

ΠΕΙΤΕ **ΟΧΙ** ΣΤΑ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ...

Είναι πολλοί οι λόγοι για τους οποίους δεν πρέπει να γίνεται χρήση αναβολικών ουσιών ή άλλων ουσιών ντόπινγκ. Με σεβασμό προς το άθλημά σας και με μεγάλη κατανόηση της αγάπης σας προς αυτό, θέλουμε να σας ενημερώσουμε, σε συντομία, γιατί δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε αναβολικά.

Ψυχολογικοί λόγοι

- **Ψυχολογικός εθισμός**
στη χρήση των αναβολικών, χωρίς να είναι εύκολη η διακοπή της χρήσης τους
- **Εξάρτηση,**
δηλαδή προγραμματισμός της ζωής γύρω από τα αναβολικά
- **Νευρική και βίαιη και επιθετική συμπεριφορά**
μέχρι εγκληματικότητα
- **Κατάθλιψη**
λόγω των ορμονικών μεταβολών που συμβαίνουν από την χρήση των αναβολικών
- **Νευρωσικά συμπτώματα**
όπως υπερβολική ενασχόληση με την κατάσταση της υγείας, που οδηγεί σε υπερβολική ανησυχία, άγχος, αύπνιες, εμμονές, ψυχαναγκασμοί κ.α.
- **Αμέλεια και έλλειψη υπευθυνότητας**
ως προς τις προσωπικές σας σχέσεις, τις οικογενειακές ή τις επαγγελματικές σας υποχρεώσεις και γενικότερα την καθημερινή σας ζωή
- **«δακτυλοδεικτούμενος»**
λόγω της εμφάνισης και της συμπεριφοράς
- **Ανασφάλειες,**
μειωμένη αυτοπεποίθηση και έλλειψη εμπιστοσύνης στο εαυτό σας
- **Αίσθημα ότι είστε ασθενής**
αφού λαμβάνετε χάπια ή κάνετε ενέσεις σε όλη τη διάρκεια της ημέρας

Λόγοι υγείας

- **Μείωση της παραγωγής ενδογενούς τεστοστερόνης**
το οποίο οδηγεί σε μειωμένη libido (όρεξη για σεξ), γυναικομαστία, ατροφία των όρχεων (σε άνδρες)
- **Μείωση της άμυνας του οργανισμού**
που οδηγεί σε συχνές ιώσεις και άλλες λοιμώξεις
- **Καρκίνος,**
ιδίως στο ήπαρ (συκώτι) ή τον προστάτη και αλλού
- **Σεξουαλική ανικανότητα,**
μόνιμη ή προσωρινή στειρότητα λόγω ολιγοσπερμίας (μειωμένο σπέρμα) ή αζωοσπερμίας
- **Τερατογένεση,**
ιδίως αν γίνεται χρήση αναβολικών ουσιών κατά την σύλληψη σε γυναίκες
- **Νεφρική ανεπάρκεια**
που μπορεί να οδηγήσει σε ανάγκη για αιμοκάθαρση
- **Καρδιακά επεισόδια**
(όπως έμφραγμα) ιδίως λόγω της αύξησης της «κακής» χοληστερόλης
- **Συχνοί τραυματισμοί,**
όπως θλάσεις, τενοντίτιδες ή ρήξη τενόντων
- **Τριχόπτωση**
που οδηγεί σε αλωπεκία (φαλάκρα)
- **Αρρενοποίηση,**
δηλαδή εμφάνιση ανδρικών χαρακτηριστικών (τριχοφυΐα, χονδρή φωνή κ.α.), διαταραχές της περιόδου, ανάπτυξη της κλειτορίδας κ.α.
- **Τοπικά προβλήματα από τις ενέσεις**
όπως μόλυνση και απόστημα της περιοχής που γίνονται οι ενέσεις
- **Αλλεργικές αντιδράσεις**
ή άλλες ανεπιθύμητες ενέργειες από τις ουσίες, ιδίως σε περιπτώσεις νοθευμένων ή επιμολυσμένων σκευασμάτων

Άλλοι λόγοι

- **Αθλητικές ποινές**
όπως αποκλεισμός από τη συμμετοχή σε αγώνες αφού σε περίπτωση ελέγχου ντόπινγκ θα προκύψει θετικό αποτέλεσμα το οποίο τιμωρείται
- **Ποινική δίωξη**
αφού σε Κύπρο και σε πολλές άλλες χώρες η χρήση ή κατοχή αναβολικών ουσιών αποτελεί ποινικό αδίκημα το οποίο τιμωρείται με πρόστιμο ή/και φυλάκιση
- **Παραβατικότητα**
και προβλήματα με την Αστυνομία αφού η κατοχή και χρήση αποτελούν ποινικό αδίκημα αλλά και λόγω της βίαιης και επιθετικής συμπεριφοράς που οδηγεί σε εγκληματικές ενέργειες
- **Εξαπάτηση από πωλητές**
που πουλούν τις αναβολικές ουσίες σε ψηλές τιμές ή που πουλούν νοθευμένα ή επιμολυσμένα σκευάσματα
- **Σπατάλη χρημάτων**
αφού οι τιμές των αναβολικών είναι ιδιαίτερα αυξημένες

Προσαρμογή από το άρθρο
του Σταύρου Παπαδόπουλου, Mr Hellas 2005 (www.bodubuilders.gr)

“ Η άσκηση και ο αθλητισμός
έχουν πολλές χαρές.
Μην τις στερείς από τον εαυτό σου
Κάνε την άσκησή σου χωρίς αναβολικά
ή άλλες απαγορευμένες ουσίες! ”