

## Έκσταση - να καταλάβουμε τους κινδύνους

### Ecstasy - understanding the risks

Η έκσταση είναι ένα παράνομο ναρκωτικό που το χρησιμοποιούν ορισμένα νεαρά άτομα. Αλλά σε αντίθεση με άλλα ναρκωτικά, όπως τη μαριχουάνα, την ηρωίνη και την κοκαΐνη, η έκσταση δε προέρχεται από φυτό. Αντίθετα κατασκευάζεται παράνομα από ένα αριθμό διαφορετικών χημικών.

#### Τι είναι η έκσταση;

Παρόλο που τα συστατικά της έκστασης διαφέρουν, γενικά κατασκευάζεται από χημικά όμοια με δύο άλλους τύπους ναρκωτικών

- Αμφεταμίνες (που ονομάζεται επίσης σπιντ) - ένα διεγερτικό που μπορεί να ανεβάσει την ενέργεια και σας κρατά ξύπνιο.
- Παραισθησιογόνα - αυτά σας κάνουν να βλέπετε ή να ακούτε πράγματα που δεν υπάρχουν ή διαστρεβλώνουν τον τρόπο που βλέπετε ή ακούτε πράγματα. Για παράδειγμα, κάποιος που παίρνει παραισθησιογόνα μπορεί να δει ένα φλυτζάνι να κουνιέται ή να νομίζει ότι τα σχέδια του χαρτιού του τοίχου κινούνται.

#### Πως χρησιμοποιείται η έκσταση;

Συνήθως καταπίνεται σαν ένα μικρό άσπρο ή κίτρινο χάπι σε διάφορα σχέδια ή μεγέθη. Μερικά άτομα όμως παίρνουν την έκσταση ενδοφλέβια, με ένεση.

#### Ποιές είναι οι επιδράσεις της;

Οι επιδράσεις της έκστασης διαφέρουν ανάλογα με τα συστατικά του ναρκωτικού και το άτομο που την παίρνει. Οι επιδράσεις περιλαμβάνουν αίσθημα χαράς, αυτοπεποίθησης και στοργικότητας. Αλλά επίσης μπορεί η έκσταση να κάνει το άτομο να αισθάνεται ανήσυχο, παρανοϊκό (να φοβάται ότι οι άλλοι θέλουν να του κάνουν κακό) και κατάθλιψη.

Οι βραχυπρόθεσμες επιδράσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Ταχυκαρδία και πίεση αίματος
- Αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος και ιδρώτα
- Αφιδάτωση - απώλεια νερού από το σώμα
- Τρίξιμο των δοντιών ή σφίξιμο του σαγωνιού
- Ναυτία.

#### Πόσο επικίνδυνη είναι η έκσταση;

Μερικά άτομα έχουν πεθάνει μετά από άσχημη αντίδραση στην έκσταση. Παρόλο που οι θάνατοι δεν είναι κοινοί, είναι δύσκολο να προβλεφθεί ποιος διατρέχει κίνδυνο από αυτό το ναρκωτικό. Μερικοί θάνατοι ήταν αποτέλεσμα από:

- Υπερθέρμανση - ο συνδυασμός της έκστασης με χορό για μεγάλες περιόδους μπορεί να ανεβάσει τη θερμοκρασία του σώματος και να δημιουργήσει αφιδάτωση. Τα άτομα που χρησιμοποιούν την έκσταση θα πρέπει να πίνουν 500χλγ νερό κάθε ώρα όταν χορεύουν ή κινούνται και 250χλγ κάθε ώρα όταν δεν χορεύουν.
- Το πολύ πιάμα - είναι σημαντικό να μην πίνουν πάρα πολύ νερό κάθε φορά καθώς μερικοί θάνατοι έχουν συμβεί όταν το επιπλέον υγρό επηρεάζει τον εγκέφαλο δημιουργώντας κόμα.

Επίσης είναι σημαντικό το άτομο που έχει πάρει έκσταση να μην οδηγά και να μην τη χρησιμοποιεί με άλλα ναρκωτικά ή να μοιράζεται βελόνες από σύριγγες αν κάνει ενέσεις. Άτομα με προσωπική ή οικογενειακή ιστορία ψυχικής ασθένειας, άγχους, επιθέσεις πανικού, καρδιακή ασθένεια, υψηλή πίεση αίματος, διαβήτη, προβλήματα συκωτιού ή επιληψία δεν πρέπει να χρησιμοποιούν έκσταση.

### **Μπορεί να δημιουργήσει εξάρτηση η έκσταση;**

Δεν πιστεύεται ότι η κάποιος μπορεί να εξαρτηθεί σωματικά από την έκσταση όπως με την ηρωίνη ή τη νικοτίνη, για παράδειγμα, που δημιουργούν συμπτώματα απόσυρσης όταν σταματήσει η κατανάλωση του ναρκωτικού. Υπάρχουν όμως μερικά άτομα που εξαρτώνται από την έκσταση ψυχολογικά - που σημαίνει ότι έχουν πρόβλημα να σταματήσουν να παίρνουν το ναρκωτικό επειδή αισθάνονται ότι το χρειάζονται για να ευχαριστούνται ή να αισθάνονται καλά.

### **Ποιές είναι οι μακροχρόνιες επιπτώσεις της έκστασης;**

Υπάρχει μερική απόδειξη ότι η έκσταση μπορεί να επηρεάσει τον εγκέφαλο δημιουργώντας κατάθλιψη και άγχος. Σχετικά λίγα άτομα χρησιμοποιούν το ναρκωτικό μακροχρόνια, ίσως επειδή οι απολαυστικές του επιδράσεις τείνουν να μειώνονται μετά από παρατεταμένη χρήση.

### **Μπορεί κάποιος να πει αν ένα άτομο χρησιμοποιεί έκσταση;**

Επειδή οι επιδράσεις της έκστασης (και πολλών άλλων ναρκωτικών) είναι όμοιες με την τυπική συμπεριφορά των εφήβων (πχ αλλαγή διάθεσης, ύπνο για πολλές ώρες), είναι δύσκολο να τις καταλάβει κάποιος. Οι γονείς που ανησυχούν για τη χρήση ναρκωτικών ενός νεαρού ατόμου θα πρέπει να επικοινωνήσουν με το γιατρό τους ή το κοινοτικό τους κέντρο υγείας για πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες ναρκωτικών και αλκοόλ στην περιοχή τους.

### **Τι γίνεται αν κάποιος αρρωστήσει λόγω χρήσης έκστασης ή άλλου ναρκωτικού;**

Αν υποψιάζεστε ότι κάποιο άτομο είναι άρρωστο από την χρήση έκστασης, τηλεφωνήστε για ασθενοφόρο αμέσως (η αστυνομία δεν πάει σε κλήσεις ασθενοφόρων).

Αν δε μιλάτε καλά αγγλικά και χρειάζεστε βοήθεια από το τηλέφωνο, τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) στο 131 450.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για την υγεία στα ελληνικά στην Πολυπολιτιστική ιστοσελίδα Πληροφοριών στο <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Οι αριθμοί τηλεφώνων είναι σωστοί την ημερομηνία έκδοσης αλλά δεν ανανεώνονται συνεχώς. Ίσως χρειαστεί να κοιτάξετε τους αριθμούς στον τηλεφωνικό κατάλογο.