

# ΕΘΙΣΜΟΣ - ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Υπεύθυνος Καθηγητής :  
Γαβριηλίδης Γιώργος

# Εθισμός στο κάπνισμα

- Μπόμπολα Έλενα
- Κυριάκογλου Βάλια
- Φαρασόπουλος Ευθύμης
- Κούσανδας Δημήτρης

# Τι είναι το κάπνισμα;

Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πίπα ,πούρο ή με άλλο τρόπο.



# Από ποιες ηλικίες αρχίζουν τα παιδιά να καπνίζουν;

Η πιο συχνή ηλικία που οι Έλληνες ξεκινούν το κάπνισμα είναι η περίοδος από τα 15 μέχρι τα 18 τους χρόνια, ενώ είναι πολύ ανησυχητικό ότι χρόνο με το χρόνο πέφτει ο μέσος όρος ηλικίας των εφήβων καπνιστών, αφού ακόμη και παιδιά των 12 ετών δηλώνουν καπνιστές!



# Γιατί οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα:

- Συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία
- Για να έχουν κάτι να κάνουν
- Για απόλαυση και ηρεμία
- Για ενέργεια και βοήθεια στη συγκέντρωση
- Αισθάνονται πως καπνίζοντας μεγαλώνουν
- Για να ανήκουν σε μια ομάδα
- Θεωρούν πως το κάπνισμα δίνει στυλ
- Το κάπνισμα τους δημιουργεί αυτοπεποίθηση
- Από περιέργεια
- Από αντίδραση
- Επηρεάζονται από τις διαφημίσεις



# Πότε το κάπνισμα κάνει τη μεγαλύτερη ζημιά στον καπνιστή;

- Όταν καπνίζει ξαπλωμένος
- Καπνίζοντας αμέσως μόλις ξυπνάει
- Όταν καπνίζει στην κρεβατοκάμαρα
- Αν έχει κάποια ίωση και καπνίζει
- Πριν από μία εγχείρηση εφόσον δεν έχει ενημερώσει τους γιατρούς του

# Επιδράσεις του καπνίσματος στον ανθρώπινο οργανισμό:

- Διάφορες μορφές καρκίνου
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονική νόσος
- Στεφανιαία νόσος
- Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια και περιφερική αγγειακή νόσος
- Επιδείνωση υπάρχουσας ασθένειας όπως άσθμα, νόσος του Crohn, ανδρική ανικανότητα, έλκος, πρόωρη εμμηνόπαυση
- Διαταραχές στο δέρμα
- Επιπλοκές στην εγκυμοσύνη και τον τοκετό



## Τύποι καπνιστών:

- Γνώστες
- Πειραματιζόμενοι
  - Τακτικοί
  - Εθισμένοι





# Τρόποι αντιμετώπισης

Και οι πιο φανατικοί καπνιστές μπορούν να κόψουν το τσιγάρο, αρκεί να το αποφασίσουν. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν τα εμπόδια που θα συναντήσουν στην - δύσκολη- προσπάθειά τους. Το 1ο είναι η εξάρτηση από τη νικοτίνη, που αφορά τη βιοχημεία του οργανισμού, και το 2ο ο συνδυασμός τσιγάρου με διάφορες καταστάσεις. Γι' αυτό η διακοπή του καπνίσματος προκαλεί εκνευρισμό, ευερεθιστότητα, ζαλάδες, άγχος και άλλα δυσάρεστα συναισθήματα.



# Μέθοδοι διακοπής του καπνίσματος:

- Αυτοκόλλητα νικοτίνης
- Βελονισμός
- Ειδικά Κέντρα διακοπής καπνίσματος
- Τσίχλες νικοτίνης
- Ψυχολογική υποστήριξη από ειδικό



# Τρόποι πρόληψης κατά του καπνίσματος:

- Περιορισμός της παραγωγής καπνού
- Αύξηση της φορολογίας και των τιμών των προϊόντων καπνού
- Επιβολή περιορισμών στη διαφήμιση και προβολή των προϊόντων καπνού
- Επιβολή υποχρεωτικών προειδοποιητικών ενδείξεων επικινδυνότητας πάνω στις συσκευασίες των τσιγάρων και των άλλων προϊόντων καπνού
- Περιορισμός της πρόσβασης των νέων στα προϊόντα καπνού
- Μέτρα προστασίας από το κάπνισμα κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης
- Απαγόρευση καπνίσματος σε δημόσιους χώρους και στους χώρους εργασίας
- Ενημέρωση του πληθυσμού ειδικά των νέων

# Ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα:

- Εμφύσημα
- Διάφορες μορφές καρκίνου
- Καρδιοαγγειακές παθήσεις
- Περιφερειακές αγγειακές παθήσεις
- Μειωμένη γονιμότητα
- Ανικανότητα
- Χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων
- Γέννηση παιδιών με μειωμένο βάρος
- Τα παιδιά των καπνιστών παθαίνουν πιο συχνά βρογχίτιδα, πνευμονία και είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν άσθμα



## Άμεσα και μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία μετά το κάπνισμα του τελευταίου τσιγάρου:

- Μετά από 20 λεπτά: Η αρτηριακή πίεση επανέρχεται στα κανονικά επίπεδα. Ο αριθμός των σφίξεων ομαλοποιείται. Η θερμοκρασία των χεριών και των ποδιών επανέρχεται στο φυσιολογικό
- Μετά από 8 ώρες: Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα πέφτει στο φυσιολογικό. Το επίπεδο του οξυγόνου στο αίμα αυξάνει και φτάνει στα φυσιολογικά επίπεδα
- Μετά από 12 ώρες: Σχεδόν όλη η νικοτίνη έχει αποβληθεί από τον οργανισμό
- Μετά από 48 ώρες: Βελτιώνονται οι αισθήσεις της γεύσης και της όσφρησης
- Μετά από 72 ώρες: Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη. Αυξάνεται η αναπνευστική χωρητικότητα των πνευμόνων
- Μετά από 5 ημέρες: Τα περισσότερα υποπροϊόντα της νικοτίνης έχουν αποβληθεί από το σώμα

## Άμεσα και μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία μετά το κάπνισμα του τελευταίου τσιγάρου:

- Μετά από 2 εβδομάδες έως 3 μήνες: Η κυκλοφορία του αίματος συνεχίζει να βελτιώνεται Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο. Η λειτουργία των αυξάνει μέχρι 30%.
- Μετά από 1 έτος: Ο κίνδυνος καρδιαγγειακού επεισοδίου μειώνεται κατά το ήμισυ
- Μετά από 5 έτη: Έχει μειωθεί σημαντικά ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του στόματος και τραχήλου
- Μετά από 10 έτη: Μειώνεται ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο των πνευμόνων και από άλλες μορφές καρκίνου
- Μετά από 15 έτη: Ο κίνδυνος καρδιακών επεισοδίων είναι ο ίδιος με αυτόν των ανθρώπων που δεν κάπνισαν ποτέ

# Γιατί οι καπνιστές θεωρούν ότι το τσιγάρο προσφέρει χαλάρωση;

Πράγματι, στατιστικά είναι ένα από τα βασικότερα συναισθήματα που ισχυρίζονται ότι αισθάνονται. Όμως, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η νικοτίνη δεν φέρνει «πραγματική χαλάρωση» ή μείωση του στρες. Αποδείχτηκε ότι αυτό που οι καπνιστές αντιλαμβάνονται ως χαλάρωση ή μείωση του στρες, στην ουσία είναι μετριασμός των συμπτωμάτων της στέρησης. Τα συμπτώματα της στέρησης (νευρικότητα, ανησυχία, αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης) εκλαμβάνονται ως αρνητικά, άρα η εξάλειψη ή η μείωση τους με το κάπνισμα μεταφράζεται ως ευχάριστη και ανακουφιστική.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΕΙΓΜΑ 60 ΜΑΘΗΤΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 15-18 ΕΤΩΝ

- 13% των μαθητών πιστεύει πως οι νέοι ξεκινούν το τσιγάρο για συναισθηματικούς λόγους, 45% θεωρεί πως επηρεάζονται από την οικογένεια και τους φίλους και 35% θεωρεί πως έτσι νιώθουν ότι «μεγαλώνουν»
- 97% των ερωτηθέντων γνωρίζουν τις συνέπειες του καπνίσματος και το 92% γνωρίζουν αυτές του παθητικού καπνίσματος
- 77% θεωρεί πως πρέπει να απαγορευτεί το κάπνισμα στο σχολείο για τους εκπαιδευτικούς
- 13% του δείγματος καπνίζουν
- Μισοί από όσους δήλωσαν καπνιστές το ξεκίνησαν επηρεασμένοι από φίλους και επίσης οι μισοί απάντησαν πως το γνωρίζουν οι γονείς τους
- 62,5% από τους καπνιστές κάνουν 5-10 τσιγάρα την ημέρα
- Όλοι όσοι απάντησαν πως καπνίζουν δήλωσαν πως το άρχισαν σε ηλικία μικρότερη των 16 ετών



# Εθισμός στα ναρκωτικά

- Γκουτζιούλη Κατερίνα
- Νεραντζάκη Γερακίνα
- Δερμανλή Γεωργία
- Καρά Αχμέτ Αρζού
- Θεοδωρίδου Ροδούλα

# Τι είναι τα ναρκωτικά

Είναι φυσικές ή χημικές ουσίες που επιδρούν στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, τροποποιούν τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου και προκαλούν ψυχική ή σωματική εξάρτηση.

- **Ψυχική εξάρτηση:** έντονη διάθεση για τη λήψη της ουσίας.
- **Σωματική εξάρτηση:** ο οργανισμός δεν μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά χωρίς την ουσία. Αν τη στερηθεί, δημιουργείται το σύνδρομο στέρησης.

## Είδη ναρκωτικών με βάση την ουσία:

- Ψευδαισθησιογόνα ή παραισθησιογόνα ή ψυχεδελικά (κάνναβη, μαριχουάνα, LSD, κλπ.)
- Διεγερτικά του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (κοκαΐνη, αμφεταμίνη κλπ.)
- Κατασταλτικά του ΚΝΣ (οινόπνευμα, ηρεμιστικά και υπνωτικά χάπια)
- Διάφορες πτητικές ουσίες (διαλύτες, βενζίνη, κόλα, βερνίκι)
- Κατ' εξοχήν ναρκωτικά (όπιο, μορφίνη, ηρωίνη κλπ.)

# Γιατί ένα παιδί (έφηβος) κάνει χρήση ουσιών;

- Για να διώξει την ανία
- Για να αισθανθεί καλά
- Για να ξεχάσει τα προβλήματα και να ηρεμήσει
- Για ευχαρίστηση
- Από περιέργεια
- Για να απαλύνει τον ψυχικό πόνο
- Για να αισθανθεί ότι μεγάλωσε
- Για να αισθανθεί ανεξάρτητο
- Για να ανήκει στην παρέα



Αν ο έφηβος θέλει να δοκιμάσει ναρκωτικά συνήθως η πρώτη δοκιμή θα γίνει σε οικείο περιβάλλον, σε μια παρέα φίλων και την ουσία προσφέρει κάποιος γνωστός.



Αυτό που συνήθως ισχύει είναι ότι ο νέος, αφού μνηθεί από κάποιον της παρέας, θα ψάχνει μόνος του να βρει τον έμπορο και όχι ο έμπορος αυτόν.

# Πόσο επικίνδυνο είναι το χασίς;

Η ινδική κάνναβη (χασίς) προκαλεί πολύ σοβαρή ψυχολογική εξάρτηση. Επηρεάζει τη άμεση μνήμη, την ικανότητα για μάθηση, είναι επικίνδυνη όταν οδηγεί κάποιος υπό την επήρειά της. Μετά από μακροχρόνια χρήση μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες όπως έντονο άγχος, φοβίες, σύγχυση και παραισθήσεις



# Πώς μπορώ να καταλάβω ότι το παιδί μου κάνει χρήση;

- Απότομες αλλαγές στη συμπεριφορά και διάθεση, εκρήξεις εκνευρισμού
- Απότομη χειροτέρευση στους βαθμούς του σχολείου και αδικαιολόγητες απουσίες
- Αλλαγή παρέας, φίλων που τα παιδιά σας αποφεύγουν να σας γνωρίσουν
- Δανεισμός χρημάτων και γρήγορο ξόδεμα
- Συχνή απομόνωση στο δωμάτιό του
- Αδυναμία συγκέντρωσης και προσοχής
- Αντίδραση στην πειθαρχία σπιτιού και σχολείου
- Κόκκινα μάτια, ξηροστομία

## Τι πρέπει να κάνω αν διαπιστώσω ότι το παιδί μου κάνει χρήση;

- Πείτε ανοιχτά τις υποψίες σας σε ένα ανοιχτό και ήρεμο διάλογο με το παιδί προκειμένου να βρεθεί λύση
- Δείξτε αγάπη στο παιδί σας και δώστε του να καταλάβει ότι θα το υποστηρίξετε στην όποια προσπάθεια του για αντιμετώπιση του προβλήματος
- Συμβουλευτείτε ειδικούς που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα βλέποντας καθαρά την κατάσταση και υποστηρίζοντας το παιδί σας



# Πώς μπορώ να κρατήσω τα παιδιά μου μακριά από τα ναρκωτικά;

- Ξεκαθαρίστε τη θέση σας για τις ουσίες μέσα από συζητήσεις και με επιχειρήματα ακούγοντας και τη δική τους άποψη.
- Αρχίστε τη συζήτηση από νωρίς καθώς το παιδί αρχίζει να ωριμάζει. Να θυμάστε ότι όταν συζητάμε σοβαρά θέματα, δεν είναι μια συζήτηση των 5 λεπτών
- Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι θα είστε πάντα δίπλα του για ότι του συμβεί
- Δείξτε ενδιαφέρον για το τι συμβαίνει στη ζωή του παιδιού σας, τι το ενδιαφέρει ή γιατί ανησυχεί
- Δώστε έμφαση στα θετικά στοιχεία του παιδιού και μειώστε την άσκηση κριτικής

# Πώς μπορώ να κρατήσω τα παιδιά μου μακριά από τα ναρκωτικά;

- Αναγνωρίστε πόσο δύσκολο είναι να αντισταθεί στους συνομήλικους
- Αναπτύξτε νέους δρόμους επικοινωνίας μαζί τους
- Αναπτύξτε μέσα στην οικογένεια σας ένα δυνατό σύστημα αξιών που να το περάσετε στα παιδιά σας
- Δημιουργείστε τους κανόνες της οικογένειας και ποια είναι τα όρια που πρέπει να τηρούνται. Συζητήστε μαζί τους τις συνέπειες αν τα παραβούν
- Δημιουργείστε ομάδες με άλλους γονείς όπου θα μπορείτε να συζητάτε και να αναζητάτε λύσεις σε κοινά προβλήματα
- Συμμετάσχετε σε προληπτικές δράσεις και εκδηλώσεις που βοηθούν στην ενδυνάμωση της κοινωνίας

# Πώς και πότε μιλάμε στο παιδί μας για τα ναρκωτικά;

- **Στο νηπιαγωγείο.** Σε αυτή την ηλικία μαθαίνει και απομνημονεύει κανόνες καθώς και την άποψη σας για το τι είναι καλό και τι κακό. Είναι σημαντικό να το συμβουλευέτε πώς να παίζει δίκαια, να μοιράζεται τα παιχνίδια και να λέει την αλήθεια. Ενισχύστε τη δεξιότητα του να επιλύει προβλήματα και την αυτοεκτίμησή του
- **Στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού.** Σε αυτή την ηλικία δείχνει ενδιαφέρον για τον έξω κόσμο. Μπορείτε τώρα να του εξηγήσετε τι είναι ο καπνός, το αλκοόλ και τις συνέπειες της χρήσης. Επαινέστε το αν προσέχει το σώμα του και αποφεύγει βλαβερά πράγματα. Δώστε του προσοχή και εμπλακείτε στη ζωή του
- **Στις μεγαλύτερες τάξεις του δημοτικού.** Σε αυτή την ηλικία μπορεί να χειριστεί μια συζήτηση. Χρησιμοποιήστε την περιέργεια του. Εξηγήστε του πως οτιδήποτε παίρνεται σε υπερβολικές ποσότητες ναρκωτικό ή φάρμακο είναι επικίνδυνο. Οι φίλοι και οι παρέες είναι σημαντικοί αυτή την περίοδο.
- **Στο Γυμνάσιο.** Είναι η περίοδος των μεγάλων αλλαγών. Δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι πολλοί έφηβοι δοκιμάζουν αλκοόλ, καπνό, ναρκωτικά αυτή τη περίοδο της ζωής τους. Συζητήστε τις μακροχρόνιες συνέπειες των ουσιών
- **Στο Λύκειο.** Τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή να γίνει μια ανοικτή συζήτηση με το παιδί σχετικά με τα ναρκωτικά, έτσι θα καταλάβει τη συνθετότητα του προβλήματος εμπλουτίζοντας τη συζήτηση και με νέα στοιχεία. Επαινέστε και ενθαρρύνετε το παιδί για όλα τα θετικά στοιχεία και τις επιλογές που κάνει

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΕΙΓΜΑ 46 ΜΑΘΗΤΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 15-18 ΕΤΩΝ

- 3 στους 46 που ερωτήθηκαν δήλωσαν χρήστες
- 10 μαθητές δεν γνωρίζουν τις συνέπειες των ναρκωτικών
- 34 μαθητές κρατιούνται μακριά από τα ναρκωτικά για οικογενειακούς και ηθικούς λόγους, 7 επειδή δεν μπορούν να τα βρουν και 5 για οικονομικούς λόγους
- Όλοι όσοι δήλωσαν χρήστες άρχισαν τα ναρκωτικά για «μαγκιά»

# Εθισμός στο Διαδίκτυο

- Μπόζης Δημήτρης
- Μπόζης Γιώργος
- Χατζή Χουσεΐν
- Μουρελάτος Βασίλης

# Τι είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, που προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1995). Γενικότερα, εθισμός είναι η τάση του ατόμου για εξάρτηση από ουσίες και συμπεριφορές. Όταν μιλάμε για εθισμό στο διαδίκτυο λοιπόν, εννοούμε την υπερβολική χρήση του Internet. Στην αρχή η χρήση είναι δυνατόν να καλύψει τα προβλήματα, να κρύψει τον πόνο και τον φόβο. Πρόκειται όμως για μία ψεύτικη λύση που μετατρέπεται η ίδια σε πρόβλημα και σταδιακά εμφανίζονται επιπτώσεις στο χρήστη όπως επηρεασμός της πνευματικής και ψυχικής του υγείας, απομάκρυνση από τους φίλους και την οικογένεια του και υπονόμηση της εργασίας του.

# Συμπτώματα εθισμού στο Διαδίκτυο (Internet):

- Σύνδρομο Απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το Internet, όνειρα για το Internet
- Καθημερινή χρήση του διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν συμπτώματα απόσυρσης, δηλαδή να μην μπορεί να συνεχίσει την μέρα του δίχως αυτό
- Παραμονή online για περισσότερο χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή/και χρημάτων



# Συμπτώματα εθισμού στο Διαδίκτυο (Internet):

- Αδιαφορία για οτιδήποτε άλλο πέρα από το Διαδίκτυο. Αδιαφορία σε κοινωνικό, οικογενειακό και προσωπικό επίπεδο, παραμέληση της προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, απώλεια ύπνου, αύξηση στις ενδοοικογενειακές συγκρούσεις και σχολική αποτυχία.
- Εμμονή για συνέχιση της χρήσης παρά τις πολλές προσπάθειες και παρατηρήσεις
- Απομόνωση από το κοινωνικό περιβάλλον και από την οικογένεια. Επιθετικότητα και ενίοτε αγοραφοβία
- Μεγάλη αύξηση βάρους ή το αντίθετο

**Σύμφωνα με τους ειδικούς αν κάποιος χρήστης του διαδικτύου εμφανίζει τουλάχιστον τρία από τα παραπάνω τότε θεωρείται εθισμένος**



# ΠΟΙΕΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

- Μέση εφηβεία (15-17 ετών)
- Φοιτητές (18-22 ετών)

Σποραδικά το φαινόμενο εμφανίζεται και σε χρήστες μεγαλύτερων ηλικιών όπου κυρίως αφορά περιπτώσεις υπέρμετρης ενασχόλησης με κοινωνική δικτύωση αλλά και διαδικτυακό τζόγο και διαδικτυακή πορνογραφία.

# Αίτια

- Κάλυψη ψυχολογικών αναγκών
- Δυνατότητα δημιουργίας «ιδανικής κατάστασης εαυτού»
- Δυνατότητα ενσάρκωσης διαφόρων ρόλων
- Παροχή ανωνυμίας

# Αντιμετώπιση

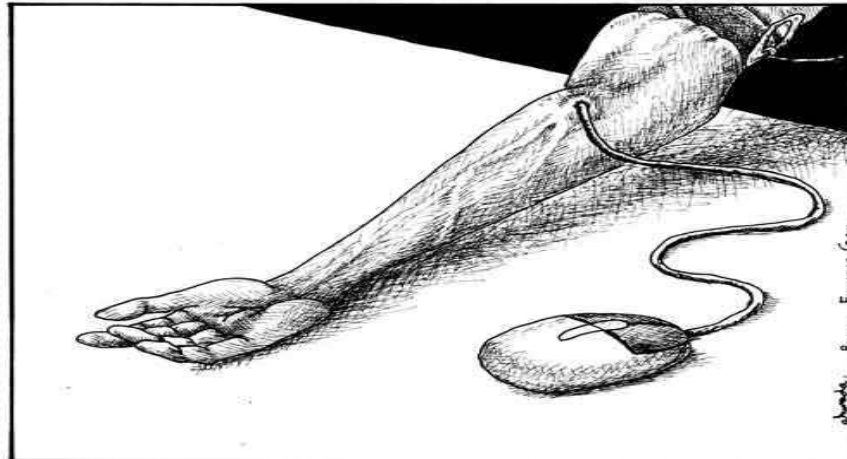
- Θεραπεία σε ειδικά κέντρα
- Βοήθεια από ψυχολόγους
- Χορήγηση φαρμάκων σε πολύ ειδικές περιπτώσεις

## Ρόλος των γονέων

- Εξοικείωση με τον Η/Υ και το Διαδίκτυο για να μπορούν να γνωρίζουν τους κινδύνους για το παιδί
- Ενασχόληση μαζί με το παιδί με το Διαδίκτυο για να του παρέχουν τις σωστές κατευθύνσεις
- Εγκατάσταση ειδικών φίλτρων στον Η/Υ για απαγόρευση συγκεκριμένων σελίδων
- Επιβολή ορίων και κανόνων
- Τοποθέτηση του Η/Υ σε κοινόχρηστο χώρο
- Συζήτηση για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού

## Ρόλος του σχολείου

- Ενημέρωση για τα είδη εθισμού και τα προβλήματα που προκαλούν
- Δημιουργία καλών σχέσεων έτσι ώστε να μπορούν οι μαθητές να μιλήσουν στους εκπαιδευτικούς για τυχόν προβλήματα που αντιμετωπίζουν
- Διάλογος για όλα
- Σωστή διαπαιδαγώγηση



## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΕΙΓΜΑ 60 ΑΤΟΜΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 15-18 ΕΤΩΝ

- Όλοι οι ερωτηθέντες έχουν Η/Υ στο σπίτι και 2 στους 3 εξ αυτών έχουν τον Η/Υ στο δωμάτιό τους
- Σχεδόν όλοι έχουν σύνδεση στο διαδίκτυο και είναι μέλη σε site κοινωνικής δικτύωσης
- Οι μισοί χρησιμοποιούν το διαδίκτυο τουλάχιστον για 2 ώρες καθημερινά
- Οι μισοί των ερωτηθέντων αισθάνονται άσχημα αν δεν μπορούν να συνδεθούν στο internet
- 2 στους 3 έχουν αγοράσει κάποιο παιχνίδι για τον Η/Υ

# Εθισμός στο Αλκοόλ

- Ντώνες Δημήτρης
- Μοσχίδου Βίκυ
- Χρύσα Λίτσου
- Μαρία Σγούρου

## Τι είναι ο εθισμός στο αλκοόλ

Αλκοολισμός είναι η δηλητηρίαση που προκαλείται από την υπερβολική και παρατεταμένη χρήση οινοπνευματωδών ποτών. Παρουσιάζεται σε δύο μορφές: την οξεία και τη χρόνια μέθη. Στην οξεία μέθη υπάρχουν διαταραχές συνειδήσεως, αναστολή φραγμών, μειωμένη αντίληψη έως κώμα και θάνατος.

Στη χρόνια μέθη οι αλκοολικοί είναι ανίκανοι να αντισταθούν στην αυξημένη επιθυμία τους, οδηγούνται σιγά-σιγά σε αδυναμία να λειτουργήσουν εάν δεν πιουν (συμπτώματα στέρησης), πράγμα καταστροφικό τόσο για τους ίδιους όσο και για τον περίγυρο.



# Αίτια

- Οικογενειακό Περιβάλλον (έλλειψη στοργής, αγάπης, τρυφερότητας, ενδιαφέροντος και συμπαράστασης, ύπαρξη διαταραγμένης συμβίωσης, ορφάνια)
- Κοινωνικό Περιβάλλον (αδιαφορία, έλλειψη φίλων, καταπίεση)
- Οικονομικό Περιβάλλον (οικονομική δυσχέρεια, ανεπάρκεια αγαθών)
- Χαμηλό διανοητικό και μορφωτικό επίπεδο, μοναξιά, απογοήτευση, προσωπικό αδιέξοδο, μειωμένη αυτοεκτίμηση.





## Επιπτώσεις

- Σωματικές επιπτώσεις: Καρδιαγγειακά νοσήματα όπως η νόσος του μυοκαρδίου καθώς και αιφνίδιος θάνατος. Κίρρωση του ήπατος. Σημαντική μείωση του αριθμού των λευκών αιμοσφαιρίων, γεγονός που σημαίνει ότι καταστρέφει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου. Συχνά οικιακά και εργατικά ατυχήματα. Τροχαία ατυχήματα
- Ψυχικές επιπτώσεις: Ελάττωση αυτοκριτικής, οξυθυμία, τάση για ψέματα, επιθετικότητα, απώλεια μνήμης, διαταραχές, εμφάνιση παραισθήσεων και μείωση της σεξουαλικής απόδοσης

## Στερητικά Συμπτώματα

Στο αρχικό στάδιο εθισμού:

- Κεφαλαλγία, ανησυχία
- Αίσθημα φόβου.

Στο προχωρημένο στάδιο εθισμού:

- Παραισθήσεις, επιληπτικές κρίσεις
- Ναυτία, εμετός, πυρετός
- Εφίδρωση, τρομώδες παραλήρημα (το οποίο μπορεί να είναι ακόμη και θανατηφόρο)

# Θεραπεία

Η θεραπεία αποτοξίνωσης των αλκοολικών γίνεται με ψυχοθεραπεία και με φάρμακα σε ψυχιατρικές κλινικές. Οι βασικές παράμετροι που θα μπορούσαν να συμβάλουν θετικά σε οποιοδήποτε θεραπευτικό πρόγραμμα είναι οι εξής:

- Διαχρονική παρακολούθηση
- Θεραπευτικό πρόγραμμα
- Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος
- Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος



## Στάδια του αλκοολισμού

Ο αλκοολισμός είναι μια προοδευτική ασθένεια που θα εμφανίσει τα συμπτώματα της απώλειας ελέγχου, δυσλειτουργία στα διάφορα μέρη των οργάνων και ούτω καθεξής. Ο αλκοολισμός μελετάται μέσω τεσσάρων σταδίων.

# Πρώτο στάδιο αλκοολισμού

Στο πρώτο στάδιο αλκοολισμού ο εθισμένος:

- ψάχνει πάντα μια ευκαιρία να πιει «βαριά» ποτά
- πίνει για να ξεφορτωθεί τα συναισθηματικά προβλήματα και την πίεση
- πίνει συχνότερα
- αναπτύσσει την αυξανόμενη ανοχή γιατί ο οργανισμός του έχει συνηθίσει στο αλκοόλ



# Δεύτερο στάδιο αλκοολισμού

Στο δεύτερο στάδιο αλκοολισμού ο εθισμένος:

- δεν είναι σε θέση να εγκαταλείψει το ποτό
- κατηγορεί άλλους για τις δυσκολίες του
- αυξάνει το όριο ανοχής του σώματος του στο οινόπνευμα
- επιδιώκει πρόσθετο ποτό σε οποιοδήποτε κοινωνικό γεγονός
- έχει απώλεια ελέγχου.
- αντιμετωπίζει ζητήματα υγείας.



# Τρίτο στάδιο αλκοολισμού

Στο τρίτο στάδιο αλκοολισμού ο εθισμένος:

- ξεχνάει τις υποχρεώσεις και τις υποσχέσεις του
- μπορεί να εκδηλώσει βίαια συμπεριφορά
- τρέφεται λίγο ή και καθόλου
- αντιμετωπίζει οικονομικά προβλήματα καθώς και προβλήματα εργασίας
- δυσκολεύεται να ξυπνήσει
- αποφεύγει οικογένεια και φίλους



# Τέταρτο στάδιο αλκοολισμού

Στο τέταρτο στάδιο αλκοολισμού ο εθισμένος:

- ξεκινά να πίνει από νωρίς το πρωί
- πίνει συνεχόμενα για μέρες
- αντιμετωπίζει στερητικά σύνδρομα
- αντιμετωπίζει διαταραχές του νευρικού του συστήματος
- έχει προβλήματα στο συκώτι
- έχει εξασθενημένη όραση και ο εγκέφαλος του δυσλειτουργεί





## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΕΙΓΜΑ 60 ΑΤΟΜΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 15-18 ΕΤΩΝ

- 60% των ερωτηθέντων πίνει αλκοόλ
- 15% δοκίμασε αλκοόλ πρώτη φορά σε ηλικία 10-12 ετών, το 60% σε ηλικία 13-14 ετών και το υπόλοιπο 25% δοκίμασε σε μεγαλύτερη των 14 ετών ηλικία
- 40% των ερωτηθέντων έχει μεθύσει
- 80% πίνει αλκοόλ από προσωπική επιλογή χωρίς να επηρεάζονται από την παρέα
- 83% θεωρεί πως το αλκοόλ είναι εθιστικό
- 76% των ερωτηθέντων θα ήθελε αυστηρότερους νόμους στη χώρα μας σχετικά με το αλκοόλ