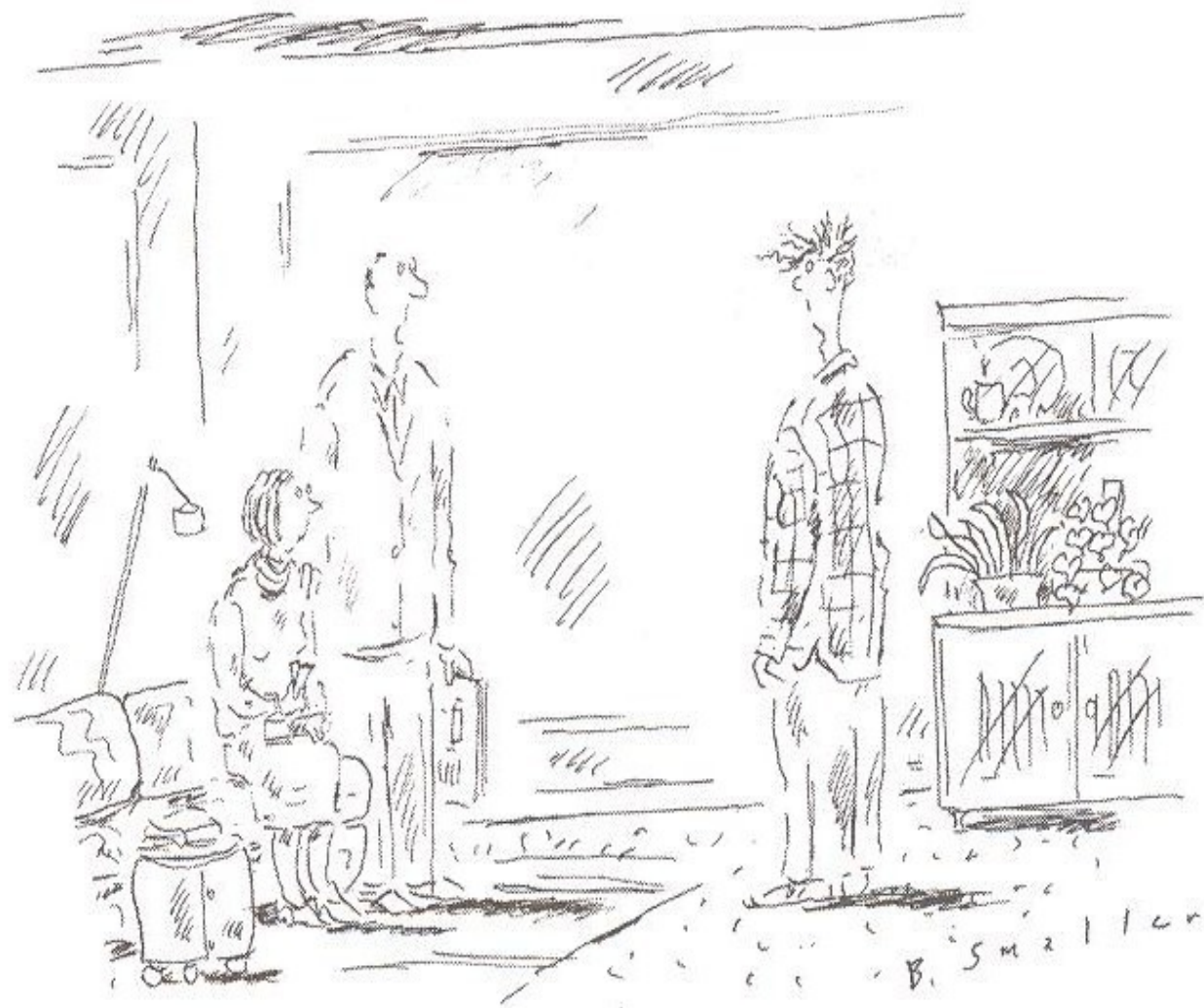
**Amygdala**

**Hippocampus**

**Basalganglia**

**Cerebellum**





*"Young man, go to your room and stay there  
until your cerebral cortex matures."*

# Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου

---

Πολυπαραγοντικό αποτέλεσμα :

- Γενετικός παράγοντας-ψυχική δυσκολία
- Ευαλωτότητα προσωπικότητας
- Περιβάλλον (οικογενειακό, σχολικό, ευρύτερο κοινωνικό-οικονομικό-πολιτισμικό)

# Χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών

---

- Σημαντική νοσηρότητα και θνητότητα
- Δυσλειτουργία
- Επίπτωση σε μελλοντική ποιότητα ζωής
- Μεγάλη πρόκληση πρόληψης-αντιμετώπισης





# Αιτιολογικοί Παράγοντες

---

- Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της εφηβείας
- Ψυχική νόσος
- Περιβαλλοντικό χάος
- Διαθεσιμότητα και εύκολη πρόσβαση σε ουσίες



# Μέση εφηβεία

---

- Περιέργεια-πειραματισμός
- Παρόρμηση-σχετική έλλειψη ορθής κρίσης
- Προσκόλληση στον παρόντα χρόνο
- «Πίεση» συνομηλίκων
- Αμφισβήτηση εξουσίας των ενηλίκων



# Σύγχρονες-Δυτικές κοινωνίες

---

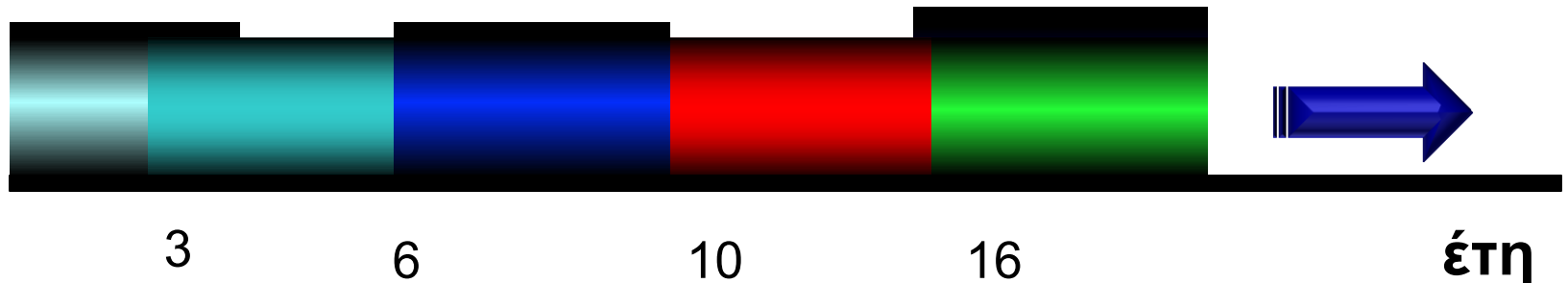
Νεαροί ενήλικες

«δυσκολεύονται» να κατακτήσουν την

ανεξαρτησία πριν

την τρίτη δεκαετία ζωής

**Νέο στάδιο ?**





# Συν-νοσηρότητα

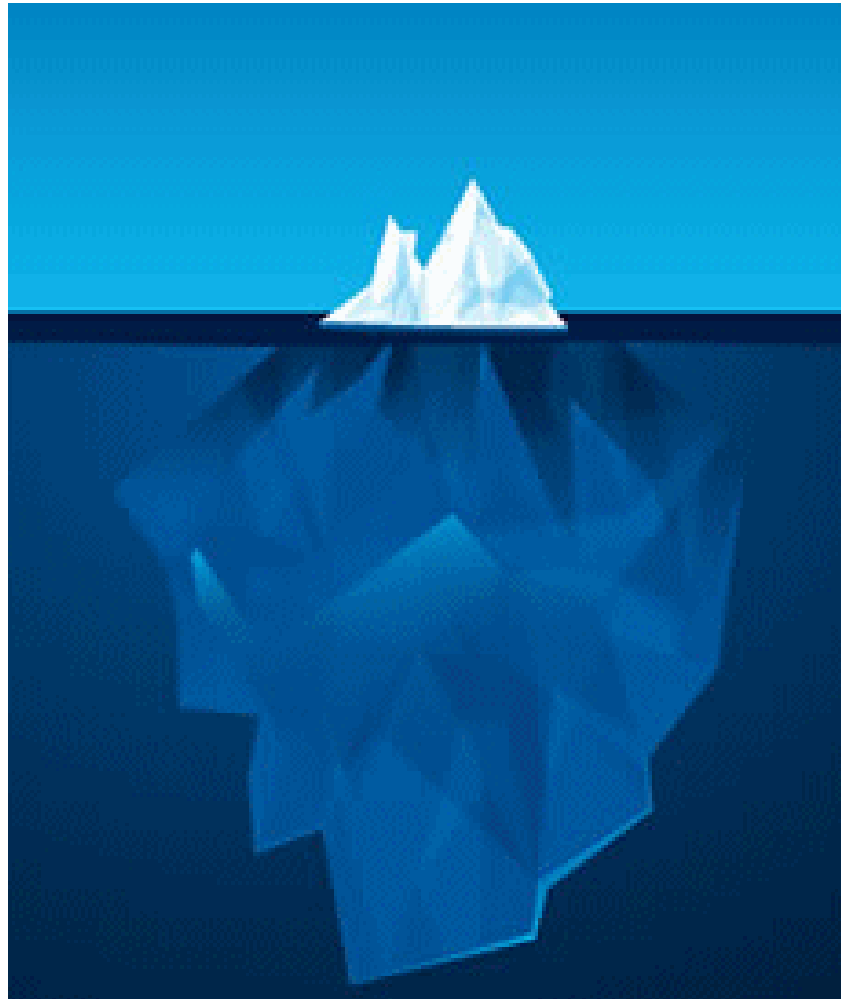
---

- Διπλή ή πολλαπλή διάγνωση
- Συχνά νοσήματα:
  - κατάθλιψη
  - αγχώδεις διαταραχές
  - διαταραχές παρόρμησης
  - υπερκινητικότητα
  - διάσπαση προσοχής
  - διαταραχές προσωπικότητας



# “Κορυφή του παγόβουνου”

---



# Περιβαλλοντικό χάος

---

- Οικογενειακή δυσλειτουργία
- ΜΜΕ-Διαδίκτυο
- Κοινωνικο-οικονομική κρίση
- Ανεργία γονέων-υπεραπασχόληση
- Εγκληματικότητα
- Εκπαιδευτικό έλλειμμα



- 
- Προβολή από τα ΜΜΕ
  - Επαναληψιμότητα-“νορμαλοποίηση”

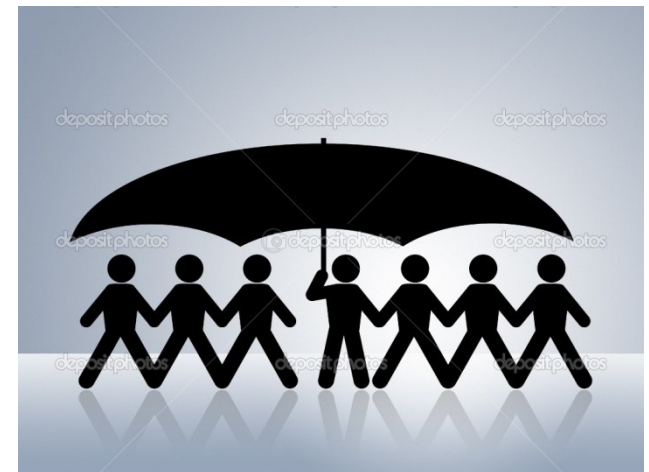




# Προστατευτικοί παράγοντες

---

- Λειτουργικότητα οικογένειας
- Σχολική επιτυχία
- Κοινωνική λειτουργικότητα
- Αυτοεκτίμηση
- Θετικό μοντέλο γονέων



# Εξάρτηση

---

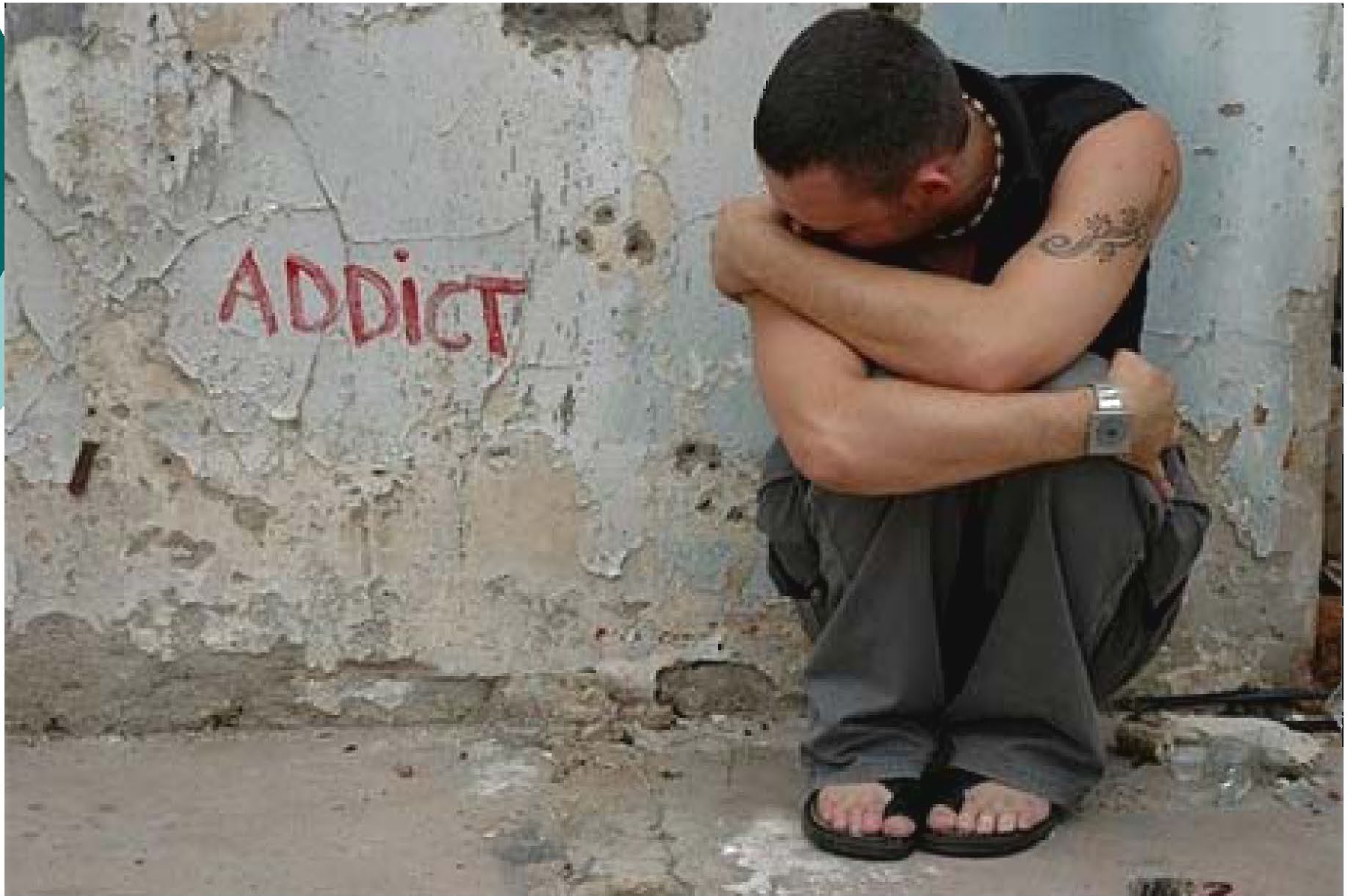
*Σοβαρή και σύνθετη νευροβιολογική διαταραχή, που επηρεάζει το ΚΝΣ, και προκαλεί μεταβολές σε ουσίες-νευροδιαβιβαστές*



# Στάδια εξάρτησης

---

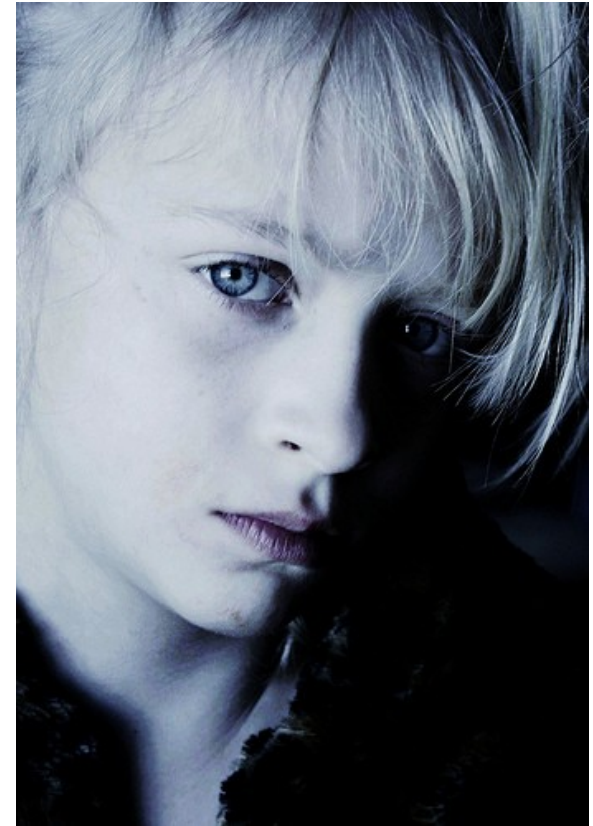
- Έχουν προταθεί διάφορες κλίμακες
- **Κλίμακα MacDonald's**
  - Στάδιο 0: Καμμία χρήση
  - Στάδιο 1: Πειραματική χρήση
  - Στάδιο 2: «Ψυχαγωγική» χρήση
  - Στάδιο 3: Πτώση σχολικής επίδοσης και ψυχοκοινωνική έκπτωση
  - Στάδιο 4: Συμπεριφορά εξάρτησης



# Συμπτώματα-σημεία

---

- Σωματικά
  - απώλεια βάρους (ανεξήγητη)
  - «κόκκινα» μάτια
  - υπέρταση
  - ρινικός ερεθισμός
  - συχνά “κρυολογήματα”
  - χρόνιος βήχας
  - αιμόπτυση
  - ανεξήγητοι τραυματισμοί
  - σημάδια στο δέρμα-τατουάζ
  - ακμή
  - ατροφία όρχεων



# Σχολική αποτυχία

---

- απώλεια πρόσφατης μνήμης
- επηρεάζεται η κρίση
- απότομη πτώση επίδοσης
- απουσίες
- συγκρούσεις με τους καθηγητές
- αποβολή



# Ψυχοκοινωνική δυσλειτουργία

---

- ψεύδη
- κλοπές
- φυγή από το σπίτι
- παραμέληση εαυτού
- απώλεια ενδιαφέροντος για αγαπημένες δραστηριότητες
- διατροφικές παρεκτροπές
- διαταραχή ύπνου



# Κάπνισμα





# Κάπνισμα

---

- Σημαντική αιτία θανάτου που μπορεί να **προληφθεί**
- 150.000.000 έφηβοι καπνίζουν παγκοσμίως, και
- 75.000.000 θα πεθάνουν από αιτίες που σχετίζονται με το κάπνισμα
- Εξαρτησιογόνος ουσία
- > 90% των καπνιστών ξεκινούν στην εφηβεία

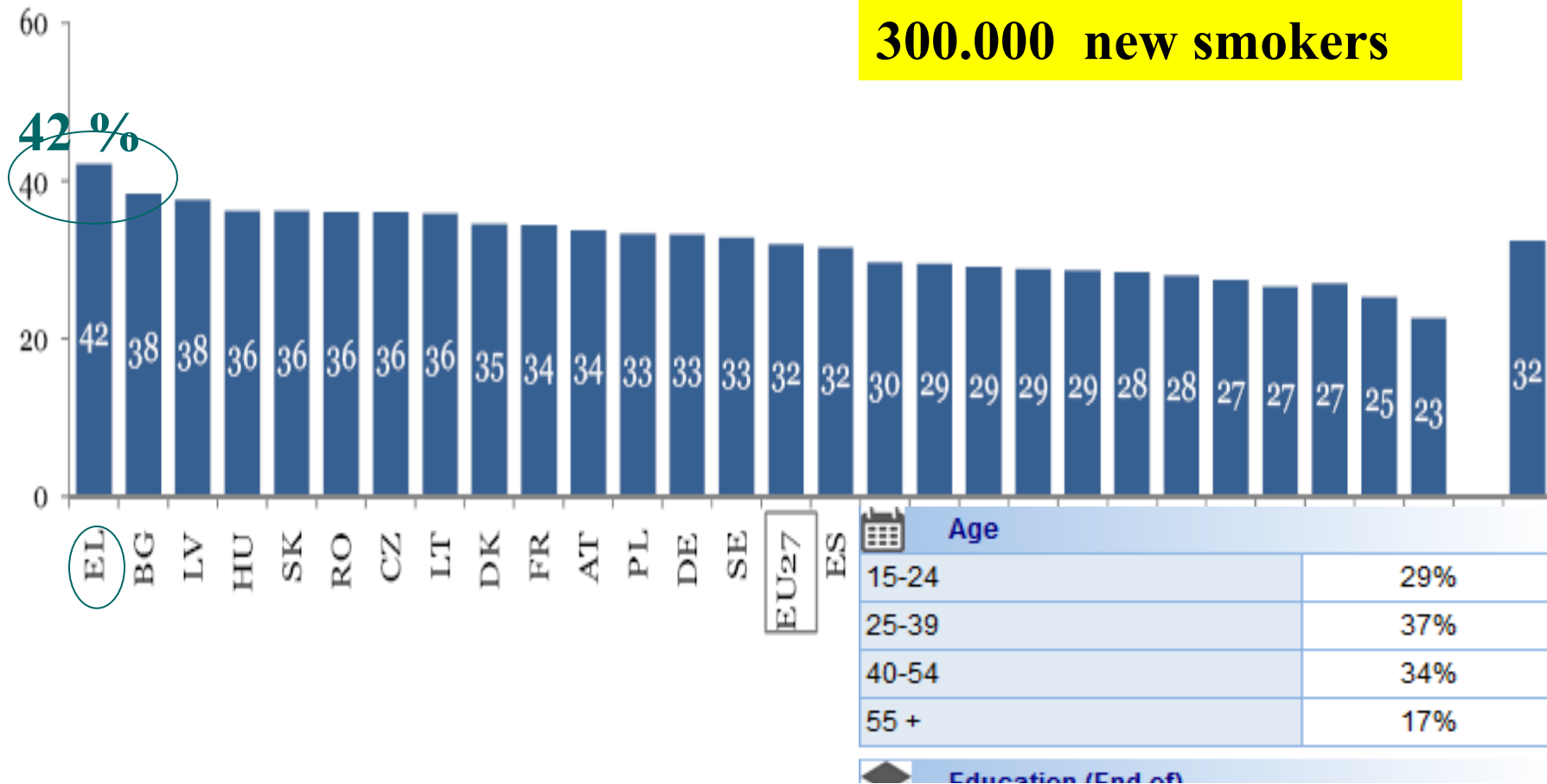
Πηγή : ΠΟΥ

# Κάπνισμα στην Ευρώπη, Ευρωβαρόμετρο 2009

## Tobacco users

Regular or occasional use of combustible and/or non-combustible tobacco

**300.000 new smokers**



# Έφηβοι και Κάπνισμα, Ελλάδα

---

- **24.5%** αναφέρουν καθημερινό κάπνισμα (τουλάχιστον ένα τσιγάρο την ημέρα)
- **11.2%** αναφέρουν “βαρύ” και συστηματικό κάπνισμα (τουλάχιστον 10 τσιγάρα την ημέρα)
- Η πλειονότητα θα ήθελαν να σταματήσουν



# Κάπνισμα

---

- Υψηλός κίνδυνος :
  - Καρδιαγγειακών νοσημάτων
  - Καρκινογένεσης (πνεύμονες, λάρυγγας κλπ.)
  - Χρόνια αναπνευστική νόσος (εμφύσημα, βρογχίτις κλπ.)

\* Και για τους παθητικούς καπνιστές



# Παθητικό κάπνισμα (Ευρωμερόμετρο 2009)

Proportion of smokers exposing others to ETS at home

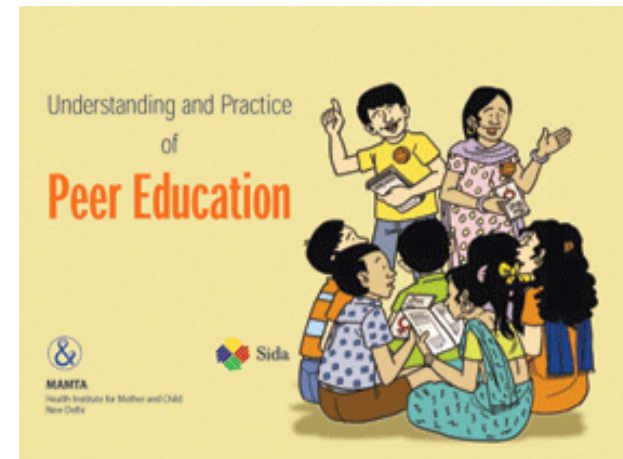


Q3b. Do you or any other person living with you smoke inside your home every day or almost every day?

# Κάπνισμα

---

- Εφηβική ηλικία: σημαντική για την πρόληψη
- Εκπαίδευση– σχολικά προγράμματα
- Συνομηλικοί (peer education)
- Κινητοποίηση για διακοπή



# Κάπνισμα-διακοπή

---

- Συμβουλευτική-υποστήριξη
- patch, τσίχλα, ρινικό spray ή εισπνοή
- Βουπρόπιο, oral tbl

# Αλκοόλ





# Αλκοόλ

---

- Νόμιμη, αποδεκτή κοινωνικά ουσία που μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση
- 4% καθημερινή χρήση , 30% περιστασιακή
- Κατασταλτικό ΚΝΣ
- Προκαλεί ευφορία
- Ψυχολογική εξάρτηση
- Δηλητηρίαση-μέθη
- Καταστολή κέντρου αναπνοής, κώμα, ακόμη και θάνατος
- Αλκοόλ και οδήγηση



# Μαριχουάνα («χόρτο»-pot, weed, THC)

---

- Παραισθησιογόνος ουσία
- Μεγάλη επίπτωση χρήσης (εκατομμύρια χρήστες)
- Προέρχεται από το φυτό *Cannabis sativa*
- Σωματική εξάρτηση δεν έχει αποδειχθεί
- Ψυχολογική εξάρτηση και ανοχή
- Συνδυασμός με άλλες ουσίες  
(αλκοόλ, διαζεπάμη)
- Παραμένει στο σώμα, έως και 30 ημέρες μετά τη χρήση
- Σημαντική επίπτωση στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο



# Κοκαΐνη

---

- Διεγερτικό ΚΝΣ
- Φύλλα του φυτού *Erythroxylon coca*
- Χρήση ενδορινικά, ενδοφλέβια, από του στόματος ή με εισπνοή
- Προκαλεί έντονη, «μικρής διάρκειας» ευφορία, ενώ ακολουθούν κούραση και ευερεθιστότητα



# Κοκαΐνη

---

- Εξαρτησιογόνος ευφορία που διαρκεί 5-10 λεπτά, όταν η ουσία καπνίζεται, και 30 λεπτά όταν εισπνέεται
- Σωματική και ψυχολογική εξάρτηση
- Όταν λαμβάνεται με ηρωΐνη, αυξάνεται η πιθανότητα αιφνιδίου θανάτου



# Ηρωΐνη (*junk, China White, smack*)

---

- Παράνομο, οπιούχο ναρκωτικό
- Οδός λήψης :
  - ενδοφλέβια (*mainlining*)
  - υποδόρια (*skin-popping*)
  - μίξη με κοκαΐνη (*speed balling*)
- Κάπνισμα, από εφήβους



# Ηρωΐνη (*junk, China White, smack*)

---

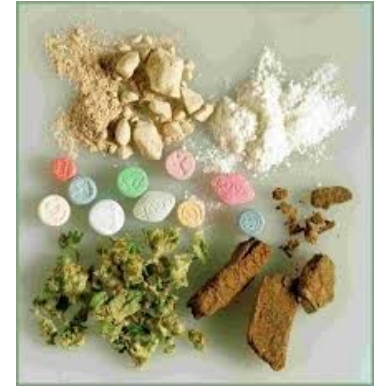
- Περίπου το 1/3 των καπνιστών καταλήγουν σε ενδοφλέβια χρήση
- Σωματική και ψυχολογική εξάρτηση
- Στερητικό σύνδρομο
- Χρήση μεθαδόνης στην απεξάρτηση
- Υποκατάστατα με μεγαλύτερο χρόνο ημίσειας ζωής οδηγούν σε παρατεταμένο QT



# Αμφεταμίνες (*speed, chalk, meth*)

---

- Διεγερτικό του ΚΝΣ
- Χρήση για διάφορους λόγους
  - απώλεια βάρους
  - περιορισμός κόπωσης
  - βελτίωση προσοχής-συγκέντρωσης
  - βελτίωση αθλητικής επίδοσης
  - ευφορία
- Ενδοφλέβια, υποδόρια και από του στόματος χρήση
- Στερητικό σύνδρομο (απάθεια, κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου)



# Αμφεταμίνες (*speed, chalk, meth*)

---

- Αντιμετώπιση με αλοπεριδόλη, διαζεπάμη, ή λοραζεπάμη
- Υπερβολική δόση προκαλεί:
  - μυδρίαση
  - υπερθερμία
  - σπασμοί
  - υπέρταση
  - καρδιακή αρρυθμία
  - θάνατος





# Έκσταση (*dex, essence, roll, clarity, diamonds, lover's speed, bean*)

---

- Παράγωγο αμφεταμινών
- Χρησιμοποιήθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1970, σαν κατασταλτικό της όρεξης
- Σοβαρές επιπλοκές
- Παραισθησιογόνο και διεγερτικό
- Εξαρτησιογόνος ευφορία και ενεργειακό αποτέλεσμα
- Δημοφιλές στα πάρτυ – “rave” ή “trance”
- 8.3% μεταξύ μαθητών Λυκείου  
(1.3% χρήση τις τελευταίες 30 ημέρες)



# Έκσταση (*dex, essence, roll, clarity, diamonds, lover's speed, bean*)

---

- Κάψουλα ή ταμπλέτα που έχει αποτέλεσμα:
  - 3 έως 6 ώρες ευφορία
  - σεξουαλική διέγερση
  - ψυχική διέγερση
- Χρήση ως «χάπι του ραντεβού» - date rape drug
- Συνδυάζεται με άλλες ουσίες (μαριχουάνα, αλκοόλ, LSD)
- Μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση και θάνατος (υπονατριαιμία, υπερθερμία, εγκεφαλικό οίδημα)
- Δεν ανιχνεύεται αξιόπιστα

# LSD (*sugar, dots, cubes*) και PCP (*angel dust, hog, peace pill, sheets*)

---

- Κλασσικά παραισθησιογόνα
- Χρήση από τη γενεά των γονέων των σημερινών εφήβων
- Δυστυχώς, ακόμη χρησιμοποιούνται
- Προκαλούν σημαντική «αλλοίωση» της πραγματικότητας, με:
  - μεταβολές οπτικές-ηχητικές
  - μεταβολές συναισθηματικές
  - φόβο





JOHNNY DEPP

Disney  
A FILM BY TIM BURTON

# ALICE IN WONDERLAND

Disney  
**ALICE  
IN  
WONDERLAND**

IN AMAZING 3D 3/5/10

IN AMAZING 3D 3/5/10

WALT DISNEY PICTURES PRESENTS A BUENA VISTA COMPANY TEAM TOOD PRODUCTION A FILM BY TIM BURTON JOHNNY DEPP ALICE WONDERSLAND MIAMI HATHAWAY  
HELENA BONHAM CARTER CRISTIN CLAVIER MATT LUCAS AND MIA WASIKOWSKA WITH PHILIP WALKER KALAN ROCKMAN STEPHEN HY MICHAEL GREEN TIMOTHY SPALL DANNY ELMAN  
SANDY AMARAL WENDIE WAGNER KEN RALSTON JOHN COLLEEN ATWOOD CHRIS LEBRON JAKE TAPPEL ROBERT STROMBERG DAVID LEE WALKER MATTHEW PRATER  
CHRIS LEBRON ANDREW LEWIS CARROLL LINDA WOODVORTON RICHARD ZANUCK DEBORAH SUZANNE TODD DENNIFER TODD TIM BURTON  
DISNEY DIGITAL 3D REAL D 3D IMAX 3D THAT ALICE TO OPEN 3D

# «Χάπια του ραντεβού»

---

- **Φλουνιτραζεπάμη** (*forget-me-pill*)
- **γ-υδροξυβουτυρικό** (*GHB, liquid ecstasy*)
- **Κεταμίνη** (*Vitamin K, Special K*)



# «Χάπια του ραντεβού»

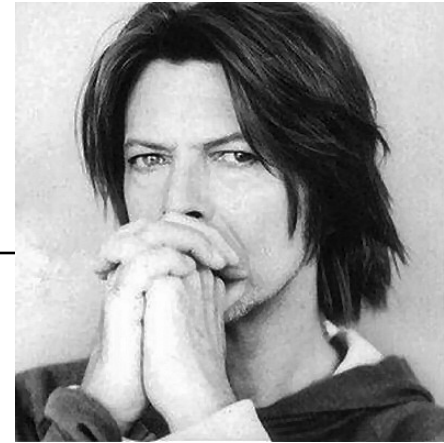


- Αναχαίτιση σεξουαλικών αναστολών
- Ανοχή σεξουαλικής επίθεσης
- Το άτομο δεν έχει μνήμη του συμβάντος (τι έγινε, πώς έγινε, ποιός ήταν ο δράστης)
- Πωλούνται στο διαδίκτυο και σε ορισμένα μαγαζιά
- Πωλούνται ως ουσίες για "party", "club", για "ενίσχυση των μυών" και "υπνωτικά"

**Η προστασία των εφήβων έγκειται στο να διατηρούν τα ποτά που καταναλώνουν κοντά τους- υπό επίβλεψη**

# Εισπνεόμενα

---



- Βενζίνη, κόλλα, κόλλα, spray μπογιάς, αποσμητικά etc.
- Κατασταλτικά του ΚΝΣ
- Κατάχρηση σε μικρές ηλικίες εφήβων
- Παροδική ευφορία – διαθεσιμότητα, χαμηλό κόστος
- Δημοφιλέστερο : *βενζίνη-gasoline*
- **Οδηγίες από τους συνομηλίκους για εισπνοή από πλαστική σακούλα ή πανί**



# Φάρμακα για την αντιμετώπιση της ΔΕΠΥ-σύνδρομο υπερκινητικότητας-διάσπασης προσοχής

---

- *«Η κοκαΐνη του φτωχού», βιταμίνη R, το «έξυπνο» φάρμακο*
- Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία εφήβων με ΔΕΠΥ

# Sports doping

---



# Sports doping

---

- **Dope**: διεγερτικά που χρησιμοποιήθηκαν σε Αφρικάνικες τελετές, τον 18<sup>ο</sup> αιώνα
- **Doping**: παράνομη και μη ηθική χρήση ουσιών ή άλλων μεθόδων με στόχο τη βελτίωση της αθλητικής επίδοσης
- Πρώτος θάνατος το 1886
- Πρώτος έλεγχος anti-doping το 1964
- World Anti-doping Agency (WANDA) 1999



# Doping (USA)

---

- 13% των νέων αθλητών χρησιμοποιούν κρεατίνη
- 8% χρησιμοποιούν αμινοξέα σαν συμπληρώματα διατροφής
- 5-11% των αγοριών χρησιμοποιούν αναβολικά / 0,5-2,5% των κοριτσιών
- 50% των νέων ξεκινούν τη χρήση <16 ετών
- Μέση ηλικία έναρξης: 14 έτη

---

**«Αυτό που βοηθά τους  
ανθρώπους, είναι αυτό στο  
οποίο έχουν εμπιστοσύνη»**



*Galen.*

*Γαληνός, 150 Μ.Χ.*

# Ουσίες που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση της αθλητικής επίδοσης

## ○ Συμπληρώματα διατροφής:

- Αμινοξέα
- Βιταμίνες
- Μέταλλα
- Ιχνοστοιχεία
- Βότανα
- Λεκιθίνη
- Συν-ένζυμο Q10
- L -καρνιτίνη

## • Ορμόνες-φάρμακα:

- Αναβολικά-στεροειδή
- Αυξητική ορμόνη
- Βρογχοδιασταλτικά
- Διεγερτικά
- B-blockers
- «Έκσταση»
- Διουρητικά
- Ερυθροποιητίνη (rEPO)



# Κοινωνικοοικονομική κρίση

---

- Σημαντικές επιπτώσεις σε ευαίσθητες ομάδες
- Αύξηση των νέων χρηστών
- Σημαντική αύξηση των κρουσμάτων HIV και ηπατίτιδος C, λόγω «συμπεριφορών ρίσκου» μεταξύ των ενδοφλέβιων χρηστών
- Δύσκολη η κοινωνική ενσωμάτωση πρώην χρηστών
- Χρήση νέων ουσιών (επικίνδυνων και με χαμηλό κόστος)

Πηγή: ΚΕΕΛ

# Shisha

---

- Το όνομα προέρχεται από την Περσική λέξη “shishe”, που σημαίνει «γυαλί»
- Μίγμα από μεθαμφεταμίνη με υγρά μπαταρίας και χλωρίνη
- 2 euros /δόση
- Εισπνοή ή ένεση
- Εξαιρετικά επικίνδυνο



**“ΣΚΟΤΩΝΕΙ,  
αλλά σε κάνει να θέλεις να σκοτώσεις”**



# Detection of drugs in urine

---

- Amphetamines: < 48 hours
- Barbiturates: short acting: 1 day  
long acting: 2-3 weeks
- Cocaine metabolites: acute use: 2-4 days,  
chronic use: 2 weeks
- Ethanol: 2-14 hours
- Opiates: up to 2 days
- Cannabinoids: moderate use: 5 days  
chronic use: 10-20 days)
- Methaqualone: 2 weeks
- Phencyclidine: acute use: 1 week  
chronic use: 3 weeks

# Νέες μορφές εξάρτησης

---

## Διαδικτυακή εξάρτηση



**EU NET ADB, 2012**

# Ψυχοκοινωνική κατάσταση

---

**H**ome

**E**ducation

**E**ating

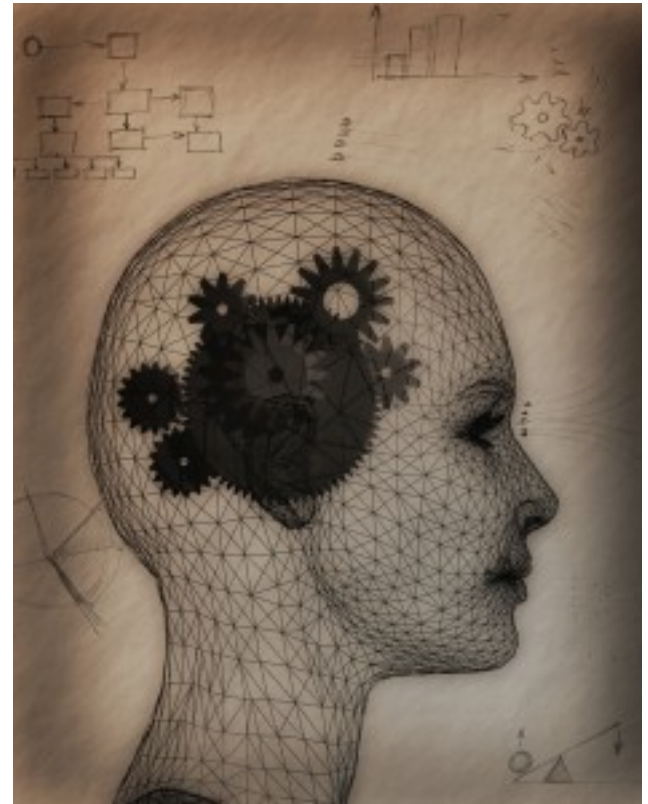
**A**ctivities

**D**rugs

**S**afety

**S**exuality

**S**uicide



**Κάντε την ερώτηση !**

---



# Προσέγγιση στην κατάχρηση

---



- 
- Εκπαίδευση των νέων σε σχετικά θέματα
  - ***Η απαγόρευση οδηγεί σε αντίθετα αποτελέσματα!***
  - Διαφορές στα δύο φύλα
  - Ενίσχυση της θετικής εικόνας εαυτού

# Θεραπευτική προσέγγιση

---

- Δεν θέλει να σταματήσει τη χρήση
- Σκέφτεται να σταματήσει
- Ετοιμάζεται-στοχεύει να σταματήσει
- Σταματά τη χρήση με πράξεις
- Συνεχίσει να μην κάνει χρήση

*Prochaska et al. Am Psychologist, 1992*

---

*"Κανένα παιδί δεν ευθύνεται για ότι  
προκαλεί στον εαυτό του.*

*Ωστόσο, κάποια στιγμή αποφασίζει να  
αλλάξει τα πράγματα -αρκεί να  
υπάρξει η κατάλληλη στήριξη»*



*Αναστασία, 17 ετών*



**Thank you !**

