

**ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ
ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΗΝ ΟΥΣΙΑ ΣΟΥ**

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



Αποποίηση Ευθυνών

Η ομάδα του προγράμματος SAFE YOU δεν εγκρίνει ούτε ενθαρρύνει τη χρήση ουσιών για τη βελτίωση της απόδοσης και/ή της εμφάνισης. Ο στόχος του Προγράμματος SAFE YOU είναι να βοηθήσει τα νεαρά άτομα να λαμβάνουν εμπειριστατωμένες αποφάσεις για αυτές τις ουσίες, ανεξάρτητα από το αν αυτή η απόφαση είναι να απέχουν συνολικά από τις ουσίες αυτές ή αν κάνουν χρήση μερικών ή όλων αυτών με προσοχή. Ο βέλτιστος τρόπος για να αποφύγει κανείς κάποια πιθανή σωματική βλάβη που σχετίζεται με τη χρήση των ουσιών αυτών είναι να μην τις χρησιμοποιεί. Ωστόσο, αν αποφασίσετε να δοκιμάσετε οποιοσδήποτε από αυτές, σας ενθαρρύνουμε θερμά να εκπαιδεύσετε πρώτα τον εαυτό σας και να κάνετε ό,τι μπορείτε για να μειώσετε τους κινδύνους – αλλά για να είστε σε θέση να το κάνετε αυτό, χρειάζεται να έχετε επίγνωση αυτών. Το Εργαλείο SAFE YOU είναι εκεί για να σας βοηθήσει να λαμβάνετε την απόφαση που είναι η σωστή για εσάς.

Το πιο σημαντικό είναι να κατανοήσετε το σώμα σας και να κατανοήσετε την ουσία σας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	14
ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ	18
ΣΥΝΟΨΗ ΠΛΑΝΩΝ ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ	35
ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	42
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	44
ΓΛΩΣΣΑΡΙ	45

Το Εργαλείο SAFE YOU - Εισαγωγή

Πριν δύο χρόνια, μια ομάδα ερευνητών ειδικευμένων στο θέμα της χρήσης **Ουσιών Βελτίωσης της Επίδοσης και της Εμφάνισης (OBEA)** άρχισαν να εργάζονται στα πλαίσια του προγράμματος SAFE YOU. Το πρόγραμμα αυτό χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του πλαισίου Erasmus+ και έχει αντικείμενο την ανάπτυξη ενός τεκμηριωμένου εκπαιδευτικού εργαλείου υποστήριξης νεαρών αθλούμενων, ώστε να αποφύγουν πιθανές συνέπειες από την χρήση OBEA.

Η έρευνα τους προγράμματος πραγματοποιήθηκε σε πέντε Ευρωπαϊκές χώρες (Ελλάδα, Κύπρο, Γερμανία, Ιταλία, και Αγγλία) και οδήγησε στο συμπέρασμα ότι η χρήση των OBEA από νεαρούς αθλούμενους ηλικίας 16 μέχρι 25 χρονών αυξάνεται και διευρύνεται. Η ομάδα μας συνεργάστηκε στενά με νέους ενδιαφερόμενους για OBEA ώστε να μάθουμε περισσότερα για αυτήν, καθώς και για να παρουσιάσουμε στρατηγικές προώθησης της υγείας. Σε αυτό το πλαίσιο, πολλά πρέπει να κατανοηθούν καλύτερα, όπως τα μηνύματα για την αποφυγή της χρήσης, ο διαχωρισμός των ουσιών, η ευκολία της πρόσβασης, τα ηθικά διλήμματα που προκύπτουν από τον ανταγωνιστικό χαρακτήρα του αθλητισμού, καθώς και η ευκολία με την οποία τώρα οι αθλούμενοι μπορούν να κερδίσουν κάποιο πλεονέκτημα με την χρήση OBEA.

Αναγνωρίζουμε πως το διαδίκτυο προσφέρει εξαιρετικές ευκαιρίες για να επικοινωνήσει κανείς με έφηβους και νέους, αλλά ταυτόχρονα, ελλοχεύει σημαντικούς κινδύνους, διότι ουσίες ντόπιγκ και σχετικές πληροφορίες για αυτές γίνονται διαθέσιμες ελεύθερα με περιορισμένο ή καθόλου έλεγχο. Ταυτόχρονα όμως, αυτό το πλαίσιο δημιουργεί το περιθώριο για περισσότερη μόρφωση και αύξηση της επίγνωσης σχετικά με τις OBEA. Το πρόγραμμα SAFE YOU υιοθετεί μια μη επικριτική αλλά αντικειμενική προσέγγιση για την χρήση των OBEA, ενθαρρύνοντας τους νέους να κάνουν επιλογές βασισμένες σε έγκυρες πληροφορίες. Το εργαλείο του SAFE YOU είναι μια προσεκτικά σχεδιασμένη συλλογή εκπαιδευτικού υλικού και πληροφοριών, και έχει ως γνωμικό “Μάθε το σώμα σου. Μάθε την ουσία σου.” Επισημαίνοντας την πραγματικά παγκόσμια φύση του φαινομένου της χρήσης OBEA και την ανάγκη για συλλογική προσπάθεια μέσα στην Ευρώπη, καθιστούμε το εργαλείο του SAFE YOU διαθέσιμο σε 4 γλώσσες: Αγγλικά, Γερμανικά, Ιταλικά, και Ελληνικά.

Το βιβλίο του προγράμματος ακολουθεί την προσέγγιση “Εκπαίδευση των Εκπαιδευτών”. Ο στόχος μας είναι να υποστηρίξουμε επαγγελματίες και εκπαιδευτές με αντικείμενο την υγεία, τους φορείς που την προωθούν, γυμναστές και προπονητές που ασχολούνται με νέους, και όσους έχουν άμεση επαφή με νέους είτε στον αθλητικό είτε στον εκπαιδευτικό χώρο, και θέλουν να παρέχουν συγκεκριμένη γνώση για ζητήματα όσον αφορά την χρήση των OBEA. Το βιβλίο παρουσιάζει περιπτώσεις αθλούμενων που παρέχουν ένα συνεκτικό εύρος προσωπικών εμπειριών για την χρήση OBEA, και μελέτες που αναδεικνύουν το εύρος τρόπων χρήσης OBEA και των σχετιζόμενων πεποιθήσεων. Οι αφηγήσεις των περιπτώσεων αθλούμενων συνιστάται να χρησιμοποιηθούν σαν παραδείγματα από τον εκπαιδευτή σε συζητήσεις ή σε εκπαιδευτικές συνεδρίες.

Επιπλέον, έχουμε δημιουργήσει μια σειρά προσεκτικά δουλεμένων Εκπαιδευτικών Πλάνων για 8 θεματικές ενότητες, υποστηριζόμενες από λεπτομερή έρευνα. Αυτές οι θεματικές συνοψίζονται σε αυτό το βιβλίο, συνοδευόμενες από μια περιγραφή για το πως κάθε θέμα και οι αντίστοιχες συνεδρίες θα συμβάλλουν στην ανάπτυξη καλής “μόρφωσης για την υγεία”. Επίσης, κάθε ενότητα στοιχειοθετεί πως θα συμβάλουν στην αύξηση της αυτό-αποτελεσματικότητας των νέων στο να κάνουν συνειδητές, τεκμηριωμένες, και ολοκληρωμένες αποφάσεις για την χρήση των OBEA, λαμβάνοντας υπόψη το

σώμα, το περιβάλλον και την εκάστοτε ουσία – άσχετα από το ποιες μπορεί να είναι αυτές οι αποφάσεις.

Οι εισηγητές μπορούν να βρουν οδηγίες για την συλλογή ποσοτικών δεδομένων για την αυτό-αποτελεσματικότητα (δηλαδή την SAFE YOU κλίμακα αυτό-αποτελεσματικότητας) στο εργαλείο αυτό. Δεδομένου πως η αυτό-αποτελεσματικότητα είναι η αντίληψη της προσωπικής ικανότητας επίτευξης στόχων (π.χ., για την επίτευξη μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς ή λήψης αποφάσεων κτλ.), η SAFE YOU κλίμακα αυτό-αποτελεσματικότητας αξιολογεί τους συμμετέχοντες μετά την εκπαιδευτική συνεδρία όσον αφορά την αυτοπεποίθηση τους στην ικανότητα να κάνουν συνειδητές και τεκμηριωμένες επιλογές.

Στα πλαίσια του εργαλείου SAFE YOU, έχουμε ετοιμάσει ένα εύρος εκπαιδευτικού υλικού (π.χ., PowerPoint παρουσιάσεις, παρουσίαση των περιπτώσεων των αθλουμένων σε έντυπη μορφή και βίντεο) ως πρόσθετο και υποστηρικτικό υλικό της κάθε συνεδρίας. Λεπτομερείς οδηγίες για την διεξαγωγή των SAFE YOU συνεδριών, για την καλύτερη χρήση των παρουσιάσεων PowerPoint, των βίντεο και του λοιπού υλικού, καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την διεξαγωγή συζητήσεων με το κοινό ώστε να υπάρχει ενεργή συμμετοχή, παρέχονται στην ιστοσελίδα του προγράμματος. Οι εκπαιδευόμενοι, καθώς και οι εκπαιδευτές, μπορούν να αξιοποιήσουν την εφαρμογή **OBEA Information App.**, που καλύπτει τις πιο κοινές κατηγορίες ουσιών και παρέχει μια περιεκτική λίστα Συχνών Ερωτήσεων.

Η παροχή των PowerPoint παρουσιάσεων για τις θεματικές ενότητες θα πρέπει να λογίζεται ως παροχή υποστηρικτικού και συμπληρωματικού υλικού με ιδέες και περιεχόμενο που μπορούν να διευκολύνουν συζητήσεις. Για αυτό οι ενότητες αυτές δεν πρέπει να παραδοθούν με το κλασικό διδακτικό, αλλά με έναν διασκεδαστικό και διαδραστικό τρόπο. Οι συμμετέχοντες μας εξέφρασαν την επιθυμία να μάθουν, τονίζοντας όμως πως δεν θα ήθελαν να τους “δασκαλεύουν”. Το SAFE YOU ανταποκρίνεται στην επιθυμία για διαδραστική μάθηση, οπότε οι εισηγητές καλούνται σε συνέργεια με το κοινό στα πλαίσια των θεματικών ενοτήτων, δηλαδή μέσα σε ένα δημιουργικό περιβάλλον. Αναγνωρίζουμε πως η παράδοση ενός αποτελεσματικού εργαστηρίου-workshop είναι μια πρόκληση, και για αυτό προετοιμάσαμε γενικές οδηγίες για να σας καθοδηγήσουν.

Το εργαλείο SAFE YOU στοχεύει στο να ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες των σεμιναρίων τονώνοντας την αυτό-αποτελεσματικότητα τους, μέσω της διδακτικής προσέγγισης «Επίλυσης Προβλημάτων» και χρησιμοποιώντας case studies ως διδακτικό υλικό. Σε αυτό, ο εισηγητής διευκολύνει και καθοδηγεί, αντί να παρουσιάζεται ως η πηγή λύσης τους προβλήματος. Γνωρίζοντας πως στον κόσμο των OBEA δεν μπορούμε να δώσουμε οριστική λύση που θα είναι ανθεκτική στον χρόνο, σκοπεύουμε να ενδυναμώσουμε τους νέους με ικανότητες που θα αποκτηθούν μέσω των εργαστηρίων-workshops, των συζητήσεων, ασκήσεων πάνω στην επίλυση προβλημάτων, καθώς και από ανεξάρτητη μάθηση. Αυτό απαιτεί την εξέταση της υπάρχουσας γνώσης και την αναγνώριση των κενών στην γνώση για την χρήση OBEA, την ευελιξία στην επεξεργασία σύνθετων πληροφοριών, καθώς και την προσεκτική διαχείριση αντικρουόμενων συμφερόντων. Έτσι, οι νέοι θα είναι πιο ενήμεροι για τον τρόπο σκέψης τους και θα αναπτύξουν μια καλύτερη επίγνωση για τους λόγους που χρησιμοποιούν ή αποφεύγουν την χρήση OBEA.

Για να κινητοποιήσουμε τους εισηγητές να χρησιμοποιήσουν την διδακτική προσέγγιση «Επίλυσης Προβλημάτων», οι περιπτώσεις αθλούμενων συνοδεύονται από ένα αριθμό Σεναρίων Επίλυσης Προβλημάτων, βασισμένες σε 16 προσωπικές ιστορίες. Λεπτομερείς οδηγίες για τους συμμετέχοντες και τους εισηγητές συμπεριλαμβάνονται σε κάθε Σενάριο Επίλυσης Προβλημάτων. Επιπλέον, οι

συμμετέχοντες και οι εισηγητές υποστηρίζονται από το **OBEA Information App**, το οποίο καλύπτει τις πιο βασικές κατηγορίες OBEA, και προσφέρει μια συνεκτική λίστα από Συχνές Ερωτήσεις.

Όλο το υλικό του SAFE YOU είναι διαθέσιμο δωρεάν μέσω της ιστοσελίδας του προγράμματος www.safeyou.eu.

Το υπόβαθρο του προγράμματος SAFE YOU

Τα συμπληρώματα διατροφής προωθούνται και χρησιμοποιούνται ευρέως από αθλούμενους αναψυχής. Πολλοί ερευνητές στην σχετική επιστημονική βιβλιογραφία επισημαίνουν όμως ότι ενώ η χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής είναι ένα ξεκάθαρο και τεκμηριωμένο στάδιο για την ενίσχυση της απόδοσης, οι ουσίες αυτές δεν είναι άμοιρες κινδύνων. Πιθανοί κίνδυνοι για την υγεία μπορεί να προκληθούν λόγω της νόθευσης των σχετικών προϊόντων, της ακατάλληλης χρήσης τους, ή από την χρήση μη ελεγμένων διατροφικών συμπληρωμάτων. Επιπλέον, η χρήση αυτών των ουσιών μπορεί να είναι ένα προ-στάδιο της χρήσης άλλων πιο επικίνδυνων ουσιών, που μπορεί να είναι άγνωστης σύνθεσης, μη εγκεκριμένων για χρήση από ανθρώπους ή αποτελούν παράνομη χρήση ουσιών εγκεκριμένων για ελεγχόμενη χρήση μόνο.

Το πρόγραμμα SAFE YOU ξεκίνησε ερευνώντας το φαινόμενο χρήσης τέτοιων OBEA μέσω ποσοτικής (ερωτηματολόγια) καθώς και ποιοτικής (συνεντεύξεις) έρευνας. Το ερευνητικό στάδιο ακολούθησε μια σειρά εργαστηρίων συν-δημιουργίας με αθλητές ώστε να βεβαιωθούμε πως το εργαλείο SAFE YOU προκύπτει από τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των ατόμων που στοχεύει να βοηθήσει.

Οι έρευνες

Η ποσοτική έρευνα πραγματοποιήθηκε στις πέντε χώρες-εταίρους του προγράμματος SAFE YOU και συμμετείχαν πάνω από 915 νέοι και ερασιτέχνες αθλητές. Περισσότερο από τους μισούς συμμετέχοντες είχαν χρησιμοποιήσει μη ελεγχόμενες OBEA (συμπληρώματα διατροφής) στην ζωή τους, ένα τρίτο του συνολικού δείγματος είχαν χρησιμοποιήσει μη ελεγχόμενες OBEA κατά τους τρεις μήνες της έρευνας, και το 27% ανέφερε τη χρήση ελεγχόμενων ουσιών την ίδια χρονική περίοδο. Ένα σημαντικό υψηλότερο ποσοστό των νεότερων συμμετεχόντων σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους ηλικιακά συμμετέχοντες (16-20 ετών έναντι 21-25 ετών) χρησιμοποιούσαν ελεγχόμενες ουσίες, ενώ δεν υπήρχε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά τη χρήση των μη ελεγχόμενων ουσιών.

Όταν ρωτήθηκαν σχετικά με την πρόσβαση σε πληροφορίες και με την πρόσβαση σε ουσίες οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν συχνότερα στους «φίλους» και στο «Διαδίκτυο» ως πρωτογενείς πηγές. Συγκεκριμένα, 26% των συμμετεχόντων δήλωσαν ότι οι κύριες πηγές πληροφόρησης ήταν οι φίλοι ή οι συναθλητές που χρησιμοποιούσαν OBEA, ενώ το 23% δήλωσε ότι η κύρια πηγή πληροφοριών ήταν οι διαφημίσεις στο Internet / online καταστήματα. Όσον αφορά την πρόσβαση σε OBEA, το 24% των συμμετεχόντων αγόρασαν ουσίες από το Internet και το 27% ανέφερε ότι φίλοι ή συναθλητές ήταν αυτοί που τους προμήθευσαν.

Οι λόγοι των αθλουμένων για την χρήση OBEA αποτελούν χρήσιμες πηγές πληροφόρησης για τον σχεδιασμό στρατηγικών πρόληψης ή τη μείωσης των επιβλαβών συνεπειών τους. Σε αντίθεση με τις γενικές στάσεις και τις πεποιθήσεις που μπορεί να έχουμε, συγκεκριμένοι 'λόγοι υπέρ' και συγκεκριμένοι 'λόγοι κατά' της χρήση ή η αποφυγή ενός συγκεκριμένου τύπου OBEA, έχουν άμεση επίδραση στην τελική επιλογή μας. Ήταν, επομένως, επιτακτική ανάγκη να αναγνωρίσουμε τους

λόγους για τη χρήση ή την αποφυγή των ΟΒΕΑ. Επειδή οι επιλογή αυτή βασίζεται σε διαφορετικούς στόχους, οι συλλογισμοί για την χρήση και την μη χρήση μπορεί να μην είναι απλά μια αντίθεση σε συλλογισμούς (Πίνακας 1).

Πίνακας 1: Λόγοι για τη χρήση ή την αποφυγή των ΟΒΕΑ

Λόγοι για τη χρήση ΟΒΕΑ	Λόγοι για την μη χρήση ΟΒΕΑ
Με βοηθά να ανακάμψω γρηγορότερα μετά την άσκηση	Δεν αισθάνομαι την ανάγκη γι' αυτό
Συμβάλλει στην επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων γρηγορότερα	Ήθελα να δω τι μπορώ να κάνω φυσικά
Η περιέργεια να δω πόσο μακριά μπορώ να ωθήσω τα φυσικά μου όρια	Ανησυχώ για τις πιθανές παρενέργειες στην υγεία μου
Συμβάλλει στην αύξηση των επιδόσεων μου και την επίτευξη των στόχων μου που σχετίζονται με την εμφάνιση μου	Το να είμαι 'τεχνητός'/μη φυσικός
Με βοηθά να ανακτήσω δυνάμεις μετά από ένα τραυματισμό	Δεν εμπιστεύομαι την ποιότητα και τα συστατικά
Η περιέργεια να μάθω αν λειτουργεί πραγματικά	Θα ήταν ένα άδικο πλεονέκτημα σε έναν αγώνα/διαγωνισμό
Ακολούθησα την προτροπή κάποιου που η γνώμη του είναι σημαντική για μένα	Οι άνθρωποι των οποίων η γνώμη είναι σημαντική για εμένα δεν το εγκρίνουν
Οι ΟΒΕΑ αποτελούν φυσιολογικό κομμάτι για κάθε σοβαρή σωματική άσκηση /πρόγραμμα	Δεν υπάρχουν πολλοί άνθρωποι στο κοινωνικό μου περιβάλλον που χρησιμοποιούν ΟΒΕΑ
Ήθελα να αποκτήσω πλεονέκτημα στον αγώνα/διαγωνισμό	Ανησυχώ για τις νομικές συνέπειες
Ακολουθώ ότι και οι περισσότεροι άνθρωποι γύρω μου κάνουν	Δεν ξέρω τι και πώς να πάρω
	Δεν ξέρω που να τις αγοράσω
	Είναι πολύ ακριβές για την «τσέπη μου»

Τα αποτελέσματα μας συνάδουν με την υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τα διαφορετικά γνωστικά ζεύγη που υπάρχουν για 'να κάνει κάποιος' η 'να μην κάνει κάποιος'² μια συγκεκριμένη συμπεριφορά. Το σημαντικό συμπέρασμα είναι ότι αν το εργαλείο SAFE YOU επικεντρώνονταν στους λόγους ενάντια στη χρήση των ΟΒΕΑ, θα ενίσχυε μόνο τα κίνητρα για όσους ήθελαν να αποφύγουν τη χρήση ΟΒΕΑ εξ' αρχής. Ταυτόχρονα, δεν θα απευθύνονταν σε όσους χρησιμοποιούν ή προτίθενται να χρησιμοποιήσουν ΟΒΕΑ. Το εργαλείο SAFE YOU στοχεύει και στις δύο αυτές διαδικασίες, δηλαδή στους συλλογισμούς της αποφυγής χρήσης ΟΒΕΑ, καθώς και σε εκείνους για τη χρήση ΟΒΕΑ. Πιστεύουμε ότι αυτές οι γνώσεις πρέπει να υποστηρίζονται από μια καλή γνώση για την υγεία, οριζόμενη ως ο βαθμός στον οποίο τα άτομα έχουν την ικανότητα να αποκτήσουν, να διεργαστούν και να κατανοήσουν τις σχετικές για την υγεία πληροφορίες, όπως και τις διαδικασίες που χρειάζονται για

να πάρουν τις κατάλληλες αποφάσεις για την υγεία³. Η γνώση για την υγεία με τη σειρά της είναι το κλειδί για την αποτελεσματική πρόληψη ή την λήψη πρωτοβουλιών για την μείωση των επιβλαβών συνεπειών των ΟΒΕΑ. Το πλαίσιο αυτό αναφέρεται σε όλες τις περιπτώσεις που μπορεί να συναντήσει ένας νέος σε διάφορα αθλήματα, αναγνωρίζοντας την ισχυρή επιρροή του περιβάλλοντος. Το εργαλείο SAFE YOU βασίζεται στην άποψή μας ότι οι προσωπικοί αυτοί λόγοι μπορούν να εξετάζονται απ'ευθείας μέσω της εκπαίδευσης. Επειδή οι περιβαλλοντικοί παράγοντες δεν μπορούν να αλλάξουν εύκολα, η καλύτερη επιλογή είναι η εξέταση τους και η οικοδόμηση της προσωπικής ανθεκτικότητας, καθώς και η ανάπτυξη δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων μέσω της ενισχυμένης γνώσης για την υγεία και της ισχυρής αυτο-αποτελεσματικότητας. Η άποψη μας επίσης είναι ότι μόνο μέσω της εκπαίδευσης θα δούμε αποτελεσματική ανάπτυξη των γνώσεων για την υγεία και μόνο μέσω των γνώσεων για την υγεία μπορούμε να περιμένουμε καλύτερες διαδικασίες συλλογισμού για καλύτερη φροντίδα του εαυτού μας.

Οι ομάδες εστιασμένης συζήτησης

Οι ομάδες αυτές διεξάχθηκαν κυρίως με νέους που συμμετέχουν σε αθλητισμό αναψυχής. Συνολικά, 88 συμμετέχοντες στις πέντε χώρες-εταίρους του προγράμματος έλαβαν μέρος σε αυτές τις συζητήσεις. Από τα συγκριτικά αποτελέσματα, εντοπίσαμε τρεις διαφορετικές ομάδες «υψηλού κινδύνου». Αυτές είναι:

1. Οι έμπειροι χρήστες γυμναστηρίου (κυρίως bodybuilders, αθλητές που σηκώνουν βάρη ή αθλητές από άλλα αγωνίσματα δύναμης), οι οποίοι έχουν καλή γνώση των ΟΒΕΑ και εξακολουθούν να θέλουν να μάθουν περισσότερα.
2. Οι αθλητές που συμμετέχουν σε οργανωμένα αθλήματα και σε συλλόγους οι οποίοι φαίνονται να είναι αρκετά καλά προστατευμένοι από τον επίσημο κίνημα αντι-ντόπινγκ, και τηρούν την ηθική που αφορά την μη χρήση ντόπινγκ σε ανταγωνιστικά αθλήματα σύμφωνα με τον κανονισμό της WADA.
3. Άτομα που πηγαίνουν στο γυμναστήριο και που φαίνεται να είναι άπειροι και περισσότερο αφελείς, όταν πρόκειται για την χρήση ΟΒΕΑ.

Έτσι, η δημιουργία του εργαλείου SAFE YOU επικεντρώθηκε στα άτομα που πηγαίνουν στο γυμναστήριο και που είναι πολύ πιθανό να περιβάλλονται ή ακόμη και να τους προσφέρουν ΟΒΕΑ, αλλά οι οποίοι δεν έχουν απαραίτητα πρόσβαση σε αξιόπιστες πληροφορίες και συμβουλές από ειδικούς.

Συμμετοχή στα εργαστήρια συν-δημιουργίας

Επειδή πιστεύουμε ότι η συμμετοχή των νέων στη διαδικασία σχεδιασμού παρεμβάσεων είναι καθοριστικής σημασίας, η ομάδα μας οργάνωσε μια σειρά εργαστηρίων συν-δημιουργίας, στις οποίες συμμετείχαν 66 νέοι από πέντε χώρες. Ο πιο σημαντικός στόχος που τέθηκε από τους συμμετέχοντες ήταν να βρεθούν τρόποι για «παροχή αμερόληπτης πληροφόρησης, ώστε να μπορούν να γίνουν συνειδητές επιλογές" μέσω του εργαλείου SAFE YOU.

Για να επιτευχθεί αυτή η προσέγγιση, υιοθετήσαμε το σύνθημα «Μάθε το σώμα σου. Μάθε την ουσία σου», και αναπτύξαμε το εργαλείο SAFE YOU με τον εκπαιδευτικό στόχο της αύξησης των γνώσεων σε θέματα υγείας και την ενίσχυση της αυτο-αποτελεσματικότητας για να μπορέσουν οι νέοι να λαμβάνουν συνειδητές, τεκμηριωμένες, και ολοκληρωμένες αποφάσεις σχετικά με τη χρήση ή μη των ΟΒΕΑ.

Στα εργαστήρια συν-δημιουργίας, πέντε κυρίαρχα “θέματα” σχετικά με τη χρήση OBEA, προσδιορίστηκαν:

1. Πρόληψη χρήσης OBEA και μείωση της επικείμενης βλάβης – για τις οποίες η ακριβής πληροφόρηση, συμπεριλαμβανομένων της διαχείρισης των προσδοκιών και της πρόσβασης σε ειδικούς, είναι καθοριστικής σημασίας. Το εργαλείο SAFE YOU καλύπτει αυτή την ανάγκη με δυο θεματικές ενότητες και τρεις επιμέρους συνεδρίες (Θεματική Ενότητα 3 και Θεματική Ενότητα 6), σε συνδυασμό με το OBEA Information App για τις ουσίες που βελτιώνουν την απόδοση και την εμφάνιση.
2. Δυσκολία στην εύρεση αξιόπιστων πληροφοριών – να σημειωθεί ότι η εκπαίδευση δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο σε πραγματικά περιστατικά σχετικά με τις ουσίες, αλλά να περιλαμβάνει και συλλογισμούς, βοηθώντας έτσι στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης όσο αφορά την επιλογή της σωστής πηγής πληροφοριών, των προϊόντων και την εφαρμογή συμβουλών. Το εργαλείο SAFE YOU καλύπτει αυτή την ανάγκη με δυο θεματικές ενότητες και τρεις επιμέρους συνεδρίες (Θεματική Ενότητα 1 και Θεματική Ενότητα 7), σε συνδυασμό με το OBEA Information App.
3. Χρησιμότητα των κοινών εμπειριών - τονίζοντας ότι η εμπειρία των χρηστών θα πρέπει να περιλαμβάνει παραδείγματα τόσο υπεύθυνης όσο και ανεύθυνης χρήσης OBEA. Το εργαλείο SAFE YOU καλύπτει αυτή την ανάγκη με δεκαέξι περιπτώσεις αθλούμενων εκ των οποίων τα οκτώ υποστηρίζονται από βίντεο.
4. Η έντονη ενασχόληση με την εμφάνιση και η δημοτικότητα των OBEA προωθώντας μια ολιστική άποψη για την επίδραση και τις συνέπειες της χρήσης OBEA, καλύπτοντας τόσο ψυχολογικές όσο και σωματικές πτυχές της χρήση των ουσιών αυτών. Το εργαλείο SAFE YOU αντιμετωπίζει αυτή την ανάγκη με τρεις θεματικές ενότητες και τέσσερις επιμέρους συνεδρίες (Θεματική Ενότητα 2, Θεματική Ενότητα 4, και Θεματική Ενότητα 5).
5. Επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων χωρίς τη χρήση OBEA – παρέχοντας γενικές πληροφορίες σχετικά με το τι μπορεί να επιτευχθεί ρεαλιστικά με ή χωρίς τη χρήση ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση και την εμφάνιση και επισημαίνοντας το γεγονός ότι η χρήση των ουσιών αυτών δεν επιφέρει πάντα αποτελέσματα. Το εργαλείο SAFE YOU καλύπτει αυτή την ανάγκη με μια επιμέρους θεματική ενότητα και δυο επιμέρους συνεδρίες (Θεματική Ενότητα 8).

Συνολικά, οι προτάσεις για “λύσεις” διαμορφώνουν τρεις διακριτές ομάδες:

1. Άμεση βοήθεια στους νέους που ενδιαφέρονται για ουσίες OBEA, και που θα πρέπει να παρέχεται μέσω ακριβών και αξιόπιστων πληροφοριών σε μορφές που είναι εύκολο να χρησιμοποιηθούν. Αυτή η υποστήριξη στο εργαλείο SAFE YOU παρέχεται στην OBEA Information App προσφέροντας ένα απλό αλλά αποτελεσματικό σύστημα προειδοποίησης κινδύνου, Συχνές Ερωτήσεις και ένα ολοκληρωμένο Γλωσσάρι - όλα σχεδιασμένα για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να περιηγούνται στο ανεξέλεγκτο σε μεγάλο βαθμό πεδίο των OBEA.
2. Παροχή εκπαίδευσης για γνώση (ηλεκτρονική) σχετικά με θέματα υγείας μέσω της ανάπτυξης κριτικής σκέψης, της διευκόλυνσης της γνώσης, και της αυτό-αποτελεσματικότητας των νέων να λαμβάνουν τη δική τους απόφαση (σε αντίθεση με τις συνεχείς υποδείξεις για το τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουν από τρίτους). Ήταν γενικά αποδεκτό ότι η κινδυνολογία κάνει περισσότερο κακό παρά καλό. Επίσης, ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στην «ηλεκτρονική γνώση για την υγεία», γιατί οι άνθρωποι, ιδιαίτερα οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες, τείνουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για λήψη πληροφοριών.

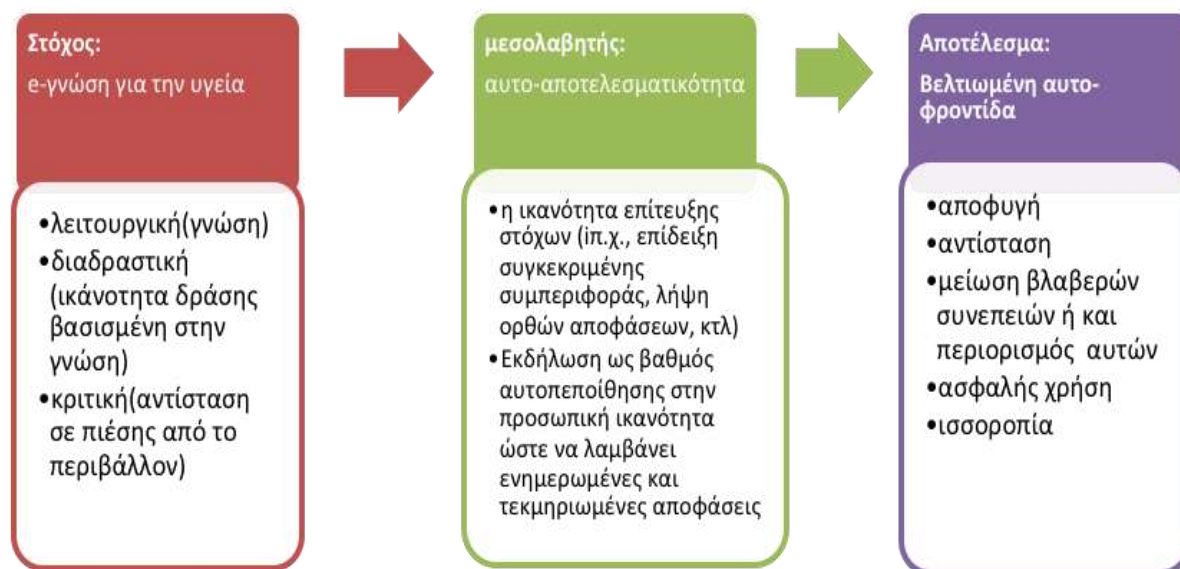
3. Τέλος, υπήρχε μια έντονη τάση προς την κατεύθυνση «αναζήτησης βοήθειας εκ των άνω» για καλύτερη ρύθμιση και έλεγχο τόσο της παραγωγής όσο και του μάρκετινγκ των ΟΒΕΑ, όπως για παράδειγμα η προσδοκία τα γυμναστήρια να γίνουν πιο υπεύθυνα στην παροχή πρόσβασης σε ακριβείς και αμερόληπτες πληροφορίες σχετικά με τις ΟΒΕΑ. Οι παραπάνω συστάσεις, αν και είναι πολύ σχετικές και πολύ σημαντικές, ήταν πέρα από το πεδίο εργασίας του SAFE YOU. Παρ' όλα αυτά, αναγνωρίζουμε τη σημασία των θεμάτων αυτών, και συμπεριλαμβάνουμε μια σύντομη περίληψη τους σε αυτό το βιβλίο. Στη συνέχεια ακολουθούν οι Συστάσεις Λήψης Πολιτικών Αποφάσεων για τις αναγκαίες διαρθρωτικές αλλαγές που αφορούν τόσο τη ρύθμιση της αγοράς των ουσιών ΟΒΕΑ όσο και για πρωτοβουλίες βελτίωσης στη δημόσια υγεία. Αυτές οι συστάσεις αναφέρονται σε κυβερνητικό επίπεδο, προκειμένου να διαμορφώσουν θετικά το ρυθμιστικό πλαίσιο για την βιομηχανία των συμπληρωμάτων, και ταυτόχρονα να βελτιώσουν τη μέριμνα για τις παραπλανητικές διαφημίσεις, εξασφαλίζοντας μεγαλύτερη διαφάνεια σχετικά με τα συστατικά, παρέχοντας αμερόληπτες πληροφορίες και έλεγχο στα πλαίσια του διεθνούς εμπορίου και των πωλήσεων στο διαδίκτυο. Ομοίως οι φορείς εκπαίδευσης (που περιλαμβάνουν αλλά δεν περιορίζονται στο σχολείο και τις αθλητικές ακαδημίες, τα μαθήματα κατάρτισης για τους εκπαιδευτικούς και τους προπονητές) θα μπορούσαν να ενσωματώνουν τις ΟΒΕΑ στο πρόγραμμα σπουδών ή/και στην εκπαίδευση για την πρόληψη λήψης βλαβερών ουσιών ή την ορθή λήψη ουσιών. Έχει, επίσης προταθεί ότι τα γυμναστήρια θα πρέπει να συμμετέχουν περισσότερο στην ευαισθητοποίηση των αθλούμενων στο θέμα της λήψης ΟΒΕΑ και να προσφέρουν καλύτερη εκπαίδευση και πληροφόρηση. Σε κυβερνητικό επίπεδο, θα πρέπει να θεσπιστεί ένα σχέδιο «υγιούς γυμναστηρίου». Για να κεφαλαιοποιηθεί θετικά η έντονη επιρροή των μέσων μαζικής ενημέρωσης, τα δημόσια πρόσωπα που αποτελούν πρότυπα μίμησης θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για να εισάγουν περισσότερη ειλικρίνεια σχετικά με τη χρήση ΟΒΕΑ, και να βοηθήσουν να διαλυθούν οι μύθοι και οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες που δημιουργούνται.

Θεωρητική προσέγγιση του εργαλείου SAFE YOU

Οι θεωρητικοί άξονες του εργαλείου SAFE YOU είναι βασισμένοι στην ενδυνάμωση μέσω της συμμετοχής της κοινότητας και της γνώσης για την υγεία. Τα ευρήματα δεκαετιών από σχετικές παρεμβάσεις για την προστασία της δημόσιας υγείας και την μείωση των βλαβερών συνεπειών δείχνουν ότι για να είναι αποτελεσματικές, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη το πλαίσιο και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες που επηρεάζουν (σε μερικές περιπτώσεις έμμεσα) τη συμπεριφορά ενός ατόμου. Οι παρεμβάσεις που στοχεύουν σε βαθύτερα αίτια (οι οποίες ονομάζονται και δομικές παρεμβάσεις) είναι πιο πιθανό να είναι επιτυχείς και πιο αποδοτικές. Ωστόσο, η επιτυχία των δομικών παρεμβάσεων εξαρτάται πάντα από το πόσο μπορούν να προσαρμοστούν στο κοινωνικό περιβάλλον του πληθυσμού-στόχου, και τι είδους υποστήριξη είναι διαθέσιμη, και πως μπορεί να διευκολυνθεί η εφαρμογή τους. Οι δομικές παρεμβάσεις επιδιώκουν συναίνεση και συνεννόηση μεταξύ των δομικών και ατομικών αξιών. Η ελκυστικότητά τους υποστηρίζεται από (1) την αναγνώριση των αναγκών (2) τη δέσμευση για τον εντοπισμό αμοιβαία αποδεκτών λύσεων μεταξύ των ρυθμιστικών αρχών και εκείνων που υπόκεινται στους σχετικούς κανονισμούς, επιδιώκοντας την ισορροπία μεταξύ των ατομικών και συλλογικών αναγκών, και (3) την επικέντρωση στους παράγοντες αυτούς που επηρεάζουν και ενισχύουν τα άτομα ώστε να παίρνουν τις σωστές αποφάσεις. Αυτός ήταν ο λόγος για τον οποίο το εργαλείο SAFE YOU κατασκευάστηκε μαζί με εκπροσώπους των ενδιαφερομένων ομάδων, δηλαδή τους νέους ηλικίας 16 έως 25 ετών, οι οποίοι εμπλέκονται στον αθλητισμό και την άσκηση.

Είμαστε βέβαιοι ότι η ενδυνάμωση μέσω της αύξησης των «γνώσεων για την υγεία» είναι ένα σημαντικό κομμάτι της προαγωγής της υγείας όπως φαίνεται στο Σχήμα 1. Χρησιμοποιώντας τον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας:

1. Η γνώση για την υγεία αναφέρεται στη συλλογή των γνωστικών και κοινωνικών δεξιοτήτων που καθορίζουν το κίνητρο και την ικανότητα των ατόμων να αποκτήσουν πρόσβαση ώστε να κατανοούν και να χρησιμοποιούν τις πληροφορίες με τρόπους που προωθούν και διατηρούν την καλή υγεία.
2. Η γνώση για την υγεία πηγαίνει πέρα από μια στενή έννοια της εκπαίδευσης σε θέματα υγείας και την ατομική επικοινωνία που είναι προσανατολισμένη στην συμπεριφορά, και εξετάζει τους περιβαλλοντικούς, πολιτικούς και κοινωνικούς παράγοντες που καθορίζουν την υγεία. "



Σχήμα 1: Σχέση μεταξύ των γνώσεων για την υγεία, της αυτο-αποτελεσματικότητας και της βελτιωμένης αυτο-φροντίδας

Η αποστολή του εργαλείου SAFE YOU είναι η προώθηση «των γνώσεων για την Υγεία». Τα υλικά που έχουμε συγκεντρώσει στο εργαλείο SAFE YOU έχουν σχεδιαστεί για να συμβάλουν στον τελικό εκπαιδευτικό στόχο. Οι θεματικές συνεδρίες που παρουσιάζονται ως μέρος του εργαλείου SAFE YOU προσφέρουν τρία πιθανά αποτελέσματα¹:

1. Συνεδρίες που έχουν ως αποτέλεσμα βελτιωμένες λειτουργικές γνώσεις για την υγεία μέσω της επικοινωνίας της πληροφορίας. Αυτό το επίπεδο έχει ως στόχο τη βελτιωμένη γνώση και τη συμμόρφωση σε κανόνες.
2. Συνεδρίες οι οποίες οδηγούν σε διαδραστικές γνώσεις για την υγεία μέσω της ανάπτυξης ατομικών δεξιοτήτων. Αυτή στηρίζεται στις λειτουργικές γνώσεις για την υγεία και βελτιώνει το κίνητρο και την αυτοπεποίθηση, καθώς και την ικανότητα για δράση ανεξάρτητα από τη γνώση (ή μη γνώση), ή την επιρροή από κοινωνικές νόρμες και αλληλεπιδράσεων με τα μέλη κοινωνικών ομάδων

¹ Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259-267.

3. Συνεδρίες οι οποίες οδηγούν σε κριτική προσέγγιση όσο αφορά γνώσεις για την υγεία, αναπτύσσοντας την προσωπική ενδυνάμωση. Αυτή έχει ως στόχο τη βελτίωση της ατομικής ανθεκτικότητας στις επιδράσεις του περιβάλλοντος.

Το εργαλείο SAFE YOU TOOL

Το εργαλείο SAFE YOU είναι μια προσεχτικά σχεδιασμένη συλλογή, εκπαιδευτικού υλικού και πληροφοριακών πόρων. Φιλοδοξούμε με την παρουσίαση του, να ενδυναμώσουμε και να προσφέρουμε στους εκπαιδευτές χρήσιμες πρακτικές πηγές, που μπορούν να δράσουν ως καταλύτης για της παροχή ουσιώδους γνώσης, καταλήγοντας σε βαθύτερη μάθηση και αυτο-αποτελεσματικότητα, ώστε να μπορούν να προκύψουν καλύτερες επιλογές στο μέλλον.

Το εργαλείο SAFE YOU δύναται να καλύψει απευθείας τις ανάγκες των χρηστών (νέους και περιστασιακούς αθλούμενους, αθλητές υγείας, ερασιτέχνες αθλητές κλπ). Κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού και της υλοποίησης, η αλληλεπίδραση και η συν-δημιουργία με τους κύριους ενδιαφερόμενους αποτέλεσε μεν μια πρόκληση για εμάς, υπήρξε δε μια εξαιρετικά εποικοδομητική εμπειρία, και γι' αυτό σκοπεύουμε την συνέχιση της εμπλοκής του πληθυσμού αναφοράς μέσα από ποικίλες διεργασίες, όπως διαδραστικών ερευνών για την χρήση OBEA, ερωτηματολογίων, καταγραφή προσωπικών μαρτυριών και ιστοριών. Το εργαλείο SAFE YOU προσφέρει στους εκπαιδευτές ένα σύνολο πόρων, το οποίο μπορεί να διαφωτίσει αυτό το θέμα και να προωθήσει τον διάλογο μέσω:

1. Οπτικοακουστικού υλικού,
2. Λεπτομερών περιπτώσεων αθλούμενων (case study), προερχόμενων από εκτεταμένη πανευρωπαϊκή έρευνα
3. Σύνοψης των προγραμματισμένων συνεδριών με οπτικοακουστικό υλικό
4. Πηγών πληροφόρησης που είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο,
5. Της εφαρμογής **OBEA Information App**
6. Μιας διαδραστικής έρευνας η οποία συλλέγει δεδομένα σχετικά με τις γνώσεις αλλά και τις εμπειρίες στο θέμα των OBEA
7. Μιας συλλογής σχετικών ερευνών
8. Προσαρμοσμένων αξιολογήσεων
9. Μιας διαδικτυακής βάσης, με την δυνατότητα συνεχής ενημέρωσης και συμμετοχής στο έργο μέσω Συχνών Ερωτήσεων, όπου κανείς μπορεί να μοιραστεί προσωπικές ιστορίες και εμπειρίες

ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΗΣΤΗ

Σκοπός και Στόχοι

Η κυρίαρχη φιλοσοφία για το έργο μας “Μάθε το σώμα σου, Μάθε την ουσία σου” είναι αποτέλεσμα των εργαστηρίων συν-δημιουργίας. Ο στόχος μας είναι να εξασφαλίσουμε ότι οι νέοι θα έχουν πρόσβαση σε αμερόληπτες πληροφορίες διαμέσου μίας εκπαιδευτικής διαδικασίας η οποία μπορεί να τους βοηθήσει στην γνώση της υγείας και να τους οδηγήσει σε καλύτερες επιλογές. Έτερος στόχος μας είναι η παροχή όσο το δυνατόν περισσότερων πληροφοριών σε ευρεία κλίμακα χρησιμοποιώντας οπτικοακουστικό υλικό και αλληλεπίδραση, μέσω του διαδικτύου και μέσω του **OBEA Information App**. Στο πνεύμα της συν-δημιουργίας, είχαμε δεσμευτεί για ένα συνεχή διάλογο με τους νέους, και αναμένουμε από την μεριά τους την συνεισφορά τους στο έργο μας, ώστε να ανταποκριθούμε με την παροχή ποιοτικότερων υπηρεσιών.

Θεματικές και Εκπαιδευτικά Πλάνα

Τα θέματα του εργαλείου SAFE YOU συνετέθησαν με την συνεργασία των εργαστηρίων συν-δημιουργίας σε πέντε κράτη. Οι θεματικές τοποθετούν την χρήση OBEA σε ένα ευρύτερο προσωπικό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό πλαίσιο με απώτερο στόχο την παροχή ρεαλιστικών σεναρίων για προπονητικά προγράμματα και την ολιστική προσέγγιση για τι σχετιζόμενες επιλογές. Με αυτές τις θεματικές, αναγνωρίζουμε ότι οι αποφάσεις σχετικά την χρήση OBEA δεν παίρνονται ανεπηρέαστα, αλλά ότι το περιβάλλον ασκεί σημαντική επίδραση. Έχουμε επίσης επίγνωση, πως καμία πολυπαραγοντική κατάσταση δεν μπορεί να είναι ίδια με μια άλλη, και για αυτό τον λόγο, δεν μπορούμε να παρέχουμε προκαθορισμένες απαντήσεις. Ως εκ τούτου, έχουμε ορίσει ως στόχο, την αύξηση της κριτικής ικανότητας των νέων, ώστε να αναγνωρίζουν τις περιβαλλοντικές επιρροές και να τοποθετούνται συνειδητά για την χρήση ή μη χρήση των OBEA.

Ένα σημαντικό στοιχείο του εργαλείου SAFE YOU, μαζί με τις περιπτώσεις αθλούμεμων, είναι η συλλογή από θεματικές ενότητες και των αντίστοιχων εκπαιδευτικών πλάνων. Αυτά έχουν σχεδιαστεί από ειδικούς και εκπαιδευτές πέντε χωρών που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα και έχουν θεματικά ομαδοποιηθεί ανάλογα με το αντικείμενό τους, όπως αυτό προέκυψε μέσα από το πρόγραμμα εργαστηρίων συν-δημιουργίας. Οι θεματικές ενότητες και το αντίστοιχο υποστηρικτικό υλικό είναι διαθέσιμα στο διαδίκτυο.

Οι θεματικές ενότητες είναι λεπτομερείς και σε αυτή την διάταξη: Βασικά Ερωτήματα, Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα, Εξειδικευμένες Διαδικτυακές Ενέργειες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε σε εργαστήρια είτε ατομικά, προτάσεις για Ανεξάρτητη Μάθηση στα πλαίσια ομάδων μελέτης, και στρατηγικές για την Αξιολόγηση της Μάθησης που έχει λάβει χώρα. Κάθε ενότητα υποδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο η επιτυχής ολοκλήρωση της συμβάλει στην γνώση υγείας και στην σχετική αυτο-αποτελεσματικότητα, δηλαδή το επίπεδο αυτοπεποίθησης για μια καλά ενημερωμένη και τεκμηριωμένη απόφαση των νέων για την χρήση ή όχι OBEA. Η διαδικασία αξιολόγησης υποστηρίζεται σε κάθε ενότητα από ένα δομημένο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης προόδου των συμμετεχόντων.

Για κάθε συνεδρία, περιγράφονται λεπτομερώς τα βασικά θέματα και τα μαθησιακά αποτελέσματα. Έτσι, οι εκπαιδευτές θα μπορούν να είναι σαφείς ως προς τον στόχο της κάθε συνεδρίας. Σε κάποιες

περιπτώσεις, ένα θέμα θα χρειαστεί δυο συνεδρίες για την ανάλυσή του, με ενδιάμεση και τελική αξιολόγηση. Τονίζεται, πως ενώ το υποστηρικτικό υλικό σε μορφή PowerPoint και το οπτικοακουστικό υλικό είναι διαθέσιμο διαδικτυακά, προτεραιότητά μας αποτελεί η ενθάρρυνση των διαδραστικών συνεδριών όπου δυναμικά παρουσιάζονται ιδέες, δοκιμάζονται και αμφισβητούνται στάσεις, δηλαδή, την δημιουργία ενός πλαισίου που μπορεί να αναπτυχθεί ένας ζωντανός διάλογος ανάμεσα στον εκπαιδευτή και τους συμμετέχοντες.

Περιπτώσεις αθλούμενων

Οι δεκαέξι περιπτώσεις αθλούμενων του SAFE YOU παρουσιάζουν μια συναρπαστική ανάπτυξη υλικού, που αποτελείται από μια αλληλουχία αποφάσεων από νεαρά άτομα των πέντε χωρών-εταίρων για την χρήση ΟΒΕΑ. Με αυτές προτιθέμεθα να σας αποκαλύψουμε ένα καλειδοσκόπιο αποφάσεων, θετικών και αρνητικών, για την χρήση ΟΒΕΑ. Οι ιστορίες πίσω από τις μελέτες αυτές είναι αληθινές. Εμείς τηρούμε ουδέτερη στάση απέναντι στις αποφάσεις αυτές και δεν ξεχωρίζουμε καμία. Για την διευκόλυνση της χρήσεως αυτής της συλλογής ως εκπαιδευτικής πηγής, ονοματίσαμε με έναν περιγραφικό τίτλο κάθε ιστορία. Αυτός ο τίτλος αποτυπώνει την δική μας οπτική για την ιστορία – και αυτές οι ιστορίες είναι αρκετά σύνθετες με πολυεπίπεδη ανάγνωση και πολλαπλές ερμηνείες. Ένα ποσοστό αναγνωστών, μπορεί να εξετάσει την ιστορία από άλλη οπτική, η οποία να είναι εξίσου αποδεκτή. Στην πραγματικότητα, η ρευστότητα και η πολυπλοκότητα αυτών των περιπτώσεων αποτελεί την σπίθα που μπορεί να πυροδοτήσει συζητήσεις στα πλαίσια του εργαστηρίου. Οχτώ από τις δεκαπέντε περιπτώσεις είναι διαθέσιμες σε μορφή βίντεο.

Η εφαρμογή ΟΒΕΑ Information APP

Η εφαρμογή ΟΒΕΑ Information APP είναι μια βάση δεδομένων με δυνατότητα αναζήτησης πληροφοριών για φαρμακευτικά προϊόντα και συμπληρώματα διατροφής. Η εφαρμογή αυτή έχει προγραμματιστεί ώστε στο μέλλον να είναι μία ζωντανή βάση δεδομένων που εξελίσσεται διαρκώς ώστε να καλύψει τις δυναμικές αυτής της ταχέως μεταβαλλόμενης αγοράς.

Η εφαρμογή προορίζεται να χρησιμεύσει ως ένα γρήγορο σημείο αναφοράς, και για αυτό καλύπτει μόνο τις βασικές πληροφορίες εκείνων των κατηγοριών ουσιών ΟΒΕΑ τις οποίες είναι πιο πιθανό να συναντήσουν τα νέα άτομα σε αθλητικές εγκαταστάσεις, ή στις οποίες εκτίθενται μέσω των διαφημίσεων συχνότερα. Στους ενδιαφερόμενους εκπαιδευτές και εκπαιδευόμενους που επιθυμούν να μάθουν περισσότερο και να αποκτήσουν βαθύτερη γνώση συνιστάται να αναζητήσουν περαιτέρω πληροφορίες μέσω προτεινόμενων ιστοσελίδων και δημοσιεύσεων.

Για αυτήν την εφαρμογή, έχουμε υιοθετήσει ένα σύστημα προειδοποιήσεων που βασίζεται αποκλειστικά στο χρόνο. Υποκινούμενοι από την πρόθεσή μας να παρέχουμε έναν γρήγορο και έγκαιρο οδηγό αναφορών, ορίσαμε τον κίνδυνο ως τον «*διαθέσιμο χρόνο για να κάνει κανείς διορθωτικές κινήσεις*». Ο ορισμός αυτός απεικονίζει τους κινδύνους που εγείρονται από τη μια και μόνο χρήση, έστω με μια και μόνο δόση. Αυτό γίνεται σκόπιμα ώστε να συνάδει με την αποστολή μας να προετοιμάσουμε τα νέα άτομα ώστε να κάνουν τεκμηριωμένες και ολοκληρωμένες επιλογές – οι οποίες απαιτούν αποφασιστικότητα και προσεκτική θεώρηση των υπέρ και των κατά. Το προειδοποιητικό σύστημα είναι σχεδιασμένο ώστε να αποτρέπει τον κίνδυνο από μια μοναδική, παρορμητική απόφαση που έχει παρθεί βιαστικά. Για παράδειγμα, αν η ουσία είναι τόσο ισχυρή ώστε μια και μόνο χρήση (υπερβολική δόση) μπορεί να προκαλέσει σοβαρή βλάβη, όπως συμβαίνει με την DNP (2,4-dinitrophenol), που το προειδοποιητικό μας σύστημα επισημαίνει ως «κόκκινη» και πολύ «επικίνδυνη». Επιδιώκοντας να φανεί συνετή η εφαρμογή αυτή, οι ουσίες με άγνωστα ή ασαφή

συστατικά επισημαίνονται επίσης ως «πολύ επικίνδυνες» παρόλο που ο κίνδυνος εδώ αφορά τον άγνωστο παράγοντα.

Αξιολόγηση: Η SAFE YOU κλίμακα αυτό-αποτελεσματικότητας

Η SAFE YOU κλίμακα αυτό-αποτελεσματικότητας έχει σχεδιαστεί ειδικά ώστε να προσφέρει μια αξιολόγηση πριν και μετά την εφαρμογή του εργαλείου. Η αυτό-αποτελεσματικότητα είναι πολύ σημαντική επειδή αντικατοπτρίζει το πόσο σίγουροι νιώθουν οι άνθρωποι σε σχέση με τις αποφάσεις και την επίτευξη των στόχων τους. Για το σκοπό αυτό, οι εκπαιδευτές μπορεί να βρουν την SAFE YOU κλίμακα αυτό-αποτελεσματικότητας ιδιαίτερα χρήσιμη στην αξιολόγηση της επίδρασης της εκπαίδευσης στην αυτό-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευόμενων.

Προτείνουμε η χρήση της SAFE YOU κλίμακα αυτό-αποτελεσματικότητας να γίνεται δύο φορές, δηλαδή να τη χορηγούν πριν την εκπαίδευση, και ξανά απευθείας μετά την εκπαίδευση. Αυτό θα τους δώσει τη δυνατότητα να εντοπίσουν οποιεσδήποτε αλλαγές στην αυτό-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευόμενων όσον αφορά τη λήψη αποφάσεων για την χρήση των ΟΒΕΑ και επίσης να υποδείξουν πόσο αποτελεσματική ήταν η εκπαίδευση.

Η SAFE YOU κλίμακα αυτό-αποτελεσματικότητας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αξιολογήσει τη αποτελεσματικότητα των ενοτήτων σε κάθε θεματική ξεχωριστά ή στο τέλος μιας σειράς μαθημάτων που καλύπτει και τα οχτώ θέματα. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να καθορίσει μια γραμμή αναφοράς που να υπολογίζει κατά πόσο η εκπαίδευση χρειάζεται για μια συγκεκριμένη ομάδα ή να χρησιμοποιηθεί σαν ένα εργαλείο αυτό-αξιολόγησης.

Πρακτικές συμβουλές για τους προπονητές και τους εκπαιδευτικούς

“Ο σύγχρονος μαθητής εμπλέκεται σε με ποικίλα από on-line κοινωνικά δίκτυα και κοινότητες που διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο οι πληροφορίες αυτές λαμβάνονται και γίνονται κατανοητές. Στην ουσία, αυτό σημαίνει πως οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν την συν-δημιουργία της γνώσης στις καθημερινές τους ζωές ...”

Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι να εφαρμόζουν τις γνώσεις τους, να συνδέονται με άλλους, να συνεργάζονται με ουσιαστικό τρόπο και να δημιουργούν απαντήσεις σε πραγματικά προβλήματα. Θα πρέπει να αποφεύγουν να γίνονται παθητικοί «παραλήπτες» περιεχομένου και αντί αυτού να γίνουν ενεργοποιηθούν την δική τους γνώση. Παρόλο που αυτό ισχύει για κάθε είδους εκμάθηση, αυτή η άποψη είναι ιδιαίτερα σχετική με το πρόγραμμά μας, την αποστολή μας, και με την αμφιλεγόμενη φύση του αντικειμένου του θέματός μας. Όπου είναι εφικτό, έχουμε προσπαθήσει να δώσουμε προτεραιότητα σε ομαδικές δραστηριότητες, κοινές ενασχολήσεις και συζήτηση, διάλογο και δραστηριότητες. Ελπίζουμε ότι οι εισηγητές θα εφαρμόσουν μια υποστηρικτική παιδαγωγική στην προσέγγιση αυτή, υιοθετώντας μια προσεκτική προετοιμασία, εξασφαλίζοντας τους εκπαιδευτικούς στόχους, καθοδηγώντας τη συζήτηση, αμφισβητώντας τις παρανοήσεις και υποστηρίζοντας τις διαφωνίες. Το υποστηρικτικό υλικό στο εργαλείο SAFE YOU είναι σχεδιασμένο για να βοηθήσει εκείνους που δεν έχουν παιδαγωγική εκπαίδευση ή εμπειρία.

Με τον ίδιο τρόπο τα σχέδια των ενοτήτων μας είναι εξίσου εφαρμόσιμα στην αυτο-κατευθυνόμενη εκπαίδευση και είναι προσβάσιμα χωρίς την υποστήριξη ενός εκπαιδευτικού, αν και ο πραγματικός ενθουσιασμός για την αλλαγή προκύπτει συνήθως από τη συνεργασία και ανταλλαγή εμπειριών.

Παρόλα αυτά μια ομάδα αθλουμένων μπορεί να κάνει μια παύση στο τέλος μιας άσκησης για να εξετάσει τα θέματα των ενοτήτων σε ομάδες αυτό-υποστήριξης.

Δεν υπάρχει σωστή σειρά προσέγγισης των ενοτήτων ή των θεμάτων. Κάθε μια μπορεί να θεωρηθεί σαν αυτόνομη ενότητα. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία όσον αφορά το υποστηρικτικό υλικό και τους τρόπους που μπορεί να μεταδοθεί ώστε οι εισηγητές να είναι ελεύθεροι να επιλέξουν πώς, που και πότε τα χρησιμοποιούν: σε συνδυασμό με τις μελέτες περίπτωσης ή χρησιμοποιώντας τις μελέτες περίπτωσης ξεχωριστά και για άλλες συζητήσεις. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να εστιάσουν στη βελτίωση των γνώσεων για την υγεία, να παρέχουν τη δυνατότητα τεκμηριωμένων επιλογών και να αναπτύσσουν την εμπιστοσύνη του ατόμου στον εαυτό του σχετικά με τη λήψη μιας υπεύθυνης απόφασης που είναι ενημερωμένη και θα λαμβάνεται αφού το άτομο έχει λάβει υπόψη του τόσο το σώμα όσο και την ουσία.

Υπάρχει εδώ αρκετό υλικό για μια πλήρη σειρά μαθημάτων, ξεχωριστή και αυτάρκη από μόνη της, με τη διενέργεια ατομικών ενοτήτων ή ως σύνδεσμοι με άλλα προγράμματα εκπαίδευσης στην υγεία και το ντόπινγκ. Πιστεύουμε επίσης ότι τα πλάνα των θεματικών ενοτήτων προσφέρουν επαρκή ερεθίσματα για προσωπική μελέτη και αρκετή ευελιξία ώστε να αποτελούν το θέμα συζήτησης σε ανεπίσημες εκπαιδευτικές ενότητες ή σε ενότητες για την υγεία.

Επιπρόσθετη βοήθεια για το πώς να διεξάγετε τα SAFE YOU εκπαιδευτικά εργαστήρια είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του προγράμματος. Αυτά τα φύλλα αναφοράς εμπεριέχουν προτάσεις για την καλύτερη χρήση των παρουσιάσεων PowerPoint, βίντεο και άλλο συμπληρωματικό υλικό, μαζί με χρήσιμες συμβουλές για διαδραστική συζήτηση, προωθώντας την εμπλοκή των συμμετεχόντων στις συζητήσεις αυτές. Προκειμένου να διευκολύνει τους δυναμικούς διαλόγους και τις συζητήσεις σχετικά με τις περιπτώσεις αθλούμενων, κάθε μελέτη περίπτωσης συνοδεύεται από το δικό της φύλλο αναφοράς που περιλαμβάνει προτεινόμενους τρόπους χρήσης των περιπτώσεων αθλούμενων και μια σειρά ερωτήσεων για εργαστηριακές συζητήσεις ή ανεξάρτητα μαθησιακά καθήκοντα. Παρέχεται επιπλέον και γενική βοήθεια για το πώς να διεξάγετε τις συζητήσεις αποτελεσματικά.

Κοιτώντας μπροστά

Ελπίζουμε ότι θα βρείτε το SAFE YOU TOOL χρήσιμο στην εκπαιδευτική σας δουλειά με νεαρά άτομα πάνω στις OBEA. Αν θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε ή να ενσωματώσετε το εργαλείο SAFE YOU στο σύνολό του ή εν μέρει, παρακαλούμε επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του προγράμματος: www.safeyou.eu. Έχοντας εξασφαλίσει περαιτέρω χρηματοδότηση από το ERASMUS+ Programme για την υποστήριξη της δουλειάς μας για τα επόμενα δύο χρόνια, θα προσπαθήσουμε να συνεχίσουμε να χτίζουμε και να επεκτείνουμε το εργαλείο SAFE YOU TOOL. Παρακαλούμε επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας όσο συχνά θέλετε. Αν θα θέλατε να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα αυτό, έχετε προτάσεις ή σχόλια για εμάς, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας. Θα εκτιμούσαμε πολύ την ανατροφοδότησή σας.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ

Μελέτες περιπτώσεων

Οι ιστορίες πίσω από τις μελέτες περιπτώσεων είναι αληθινές, αλλά για λόγους προστασίας προσωπικών δεδομένων, έχουν τροποποιηθεί ονόματα χαρακτήρων και δημογραφικά στοιχεία. Τα πρωτότυπα κείμενα, προσαρμόστηκαν, για να επιτευχθεί ομοιομορφία στην αφήγηση.

Η ανταγωνιστικότητα

Επεισόδιο 1: Η ιστορία του Χρήστου

Ο Χρήστος είναι ένας εικοσιδύαχρονος αθλητής bodybuilding. Ξεκίνησε να παίζει ποδόσφαιρο σε ηλικία 12 χρονών. Στην προσπάθειά του να ακολουθήσει τις απαιτήσεις της προπόνησης, ξεκίνησε παράλληλα και ενδυνάμωση σε ένα γυμναστήριο. Μετά από λίγο, συνειδητοποίησε πως δεν ήταν ιδιαίτερα καλός στο ποδόσφαιρο και επιπλέον τον ευχαριστούσε περισσότερο να πηγαίνει γυμναστήριο. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα, να σταματήσει το ποδόσφαιρο και να αφοσιωθεί αποκλειστικά στο bodybuilding. Τα τελευταία τέσσερα χρόνια, προπονείται με στόχο την υπερτροφία των μυών του και έχει εξελιχθεί σε έναν αθλητή bodybuilding.

Ο Χρήστος δεν συμβουλευεται τους γυμναστές του γυμναστηρίου. Απεναντίας, έχει την τάση να προπονεί μόνος του τον εαυτό του, σχεδιάζοντας μόνος το πρόγραμμά του, ψάχνοντας πληροφορίες από το διαδίκτυο και από βιβλία. Επιπλέον, συζητάει και ανταλλάσει προπονητικές απόψεις και προγράμματα, με άλλα έμπιστα άτομα του χώρου, όπως αθλητές, προπονητές και γιατρούς. Στόχος του είναι ένα δυνατό και μυώδες σώμα, καθώς και να παραμείνει σε ένα ανταγωνιστικό επίπεδο.

Όσον αφορά στην διαίτα που πρέπει να ακολουθούν οι ασκούμενοι στα γυμναστήρια ο Χρήστος πιστεύει ότι πρέπει να περιλαμβάνουν την λήψη πρωτεΐνης και υδατανθράκων, μέσα από γεύματα και συμπληρώματα διατροφής. Η λήψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων δεν κρίνεται απαραίτητη καθώς λαμβάνονται μέσω γευμάτων. Προκειμένου, να διατηρηθεί αλλά και να αυξηθεί η μυϊκή δύναμη, οι ασκούμενοι εντός γυμναστηρίων πρέπει να λαμβάνουν συμπληρώματα διατροφής όπως πρωτεΐνη, υδατάνθρακες, γλουταμίνη και καζεΐνη σε συνδυασμό με την κατανάλωση γευμάτων πλούσια σε πρωτεΐνη όπως βοδινό, κοτόπουλο και ρύζι.

Ο Χρήστος πιστεύει ότι οι σημαντικότερες ουσίες για τους ασκούμενους είναι η τεστοστερόνη και η αυξητική ορμόνη. Έχει πάρει στο παρελθόν τεστοστερόνη, αυξητική ορμόνη, δεκανοϊκή νανδρολόνη (deca), μεθενολόνη (primobonal) και άλλες ουσίες. Ακολουθεί εξάμηνους προπονητικούς κύκλους κατά τους οποίους στους τρεις από τους έξι μήνες κάνει χρήση ουσιών. Κατά την τρίμηνη περίοδο προετοιμασίας, κάνει χρήση στεροειδών και τους υπόλοιπους τρεις μήνες διακόπτει την λήψη τους. Ταυτοχρόνως προβαίνει σε λήψη επιπλέον ουσιών και συμπληρωμάτων διατροφής. Αυτό συμβαίνει, επειδή κάθε αναβολική ουσία έχει διαφορετική επίδραση και αλληλεξάρτηση με τον προπονητικό στόχο. Μας εξηγεί

‘για παράδειγμα, λαμβάνω αυξητική ορμόνη πριν τον ύπνο κατά την περίοδο της προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης, αλλά προσαρμόζω σε πρωινές και απογευματινές ώρες την λήψη της, όταν σταματάω την προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης’.

Ο Χρήστος έχει βιώσει αρκετές παρενέργειες που σχετίζονται με τη χρήση αναβολικών ουσιών όπως ταχυπαλμία, πονοκεφάλους, πρήξιμο, αδυναμία, επιθετικότητα ακόμα και αυξομείωση στην σεξουαλική διάθεσή του. Μία φορά έλαβε υπερβολική δόση αναβολικών στεροειδών και είχε κρούσμα εγκεφαλικού επεισοδίου. Αψηφώντας αυτές τις παρενέργειες, ισχυρίζεται πως αυτές οι ουσίες έχουν πολλά πλεονεκτήματα, όπως η αύξηση της μυϊκής μάζας και της δύναμης αλλά και την περαιτέρω ανάπτυξη της μυϊκής αντοχής, και σκοπεύει στην συνέχιση της χρήσης αυτών των ουσιών, λαμβάνοντας κάποια μέτρα προφύλαξης.

‘Κατά την περίοδο της προετοιμασίας, μπορεί να κάνω λήψη εκατό δισκίων ημερησίως αλλά κάνω τακτικά εξετάσεις αίματος, ένα μήνα μετά το πέρας κάθε προπονητικού κύκλου, για να ελέγξω την υγεία μου’, ισχυρίζεται. Ανάλογα με τα αποτελέσματα των εξετάσεων, ο Χρήστος μπορεί να προβεί σε λήψη επιπλέον σκευασμάτων, όπως ‘ηπατοπροστατευτικά’ ή φάρμακα ρύθμισης της πίεσης, που βοηθούν στην ανάρρωσή του. ‘Αυτά τα συμπληρώματα προστασίας ποικίλουν ανάλογα με τις αναβολικές ουσίες που λαμβάνω. Για παράδειγμα, αν κάνω λήψη εξεμεστάνης (aromasin) κατά τη διάρκεια του κύκλου, στη συνέχεια θα κάνω λήψη μετοπρολόλης (Prolomet) και μεστερονόλης (Proviron) κατά τη διάρκεια της περιόδου αποκατάστασης’. Οι τύποι ουσιών, οι δόσεις και ο τρόπος

χρήσης, καθορίζονται από τον Χρήστο, βασιζόμενος στην εμπειρία του και τις συστάσεις του γιατρού του. Ο Χρήστος ισχυρίζεται ότι η πρόσβαση στην αγορά αλλά και η αγορά αναβολικών ουσιών είναι εύκολη. Οι ασκούμενοι στα γυμναστήρια, έχουν την δυνατότητα να τα αγοράσουν μέσω διαδικτύου ή καταστημάτων με συμπληρώματα διατροφής, ακόμα και από αθλητές και γυμναστές. Ποτέ δεν αντιμετώπισε δυσκολίες, που σχετίζονται με την εύρεση αναβολικών ουσιών. Το διαδίκτυο είναι μία από τις κύριες πηγές για την αγορά τέτοιων συμπληρωμάτων και πάντα υπάρχει ένα δίκτυο ανθρώπων που μπορούν να παρέχουν εύκολη και γρήγορη πρόσβαση για την αγορά αναβολικών ουσιών.

Η επιρροή

Επεισόδιο 2: Η ιστορία του Γιάννη

Ο Γιάννης είναι εικοσιενός ετών και του αρέσει να γυμνάζεται στο γυμναστήριο. Πιστεύει ότι οι αναβολικές ουσίες, λαμβάνονται από τους ασκούμενους στο γυμναστήριο, για να αυξηθεί η δύναμη τους, επίσης ισχυρίζεται ότι υπάρχουν εύλογοι λόγοι για την λήψη αναβολικών ουσιών και από τον ίδιο. Οι υπόλοιποι ασκούμενοι κάνουν χρήση (αναβολικών ουσιών), οπότε είναι ευρέως αποδεκτό και επιπροσθέτως η λήψη τέτοιων σκευασμάτων βοηθά στην συνέχιση της προπόνησης.

Σύμφωνα με τον Γιάννη, η χρήση αναβολικών ουσιών είναι πολύ διαδεδομένη στους κύκλους των γυμναστηρίων, καθώς οι ασκούμενοι επιδιώκουν να δείχνουν καλύτερα όσο το δυνατόν συντομότερα. Οι αναβολικές ουσίες χρησιμοποιούνται σε προπονητικούς κύκλους με κάποιες αυξομειώσεις. Ο Γιάννης πιστεύει ότι κατά περιόδους αυξάνεται η χρήση των αναβολικών ουσιών, ειδικά κατά την περίοδο του καλοκαιριού. Επίσης, πιστεύει πως πολλοί ασκούμενοι κάνουν χρήση ουσιών, αλλά υπάρχει ένα κύκλωμα που δημιουργεί αυτή την ‘πλασματική ανάγκη’.

Ο Γιάννης χρησιμοποιεί συμπληρώματα διατροφής κατά τη διάρκεια του χρόνου. Ανάλογα με την περίοδο του έτους, ακολουθεί προπονητικούς κύκλους με εναλλαγή χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής. Χρησιμοποιεί κυρίως συμπληρώματα, για την αύξηση της μυϊκής μάζας και την επιτάχυνση της αποκατάστασης και αύξησης της ενέργειας. Φέτος, για πρώτη φορά εισήχθη στον κόσμο των αναβολικών ουσιών, από τον προσωπικό του γυμναστή. Κρίνοντας από αυτή την εμπειρία, ο Γιάννης ισχυρίζεται ότι ‘έκανα έναν κύκλο στανολόλης (winstrol) αλλά εξακολουθώ να έχω τις αμφιβολίες μου, αν πράγματι βοηθήθηκα από αυτό το σκεύασμα ή όχι’.

Κατά την άποψη του, ο Γιάννης θεωρεί πως πολύ ασκούμενοι, δεν προβαίνουν σε αγορά αναβολικών ουσιών μέσω διαδικτύου, διότι ανησυχούν πως ο κίνδυνος να είναι νοθευμένες οι ουσίες είναι υψηλός. Επιπλέον, θεωρεί πως οι ασκούμενοι στα γυμναστήρια ζητούν βοήθεια και πληροφορίες για την χρήση αναβολικών ουσιών από τους γυμναστές. Οι ασκούμενοι δείχνουν εμπιστοσύνη στους γυμναστές. Επηρεάζονται και εμπνέονται στη θέα του μυώδους σώματος του γυμναστή. Επιπλέον, ο Γιάννης πιστεύει πως οι ασκούμενοι προβαίνουν στην αγορά συμπληρωμάτων από τα εξειδικευμένα καταστήματα, μετά από παρότρυνση των γυμναστών τους. Ο Γιάννης αποδέχεται το γεγονός πως αυτή η διαδικασία είναι επικίνδυνη, εξαιτίας της διαστρέβλωσης που παρατηρείται στην εποχή μας, πολλά άτομα να αυτό-αποκαλούνται γυμναστές με ελάχιστα προσόντα και συνήθως είναι τα ίδια τα άτομα τα οποία προωθούν την χρήση απαγορευμένων ουσιών. Είναι επίσης ενήμερος για τις διαφημιστικές καμπάνιες με πρωταγωνιστές είτε διάσημους αθλητές, ή γυμναστές ή προπονητές μέσω των οποίων προωθείται η χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων για την ενίσχυση της απόδοσης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την υιοθέτηση μια νοοτροπίας, κατά την οποία η χρήση συμπληρωμάτων κρίνεται επιβεβλημένη, αν επιθυμείται η αύξηση της επίδοσης πέρα από τα προπονητικά όρια.

Η επιτάχυνση

Επεισόδιο 3: Η ιστορία του Κώστα

Ο Κώστας είναι ένας εικοσιδύαχρονος ελεύθερα αθλούμενος. Τα τελευταία χρόνια, ασκείται εντός γυμναστηρίων και περιστασιακά ασχολείται και με διάφορες πολεμικές τέχνες. Ο Κώστας πιστεύει ότι οι ασκούμενοι στα γυμναστήρια, περνούν στο στάδιο χρήσης συμπληρωμάτων, για να βελτιστοποιήσουν το αποτέλεσμα, όντας ανικανοποίητοι από τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται μόνο μέσω προπόνησης. Επίσης, ισχυρίζεται πως τα στερεότυπα ομορφιάς, οι κοινωνικές νόρμες, και εν γένει η φιλοσοφία που επικρατεί στις μέρες μας, ωθούν τους ασκούμενους στην χρήση αναβολικών ουσιών. Λέει χαρακτηριστικά:

‘Οι αθλούμενοι, επηρεάζονται καθοριστικά από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα στερεότυπα που προωθούνται μέσω αυτών, και καταφεύγουν στην χρήση ουσιών, για να επιτευχθεί ‘το ιδανικό σώμα’ γρήγορα’.

Ο Κώστας έχει χρησιμοποιήσει συμπληρώματα διατροφής συστηματικά τα τελευταία τρία χρόνια. Ξεκίνησε με τη χρήση πρωτεΐνης και αμινοξέων, σύντομα πέρασε και στο στάδιο της χρήσης Tribulus και ZMA. Επί του παρόντος, κάνει συνδυαστική χρήση διάφορων συμπληρωμάτων διατροφής ανάλογα με την περίοδο του έτους.

Σύμφωνα με την οπτική του Κώστα, οι ασκούμενοι κάνουν χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων καθημερινά, ενώ η χρήση αναβολικών ουσιών περιορίζεται σε εξαμηνιαίους προπονητικούς κύκλους. Η χρήση συμπληρωμάτων ενίσχυσης της απόδοσης (συμπεριλαμβανομένου και αναβολικών ουσιών εκτός από διατροφικά συμπληρώματα) εξαρτάται από τους στόχους κάθε ασκούμενου. Για παράδειγμα, η χρήση στεροειδών αυξάνεται κατά τη χειμερινή και ανοιξιάτικη περίοδο για την απόκτηση όγκου, ενώ η χρήση λιποδιαλυτών την καλοκαιρινή περίοδο. Οι δοσολογίες εξαρτώνται από το σωματότυπο και το βάρος του ασκούμενου.

Για πληροφορίες, σχετικά με τη χρήση συμπληρωμάτων και ουσιών, οι ασκούμενοι συμβουλευονται φίλους και συναθλητές ή παίρνουν πληροφορίες από τα καταστήματα πώλησης διατροφικών συμπληρωμάτων. Σύμφωνα με τα λεγόμενα του Κώστα, η αγορά αναβολικών ουσιών τελείται κυρίως μέσω διαδικτύου και ισχυρίζεται επίσης, ότι η χρήση τέτοιων ουσιών προωθείται σε μεγάλο βαθμό, εντός των γυμναστηρίων.

Ο κανόνας

Επεισόδιο 4: Η ιστορία του Jermaine

Ο Jermaine είναι 18 ετών και τελειώνει το γυμνάσιο. Στην ηλικία των 10 ετών ξεκίνησε να παίζει ποδόσφαιρο σε μια ομάδα. Μεγαλώνοντας, οι συμπαίκτες του στο ποδόσφαιρο έγιναν πιο μυώδεις και πιο δυνατοί σωματικά, ενώ το δικό του σώμα φαινόταν υποανάπτυκτο. Προκειμένου να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση, ο Jermaine αποφάσισε να πάει σε ένα γυμναστήριο. Στην αρχή, πήγαινε στο γυμναστήριο σποραδικά, αλλά σύντομα άρχισε να απολαμβάνει την ατμόσφαιρα του γυμναστηρίου. Οι γονείς του μάλιστα του αγόρασαν μία μόνιμη συνδρομή μέλους ως δώρο για τα 16α γενέθλιά του. Επειδή νόμιζαν ότι τα συμπληρώματα διατροφής αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της προπόνησης στα γυμναστήρια, του έδωσαν επίσης και μια συσκευασία πρωτεΐνης ως δώρο.

Ο Jermaine άρχισε να πηγαίνει στο γυμναστήριο δύο φορές την εβδομάδα και σύντομα αντιλήφθηκε τα θετικά αποτελέσματα. Βελτίωσε την απόδοσή του στο γυμναστήριο, το σώμα του έγινε πιο μυώδες και τα συμπληρώματα πρωτεΐνης έγιναν μέρος της προπόνησής του. Όταν ήταν 17 ετών, ένας από τους φίλους του στο γυμναστήριο τον έπεισε να εγκαταλείψει το ποδόσφαιρο και τον παρότρυνε να συμμετάσχει σε μια ομάδα αμερικανικού ποδοσφαίρου. Από τότε, πηγαίνει στο γυμναστήριο τρεις

φορές την εβδομάδα και παίζει Αμερικάνικο ποδόσφαιρο με τους νέους του συμπαίκτες δύο φορές την εβδομάδα.

Από την ημέρα που ο Jermaine έλαβε την πρώτη συσκευασία πρωτεΐνης από τους γονείς του, καταναλώνει συστηματικά συμπληρώματα διατροφής. Για την ακρίβεια, καταναλώνει μια συγκεκριμένη ποσότητα πρωτεΐνης μετά από κάθε προπόνηση στο γυμναστήριο. Πρόσφατα, ο Jermaine άρχισε να χρησιμοποιεί και άλλα συμπληρώματα που καταναλώνονται πριν από την προπόνηση για να είναι σε εγρήγορση και να συγκεντρωθεί για την επερχόμενη προπόνηση. Κατά τη διάρκεια της σεζόν του Αμερικάνικου ποδοσφαίρου, ο Jermaine χρησιμοποιεί παυσίπονα, ειδικά όταν αισθάνεται πόνο στον ώμο του και σε άλλα μέρη του σώματος ή όταν έχει πονοκέφαλο μετά από ένα παιχνίδι. Κατά τη διάρκεια των αγώνων, οι προπονητές συνήθως τους παρέχουν ενεργειακά ποτά που περιέχουν μαγνήσιο και ασβέστιο σε όλα τα μέλη της ομάδας, συμπεριλαμβανομένου και του Jermaine. Μέχρι στιγμής, ο Jermaine δεν έχει χρησιμοποιήσει ποτέ άλλες ουσίες που ενισχύουν την απόδοση.

Αφότου ο Jermaine έλαβε το σκεύασμα πρωτεΐνης από τους γονείς του, μετά παρήγγειλε πρωτεΐνη από το Internet αφού πρώτα ενημερώθηκε σχετικά με τις ουσίες που ήθελε να χρησιμοποιήσει. ‘Δοκίμασα διάφορα είδη πρωτεΐνης πριν αποφασίσω να χρησιμοποιήσω τα προϊόντα που χρησιμοποιώ σήμερα’ λέει. Μάλιστα, δοκίμασε αρκετές μάρκες μέχρι που βρήκε το προτιμώμενο μείγμα και γεύση.

Το ‘σπιτικό φαρμακείο’ των γονιών του, του παρέχει παυσίπονα. Οι γονείς του γνωρίζουν ότι ο Jermaine παίρνει αυτές τις ουσίες. Ελπίζει ότι θα μπορεί να παραγγείλει τα συμπληρώματα που προτιμά από το Internet σύντομα γιατί τη δεδομένη χρονική στιγμή το προϊόν αυτό δεν είναι διαθέσιμο στη Γερμανία. Το έλαβε από ένα φίλο στο γυμναστήριο που ήταν στις ΗΠΑ και αγόρασε ένα XXL-πακέτο για τον ίδιο.

Σχεδόν όλα τα μέλη της ομάδας του αμερικανικού ποδοσφαίρου στο γυμναστήριο λαμβάνουν τακτικά όλα τα είδη συμπληρωμάτων. Οι περισσότεροι από αυτούς χρησιμοποιούν πρωτεΐνη και κρεατίνη. ‘Για αυτούς, η λήψη συμπληρωμάτων είναι εξίσου φυσιολογική όσο το να καταναλώνουν παυσίπονα. Κανείς δεν αμφισβητεί αυτή τη διαδικασία και δεν το συζητά’ λέει ο Jermaine. Ο ίδιος δεν επηρεάζεται από διαφημίσεις των εταιρειών συμπληρωμάτων ή από τις προσφορές αλλά συχνά αγοράζει κάποια συμπληρώματα που προωθούνται από παίκτες της American Football League (NFL). Ο Jermaine ξέρει τι θέλει όταν παραγγέλλει πρωτεΐνη από το Internet ή όταν ζητάει από ένα φίλο να του αγοράσει συμπληρώματα στις ΗΠΑ. Οι διανομείς στο Διαδίκτυο συχνά βγάζουν ειδικές προσφορές ή εκπτώσεις αλλά ο Jermaine δεν ενδιαφέρεται για τέτοιου είδους συμφωνίες και απλά παραγγέλλει τα προϊόντα που ξέρει και θέλει.

Η εμφάνιση

Επεισόδιο 5: Η ιστορία του Ρίκο

Ο Ρίκο είναι 23 ετών και εργάζεται ως υπάλληλος σε μια τράπεζα. Άρχισε πρακτική αμέσως μόλις τελείωσε το γυμνάσιο και τώρα εργάζεται στην τράπεζα με πλήρη απασχόληση.

Ο Ρίκο δεν ενδιαφερόταν για τον αθλητισμό, αλλά λάτρευε τις ταινίες. Τον ενέπνεαν τα καλοσχηματισμένα σώματα των αγαπημένων του ηθοποιών και ήθελε να τους μοιάσει σε αυτό. Εντυπωσιαζόταν από τους ηθοποιούς που είχαν πιο καλοσχηματισμένους δικέφαλους και μύες από αυτόν. Έγινε μέλος ενός γυμναστηρίου και άρχισε να γυμνάζεται τρεις φορές την εβδομάδα. Με τον καιρό, άλλαξε τη ρουτίνα του και τώρα γυμνάζεται σχεδόν κάθε μέρα. Είναι περήφανος για το καλά γυμνασμένο σώμα του και προσπαθεί να διατηρήσει τη διατροφή του για να παραμείνει λεπτός.

Ο Ρίκο άρχισε να πηγαίνει στο γυμναστήριο, όταν ήταν 15 ετών. Βλέποντας τα πρώτα θετικά αποτελέσματα αμέσως αύξησε το χρόνο και το επίπεδο δυσκολίας των προπονήσεων. Μετά από ενάμιση χρόνο προπόνησης η βελτίωση στο σώμα του δεν αυξήθηκε τόσο γρήγορα όσο ήθελε.

‘Ένωσα ότι έπρεπε να αποκτήσω περισσότερους μυς για να γίνω ακόμη πιο εντυπωσιακός και έπρεπε κάτι να αλλάξω’, λέει ο ίδιος.

Ο Ρίκο συζήτησε με κάποιους συναθλούμενους του στο γυμναστήριο που ήταν φίλοι του και η πιο συχνή απάντηση ήταν να χρησιμοποιήσει συμπληρώματα διατροφής. Τότε ο Ρίκο αποφάσισε να αγοράσει το πρώτο του συμπλήρωμα πρωτεΐνης από το γυμναστήριο. Γρήγορα άρχισε να ενδιαφέρεται για τα συμπληρώματα και πρόθυμα δοκίμασε κάθε προϊόν που του προσφέρθηκε. Στην αρχή, αγόρασε ένα συμπλήρωμα από το γυμναστήριο του, και μετά έγινε τακτικός πελάτης ενός εξειδικευμένου καταστήματος δίπλα στο διαμέρισμά του. Μετά από ενάμιση χρόνο η απόδοση του έμεινα ξανά στάσιμη. Για άλλη μια φορά, ο Ρίκο ένιωθε ότι ήταν αδύνατος και όχι αρκετά μυώδης. Παρατήρησε πως μοιάζανε οι συναθλούμενοι του. Οι περισσότεροι από αυτούς είχαν μια σωματική διάπλαση, όπως οι ηθοποιοί στις αγαπημένες ταινίες του Ρίκο.

‘Άρχισα να αναζητώ περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι ασκούμενοι κατάφεραν να έχουν το σώμα τους σε τέτοια φόρμα. Ρώτησα επίσης και τον ιδιοκτήτη του καταστήματος όπου αγόραζα τακτικά συμπληρώματα. Ουσιαστικά μου είπε ότι δεν θα έφτανα εκεί πού ήθελα μόνο με την προπόνηση και τα συμπληρώματα διατροφής. Τότε, ένας άντρας που δεν τον γνώριζα μου είπε τι είδους ουσίες απαιτούνται για την αύξηση των μυών. Μάλιστα προσφέρθηκε να μου προμηθεύσει την κατάλληλη για μένα φαρμακευτική αγωγή’, θυμάται ο Ρίκο. Αυτή ήταν η εποχή που ο Ρίκο πήρε αναβολικά στεροειδή για πρώτη φορά. Ήταν 18 χρονών.

Στις επόμενες εβδομάδες, ο Ρίκο ένιωθε υπέροχα. Ήταν χαρούμενος γιατί μπορούσε να δει άμεση βελτίωση. Πήγε στο κατάστημα του φίλου του και μοιράστηκε την εμπειρία του - η οποία του άνοιξε την πόρτα σε έναν καινούργιο κόσμο. Ήταν πρόθυμος να αγοράσει ό, τι χρειαζόταν για να μπει στο ‘σωστό δρόμο’. Ο Ρίκο εντάχθηκε σε μια άλλη ομάδα χρηστών. Μεταξύ άλλων, του συνέστησαν να χρησιμοποιήσει τεστοστερόνη. Ο Ρίκο δεν είχε καμία αμφιβολία, η ανάπτυξη των μυών του και η απόδοση του εκτοξεύθηκαν.

Ωστόσο, μετά από ένα σύντομο χρονικό διάστημα, οι πρώτες παρενέργειες - ακμή στην πλάτη και τα πρώτα σημάδια γαστρικού προβλήματος εμφανίστηκαν. Αύξησε τη δοσολογία του μέχρι που σχηματίστηκαν δύο αποστήματα στην πλάτη του. Υπέφερε από τον πόνο, πήγε στο γιατρό και τελικά τον έστειλε στο νοσοκομείο για μια επέμβαση. ‘Η επέμβαση ήταν ένα γεγονός που με αφύπνισε, αλλά παρά τις αρνητικές εμπειρίες που είχα συνέχισα τη χρήση αναβολικών στεροειδή. Όχι τόσο συστηματικά όσο πριν, αλλά εξακολουθώ να θέλω να κρατήσω το σώμα μου σε φόρμα’, λέει.

Ο Ρίκο ποτέ δεν χρησιμοποίησε το Διαδίκτυο για την αγορά ουσιών ή ακόμα και ως πηγή πληροφοριών. Το γυμναστήριο του παρείχε τα βασικά συμπληρώματα, τα οποία χρησιμοποιούσε κατά κόρον. Αργότερα, στο κατάστημα του έκαναν μια προσφορά για τα συμπληρώματα διατροφής του (π.χ., πρωτεΐνη, κρεατίνη) αν ο ίδιος συμφωνούσε να δοκιμάσει νέα συμπληρώματα κατά καιρούς. Παρασύρθηκε από τις ελκυστικές μάρκες (π.χ., "Lab Body") και τη συσκευασία των προϊόντων. Ο Ρίκο δεν ζήτησε πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα, εφόσον τα χρησιμοποιούσε ως μέσο για τη βελτίωση της αθλητικής του απόδοσης και για τη διαμόρφωση του σώματος που επιθυμούσε.

Παρά το γεγονός ότι δεν ήξερε το χρήστη του γυμναστηρίου που του πούλησε τα πρώτα του στεροειδή, τον εμπιστευόταν. ‘Το εντυπωσιακό σώμα ήταν μια αρκετά καλή απόδειξη’ λέει ο Ρίκο. Σε εκείνο το σημείο, ο Ρίκο εργάστηκε συστηματικά και έγινε γνωστός στο γυμναστήριο. Αργότερα, το κατάστημα ήταν η κύρια πηγή των ουσιών (θεραπείες αναβολικών και τεστοστερόνη). Ποτέ δεν αμφισβήτησε την προέλευση και την παραγωγή των παράνομων συμπληρωμάτων. Ο Ρίκο αγόραζε τα προϊόντα και δεν νοιαζόταν για τις πληροφορίες σχετικά με τις ουσίες, ούτε για την τιμή τους. Κατά την αγορά των συμπληρωμάτων διατροφής, η απόφασή του δεν επηρεαζόταν από τις ειδικές προσφορές και εκπτώσεις, αλλά περισσότερο από το καθαρό μέγεθος του πακέτου, αντί της μειωμένης τιμής. Όταν ο Ρίκο προμηθευόταν τα στεροειδή, αγόρασε ένα ολόκληρο κύκλο μαζί με ουσίες για θεραπεία μετά τον κύκλο.

Η Επαγρύπνηση

Επεισόδιο 6: Η Ιστορία του Τιμ

Ο Τιμ είναι 24 χρονών. Ξεκίνησε Jiu-Jitsu σε αγωνιστικό επίπεδο στην ηλικία των επτά. Στη ζωή του, είχε ασχοληθεί ενεργά με διάφορες πολεμικές τέχνες. Είχε συμμετάσχει ακόμα και σε αγώνες παγκόσμιου επιπέδου αλλά δεν είχε φτάσει ποτέ στο σημείο να μπορεί να ζήσει από τον αθλητισμό. Καθώς έχασε το πάθος του για τις πολεμικές τέχνες, ο Τιμ αποφάσισε να σπουδάσει Αθλητικές Επιστήμες και στράφηκε στο CrossFit – το οποίο ήταν ένα ανερχόμενο άθλημα πριν τέσσερα χρόνια. Τώρα, ο Τιμ γυμνάζεται τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα και σκέφτεται να συμμετάσχει σε κάποιους τοπικούς διαγωνισμούς CrossFit.

Λόγω του αθλητισμού, ο Τιμ ήταν πάντα σε πολύ καλή φυσική κατάσταση και είχε πάντα μια θετική εικόνα για το σώμα του. Από τότε που άρχισε το CrossFit, απέκτησε κι άλλη μυϊκή μάζα και το ποσοστό του σωματικού λίπους του μειώθηκε σημαντικά. Τώρα, είναι πολύ ικανοποιημένος με την εμφάνιση του παρόλο που νομίζει ότι θα μπορούσε να χάσει κάποια μυϊκή μάζα. Κατά τη διάρκεια της αθλητικής του καριέρας, ο Τιμ έμαθε ότι η αθλητική επίδοση εξαρτάται κατά πολύ από την προπόνηση και την θέληση.

Κατά τη διάρκεια των προηγούμενων αγώνων πολεμικών τεχνών, ο Τιμ κατανάλωνε ενεργειακά ροφήματα. Λέει ότι ‘Λόγω των ενεργειακών ροφημάτων, μπορούσα να διατηρήσω την προσοχή μου στον επόμενο αγώνα και ένιωθα καλύτερα προετοιμασμένος για τον επόμενο αντίπαλο’. Επίσης, μία φορά δοκίμασε κρεατίνη κατά τη διάρκεια της προπόνησης αλλά δεν παρατήρησε κάποια διαφορά στην απόδοση του. Ο Τιμ πιστεύει ότι ‘οι πολεμικές τέχνες γενικά παρέχουν μία προσέγγιση αφύπνισης ως προς το σώμα και την ψυχή και δεν πρέπει να υποστηρίζονται με πρόσθετες ουσίες’.

Σε αντίθεση με αυτή την δήλωση αλλά απαραίτητο για να υποστηρίξει την δική του εντατική προπόνηση στο CrossFit, ο Τιμ χρησιμοποιεί ροφήματα πρωτεΐνης. Οι συν-αθλούμενοι του επίσης χρησιμοποιούν ενισχυτικά κατά τη διάρκεια των προπονήσεων στο γυμναστήριο, αλλά ο ίδιος δε το έχει σκεφτεί ποτέ λόγω των πιθανών αρνητικών συμπτωμάτων. Επειδή γνωρίζει τον ιδιοκτήτη του γυμναστηρίου, έχει πρόσβαση στις προωθητικές ενέργειες διαφόρων εταιρειών συμπληρωμάτων διατροφής. Λόγω των άφθονων δωρεάν δειγμάτων που διαθέτουν τα γυμναστήρια, ο Τιμ είναι πολύ υποψιασμένος για τα υποσχόμενα αποτελέσματα αυτών των προϊόντων. Το πρωτεϊνικό συμπλήρωμα που χρησιμοποιεί παράγεται από μία εταιρεία που στεγάζεται κοντά στο γυμναστήριο που πηγαίνει. Λέει ότι η εταιρεία προσωπικά εγγυάται την ποιότητα και καθαρότητα των συμπληρωμάτων και ότι τους εμπιστεύεται. Λόγω των σπουδών του, γνωρίζει πως λειτουργεί το σώμα και δεν θα χρησιμοποιούσε ουσίες χωρίς να συμβουλευτεί έμπιστους ειδικούς. Λέει ότι ‘Τα υπόλοιπα προϊόντα που συνήθως βλέπω δεν παρέχουν κάποιο συγκεκριμένο πλαίσιο συγκεκριμένων πληροφοριών’.

Παρόλο που ο Τιμ είχε ακούσει ιστορίες αθλητών που χρησιμοποιούσαν παράνομα προϊόντα στις πολεμικές τέχνες καθώς και στο CrossFit, ακόμα και σε επίπεδο αναψυχής, ο ίδιος δεν είχε ποτέ προσωπική επαφή με τέτοιες ουσίες. Ο Τιμ πιστεύει ότι τα παράνομα προϊόντα μπορεί να είναι αποτελεσματικά, αλλά από την άλλη μεριά είναι σκεπτικός όσον αφορά τους κινδύνους για την υγεία καθώς και τους ηθικούς κανόνες. Ο Τιμ λέει ότι, ‘Αν χρησιμοποιούσα αυτές τις ουσίες, θα αμφισβητούσα το πνεύμα των πολεμικών τεχνών, και έτσι θα έχανα το σεβασμό των φίλων και της οικογένειάς μου’. Ο Τιμ υποστηρίζει πρόθυμα κάθε ενέργεια που προωθεί τον καθαρό αθλητισμό. Κατά τη γνώμη του, τα γυμναστήρια θα πρέπει να είναι σίγουρα ένας από τους στόχους τέτοιων ενεργειών. ‘Κάθε αθλητής, ανεξάρτητα από το επίπεδό του, πρέπει να γνωρίζει τα προβλήματα που σχετίζονται με την κατανάλωση παράνομων ουσιών’, λέει και συνεχίζει ‘Επίσης θα επέβαλα ποινές για να αποτρέψω την διανομή τέτοιων προϊόντων’.

Ο Σύντομος Δρόμος

Επεισόδιο 7: Η Ιστορία του Δημήτρη

Ο Δημήτρης είναι 24 χρονών και είναι επαγγελματίας “bodybuilder”. Πιστεύει ότι οι αθλούμενοι στα γυμναστήρια χρησιμοποιούν ουσίες ντόπινγκ για να έχουν πιο γρήγορα αποτελέσματα και να φαίνονται καλύτεροι συγκριτικά με τους υπόλοιπους που μπορεί να είναι σε καλύτερη φόρμα, δείχνοντας έτσι ότι υπάρχει μια νοοτροπία όσον αφορά το ντόπινγκ. Το να είσαι περισσότερο σωματικά ελκυστικός είναι ένας ακόμα λόγος για χρήση ουσιών ντόπινγκ για βελτίωση της σωματικής εμφάνισης.

Ο Δημήτρης πιστεύει ότι είναι ευκολότερο και καλύτερο να καταναλώνει συμπληρώματα διατροφής, όπως ροφήματα πρωτεΐνης, παρά να προσπαθεί να πάρει τα ίδια συστατικά από το κανονικό φαγητό. Η χρήση ουσιών για την βελτίωση της απόδοσης ποικίλει όσον αφορά τη δοσολογία και το είδος της ουσίας. Κάποιες ουσίες χρησιμοποιούνται καθημερινά αλλά η δόση τους μπορεί να αυξάνεται περιστασιακά. Ο Δημήτρης λέει ‘υπάρχει εποχικότητα στη χρήση ουσιών για τη βελτίωση της επίδοσης, με κάποιες ουσίες ντόπινγκ που χρησιμοποιούνται για “φούσκωμα” και για αύξηση μυϊκής μάζας κατά τη διάρκεια του χειμώνα, και άλλες χρησιμοποιούνται για το κάψιμο του λίπους κοντά στο καλοκαίρι’. Πιστεύει ότι η υπερβολική χρήση είναι ένα θέμα και ‘οι αθλούμενοι μπορεί να χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής και ουσίες ντόπινγκ σε δόσεις πολύ παραπάνω από τις προτεινόμενες’.

Ο Δημήτρης έχει χρησιμοποιήσει συμπληρώματα διατροφής συστηματικά για τα τελευταία πέντε χρόνια και έχει πειραματιστεί με στεροειδή για τα τελευταία δύο χρόνια. Κάνει μικρούς κύκλους με στεροειδή για να αυξήσει την μυϊκή του μάζα όταν νοιώθει ότι η φυσική του κατάσταση δεν βελτιώνεται όπως περιμένει και χρειάζεται κάτι παραπάνω για να ενισχύσει την προπόνησή του.

Σύμφωνα με την Δημήτρη, πληροφορίες για τα συμπληρώματα διατροφής είναι ευρέως διαθέσιμες. Οι αθλούμενοι γυμναστηρίων μπορούν να ζητήσουν τέτοιες πληροφορίες από προσωπικούς γυμναστές ή από άλλους αθλούμενους. ‘Οι ουσίες ντόπινγκ προωθούνται από διάσημους bodybuilders’ - λέει - ‘ενώ τα συμπληρώματα διατροφής επίσης προωθούνται από πρωταθλητές μέσω διαφημίσεων ή από προπονητές που συμβουλεύουν τους αθλούμενους να χρησιμοποιήσουν συμπληρώματα για να αποδώσουν καλύτερα’. Η πρόσβαση και η αγορά ουσιών ντόπινγκ και συμπληρωμάτων διατροφής μπορεί να γίνει εύκολα μέσω του διαδικτύου.

Η Επίγνωση

Επεισόδιο 8: Η Ιστορία του Γιώργου

Ο Γιώργος είναι 21 χρονών. Του αρέσουν τα αθλήματα, και ιδιαίτερα το CrossFit. Χρησιμοποιεί στεροειδή συστηματικά τα τελευταία δύο χρόνια. Αρχισε να χρησιμοποιεί συμπληρώματα διατροφής αλλά σύντομα γνώρισε τα στεροειδή. Κάνει 10-ήμερους κύκλους κατά τη χειμερινή περίοδο. Επίσης χρησιμοποιεί διάφορα συμπληρώματα διατροφής όπως πρωτεϊνικά συμπληρώματα, αμινοξέα, και Tribulus.

Πιστεύει ότι οι αθλούμενοι γυμναστηρίων χρησιμοποιούν ουσίες ντόπινγκ για να αποκτήσουν ένα δυνατό και μυώδες σώμα σε πιο σύντομο χρονικό διάστημα. ‘Χρησιμοποιούμε συμπληρώματα γιατί μας βοηθούν να είμαστε ικανοποιημένοι με το πως φαίνεται το σώμα μας. Χρειαζόμαστε αυτές τις ουσίες σαν κομμάτι της ‘αθλητικής νοοτροπίας’ μας’ λέει.

Σύμφωνα με τον Γιώργο, οι αθλητές χρησιμοποιούν ουσίες ντόπινγκ σε κυκλικά διαστήματα, που πάντα εξαρτώνται από την ουσία. ‘Για παράδειγμα, κάποιες ουσίες πρέπει να καταναλωθούν πριν την προπόνηση. Από την άλλη μεριά, στα αθλήματα ‘σωματικής διάπλασης’, οι αθλούμενοι χρησιμοποιούν συμπληρώματα όλο το χρόνο ανά κυκλικά διαστήματα που διαρκούν ένα μήνα, και συνολικά κάνουν

χρήση ουσιών ντόπινγκ για περίπου οκτώ με εννιά μήνες. Η πιο πιθανή περίοδος για χρήση ουσιών ντόπινγκ είναι το καλοκαίρι’.

Ο Γιώργος είναι πεπεισμένος ότι οι αθλούμενοι είναι παρά πολύ επηρεασμένοι από μοντέλα με υπερβολικά τονισμένα σώματα τα οποία προβάλλονται στην τηλεόραση. Κατά συνέπεια, οι αθλούμενοι γυμναστηρίων προσπαθούν να αποκτήσουν τέτοια σώματα χρησιμοποιώντας ουσίες για την βελτίωση της αοόδοσης. Σχετικά με το πως οι αθλούμενοι γυμναστηρίων παίρνουν τις ουσίες, ο Γιώργος γνωρίζει ότι οι περισσότερες εταιρείες έχουν ιστοσελίδες και έτσι οι αθλούμενοι μπορούν να αγοράσουν ουσίες ντόπινγκ μέσω του διαδικτύου. Αναφέρει ότι οι εταιρείες των ουσιών ντόπινγκ προβάλλουν μόνο τα θετικά αποτελέσματα των ουσιών για τη βελτίωση της επίδοσης ώστε να ενισχύσουν τις πωλήσεις, αλλά τα αρνητικά αποτελέσματα δεν αναφέρονται. Αυτές οι ουσίες ντόπινγκ προωθούνται μέσω βίντεο στο YouTube στα οποία συμμετέχουν δημοφιλείς αθλητές, μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ή μέσα από διοργανώσεις που χρηματοδοτούνται από εταιρείες ουσιών ντόπινγκ. Ο Γιώργος επίσης πιστεύει ότι η ‘διάδοση στόμα με στόμα’ είναι ένα ισχυρό εργαλείο μάρκετινγκ, και ότι οι αθλούμενοι γυμναστηρίων ενημερώνονται για τις ουσίες ντόπινγκ από άλλους αθλητές παρά από τους προπονητές τους.

Συμπερασματικά, ο Γιώργος υπογραμμίζει ότι αν κάποιος θέλει να αγοράσει ουσίες ντόπινγκ είναι πολύ εύκολο να το κάνει. Πιστεύει ότι οι παράνομες ουσίες έχουν πιο ραγδαία αποτελέσματα ενώ η χρήση νόμιμων συμπληρωμάτων απαιτεί μια μεγαλύτερη προσπάθεια για να ‘χτίσεις’ ένα δυνατό σώμα, και ότι η απόφαση ως προς τη χρήση ουσιών ντόπινγκ εξαρτάται από την προσωπικότητα του ατόμου.

Η Κατανόηση

Επεισόδιο 9:

Η ιστορία του Τζιοβάνι

Ο Τζιοβάνι είναι 23 ετών. Ξεκίνησε να παίζει ράγκμπι στην ηλικία των 12 ετών. Όταν ο Τζιοβάνι ήταν 17, είχε την ευκαιρία να μπει στη διαδικασία επιλογής για μια εθνική Ιταλική νεανική ομάδα ράγκμπι. Την περίοδο εκείνη, υπέστη σοβαρό τραυματισμό στο γόνατο. Προκειμένου να μπορέσει να παίξει την Κυριακή, πήρε ένα μείγμα δυνατών αναλγητικών όπως Buscopan και Voltaren. Ο Τζιοβάνι ξέρει ότι ‘στο ράγκμπι, η χρήση φαρμάκων και ιατρικών πρακτικών είναι πολύ συνηθισμένη από την ηλικία των 14 ετών, ιδιαίτερα όταν το άθλημα αυτό γενικά γίνεται πιο επιθετικό και δύσκολο’. Στον αθλητικό σύλλογο που έπαιζε ο Τζιοβάνι ο γιατρός τον συμβούλευσε να πάρει φάρμακα ή να κάνει θεραπείες. Για παράδειγμα, όταν ο συμπαίκτης του είχε τον ίδιο τραυματισμό στο γόνατο, ο γιατρός έκανε αναρρόφηση υγρού από το γόνατό του. Ένας άλλος συμπαίκτης του αναγκάστηκε από τον σύλλογο να πάρει ανθρώπινη αυξητική ορμόνη. Ωστόσο, τελικά ο Τζιοβάνι έπρεπε να κάνει μια επέμβαση για να φτιάξει το γόνατό του και το όνειρό του να γίνει ένας επαγγελματίας αθλητής ήταν τελειωμένο.

Προφανώς, ο Τζιοβάνι πήρε τις ουσίες βελτίωσης της απόδοσης χωρίς να το γνωρίζουν οι γονείς του επειδή ξέρει ότι θα διαφωνούσαν τελείως με αυτήν την επιλογή. Αναλογιζόμενος το παρελθόν ο Τζιοβάνι αναγνωρίζει: ‘Εκείνη τη στιγμή δεν είχα επίγνωση των πιθανών συνεπειών της λήψης αυτής της ουσίας. Ο μόνος μου στόχος ήταν η αθλητική απόδοση και η ικανότητα να παίζω κάθε Κυριακή. Τίποτα άλλο δεν είχε σημασία’.

Ο Τζιοβάνι γνωρίζει για τα συμπληρώματα επειδή στο ράγκμπι χρησιμοποιούνται ευρέως και γνωρίζει ότι πολλοί από τους συμπαίκτες και τους φίλους του τα χρησιμοποιούν τακτικά. Για την ακρίβεια, πάντα έχουν αυτά τα φανταχτερά χρωματιστά κουτιά που ελκύουν πολύ τον Τζιοβάνι. Στο ράγκμπι υψηλού επιπέδου, πολλοί παίκτες είναι σπόνσορες αυτών των ουσιών και υπάρχουν πολλοί πάγκοι γεμάτοι με αυτά τα χρωματιστά κουτιά κατά τη διάρκεια αθλητικών γεγονότων. Δεν αποτελεί έκπληξη ότι ο Τζιοβάνι έχει αρχίσει να ενδιαφέρεται να μάθει περισσότερα για τα συμπληρώματα. Ποτέ δεν

υποτίμησε τις πιθανές αρνητικές συνέπειες της υπερβολικής χρήσης. Ο Τζιοβάνι πιστεύει ότι τα συμπληρώματα αυτά μπορεί να είναι χρήσιμα. ‘Για παράδειγμα, στο ράγκμπι οι σωματικές επαφές στη διάρκεια του αγώνα δημιουργούν σωματικά προβλήματα μετά τον αγώνα. Επομένως είναι πολύ σημαντικό να αποκτήσεις μυς προκειμένου να εξουδετερώσεις ή να μειώσεις αυτές τις αρνητικές συνέπειες’, εξηγεί. ‘Η ελεγχόμενη κατανάλωση συμπληρωμάτων, σε συνδυασμό με τη σωματική δραστηριότητα με βάρη, θα μπορούσαν να δώσουν ένα πλεονέκτημα επειδή βοηθούν στο χτίσιμο μιας δυνατής σωματικής δομής πιο κατάλληλη για τα δυνατά χτυπήματα του αγώνα’.

Ο Τζιοβάνι πιστεύει ότι οι σημερινοί 16χρονοι και 17χρονοι που παίζουν ράγκμπι βρίσκονται περισσότερο σε επαφή με νόμιμες ουσίες, όπως συμπληρώματα διατροφής, ακόμα και αν σε κάποιες περιπτώσεις έρχονται επίσης σε επαφή και με τις παράνομες ουσίες βελτίωσης της απόδοσης.

Κατά τη γνώμη του, υπάρχει περισσότερη παραπληροφόρηση για τις νόμιμες ουσίες παρά για τις παράνομες, αφού τα τελευταία αποτελούν πιο συχνά αντικείμενο εστίασης των εκστρατειών αντι-ντόπινγκ. Παρόλα αυτά, στα γυμναστήρια, όπου δεν υπάρχουν έλεγχοι, υπάρχει η αυξημένη χρήση τόσο των ελεγχόμενων όσο και των μη ελεγχόμενων ΟΒΕΑ.

Ο Τζιοβάνι πιστεύει ότι στο fitness, η αγορά ουσιών δε χρειάζεται καμία διαφήμιση. Συνήθως υπάρχουν γυμναστές ή άλλα άτομα που πηγαίνουν στο γυμναστήριο που προθυμοποιούνται να πουλήσουν τέτοιες ουσίες. Αναφέρεται σε ‘μια εταιρεία που το εκμεταλλεύεται αυτό και διανέμει τα προϊόντα της μέσω αυτών των εκπροσώπων’. Δυστυχώς, το σύστημα επιτρέπει σε όλους να γίνουν πωλητές συμπληρωμάτων διατροφής. Αυτοί οι αντιπρόσωποι, άνθρωποι χωρίς καμία ικανότητα, συχνά συστήνουν την υποκατάσταση ενός γεύματος με ένα μείγμα συμπληρωμάτων. Γενικά, ο γυμναστής είναι ο βασικός παράγοντας που σε συμβουλεύει να χρησιμοποιήσεις αυτές τις ουσίες, καθώς συχνά επωφελείται οικονομικά αν πουλήσει ουσίες. Οι γυμναστές μερικές φορές δίνουν συστάσεις για τις λεπτομέρειες της χρήσης και για τη δοσολογία των ουσιών χωρίς καθόλου συγκεκριμένες κλινικές γνώσεις ή ανάλυση. Ο Τζιοβάνι αναφέρεται σε αθλητικές εκδηλώσεις γεγονότα ‘όπου μπορείς να βρεις πολλή δημοσιότητα για τα ΟΒΕΑ, ειδικά μέσω των πάγκων, των φυλλαδίων και των δωρεάν δειγμάτων των ουσιών. Για παράδειγμα, ήταν ένα τουρνουά μπιτς-ράγκμπι στο οποίο οι χορηγοί έδιναν στους φιναλίστ μια ωραία τσάντα γεμάτη με πολλά διαφορετικά δείγματα ουσιών. Πώς είναι αυτό για διαφήμιση;’

Ο Τζιοβάνι γνωρίζει ότι το σώμα του είναι δική του ευθύνη και ότι χρειάζεται να ξέρει πώς να το προστατεύει. Στον αθλητικό σύλλογο που παίζει τώρα ράγκμπι ο Τζιοβάνι δεν υπάρχει διατροφολόγος, μόνο ένας γιατρός που ασχολείται κυρίως με τραυματισμούς. Ωστόσο, ο Τζιοβάνι επικοινωνήσε με έναν διατροφολόγο που τον συμβουλεύει ποιες ουσίες να παίρνει και πώς να τις παίρνει. Ο διατροφολόγος έχει επιλέξει ένα συγκεκριμένο πλάνο ουσιών που θα χρησιμοποιήσει, μόνο μετά από συγκεκριμένη κλινική ανάλυση την οποία επαναλαμβάνει συχνά. Ο Τζιοβάνι αγοράζει τις ουσίες μόνο από φαρμακεία που έχουν άδεια.

Η υπερφόρτωση

Επεισόδιο 10: Η ιστορία του Λουίτζι

Ο Λουίτζι είναι 25 ετών. Αυτή τη στιγμή είναι φοιτητής πανεπιστημίου και σπουδάζει Αθλητικές επιστήμες. Πάντα αγαπούσε τον αθλητισμό. Όταν ο Λουίτζι ήταν 15 ετών, απέκτησε ένα πάθος για τις πολεμικές τέχνες, έτσι αποφάσισε να προπονηθεί στο καράτε σαν το κύριο άθλημά του, με στόχο να πετύχει ένα ανταγωνιστικό επίπεδο. Όταν ο Λουίτζι ήταν 16 ετών, άρχισε να απομακρύνεται από το καράτε και άρχισε να παίζει Αμερικάνικο ποδόσφαιρο, που τότε ήταν ένα ασυνήθιστο άθλημα για την Ιταλία. Σήμερα, ο Λουίτζι παίζει Αμερικάνικο ποδόσφαιρο για την τοπική ομάδα της πόλης του, στο υψηλότερο επίπεδο του Ιταλικού πρωταθλήματος.

Στην αθλητική του καριέρα, ο Λουίτζι – άμεσα και έμμεσα – συνάντησε διαφορετικούς τύπους ουσιών βελτίωσης της απόδοσης. Η πρώτη του εμπειρία με τέτοιες ουσίες ήταν μόνο μερικούς μήνες αφού

ξεκίνησε να παίζει Αμερικάνικο ποδόσφαιρο. Το άθλημα αυτό είναι πολύ δύσκολο και συνεπάγεται πολύ σωματική επαφή. Ο Λουίτζι ήταν αδύνατος στα εφηβικά του χρόνια και δεν είχε αναπτυχθεί τελείως σωματικά. Κάποιοι προπονητές στην ομάδα του τον συμβούλευσαν να δουλέψει στην σωματική του διάπλαση, συνδυάζοντας την άσκηση με βάρη και τη χρήση συμπληρωμάτων πρωτεΐνης (π.χ. πρωτεΐνη και αμινοξέα).

Ο Λουίτζι θυμάται: 'Στη αρχή, δε δεχόμουν εύκολα συμβουλές από τους προπονητές μου. Προερχόμουν από ένα διαφορετικό αθλητικό υπόβαθρο, το καράτε, το οποίο εστιάζει κυρίως στη βελτίωση των νοητικών και συντονιστικών δεξιοτήτων παρά στις φυσικές ικανότητες. Ανησυχούσα επίσης ότι το να αυξήσω σημαντικά τη μυϊκή μου μάζα θα είχε σαν αποτέλεσμα να χάσω την ταχύτητα και τον συντονισμό που είχα αποκτήσει με το καράτε'. Αφού μίλησε με έναν συμπαίκτη του ο Λουίτζι συνειδητοποίησε ότι όλοι τους χρησιμοποιούσαν συμπληρώματα πρωτεϊνών. Κατά συνέπεια, ο Λουίτζι άρχισε επίσης να καταναλώνει πρωτεΐνες και αμινοξέα με την καθοδήγηση των συμπαικτών του αναφορικά με τις δοσολογίες και τις μεθόδους κατανάλωσης.

Σε συνδυασμό με την προπόνηση του, ο Λουίτζι αύξησε αποτελεσματικά την μυϊκή του μάζα σε μικρό χρονικό διάστημα. Αυτά τα πρώτα θετικά αποτελέσματα έδωσαν κίνητρο στο Λουίτζι να δουλέψει σκληρά πάνω στο σώμα του ώστε να βελτιώσει τόσο την επίδοση όσο και την σωματική του εμφάνιση. Την περίοδο εκείνη, ο Λουίτζι άρχισε να αναζητά περισσότερες πληροφορίες για τα συμπληρώματα και επικοινωνήσε με έναν ειδικό. Δυστυχώς, ο διατροφολόγος δε γνώριζε τίποτα για το άθλημα του Λουίτζι ή για τις συγκεκριμένες μεταβολικές ανάγκες ενός αθλητή που προπονείται σε αυτό το άθλημα. Ο Λουίτζι θυμάται: 'Την περίοδο εκείνη, καταναλώνω μια μεγάλη ποσότητα συμπληρωμάτων που οδήγησαν σε μεταβολική υπερφόρτωση'.

Όταν ο Λουίτζι έγινε 19 και το σώμα του είχε αναπτυχθεί φυσικά, αποφάσισε να μειώσει την ποσότητα των συμπληρωμάτων. Αυτή τη στιγμή, ο Λουίτζι δεν είναι επαγγελματίας αθλητής. Χρησιμοποιεί κυρίως κρεατίνη πριν από τους αγώνες και βιταμίνες σε συνδυασμό με ισορροπημένη διατροφή που του έχει συστήσει διατροφολόγος. Ο Λουίτζι πιστεύει ότι οι άνθρωποι πάντα χρησιμοποιούσαν ουσίες για να βελτιώσουν την επίδοσή τους και έτσι η λήψη νόμιμων ουσιών με ένα σχεδιασμένο και ιατρικώς υποβοηθούμενο τρόπο είναι μια κοινωνικά αποδεκτή πρακτική. Νιώθει επίσης πολύ άνετα με τα συμπληρώματα πρωτεΐνης επειδή είναι διαλυμένα σε νερό ή γάλα, αντικαθιστούν ένα γεύμα και μπορεί κανείς να τα πάρει οποιαδήποτε στιγμή.

Ωστόσο, ο Λουίτζι πιστεύει ότι η ύπαρξη διαφορετικών νόμων που ρυθμίζουν τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής και φαρμακευτικών ουσιών σε όλες τις χώρες δεν είναι σωστή. 'Για παράδειγμα, υπάρχουν ουσίες που είναι παράνομες στην Ιταλία, αλλά είναι νόμιμες σε άλλες χώρες, όπως η Αυστραλία και η Νότια Αφρική', σχολιάζει. Αναρωτιέται πώς είναι δυνατό τα μαθήματα στο πανεπιστήμιο να τονίζουν και να διδάσκουν τις πιθανές αρνητικές συνέπειες που σχετίζονται με τη χρήση κάποιων ουσιών που πωλούνται νόμιμα σε κάποιες χώρες.

Το περιβάλλον

Επεισόδιο 11: Η ιστορία του Εμμάνουελ

Ο Εμμάνουελ είναι 22 ετών. Αυτή τη στιγμή σπουδάζει αθλητική επιστήμη στο πανεπιστήμιο. Έχει προπονηθεί στην άρση βαρών σε ερασιτεχνικό επίπεδο για δύο χρόνια χωρίς να στοχεύει σε ανταγωνιστικό επίπεδο. Ο Εμμάνουελ συνειδητοποίησε ότι όλοι οι άνθρωποι που προπονούνταν στην άρση βαρών έπαιρναν κάποιου είδους συμπληρώματα πρωτεΐνης. Συζητήσεις μεταξύ των θαμώνων στο γυμναστήριο και των προπονητών συχνά περιστρέφονταν γύρω από το ποιες ουσίες μπορούν να πάρουν και ποιες ουσίες είναι οι καλύτερες. 'Περισσότερες από μία φορές, έχω δει κάποιους να κάνουν στον εαυτό τους ενέσεις GH και/ή τεστοστερόνης στα αποδυτήρια'. Και προσθέτει 'Αναρωτιόμουν γιατί το έκαναν αυτό. Ήξερα σίγουρα ότι κανείς στο γυμναστήριο δε συμμετείχε σε αγώνες'.

Με αυτήν την εμπειρία, ο Εμμάνουελ τώρα κατανοεί ότι ο μόνος σκοπός της χρήσης ουσιών είναι η βελτίωση της σωματικής εμφάνισης. Δυστυχώς, αυτό δε συνοδεύεται από σωστή πληροφόρηση και/ή τη συμβουλή ενός ειδικού. Ο Εμμάνουελ εξηγεί: ‘Καθώς τα άτομα που πηγαίνουν στο γυμναστήριο ρωτούν τριγύρω για πληροφορίες πιστεύουν τον καθέναν, ειδικά τύπους με σώματα που δείχνουν εντυπωσιακά τα οποία εμπνέουν εμπιστοσύνη. Πρέπει να ξέρουν τι κάνουν επειδή έχουν πετύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Γενικά, υπάρχει πλήρης έλλειψη σωστής πληροφόρησης για τις ουσίες που χρησιμοποιούνται και τις παρενέργειές τους, καθώς και τον σωστό τρόπο χρήσης τους. Είναι αυτό που αποκαλούμε «επιστήμη-αδερφών» ... το οποίο θα μπορούσε να είναι ακριβές και καλό αλλά θα μπορούσε εξίσου να είναι μεγάλη παραπληροφόρηση. Πρέπει να είσαι προσεκτικός’.

Μετά από μερικούς μήνες, ο Εμμάνουελ αποφάσισε να ξεκινήσει τη χρήση συμπληρωμάτων πρωτεΐνης σε μία προσπάθεια βελτίωσης της φυσικής του εμφάνισης ευκολότερα. Αργότερα, ψάχνοντας στο διαδίκτυο διαπίστωσε ότι ένα κουτί με συμπλήρωμα πρωτεΐνης κοστίζει 40 ευρώ και αποφάσισε να το αγοράσει. Ξεκίνησε να παίρνει συμπληρώματα κάθε μέρα και το κουτί διήρκεσε για ένα (1) μήνα. Αποφάσισε να συνεχίζει να αγοράζει περισσότερα κουτιά στις επόμενες εβδομάδες και μήνες.

Ο Εμμάνουελ έψαξε για περισσότερες πληροφορίες στο διαδίκτυο και βρήκε μία ειδική προσφορά από ένα δωρεάν επώνυμο T-shirt μέσω της αγοράς τριών κουτιών. Παρόλα αυτά, ο Εμμάνουελ αποφάσισε να αγοράσει μόνο το ένα κουτί και να συνεχίσει σταδιακά (βήμα-βήμα). Σε μία στιγμή, ο Εμμάνουελ διαπιστώνοντας κάτι ιδιόμορφο στο γυμναστήριο, λέει: ‘Μετά από μερικές ημέρες πρόσεξα έναν άντρα στο γυμναστήριο να φορά το διαφημιστικό T-shirt που είχα δει στο διαδίκτυο. Πολλοί άνθρωποι τον πλησίασαν για να λάβουν πληροφορίες για τη μάρκα που διαφημιζόταν στο T-shirt’. Προκαλώντας το ενδιαφέρον του αυτή η κατάσταση, ξεκίνησε να παρατηρεί ότι στην αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης υπήρχε ένας ελεύθερος χώρος με ουσίες, ο οποίος προωθούνταν και συντονίζονταν από τους γυμναστές.

Την παρούσα στιγμή, ο Εμμάνουελ εργάζεται και επομένως έχει διαθέσιμο εισόδημα. Ο ίδιος γνωρίζει ότι η οικονομική του κατάσταση τον ενθαρρύνει να αγοράζει μεγαλύτερες ποσότητες και διαφορετικούς τύπους συμπληρωμάτων, καθώς και να αγοράζει συμπληρώματα καλύτερης ποιότητας, κάτι το οποίο ο ίδιος δεν μπορούσε να διαθέσει στο παρελθόν. Ο Εμμάνουελ αντικατοπτρίζει το γεγονός ότι: ‘το να έχω χρήματα είναι ένας μεγάλος πειρασμός, ώστε να αυξήσω τη χρήση συμπληρωμάτων. Κάπου αισθάνεται μπερδεμένος’. Επειδή ο Εμμάνουελ αισθάνεται απογοήτευση λόγω της έλλειψης προόδου, παρά την εξάσκηση και τη χρήση συμπληρωμάτων, σκέφτεται να στραφεί σε άλλα συμπληρώματα, όπως αυτά που χρησιμοποιούσαν οι άλλοι στα αποδυτήρια, όταν αυτός ήταν αρχάριος.

Η Παρουσία

Επεισόδιο 12: Η ιστορία του Jeremy

Ο Jeremy τώρα είναι 35 χρονών, αλλά η εμπειρία του με τα συμπληρώματα αύξησης της απόδοσης και της διάπλασης, ξεκινά αρκετά χρόνια πίσω κατά τη διάρκεια των νεανικών του χρόνων. Ξεκίνησε προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης στην ηλικία των 14 ετών. Το κίνητρό του ήταν η επίτευξη μεγαλύτερης σωματικής διάπλασης. Είχε μεγάλο ενδιαφέρον για αθλήματα όπως μαχητική πυγμαχία, αλλά και πολεμικές τέχνες, επίσης ήταν πολύ καλός ως αθλητής ταχύτητας.

Κατά την εφηβεία του προπονήθηκε σκληρά με βάρη, αλλά επίσης ξεκίνησε να αναζητά και να ψάχνει ουσίες που θα τον βοηθούσαν να δυναμώσει. Ο πρώτος του σταθμός ήταν το τοπικό του κατάστημα συμπληρωμάτων διατροφής, όπου και έγινε φίλος με το προσωπικό του και ξεκίνησε να μαθαίνει και να χρησιμοποιεί την πρωτεΐνη και την κρεατίνη. Αύξησε το σωματικό του βάρος και σήκωνε περισσότερα κιλά, αλλά επίσης κράταγε μία ισορροπία ώστε να μπορεί να εκτελεί δρομικές ασκήσεις ταχύτητας. Ο Jeremy είχε δεσμευτεί στην αύξηση και βελτίωση της σωματικής του

διάπλασης, αλλά και στη γνώση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων των συμπληρωμάτων διαφόρων μορφών.

Ο Jeremy αναφέρει χαρακτηριστικά τη στιγμή που έκανε χρήση του Tribulus, πως τον έκανε να αισθάνεται περισσότερο ανδροπρεπή, αλλά το πιο ενδιαφέρον ήταν το πως ένιωθε ότι του έδινε μια αίσθηση αυτοεκτίμησης. Είναι σαφές ότι η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής από τον Jeremy, ξεκίνησε κυρίως για την εμφάνιση και η εικόνα του εαυτού του αλλά παράλληλα βοηθούσαν και στην ενασχόληση του με τον αθλητισμό.

Ίσως, ως αποτέλεσμα αυτής της χρήσης, έγινε υπάλληλος υποδοχής σε νυχτερινά κέντρα διασκέδασης, και μέλος της ομάδας των ανδρών με υπέρμετρη μυϊκή αύξηση που δουλεύουν 'πόρτα'. Ξαφνικά, εμφανίστηκε ο σκοτεινός κόσμος των ουσιών ντόπινγκ. Καλοπληρωμένος, με ξενύχτι, και με κέρδος από τη αυξημένη σωματική του διάπλαση ο Jeremy συνέχιζε να εργάζεται εκεί. Στην δουλειά του στα νυχτερινά κέντρα διασκέδασης έπαιρνε χάπια από τους συναθλητές του και είδε ότι οι άλλοι έκαναν χρήση στεροειδών μέσω ένεσης, συχνά κατά τη διάρκεια της βάρδιας. Αυτός ήταν αρνητικός στη χρήση ενέσιμων στεροειδών.

‘Δεν ήμουν εντυπωσιασμένος με τα στεροειδή σε μορφή δισκίων τα οποία έπαιρνα. Χωρίς να έχω κανένα πραγματικό αποτέλεσμα, δεν επέμενα αλλά συνέχιζα μαζί με τον Clen και τον Efenger, κυρίως για να ελέγγω το βάρος μου’, αναφέρει ο Jeremy. Ένιωθε πίεση για να κάνει την προπόνηση του με τα βάρη. Όταν πειραματίστηκε με το Novatest, αυξήθηκε δραματικά την επιθετικότητά του, και άρχισε σταδιακά να απογοητεύεται καθώς συνειδητοποιούσε το πόσο συχνή είναι η χρήση των στεροειδών στους αγώνες της άρσης βαρών,. Τότε δοκίμασε το Clenbuterol αγοράζοντάς το από ένα φίλο του, αλλά και της αυξητικής ορμόνης που εύκολα προμηθευόταν από το συνεργάτες του στη δουλειά.

Σε γενικές γραμμές, θεωρεί αποδεκτή την αγορά συμπληρωμάτων από μεσάζοντες, αλλά ανησυχεί για τις πιθανές σε πολλούς τομείς επιπτώσεις των στεροειδών που έχει διαβάσει, ιδιαίτερα όπως έμφραγμα και εγκεφαλικό επεισόδιο. Του είναι αρκετά σαφές ότι όλα τα είδη των ελεγχόμενων συμπληρωμάτων είναι εύκολα διαθέσιμα μέσα στα γυμναστήρια, και πιστεύει ότι όποιο άθλημα βασίζεται στη δύναμη εκεί θα υπάρχουν και στεροειδή.

Η Μηχανή

Επεισόδιο 13: Η ιστορία του Harry

Ο Harry είναι 25 χρονών. Ασχολείται συστηματικά με την κωπηλασία και μια σειρά άλλων ομαδικών αθλημάτων. Το επίκεντρό του ήταν το γυμναστήριο, με τα βάρη και την κυκλική προπόνηση να αποτελούν το κεντρικό κομμάτι της προπόνησής του.

Ο Harry ομολογεί ότι ‘ποτέ δε σκέφτηκε να χρησιμοποιήσει ουσίες ντόπινγκ όταν άρχισε να συμμετέχει σε αθλητικούς αγώνες’, κάτι το οποίο φαίνεται να αποτελεί και μια σταθερή συνήθεια των αθλητών που το επίκεντρό τους είναι ο αγωνιστικός αθλητισμός. Παρόλα αυτά, καθώς άρχισε να απομακρύνεται από τα ομαδικά αθλήματα και να επικεντρώνεται στην ατομική άρση βαρών και στην προσωπική προπόνηση, άρχισε να εντείνει τον ανταγωνισμό του κατά την άσκηση.

Ο Harry ξεκίνησε τη χρήση αναβολικών στεροειδών πριν από ένα χρόνο και έχει παρατηρήσει έναν υπολογισμένο και ορθολογικό τρόπο της δόσης και της συχνότητας που χρησιμοποιεί, με ένα τρόπο μάλιστα ο οποίος δε δείχνει απροσεξία, μάταιη ανεξέλεγκτη σκέψη, ασυνείδητο και ανήθικο χειρισμό, αλλά έναν αθλητή ο οποίος εύκολα ζει σε έναν κόσμο όπου όλοι κάνουν τη χρήση στεροειδών.

Η παρακίνηση του Harry ήταν στην αρχή η περιέργεια και ‘τώρα θέλω να δω πόσο μακριά μπορώ να φτάσω’. Σε κάποιες στιγμές στο γυμναστήριο λέει ότι ‘όταν γνωρίζεις όλο το πλήθος γύρω σου ότι χρησιμοποιείς στεροειδή, τότε γνωρίζεις ότι ξαφνικά ότι όλοι χρησιμοποιούν-όλοι θέλουν να

ξέρουν, και φυσικά το δίκτυο του γυμναστηρίου προσφέρει κάθε ευκαιρία για φυσιολογική προμήθεια', 'Αν πρόκειται για υπόγεια γυμναστήρια η παροχή θα γίνεται από τον ιδιοκτήτη ή τον αδερφό του, αν πρόκειται για εμπορικό γυμναστήριο θα πρόκειται για κάποιο τοπικό προμηθευτή εντός και εκτός του χώρου'. Ο Harry συνεχίζει 'και οπωσδήποτε υπάρχει η πρόσβαση μέσω του διαδικτύου κάτι το οποίο δεν είναι τόσο κρυφό μέσω των χρηστών των καταστημάτων και των προμηθευτών. Επομένως δεν είναι πραγματικά τόσο δύσκολο στο να μην προμηθευτείς'.

Ο Harry είναι ενήμερος για όλες τις αρνητικές παρενέργειες και αναφέρει εκτενέστερα για το πόσο «σημαντική είναι η γνώση της κατάλληλης χρήσης των στεροειδών. Ξεκάθαρα, τα βλέπει ως ένα συνηθισμένο τμήμα της τωρινής του κατάστασης, ως ένα τμήμα της εμφάνισής του και της αθλητικής του ζωής.

Όταν προκαλείται για τις ηθικές πτυχές του θέματος, έχει διφορούμενη άποψη. 'Όλοι γνωρίζουμε ότι οι ομάδες σε επαγγελματικού επιπέδου, αλλά και οι ερασιτέχνες αθλητές υψηλού επιπέδου σε αυτά τα αθλήματα υποστηρίζουν τη χρήση των στεροειδών, επομένως γιατί όχι, συχνά οι προπονητές αναλαμβάνουν κανονίζουν την χρήση των ουσιών ώστε να μην τους πιάνουν'.

Ο Harry δεν έχει καμία σχέση με τις μη ελεγχόμενες ουσίες, εναντιώνεται κατά αυτών που διαφημίζουν πρωτεΐνες και τα συμπληρώματα διατροφής λέγοντας ότι «πλασάρουν ψέματα» χρησιμοποιώντας γνωστούς αθλητές σωματικής διάπλασης των οποίων η θέση βασίζεται κυρίως στη χρήση στεροειδών.

Ο ΣΕΒΑΣΜΟΣ

Επεισόδιο 14: Η ιστορία της Rita

Η Rita είναι 28 ετών. Έχει μεγαλώσει με δύο αδελφούς που τους αρέσει το bodybuilding. Η Rita δήλωσε ότι στην αρχή, όταν ήταν 20-21 χρονών, το μόνο που ήθελε ήταν να έχει ένα «σώμα για την παραλία». Ακολούθησε τα αδέρφια της, έγινε μέλος στο γυμναστήριο και άρχισε να ασκείται μερικές φορές με φίλους, με συναδέλφους ή και μόνη της. Όταν έγινε μέλος σε ένα πιο «σκληροπυρηνικό» γυμναστήριο με γυναίκες bodybuilders, τότε πήρε πιο σοβαρά την προπόνησή της.

Η Rita ήρθε σε επαφή με τα φάρμακα για το bodybuilding στο γυμναστήριο. Έκανε γρήγορα φίλους και όταν είδαν ότι η Rita αντιμετώπιζε σοβαρά την προπόνησή της, δεν είχαν κανένα πρόβλημα να μιλήσουν ελεύθερα για τα φάρμακα που παίρνουν για να ενισχύσουν την επίδραση της προπόνησής τους. Η Rita δεν είδε τίποτα κακό σε αυτές τις ουσίες. Εξηγεί: 'Εβλεπα τα αποτελέσματα στους άλλους ανθρώπους που έπαιρναν «χυμό» ή «καυτή σάλτσα, όπως τα αποκαλούμε. Έβλεπα ότι τόσο πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούσαν και δεν πάθαιναν τίποτα. Έτσι ξεκίνησα'. Λέει: 'Έχω δοκιμάσει αρκετά φάρμακα, ξέρετε, όπως τα like test-e-cycle1, D-bol, winstrol και άλλα τέτοια, αν και δεν κάνω χρήση σε κύκλο αυτή τη στιγμή...?'

Η Rita ήθελε, επίσης, να χάσει λίπος και ρώτησε για συγκεκριμένες ουσίες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν σε αυτό. Κάποιος από το γυμναστήριο συνέστησε το DNP. Στην αρχή, η Rita ήταν σκεπτική σχετικά με αυτό. Μπήκε στο ίντερνετ για να συγκεντρώσει περισσότερες πληροφορίες. Καθώς αναλογίζεται τι σκεφτόταν τότε, ρωτάει: «Ποιος δεν θα ήταν επιφυλακτικός; Το DNP περιγράφεται σαν δυνατό φάρμακο που σκοτώνει ακαριαία ... αλλά έβλεπα τον άντρα που μου το συνέστησε να είναι ακόμα ζωντανός και σε καλή κατάσταση τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά το τέλος του κύκλου χρήσης και στη συνέχεια, έβλεπα και τους άλλους bodybuilders να παίρνουν αυτό το φάρμακο και όχι μόνο να είναι καλά αλλά να έχουν καλά αποτελέσματα. Ήθελα να χάσω λίπος γρήγορα. Αν ρωτήσετε οποιονδήποτε που προπονείται, νομίζω ότι θα το έκανε και αυτός».

Στο τέλος, η Rita αποφάσισε να πάρει DNP και T3. Τα αγόρασε από το ίντερνετ αλλά δεν είχε ιδέα αν τα χάπια που πήρε ήταν αυτά που έγραφε η συσκευασία. Προβληματιζόμενη σχετικά με τις εμπειρίες της, η Rita λέει ότι, σε πρώτη φάση, το να κάνει χρήση του DNP δεν ήταν δραματικό, αλλά η δεύτερη

εβδομάδα ήταν πολύ σκληρή. Ζήτησε από τον αδερφό της να μείνει μαζί της τη δεύτερη εβδομάδα. Η Rita παραδέχεται ότι ‘στην αρχή με επέπληξε για τη χρήση αυτών των ουσιών... αλλά βοήθησε’. Καθώς θυμάται τις εμπειρίες της, η Rita συνεχίζει: ‘Είχα υπερβολική εφίδρωση, πάθαινα κράμπες στους μύες μου, είχα αϋπνίες το βράδυ και έπεφτα σε λήθαργο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτό ήταν το χειρότερο πράγμα κατά την διάρκεια της προπόνησης. Και αν έπινα νερό ένιωθα πρησμένη’. Επίσης, η Rita κατανοεί ότι κανένα φάρμακο δεν κάνει μαγικά. ‘Θα πρέπει να ελέγχετε τον τρόπο ζωής σας και να καταλάβετε τι σας προκαλούν αυτές οι ουσίες’ λέει και στη συνέχεια προσθέτει ‘Θα πρέπει να κάνετε χρήση του DNP μόνο εάν αντιμετωπίζετε σοβαρά την προπόνησή σας. Δεν υπάρχει λόγος να παίρνετε DNP, να περάσετε όλη αυτή την ταλαιπωρία και να χάσετε λίπος και μετά εξαιτίας της φτωχής διατροφής σας να αποκτήσετε πάλι λίπος... Οι γνώσεις σας σχετικά με τη γενική υγεία είναι πολύ σημαντικές. Θα ήταν πολύ πιο εύκολο να κάνετε λιποαναρρόφηση, αν δεν θέλετε πραγματικά να δουλέψετε για το στόχο σας’.

Η Rita μιλά επίσης εκτενώς για τη σημασία ενός υποστηρικτικού ευρύτερου περιβάλλοντος. Οι άλλοι χρήστες στο γυμναστήριο και το πρόσωπο που της πούλησε το DNP της εξήγησαν όλες τις παρενέργειες και την βοήθησαν να το χρησιμοποιήσει με ασφάλεια. Λέει ότι ήταν ‘πραγματικά πολύ ωραίο εκ μέρους τους που ήταν ειλικρινείς καθώς δεν ήταν υποχρεωμένοι να το κάνουν, θα μπορούσαν να μου πουλήσουν απλά το φάρμακο και να μην με ενημερώσουν’.

Η Rita υποστηρίζει ότι το πρόβλημα δεν προκύπτει από τα φάρμακα αυτά καθεαυτά, αλλά από τους χρήστες. Κατά τη γνώμη της, είναι πραγματικά σημαντικό να είναι κάποιος συνετός και να σέβεται το φάρμακο. Πιστεύει ότι υπάρχει ανάγκη για αξιόπιστες συμβουλές και καθοδήγηση για να βοηθηθούν όσοι θέλουν να χρησιμοποιούν ουσίες και αισθάνεται τυχερή που το περιβάλλον της έδωσε κατευθύνσεις για το ταξίδι της.

Η ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Επεισόδιο 15: Η ιστορία της Jena

Η Jena είναι 24 ετών. Είναι μια αφοσιωμένη αθλήτρια και ασκείται τακτικά στο γυμναστήριο. Απολαμβάνει την προπόνηση με βάρη και την κυκλική προπόνηση και έχει αρχίσει να συμμετέχει σε ανταγωνιστική άρση βαρών «σε αρχικά στάδια», λέει. Δεν είναι ξεκάθαρο σε ποιο βαθμό σκοπεύει να συνεχίσει με αυτό ή αν πραγματικά θέλει ‘ο ανταγωνισμός να πάρει τη σκυτάλη από την αναψυχή’. Είναι όλα θέμα ‘σωστής ισορροπίας’, δηλώνει.

Είναι υπερήφανη που έχει αναπτύξει μια αθλητική σωματική διάπλαση, προσωπική δύναμη και υποστηρίζει ότι το πρόγραμμα της της έδωσε σκοπό και αύξησε την αυτοεκτίμησή της, αλλά δεν θέλει να “τα δώσει όλα”, όπως άλλες γυναίκες που έχει δει, ‘σίγουρα εκείνες οι γυναίκες που κάνουν άρση βαρών είναι εντυπωσιακές, αλλά είναι σαν αντικείμενα’ λέει ‘και όταν ακούς τις φωνές τους να ραγίζουν ... μπα δεν θέλω κάτι τέτοιο για μένα’.

Είναι σαφές ότι η Jena επιθυμεί να διαχειρίζεται την αθλητική και τη φυσική της εμφάνιση, αλλά και να βρίσκεται στη σωστή πλευρά του γυναικείου φάσματος. Είναι σχετικά μικρή, κοντή και δυνατή. Έτσι, όπως πολλές νεαρές γυναίκες η πρώτη εμπειρία της Jena ήταν η χρήση του Efergen, και το κίνητρο της ήταν η επιθυμία να χάσει βάρος. Το αγόρασε από το διαδίκτυο σε μια στιγμή που η εικόνα της στον καθρέφτη, δεν ήταν αυτή που ήθελε να είναι. Αφηγείται τρομακτικές επιπτώσεις στον οργανισμό της, ‘οι καρδιακοί παλμοί μου έκαναν αγώνα, είχα νευρικότητα, ήταν τρελό’, ωστόσο, συνεχίζει ‘ήταν φριχτό, όταν δεν προπονούν, αλλά όταν προπονούν ήταν υπέροχο’, ο συνδυασμός της ουσίας και της φυσικής άσκησης παράγει μια εμπειρία επικίνδυνα καλή.

Η Jena πειραματίστηκε επίσης με λιποδιαλύτες και γνώριζε για τους καταστολείς της όρεξης, αλλά δεν έλεγε πολλά για αυτά. Το μόνο σχόλιο της ήταν ότι οι ουσίες αυτές ήταν όλες ελεύθερες και άμεσα διαθέσιμες στο χώρο του γυμναστηρίου και μεταξύ των συνομήλικων συναθλούμενων της.

Όταν η κουβέντα στράφηκε προς τα στεροειδή, η Jena παραδέχτηκε ότι είχε μπει στον πειρασμό, τις έχουν προσφέρει αρκετές φορές και ότι είχε δει ένα ντοκιμαντέρ και σκέφτηκε «γιατί όχι», αλλά το ανέβαλε εξαιτίας των ιστοριών που είχε ακούσει για τις παρενέργειες και παρατηρώντας τους άλλους. ‘Νομίζω ότι όλα είναι πολύ πιο επικίνδυνα για τις γυναίκες’ λέει ‘Ναι υπάρχει η ίδια απειλή της καρδιακής προσβολής και του εγκεφαλικού επεισοδίου από την παρατεταμένη χρήση, αλλά εμένα δεν μου αρέσει αυτό το φρικτό αποτέλεσμα, το φούσκωμα, η τριχωτή πλάτη, οι κηλίδες και όλα αυτά, αλλά, δυστυχώς, δεν πρόκειται κάποια bodybuilder να τα πάει πάρα πολύ καλά σε ανταγωνιστικά βάρη, αν μοιάζει αγγελική’. Και πάλι, η Jena εξετάζει τα ζητήματα γύρω από την ισορροπία μεταξύ της εμφάνισης και της αθλητικής απόδοσης της. Καταλήγει ότι ‘Ο μόνος τρόπος για μένα για να αποκτήσω άλιπη μυϊκή μάζα είναι να συνεχίσω την προπόνηση’. Θα πρέπει να γνωρίζετε το σώμα σας για να αποφασίσετε τι είναι καλύτερο για σας.

Η ΑΓΝΟΤΗΤΑ

Επεισόδιο 16: Η ιστορία της Annie

Η Annie είναι 20 ετών ακροβάτης και σπουδάζει τέχνη του τσίρκο. Ειδικεύεται στα ακροβατικά κόλπα στο πάτωμα και ψηλά πάνω από το έδαφος, όπως εναέριο χορό σε μετάξια και ακροβατική κούνια. Μεγαλώνοντας, ενδιαφέρονταν πάντα να δοκιμάζει διαφορετικά αθλήματα. Είναι κολυμβήτρια (παρόλο που δεν της αρέσει το κολύμπι) και έχει δοκιμάσει επίσης ιπασία, σκι, parkour και πολλά άλλα αθλήματα. Έκανε γυμναστική και χορό μία φορά την εβδομάδα για μια δεκαετία πριν ανακαλύψει το τσίρκο.

‘Το πάθος μου για το τσίρκο πυροδοτήθηκε από έναν ψυχαγωγικό σύλλογο εκτός σχολείου’ είπε και συνέχισε ‘Τότε άρχισα να συμμετέχω ενεργά σε αυτό. Σύντομα έκανα 12 ώρες προπόνηση την εβδομάδα σε δεξιότητες για το τσίρκο, επικεντρώνοντας όλο και περισσότερο στην απόδοση μου. Και τώρα παρακολουθώ πρόγραμμα σπουδών, είναι σαν μαθήματα από τις 9.00 έως τις 5.00 με μία ώρα διάλειμμα για το μεσημεριανό γεύμα και τάξεις χορού και κίνησης. Συχνά παραμένουμε μετά από πολλές ώρες εργασίας για να εξασκήσουμε τις δεξιότητες μας’.

Η Annie αναγνωρίζει ότι υπάρχει πολύ ανταγωνισμός για να πάρει δουλειές στο τσίρκο, αλλά στην προπόνηση για την απόδοση στο τσίρκο ‘Ανταγωνίζεσαι πραγματικά τον εαυτό σου, προσπαθώντας το όλη την ώρα, για να αποδείξεις τι μπορείς να κάνεις. Και αν τα έχεις καταφέρει τόσο καλό όσο νομίζεις σε ένα πράγμα, μπορείς πάντα να προσπαθείς για κάτι άλλο’, λέει.

Το όνειρό της είναι να μπει σε μία από τις μεγάλες εταιρείες και τότε ίσως να ξεκινήσει μια δική της. Στον κόσμο της Annie, τόσο η δύναμη όσο και η ελαστικότητα είναι εξαιρετικά σημαντικές.

Επειδή κάνει πολλά εναέρια ακροβατικά κόλπα, ειδικά εναέριο χορό σε μετάξια και ακροβατική κούνια, οι ώμοι της έχουν αναπτυχθεί πολύ διαφορετικά από τους ώμους ενός ακροβάτη. Η Annie χρειάζεται δύναμη στους ώμους της, αλλά χρειάζεται, επίσης, ελαστικότητα για να λυγίζει το σώμα της και το περιστρέφει. Για να είναι δυνατή αλλά και ευέλικτη, η Annie παίρνει συμπληρώματα διατροφής. Είναι χορτοφάγος και δεν της αρέσει το φαγητό για χορτοφάγους που είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, όπως τα φασόλια, τα μπιζέλια και τα καρύδια και γι’ αυτό συμπληρώνει τη διατροφή της με πρωτεΐνη γάλακτος σε σκόνη.

Η Annie δεν πιστεύει ότι τα φάρμακα όπως τα στεροειδή είναι πραγματικά απαραίτητα γι’ αυτό που κάνει. Όπως εξηγεί: ‘Δεν είμαστε πραγματικά ανταγωνιστικοί και χρειαζόμαστε ευελιξία και τα φάρμακα δεν βοηθούν. Οι bodybuilders και οι δρομείς ίσως τα χρειάζονται, όμως όχι οι ακροβάτες σαν κι εμένα’. Η Annie θεωρεί ότι οι ουσίες που βελτιώνουν την απόδοση δεν είναι διαδεδομένες μεταξύ των ακροβατών στο τσίρκο ή έστω δεν μιλούν γι’ αυτές. ‘Απλά προπονούμαστε πολύ σκληρά μέχρι να πετύχουμε όλα τα κόλπα’, λέει. Ακόμη και στο τέλος της ημέρας, το να είναι ένας ακροβάτης

τεχνικά τέλειος εξακολουθεί να μην είναι αρκετό. Όπως καταλήγει η Annie: 'Μπορείς να είσαι πολύ δυνατός και να πετυχαίνεις τα κόλπα, αλλά αν δεν έχεις την απόδοση, οι άνθρωποι δεν θα θυμούνται τι έκανες'. Τα φάρμακα δεν αντικαθιστούν το ταλέντο.

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ SAFEYOU

Οι Θεματικές Ενότητες στο SAFE YOU TOOL

Το εκπαιδευτικό εργαλείο SAFE YOU αποτελείται από οχτώ αυτοτελείς Θεματικές Ενότητες που περιλαμβάνουν συνολικά δώδεκα διδακτικές ενότητες. Συνολικά, οι ενότητες αυτές εξετάζουν τη χρήση των ΟΒΕΑ σε ένα ευρύ περιβαλλοντικό, πολιτικό και κοινωνικό πλαίσιο.

Ο κύριος στόχος του εργαλείου SAFE YOU είναι να αυξήσει τη δυνατότητα εκπαίδευσης για γνώση για την υγεία των νεαρών ατόμων σχετικά με τη χρήση ΟΒΕΑ αναπτύσσοντας τόσο τις γνωστικές όσο και τις κοινωνικές δεξιότητες που διαμορφώνουν τα κίνητρα και την ικανότητα των ατόμων να αποκτήσουν πρόσβαση, να κατανοήσουν και να χρησιμοποιήσουν πληροφορίες με τρόπους που υποστηρίζουν την ενσυνείδητη αυτό-φροντίδα για μακροχρόνια υγεία και ευημερία.

Η δημιουργία του βασίστηκε στη σημασία της γνώσης και περιστρέφεται γύρω από το σλόγκαν μας «Γνώρισε το σώμα σου, Γνωρίστε την ουσία σου» - που προωθεί την λήψη εμπεριστατωμένων και ολιστικών αποφάσεων για τις ΟΒΕΑ που λαμβάνουν υπόψη όχι μόνο τις ουσίες βελτίωσης της απόδοσης και τις εμφάνισης αλλά και τις επιπτώσεις τους στη σωματική και ψυχολογική ευημερία ενός νεαρού ατόμου σε ένα ευρύτερο κοινωνικό και περιβαλλοντικό πλαίσιο. Στην προσπάθεια αυτή, το εργαλείο SAFE YOU αναγνωρίζει ότι η χρήση ΟΒΕΑ δεν είναι μια κατηγορηματική, «όλα ή τίποτα» απόφαση αλλά εκδηλώνεται σε ένα συνεχές κατά μήκος του οποίου λαμβάνονται οι αποδεκτές αποφάσεις. Στο συνεχές αυτό, κάποιες ουσίες είναι πιο αποδεκτές από άλλες, ή κάποιες ουσίες μπορεί ακόμα και να χρησιμοποιούνται προκειμένου το άτομο να μείνει μακριά από άλλες ουσίες.

Κάθε Θεματική Ενότητα υποστηρίζεται από ένα ή δύο λεπτομερή σχέδια διδακτικών ενοτήτων, ποικίλο διδακτικό υλικό (π.χ. διαφάνειες παρουσιάσεις PowerPoint, προτεινόμενα αναγνώσματα, μελέτες περίπτωσης και βίντεο) καθώς και οδηγίες αξιολόγησης και εργαλεία αξιολόγησης. Οι ενότητες υιοθετούν μια κριτική ματιά προκειμένου να ενθαρρύνουν και να διατηρήσουν έναν ανοιχτό διάλογο – σε αντίθεση με το να δώσουν μια διάλεξη – για τη χρήση ΟΒΕΑ.

Μέσα στις Θεματικές Ενότητες, κάθε διδακτική ενότητα είναι σχεδιασμένη να διαρκεί περίπου 45 λεπτά αλληλεπίδρασης με τους συμμετέχοντες και μπορεί να περιλαμβάνει επιπλέον δράσεις εκτός του μαθήματος που να διευκολύνουν την ανεξάρτητη μάθηση. Παρόλο που οι Θεματικές Ενότητες είναι κυρίως σχεδιασμένες για να παραδίδονται από έναν εκπαιδευτή, είναι επίσης κατάλληλες για αυτό-κατευθυνόμενη μάθηση.

Τα λεπτομερή σχέδια διδακτικών ενοτήτων και τα διδακτικά υλικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν αυτοτελώς ή με οποιαδήποτε σειρά ή συνδυασμό. Μπορεί να γίνει δωρεάν λήψη των σχεδίων των διδακτικών ενοτήτων και των διδακτικών υλικών από την ιστοσελίδα του ερευνητικού προγράμματος SAFE YOU (www.safeyou.eu).

Θεματική Ενότητα 1: Τύποι ΟΒΕΑ και οι Παρενέργειες στην Υγεία

Αυτή η θεματική ενότητα εστιάζει στη **διαφοροποίηση μεταξύ των διαφορετικών τύπων ΟΒΕΑ**, όπως ουσίες αύξησης της μυϊκής μάζας, συμπληρώματα πριν την προπόνηση, διεγερτικά, κατασταλτικά της όρεξης, ουσίες για κάψιμο λίπους, ενισχυτές ορμονών και παυσίπονα. Η Ενότητα

είναι σχεδιασμένη ώστε να βοηθήσει τα νεαρά άτομα να **κατανοήσουν τη διαφορά** μεταξύ των συμπληρωμάτων διατροφής και των φαρμακευτικών ουσιών (φάρμακα), να ευαισθητοποιήσει για τις παρενέργειες που σχετίζονται με τη μη επιτρεπόμενη χρήση φαρμακευτικών ουσιών όπως τα ΟΒΕΑ και να καταρρίψουν μύθους που σχετίζονται με αυτές τις ουσίες παρέχοντας ακριβείς περιγραφές σχετικά με το τι μπορούν και τι δεν μπορούν να κάνουν οι διαφορετικοί τύποι ΟΒΕΑ.

Αυτή η Θεματική Ενότητα συνεισφέρει στην γνώση για την υγεία αυξάνοντας την αυτό-αποτελεσματικότητα για τη λήψη εμπειριστατωμένων αποφάσεων σε σχέση με τις ΟΒΕΑ. Επιθυμεί να **παρέχει αμερόληπτες πληροφορίες** για τους ποικίλους τύπους ΟΒΕΑ, αποδομώντας την πεποίθηση ότι η χρήση ΟΒΕΑ είναι ακίνδυνη και εξετάζει με κριτική ματιά το να μπορεί να είναι κανείς γυμνασμένος και υγιής με τη χρήση ΟΒΕΑ.

Θεματική ενότητα 2: Γιατί τα ΟΒΕΑ είναι τόσο Δημοφιλή

Η θεματική ενότητα αυτή ερευνά – σε δύο διδακτικές ενότητες – τους λόγους πίσω από την αυξημένη χρήση των ΟΒΕΑ σε συνδυασμό με το ρόλο των προτύπων που προωθεί η κοινωνία, των εικόνων, της διαφήμισης και των ΜΜΕ στην ανάπτυξη της δημοτικότητας των ΟΒΕΑ. Οι διδακτικές ενότητες είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε μέσα από συζήτηση και διάλογο με τους συμμετέχοντες να αναδειχθεί ο τρόπος με τον οποίο η βιομηχανία της διαφήμισης και των ΜΜΕ συνήθως προβάλλουν μια τροποποιημένη έκδοση της “πραγματικότητας” με στόχο να ωθήσουν τον κόσμο να αγοράσει συμπληρώματα είτε για να βελτιώσει τη σωματική του εικόνα σύμφωνα με τα προβαλλόμενα πρότυπα ή για να ενισχύσει την επίδοση του στα πλαίσια του αθλητισμού και της γυμναστικής. Το μήνυμα που περνάει κρυφά ή φανερά από την κοινωνία είναι ότι ο καλύτερος, ίσως και ο μόνος τρόπος για να πετύχεις το “τέλειο” - ανεξαρτήτως χώρου – είναι κάνοντας χρήση συμπληρωμάτων διατροφής. Οι διδακτικές ενότητες είναι σχεδιασμένες με τέτοιο τρόπο που να αναδεικνύει ότι οι προσδοκίες που προωθεί η κοινωνία δεν είναι ρεαλιστικές. Οι συμμετέχοντες σε αυτές τις διδακτικές ενότητες καλούνται να αναπτύξουν κριτική σκέψη σχετικά με τους λόγους που οδηγούν στη χρήση των ΟΒΕΑ και, αν οι ΟΒΕΑ δεν είναι η μόνη λύση, να σκεφτούν πιθανές εναλλακτικές λύσεις. Οι εναλλακτικές λύσεις μπορεί να είναι βασισμένες σε πιο ρεαλιστικές αντιλήψεις για το τι είναι ιδανικό σώμα και έτσι να αναπροσαρμόσουν τις προσδοκίες τους και να θέσουν πιο ρεαλιστικούς στόχους.

Η συγκεκριμένη Θεματική ενότητα συμβάλλει στην ανάπτυξη της αυτό-αποτελεσματικότητας για τη δημιουργία εμπειριστατωμένων και ολιστικών επιλογών για τα ΟΒΕΑ μέσω της ενθάρρυνσης των νεαρών αθλούμενων να καταλάβουν ότι δεν πρέπει να επιδιώκουν την επίτευξη των στόχων των άλλων, αλλά να αναπτύξουν ατομικούς στόχους και πλάνα για την απόδοση και την εμφάνισή τους. Η Θεματική Ενότητα προωθεί τη νοοτροπία ότι ο καθένας είναι διαφορετικός και έχει διαφορετικές ανάγκες, και έτσι ο καθένας ξεχωριστά πρέπει να είναι υπεύθυνος για το σώμα και την υγεία του.

Θεματική ενότητα 3: Διατήρηση της υγείας ή Ανθρώπινη Ενίσχυση

Αυτή η Θεματική Ενότητα – σε 2 διδακτικές ενότητες – έχει ως στόχο να αυξήσει την γνώση όσον αφορά την «σκοτεινή πλευρά» της άθλησης δίνοντας έμφαση στην διαφορά κινήτρων ανάμεσα στη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής για λόγους υγείας ή για λόγους απόδοσης, καθώς και την αμφιλεγόμενη διαμάχη ανάμεσα στο στόχο του να είναι κάποιος γυμνασμένος και υγιής και στο στόχο του να έχει ένα όμορφο και ελκυστικό σώμα. Οι συγκεκριμένες ερωτήσεις που τίθενται στις διδακτικές ενότητες σχετίζονται με τους λόγους που οι άνθρωποι αθλούνται και αν το υγιές σώμα είναι συνώνυμο με το όμορφο και ελκυστικό σώμα. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αξιολογήσουν αν η χρήση των

ΟΒΕΑ είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας, ενός γυμνασμένου και ενεργητικού σώματος, και τον τρόπο με τον οποίο η άθληση μπορεί να βοηθήσει από μόνη της στην επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων σχετικά με την υγεία. Στις διδακτικές ενότητες δίνεται έμφαση στο ότι στον αναψυχικό αθλητισμό όπου δεν υπάρχει έλεγχος της χρήσης ΟΒΕΑ, το σημαντικό ζήτημα είναι γιατί κάποιος κάνει χρήση ΟΒΕΑ και όχι αν είναι παράνομο ή όχι. Επίσης, επισημαίνεται ότι το σκεπτικό των ανθρώπων για τις ΟΒΕΑ αλλάζει ανάλογα με τους λόγους για τους οποίους γίνεται η χρήση (διατήρηση της υγείας ή ενίσχυση της επίδοσης).

Η Θεματική Ενότητα αυτή ενισχύει την αυτό-αποτελεσματικότητα για εμπειριστατωμένες και ολιστικές αποφάσεις βασισμένες σε στοιχεία, μέσω της ενθάρρυνσης των συμμετεχόντων να ανασκοπήσουν τους δικούς τους στόχους όσον αφορά την άθληση, και να μπορέσουν να προσδιορίσουν τη σχετική αναγκαιότητα για χρήση ΟΒΕΑ. Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση των διδακτικών ενοτήτων, οι μαθητευόμενοι θα αναπτύξουν καλύτερη επίγνωση της «σκοτεινής πλευράς» της άθλησης και θα δώσουν περισσότερο έμφαση στις σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις των ΟΒΕΑ καθώς και θα αναπτύξουν πιο ισχυρές αντιλήψεις αποτελεσματικότητας για την αποφυγή χρήσης επιβλαβών ουσιών.

Θεματική ενότητα 4: Το Σώμα ως Μηχανή

Αυτή η Θεματική Ενότητα περιγράφει την άποψη ότι με τις ιατρικές και φαρμακευτικές εξελίξεις που χαρακτηρίζουν τη σύγχρονη προηγμένη κοινωνία, το σώμα μπορεί να αλλάξει. Έτσι, το σώμα που γεννηθήκαμε δεν αποτελεί πια έναν περιορισμό αλλά μια ευκαιρία. Ενώ το περιεχόμενο της Ενότητας αναγνωρίζει την πιθανότητα τέτοιων εξελίξεων, αμφισβητεί ωστόσο την αντίληψη ότι οι σταθερές ανθρώπινες δυνατότητες μπορούν να διευρυνθούν απεριόριστα και υποστηρίζει ότι, ενώ η μεταμόρφωση του σώματος με φαρμακευτικά βοηθήματα είναι σίγουρα πολύ πιο πιθανή από ότι ήταν έναν αιώνα πριν, δεν είναι απεριόριστη. Για παράδειγμα, το αποτέλεσμα της σκληρής προπόνησης – με ή χωρίς τη χρήση ΟΒΕΑ – είναι μερικώς καθορισμένο από το γενετικό υλικό του ατόμου (π.χ. σύσταση του σώματος, τύπος σώματος, αντίδραση στην προπόνηση και τις ΟΒΕΑ).

Μέσω ενός προσεκτικά απλοποιημένου και δυναμικού διαλόγου γύρω από αυτό το αμφιλεγόμενο ζήτημα, η αυτό-αποτελεσματικότητα του να κάνει κανείς εμπειριστατωμένες και ολιστικές επιλογές σε σχέση με τις ΟΒΕΑ ενισχύεται μέσω της δημιουργίας ενός συστήματος προσωπικών αξιών και αρχών σχετικών με τη χρήση των ΟΒΕΑ για την επίτευξη του «ιδανικού σώματος». Με το να αναγνωρίζουν, να είναι προσεκτικοί και να αξιολογούν κριτικά διαφορετικές απόψεις σχετικά με το ανθρώπινο σώμα και τους κινδύνους που σχετίζονται με τις απόψεις αυτές, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι καλύτερα εφοδιασμένοι ώστε να διαμορφώσουν μια ρεαλιστική εικόνα του ανθρώπινου σώματος και να κατανοήσουν τους τρόπους και τα όρια όσον αφορά το βαθμό στον οποίο μπορεί κανείς να παρέμβει και να τροποποιήσει το σώμα του/της.

Θεματική ενότητα 5: Στα παρασκήνια: Αποκαλύπτοντας την Αλήθεια

Η Θεματική Ενότητα αυτή αξιολογεί με κριτική ματιά το κατά πόσο το ιδανικό σώμα που απεικονίζεται στα ΜΜΕ και στις διαφημίσεις είναι ρεαλιστικό ή είναι απλά μια επαυξημένη εκδοχή της πραγματικότητας. Για παράδειγμα, μια τέτοια τέλεια εικόνα σώματος μπορεί μόνο να υπάρχει για ένα σύντομο χρονικό διάστημα για την ώρα που βγαίνει η φωτογραφία και δεν είναι επιτεύξιμο μόνο με συμπληρώματα διατροφής, παρά τους διαφημιστικούς ισχυρισμούς. Η Θεματική Ενότητα εξετάζει τις ιδέες που έχουν οι άνθρωποι και οι αθλούμενοι σχετικά με το πώς οι διαφημίσεις των προϊόντων/ΟΒΕΑ χρησιμοποιούν το ανθρώπινο σώμα και κατά πόσο οι ιδέες αυτές για το σώμα είναι αξιόπιστες. Ζητείται από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν αν οι αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο οι

διαφημίσεις παρουσιάζουν το ανθρώπινο σώμα είναι επιθυμητές και δυνατές. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να σκεφτούν εναλλακτικούς τρόπους σκέψης και παρουσίασης του ανθρώπινου σώματος στις διαφημιστικές καμπάνιες.

Η Θεματική Ενότητα αυτή καλλιεργεί στους συμμετέχοντες την αυτό-αποτελεσματικότητα να κάνουν εμπειριστατωμένες και ολιστικές επιλογές σε σχέση με τις OBEA βοηθώντας τους να νιώσουν πιο σίγουροι για την σωματική τους εμφάνιση και για την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν τους κινδύνους της χρήσης OBEA, και να κατανοήσουν ότι αυτό που βλέπουν στα ΜΜΕ δεν είναι ρεαλιστικό. Μέσα από συλλογικά διαμορφωμένα σχέδια δράσης που προτείνουν μια πιο ρεαλιστική και γεμάτη σεβασμό χρήση του ανθρώπινου σώματος σε διαφορετικές διαφημίσεις προϊόντων (π.χ. αυτοκίνητα, OBEA, αρώματα), οι συμμετέχοντες αποκτούν μεγαλύτερη συνείδηση των προσωπικών τους απόψεων, προκαταλήψεων και υποσυνείδητων αντιδράσεων – το οποίο με τη σειρά του δημιουργεί χώρο για τις απαραίτητες τροποποιήσεις για την επίτευξη αυξημένης αυτό-αποτελεσματικότητας σε σχέση με τις OBEA.

Θεματική ενότητα 6: Οι Συνέπειες της Χρήσης OBEA

Η Θεματική Ενότητα αυτή εστιάζει στις σωματικές και ψυχολογικές συνέπειες της χρήσης OBEA και εφιστά την προσοχή στο παράδοξο που περιβάλλει την χρήση συμπληρωμάτων διατροφής γενικά, και στον αγωνιστικό και αναψυχικό αθλητισμό ειδικότερα. Από τη μία το γεγονός ότι μια σημαντική υποκατηγορία των OBEA (δηλαδή τα συμπληρώματα διατροφής) παρουσιάζονται ως φαγητό συχνά δημιουργεί την εσφαλμένη αντίληψη ότι η χρήση τους είναι ακίνδυνη, ωστόσο το γεγονός αυτό καθιστά τη σύνθεση των συμπληρωμάτων αυτών, την ασφάλειά τους, τον ποιοτικό τους έλεγχο και τους ισχυρισμούς των διαφημίσεων μη ελεγχόμενα. Στην επόμενη συνεδρία, οι συμμετέχοντες θα μάθουν ότι φαρμακευτικά και διατροφικά, νόμιμα και παράνομα, ελεγχόμενα και μη-ελεγχόμενα OBEA δημιουργούν παρενέργειες. Η Θεματική Ενότητα στοχεύει, να βοηθήσει τους συμμετέχοντες ώστε να αναπτυχθεί η κριτική τους ικανότητα ως προς τις συνέπειες και τα επακόλουθα της χρήσης ελεγχόμενων και μη-ελεγχόμενων OBEA. Ο ανοιχτός διάλογος γύρω από τη Θεματική αυτή Ενότητα κινητοποιεί τους συμμετέχοντες να αναθεωρήσουν, όχι μόνο τις συνέπειες της χρήσης OBEA αλλά και ακολούθως να θέλουν να επαναπροσδιορίσουν τις αντιλήψεις τους για την χρήση OBEA.

Αυτή η θεματική ενότητα συνεισφέρει στην ανάπτυξη της αυτό-αποτελεσματικότητας των συμμετεχόντων για ενημερωμένες και τεκμηριωμένες αποφάσεις για τις OBEA, παρέχοντας ενδείξεις για πιθανές παρενέργειες ανεξαρτήτως τύπου και νομικής υπόστασης και για να αποδομηθεί η πεποίθηση μεροληπτικής αισιοδοξίας ότι αυτές οι παρενέργειες ‘δεν θα συμβούν σε εμένα’.

Θεματική ενότητα 7: Γίνε ειδικός στη χρήση OBEA

Σε αυτή τη θεματική ενότητα -σε δυο διδακτικές ενότητες- δίνεται έμφαση στη σημασία της λήψης πληροφοριών όσον αφορά τις OBEA από έμπιστες και αξιόπιστες πηγές. Οι συμμετέχοντες διδάσκονται -σε ομάδες- πώς να δημιουργήσουν μία σειρά από κριτήρια για να αξιολογούν τις παρεχόμενες συμβουλές από γνωστούς και φίλους όσον αφορά τις OBEA και τις πληροφορίες που είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο, και κατά πόσο θα έπρεπε να λάβουν υπ’ όψιν τους, την προσέγγιση μιας διαφορετικής προοπτικής (σχετικά με τα πλεονεκτήματα αλλά και τα μειονεκτήματα της χρήσης). Οι συμμετέχοντες θα διαμορφώσουν ένα σχέδιο για την αποτελεσματική αξιολόγηση εναλλακτικών πηγών πληροφόρησης. Στη συνέχεια θα κληθούν να προσαρμόσουν αυτές τις πηγές σύμφωνα με τις διαδικασίες αναζήτησης πληροφοριών που χρησιμοποιεί ο καθένας για να υποστηρίξει και να ενισχύσει τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων. Οι συμμετέχοντες επιπλέον διδάσκονται πως να

προσαρμόζουν αυτά τα κριτήρια, σύμφωνα με την ατομική τους κατάσταση για να αποφασίσουν, αν επιμένουν στην απόφασή τους για τη χρήση των ΟΒΕΑ ή όχι. Η στόχευση έγκειται στο να ενισχυθεί η ιδέα της ατομικότητας του κάθε ατόμου και μέσω αυτής των αποφάσεων που λαμβάνει.

Αυτή η Θεματική Ενότητα διαμορφώνει τη γνώση για την υγεία αυξάνοντας την αυτό-αποτελεσματικότητα για αξιολόγηση των διαθέσιμων πληροφοριών στο διαδίκτυο, έλεγχο της αξιοπιστία τους -αν είναι αμερόληπτες και επιστημονικά ακριβείς- και τέλος μπορεί να αποταθεί κάποιος για προσωπικές συμβουλές.

Θεματική ενότητα 8: Με φυσικό τρόπο: αθλητισμός χωρίς ΟΒΕΑ

Αυτό η Θεματική Ενότητα ορίζεται ως οδηγός και κίνητρο, για προπόνηση χωρίς την υποστήριξη συμπληρωμάτων ή φαρμακευτικών ουσιών. Οι δύο διδακτικές ενότητες διερευνούν το τι μπορεί να επιτευχθεί χωρίς τις ΟΒΕΑ, και στο εάν οι ΟΒΕΑ είναι πραγματικά απαραίτητες για την επίτευξη των επιθυμητών στόχων. Οι συμμετέχοντες αναμένεται να μάθουν να περιγράφουν σε γενικές γραμμές τι αποτελέσματα μπορούν να επιτευχθούν από την άσκηση χωρίς τη χρήση ΟΒΕΑ στον ερασιτεχνικό αθλητισμό και να γνωρίζουν την έννοια της καθυστερημένης ικανοποίησης.

Παράλληλα με την αύξηση της γνώσης για το τι μπορεί να επιτευχθεί και τι όχι, η Θεματική Ενότητα προσφέρει επίσης πληροφορίες για τον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων άσκησης και προάγει την αντίσταση στον πειρασμό για άμεση ικανοποίηση των αναγκών του ατόμου. Λαμβάνοντας υπόψη το σύστημα προσωπικών αξιών που συνδέεται με τη λήψη αποφάσεων για τη χρήση ΟΒΕΑ, η Θεματική αυτή Ενότητα συμβάλλει στην βελτίωση της γνώσης για την υγεία αναπτύσσοντας την αυτό-αποτελεσματικότητα για εμπεριστατωμένες και ολιστικές αποφάσεις σχετικά με τη χρήση ΟΒΕΑ

[Τίτλος Ενότητας]
Πλάνο ενότητας



Εισηγητής		Ημερομηνία:	
Τοποθεσία:		Ακροατήριο:	
Θέμα:		Μέρος	1/1 αν υπάρχει μόνο μια παράδοση. Σε άλλη περίπτωση (1/2, 1/3)

Διδακτικοί στόχοι

Ποιοί είναι οι ακροατές? Περιγραφή σύνθεσης ακροατηρίου :

Διδακτικά αποτελέσματα

Στο τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ικανότητα να:

-
-

Αναμενόμενη συνεισφορά της ενότητας στην γνώση των ουσιών βελτίωσης αθλητικής απόδοσης και εμφάνισης:

Χρόνος	Διδακτικές δραστηριότητες	Διδακτικό υλικό	Σημειώσεις
--------	---------------------------	-----------------	------------

15 λεπτά	Εισαγωγή (σύνδεση με προηγούμενες ενότητες)		
	Διδακτική ενότητα Δραστηριότητα 1:		
	Δραστηριότητα 2:		
	Επίλογος και συμπεράσματα		

Απαραίτητος εξοπλισμός ή υλικό:

(π.χ., πίνακας, προτζέκτορας, υπολογιστής)

Αξιολόγηση ενότητας:

SAFE YOU: Γνώρισε το σώμα σου, γνώρισε την ουσία σου.

Κλίμακα Αυτό-αποτελεσματικότητας

Φόρμα αξιολόγησης

Παρακαλώ σημειώστε πόσο πιστεύετε ότι το εκπαιδευτικό υλικό του SAFEYOU μπορεί να σας βοηθήσει να πάρετε μια εμπειριστατωμένη απόφαση για τη χρήση ουσιών βελτίωσης της εμφάνισης και της απόδοσης (ΟΒΕΑ).

Νιώθω ότι μπορώ να πάρω μια εμπειριστατωμένη απόφαση για τη χρήση ουσιών βελτίωσης της εμφάνισης και της απόδοσης ...		Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	... γιατί θα ξέρω με ποιον τρόπο οι ΟΒΕΑ μπορούν να επηρεάσουν την υγεία μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	... γιατί θα γνωρίζω πως οι ΟΒΕΑ μπορεί να είναι επιβλαβείς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	... γιατί θα γνωρίζω πως τα αποτελέσματα των ΟΒΕΑ στην επίδοση και στην εμφάνιση μπορεί να έχουν προσωπικό κόστος στην υγεία και την ευημερία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	... ακόμα και όταν νοιώθω πίεση από άλλους για να χρησιμοποιήσει ΟΒΕΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	... ακόμα και όταν θα σκέφτομαι ότι οι περισσότεροι αθλούμενοι της ηλικίας μου και του φύλου μου κάνουν χρήση ΟΒΕΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	... ακόμα και όταν θα σκέφτομαι ότι τα ΟΒΕΑ μπορούν να προσφέρουν μια γρήγορη λύση για να πετύχω ένα «τέλειο» σώμα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	... γιατί θα ξέρω ότι μπορώ να έχω ένα υγιές και γυμνασμένο σώμα χωρίς να κάνω χρήση ΟΒΕΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	... γιατί θα ξέρω ότι οι ΟΒΕΑ δεν είναι απαραίτητες για να είμαι σωματικά ενεργός και γυμνασμένος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	... γιατί θα καταλαβαίνω την διαφορά μεταξύ συμπληρωματικής διατροφής και χρήσης ΟΒΕΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	... ακόμα και όταν θα νοιώθω την ανάγκη να χρησιμοποιήσω ΟΒΕΑ για να συνέλθω γρήγορα μετά από σκληρές προπονήσεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11	... ακόμα και όταν θα νοιώθω ότι οι ΟΒΕΑ μπορούν να με βοηθήσουν να φτάσει τα «όρια» μου στην προπόνηση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	... γιατί θα εκτιμώ πως το σώμα μου μπορεί να είναι σε αρμονία με τους αθλητικούς του στόχους χωρίς τη χρήση των ΟΒΕΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	... γιατί θα ξέρω πως οι διαφημίσεις και οι προωθητικές ενέργειες μπορούν να υπερβάλλουν για τα οφέλη της χρήσης ΟΒΕΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	... γιατί θα καταλαβαίνω και θα σέβομαι το σώμα μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	... γιατί θα ξέρω πως ακόμα και τα συμπληρώματα διατροφής μπορεί κάποιες φορές να περιέχουν βλαβερά συστατικά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	... γιατί θα ξέρω πως ακόμα και τα συμπληρώματα διατροφής μπορεί κάποιες φορές να είναι βλαβερά για το σώμα αν ληφθούν σε υπερβολικές ποσότητες ή με λάθος συνδυασμούς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	... γιατί θα γνωρίζω με ποιον τρόπο οι ΟΒΕΑ επηρεάζουν τη φυσική και ψυχολογική μου ευημερία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	... γιατί θα γνωρίζω που μπορώ να βρω αξιόπιστες και ακριβείς πληροφορίες για τις ΟΒΕΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	... γιατί θα μπορώ να αξιολογήσω τις πληροφορίες για την χρήση των ΟΒΕΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	... γιατί θα νοιώθω ότι θα έχω μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση των ΟΒΕΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	... γιατί θα νοιώθω ότι μπορεί να πετύχω τους στόχους μου χωρίς να χρησιμοποιήσω ΟΒΕΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	... γιατί θα γνωρίζω πως μπορεί να πετύχω τους στόχους μου σχετικά με την σωματική μου εμφάνιση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Η ομάδα του προγράμματος SAFE YOU



Η Ομάδα του Προγράμματος ευχαριστεί θερμά όλους αυτούς που βοήθησαν να γίνει πραγματικότητα αυτό το πρόγραμμα.

Το SAFE YOU Project σίγουρα δε θα μπορούσε να είναι εφικτό χωρίς την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης ERASMUS+ Collaborative Partnership program.

Είμαστε υποχρεωμένοι στους νεαρούς αθλούμενους που βοήθησαν σε κάθε πτυχή αυτού του προγράμματος και συν-δημιούργησαν με εμάς το Εργαλείο SAFE YOU.

Η γνώση σας, η άποψή σας οι πεποιθήσεις σας και οι ιστορίες ζωής σας ήταν πολύ σημαντικές για την επιτυχία του προγράμματος αυτού. Είμαστε ευγνώμονες που μας εμπιστευτήκατε για να μοιραστείτε τις λεπτομέρειες αυτές και μας καθοδηγήσατε ώστε να εξελίξουμε το Εργαλείο SAFE YOU σε μια πλούσια συλλογή χρήσιμων πληροφοριών, προσωπικών ιστοριών με ουσία και συναφή πρακτικά μαθήματα.

Είμαστε επίσης ευγνώμονες στους συναδέλφους που εκτίμησαν αυτό για το οποίο το πρόγραμμα σχεδιάστηκε να πετύχει και προσέφεραν πρόθυμα το χρόνο τους και τη βοήθειά τους όποτε αυτό χρειαζόταν, χωρίς να ζητήσουν τίποτα σε αντάλλαγμα.

Σας ευχαριστούμε όλους.

safeyou



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΓΛΩΣΣΑΡΙ

ΑΑΣ	Αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή.
Κατάχρηση	Η λήψη ενός φάρμακου σε υψηλότερες δόσεις από ό, τι προβλέπεται, προκειμένου να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα (π.χ., η λήψη ενός ναρκωτικού για να «φτιαχτεί» κάποιος).
Εναέρια μετάξια	Τα εναέρια μετάξια είναι μία παράσταση κατά την οποία ένας ή περισσότεροι καλλιτέχνες εκτελούν εναέρια ακροβατικά (αναβάσεις, αναδιπλώσεις, σταγόνες) στο ανηρτημένο ύφασμα χωρίς τη χρήση των γραμμών ασφάλειας.
Ακροβάτης/Aerialist	Ένα άτομο που εκτελεί ακροβατικά πάνω από το έδαφος.
Αμινοξέα	Τα αμινοξέα είναι σημαντικές βιολογικές οργανικές ενώσεις οι οποίες συνήθως καταναλώνονται μέσω της διατροφικής πρωτεΐνης. Τα συμπληρώματα αμινοξέων είναι απομονωμένα αμινοξέα ή ομάδες αμινοξέων απομονωμένων τα οποία τυπικά καταναλώνονται σε χαμηλότερες δόσεις από ό, τι τα συμπληρώματα πρωτεΐνης και είναι πιο συγκεκριμένα.
Κατασταλτικό της όρεξης	Ουσίες που μειώνουν την όρεξη. Επίσης γνωστές και ως ανορεκτικές ή ανορεξιογόνες.
Aromasin	Είναι η εμπορική ονομασία για την εξεμεστάνη και είναι στεροειδής αναστολέας της αρωματάσης (AI). Επίσης, μειώνει τα επίπεδα των οιστρογόνων και χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του προχωρημένου καρκίνου του μαστού σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες

Αναστολείς αρωματάσης	Οι αναστολείς αρωματάσης (AIS) είναι φάρμακα που αναστέλλουν το ένζυμο της αρωματάσης το οποίο συνθέτει τα οιστρογόνα. Χρησιμοποιείται ευρέως για τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση και της γυναικομαστία στους άνδρες. Η χρήση της έχει ως στόχο να μετριάσει την αύξηση της μετατροπής των οιστρογόνων κατά τη διάρκεια του κύκλου με εξωτερική τεστοστερόνη.
B-αναστολείς	Οι βήτα-αναστολείς είναι μια κατηγορία φαρμάκων που επηρεάζει το συμπαθητικό νευρικό σύστημα και προκαλεί την 'fight-or-flight' απόκριση.
Διόγκωση	Η αύξηση του βάρους με την αύξηση της μυϊκής μάζας. Ένας κύκλος διόγκωσης περιλαμβάνει την κατανάλωση πολλών θερμίδων και την πολύ έντονη προπόνηση για την οικοδόμηση των μυών όσο το δυνατόν περισσότερο.
Buscopan	Είναι η εμπορική ονομασία της υοσκίνη βουτυλβρωμίδιο (επίσης γνωστή ως σκοπολαμίνη βουτυλβρωμίδιο) είναι ένα φάρμακο που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία σε κράμπες, κοιλιακό πόνο, νεφρικό κολικό, και σπασμούς της ουροδόχου κύστης.
Υδατάνθρακες	Από θρεπτική άποψη, οι υδατάνθρακες αναφέρονται στα τρόφιμα που είναι πλούσια σε άμυλο (π.χ., δημητριακά, ψωμί ή ζυμαρικά) ή απλούς υδατάνθρακες, όπως ζάχαρη.
Κασεΐνη	Οι πρωτεΐνες που βρίσκονται συνήθως στο γάλα των θηλαστικών (περίπου 80% του αγελαδινού γάλακτος).
Clen	Κλενβουτερόλη. Είναι ένας B2 αγωνιστής που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία αναπνευστικών προβλημάτων. Είναι αποσυμφορητικό και βρογχοδιασταλτικό. Χρησιμοποιείται και ως φάρμακο για την απώλεια βάρους (π.χ., από bodybuilders στην διακοπή του κύκλου).
Κρεατίνη	Η κρεατίνη είναι ένα φυσικό μόριο το οποίο βοηθά στην παροχή ενέργειας σε όλα τα κύτταρα του σώματος και κυρίως στους μύς. Είναι διαθέσιμο μέσω της διατροφής και παρέχεται από το κρέας, τα αυγά και τα ψάρια. Τα συμπληρώματα κρεατίνης χρησιμοποιούνται συχνά στην άσκηση για την αύξηση τόσο της παραγωγής δύναμης/ισχύς/ενέργειας και της άλιπης μάζας.
CrossFit	Το CrossFit είναι ένα επώνυμο πρόγραμμα γυμναστικής που ενσωματώνει στοιχεία από υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση, διάφορα βάρη και Άρση Βαρών σε Πάγκο, πλειομετρικές ασκήσεις, γυμναστική και άλλες ασκήσεις.

Cutting	Η απώλεια σωματικού λίπους. Ένας κύκλος κοπής περιλαμβάνει τη χαμηλότερη θερμιδική πρόσληψη και την καρδιαγγειακή άσκηση για να καεί το περιττό λίπος και να αποκαλυφθούν καινούργια διαμορφωμένοι μύες.
Κύκλος	Όταν κάποιος λέει ότι εκτελεί ένα «κύκλο», συχνά σημαίνει ότι θα χρησιμοποιεί AAS (και ίσως και άλλα PEDs) για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Συχνά θα έχει ορισμένες στόχους, για παράδειγμα, να φουσκώσει, να χάσει σωματικό λίπος ή να «recomp». Παράδειγμα: ένας αθλητής εκτελεί έναν κύκλο τεστοστερόνης enanthate για 12 εβδομάδες.
D-bol	Dianabol (ονομάζεται επίσης Dbol). Πρόκειται για ένα από του στόματος αναβολικό στεροειδή που προσφέρει τεράστια οφέλη σε πολύ μικρά χρονικά διαστήματα.
Deca	Deca Durabolin, ένα συνθετικό ανδρογόνο αναβολικό στεροειδή.
DNP	Η 2,4-δινιτροφαινόλη (ή 2,4-DNP) είναι μια κίτρινη, κρυσταλλική οργανική ένωση με μια γλυκιά, μουχλιασμένη μυρωδιά. Είναι πρόδρομος και άλλων χημικών προϊόντων και είναι βιοχημικά ενεργό. Προωθεί την απώλεια λίπους αναστέλλοντας την παραγωγή ενέργειας στα κύτταρα (τριφωσφορική αδενοσίνη, ATP) με μιτοχόνδρια αλλά η χρήση της σε υψηλές δόσεις, ως καυστήρας λίπους έχει ταυτοποιηθεί με σοβαρές παρενέργειες, συμπεριλαμβανομένων και θανάτων. Δεν υπάρχει άδεια για την κατανάλωση του από τον άνθρωπο.
Efergen	Δισκία απώλειας βάρους.
Εστέρας	Αυτή είναι μια ένωση που συνδέεται με τα πραγματικά στεροειδή και δείχνει σε πόσο καιρό εμφανίζονται οι επιπτώσεις ή / και πόσο καιρό παίρνει για να εξαφανιστεί από το σύστημα/οργανισμό το AAS .
Λιποδιαλύτες	Μια ομάδα ουσιών που χρησιμοποιούνται είτε για α) να αυξηθεί το ποσοστό μεταβολισμού (ώστε να καούν περισσότερες θερμίδες) ή για β)να καταστείλει την όρεξη (έτσι ώστε να τρώμε λιγότερο) ή και τα δύο.
GH	Η αυξητική ορμόνη (GH) είναι μια πεπτιδική ορμόνη που διεγείρει την ανάπτυξη, την αναπαραγωγή και την αναγέννηση των κυττάρων. Είναι επίσης γνωστή ως σωματοτροπίνη ή η ανθρώπινη αυξητική ορμόνη (hGH).

Γλουταμίνη	Πρόκειται για ένα α-αμινοξύ το οποίο χρησιμοποιείται στη βιοσύνθεση των πρωτεϊνών. Διατροφικές πηγές γλουταμίνης είναι το κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο, ψάρι), τα αυγά, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το σιτάρι και ορισμένα λαχανικά (π.χ. το σπανάκι, το λάχανο, τα φασόλια).
Ηπατοπροστατευτικά	Τα ηπατοπροστατευτικά είναι συνήθως συνταγογραφημένα φάρμακα με προστατευτική και αναγεννητική επίδραση στα κύτταρα του ήπατος.
Πολεμικές τέχνες	Κωδικοποιημένα συστήματα και παραδόσεις πρακτικών μάχης, τα οποία γίνονται αντικείμενα άσκησης για διάφορους λόγους, μεταξύ των οποίων η πνευματική και η ψυχική ανάπτυξη. Στον αθλητισμό, υπάρχουν διάφορες μορφές και ομαδοποιούνται με βάση τις τεχνικές (π.χ., άοπλοι ή με όπλο).
Κακή χρήση	Η λήψη ενός συνταγογραφημένου φαρμάκου για έναν άλλο σκοπό διαφορετικό από αυτόν για τον οποίο συνταγογραφήθηκε, ή η λήψη ενός φαρμάκου που δεν έχει συνταγογραφηθεί για το πρόσωπο.
Υπερπλασία των μυών	Σχηματισμός νέων μυϊκών κυττάρων.
Μυϊκή υπερτροφία	Μυϊκή ανάπτυξη
Novatest	Η ενισχυτική δόση τεστοστερόνης δουλεύει μεγιστοποιώντας την τεστοστερόνη και μπλοκάροντας τα οιστρογόνα.
NSAID	Μη-Στεροειδή Αντιφλεγμονώδη φάρμακα
Μη ενδεδειγμένη χρήση	Χρήση των φαρμάκων (τόσο με συνταγή όσο και χωρίς) για άλλους λόγους εκτός από τους προβλεπόμενους και τις εγκεκριμένες ενδείξεις. Ή χρήση σε μη εγκεκριμένες δόσεις ή τρόπο χορήγησης ή για μη εγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες.
PAES	Ουσίες που βελτιώνουν την απόδοση και την εμφάνιση (συλλογικά, χωρίς διαφοροποίηση μεταξύ των νόμιμων και των παράνομων ουσιών).

Parkour	Ονομάζεται επίσης ελεύθερο τρέξιμο, είναι μια μη ανταγωνιστική προπόνηση που στοχεύει στην ελεύθερη κίνηση πέρα και πάνω από οποιαδήποτε έκταση χωρίς καμία συσκευή, χρησιμοποιώντας μόνο λειτουργική δύναμη και καλή φυσική κατάσταση, ισορροπία, αίσθηση του χώρου, ευκινησία, συντονισμό, ακρίβεια, έλεγχο και δημιουργικότητα. Ενθαρρύνει την αυτο-βελτίωση σε όλα τα επίπεδα, αποκαλύπτοντας τα σωματικά και ψυχικά όρια του ατόμου, ενώ ταυτόχρονα ενθαρρύνει την εξεύρεση τρόπων για την άρση τους.
PCT	Θεραπεία μετά την κυκλική χρήση ορμονών. Είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό φαρμάκων που σταθεροποιούν και αποκαθιστούν τις ορμόνες του χρήστη στη φυσιολογική τους λειτουργία μετά από μια κυκλική χρήση κατασταλτικών αναβολικών ανδρογόνων στεροειδών.
PEDs	Ουσίες ενίσχυσης της απόδοσης
Μόνιμες παρενέργειες	Τα συμπτώματα που είναι μη αναστρέψιμα
Συμπληρώματα πριν την προπόνηση	Συλλογικό όνομα για τα συμπληρώματα τα οποία είναι ειδικά σχεδιασμένα με συστατικά για την αύξηση της ενέργειας, της αντοχής και της δύναμης, για την προώθηση της ανάπτυξης των μυών και το κάψιμο του λίπους του σώματος.
Primobolan	Εμπορική ονομασία για την Μεθενολόνη, ενός μακράς δράσης αναβολικού στεροειδούς με ασθενείς ιδιότητες ανδρογόνου.
Prolactin	Η προλακτίνη είναι μια ορμόνη. Σε πολλά θηλαστικά, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων, αυτή είναι η ορμόνη που είναι υπεύθυνη για την παραγωγή γάλακτος από τον ιστό του μαστού.
Prolomet	Ένας β-αναστολέας που χρησιμοποιείται συνήθως για τη θεραπεία της υψηλής αρτηριακής πίεσης, τις καρδιακές παθήσεις και τις ημικρανίες.

Συμπληρώματα πρωτεΐνης	Τα συμπληρώματα πρωτεΐνης είναι διαθέσιμα ως σκόνες πρωτεΐνης οι οποίες μπορεί να προέρχονται είτε από ζώο ή από φυτό. Κάποιοι τύποι πρωτεΐνης είναι βραδείας απελευθέρωσης (π.χ., καζεΐνη πρωτεΐνη) ή και ταχείας απελευθέρωσης (π.χ., πρωτεΐνη ορού γάλακτος). Συνήθως χρησιμοποιούνται για τη συμπλήρωση της διατροφής, και την αύξηση της διαιτητικής πρόσληψης πρωτεΐνης.
Proviron	Εμπορική ονομασία για την μεστερολόνη, ένα συνθετικό αναβολικό ανδρογόνο στεροειδές, συνηθισμένο στην διακοπή των κύκλων.
Recomp	Για τη διατήρηση του βάρους, αλλά και την απόκτηση μυών και τη καύση λίπους.
Rugby hooker	Είναι μία από τις θέσεις σε μια ομάδα ράγκμπι, μία μπροστινή θέση. Ένας παίκτης που παίζει στη θέση αυτή συνήθως φοράει φανέλα με τον αριθμό 9.
T3	Μια ορμόνη του θυρεοειδούς που ονομάζεται τριωδοθυρονίνη και παράγεται από το θυρεοειδή αδέν. Μαζί με την προορμόνη θυροξίνη (T4), η T3 είναι υπεύθυνη για τη ρύθμιση του μεταβολισμού.
Παροδικές παρενέργειες	Τα συμπτώματα που εξασθενούν όταν ο χρήστης λάβει τον κατάλληλο κύκλο αποθεραπείας.
Test- $\text{C}_{17}\text{H}_{35}\text{O}_2$	Testosterone Enanthate.
Τεστοστερόνη	Φυσικές στεροειδείς ορμόνες
Testosterone Enanthate	Ενέσιμο λάδι που βασίζεται στον σχεδιασμό των στεροειδών ώστε να απελευθερώνει τεστοστερόνη μέσω της ένεσης με αργό ρυθμό.
Tribulus	Tribulus terrestris. Είναι ένα επεμβατικό φυτό (ένα ζιζάνιο), το οποίο είναι ευρέως διαδεδομένο σε όλο τον κόσμο. Έχει πολλά ονόματα, μεταξύ των οποίων κεφάλι κατσίκας, αγκάθι του διαβόλου. Το εκχύλισμα του πωλείται ως συμπλήρωμα διατροφής για την ενίσχυση της υποτιθέμενης λίμπιντο και την τόνωση των ιδιοτήτων της τεστοστερόνης.

Voltaren	Είναι μία από τις πολλές εμπορικές ονομασίες του diclofenac, το οποίο είναι ένα μη στεροειδές αντιφλεγμονώδες φάρμακο (NSAID). Λαμβάνεται ή εφαρμόζεται για τη μείωση της φλεγμονής και χρησιμοποιείται ως αναλγητικό για τη μείωση του πόνου σε ορισμένες συνθήκες.
Winstrol	Εμπορική ονομασία για το συνθετικό αναβολικό στεροειδές stanozolol. Συνήθως πωλείται με το όνομα Winstrol (στοματικά) και Winstrol Depot (ενδομυϊκά).
ZMA	Είναι ένα συμπλήρωμα που περιλαμβάνει ψευδάργυρο Monomethionine Aspartate , μαγνήσιο Aspartate και βιταμίνη Β6. Χρησιμοποιείται ως βοήθημα για την αποκατάσταση των αθλητών, των αθλούμενων και των bodybuilders.