

# ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Α1 ΤΜΗΜΑ - ΓΕΛ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2014-15 - Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

## Εισαγωγή

Η χρήση εξαρτησιογόνων ή ψυχοδραστικών ουσιών εμφανίζεται πρώιμα στην ιστορία των ανθρώπινων κοινωνιών. Ωστόσο, η παρουσία και λειτουργία τους διαφοροποιούνται μεταξύ των κοινωνιών και των ιστορικών περιόδων και καλύπτουν διαφορετικές σε κάθε περίπτωση κοινωνικές και πολιτιστικές συνθήκες και κατ' επέκταση διαφορετικές ατομικές ανάγκες.

## **Εξάρτηση**

Ως εξάρτηση ορίζεται η συνεχής ανάγκη για χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, που γίνεται με στόχο την αλλαγή της διάθεσης, παρά την ύπαρξη σημαντικών προβλημάτων που σχετίζονται με τη λήψη τους. Η εξάρτηση από ουσίες συνοδεύεται από ένα σύνολο συμπτωμάτων (διάθεσης, συμπεριφοράς, κ.λπ.) που οδηγούν σε δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά.

Η εξάρτηση μπορεί να είναι:

Σωματική: όταν ο οργανισμός του χρήστη δεν μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά χωρίς τη χρήση.

Ψυχολογική: όταν ο χρήστης έχει την ανάγκη της ουσίας για να διατηρήσει την ψυχική του συνοχή.

Η χρήση και η κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών έχει πάρει μεγάλη έκταση στις σύγχρονες κοινωνίες. Συγκεκριμένα, οι νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες, κυρίως το αλκοόλ και ο καπνός, με τις οποίες θα ασχοληθούμε, αποτελούν τις πιο διαδεδομένες ουσίες, παρά τις αδιαμφισβήτητα σοβαρές επιπτώσεις τους στην υγεία του χρήστη καθώς και στο ευρύτερο οικογενειακό και κοινωνικό του περιβάλλον.

# Α' μέρος: Κάπνισμα

---

## Η Ιστορία του καπνού

**Κάπνισμα** ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού με τσιγάρο, πίπα, πούρο ή με άλλο τρόπο. Ο καπνός προέρχεται από την καύση φύλλων του φυτού "Νικοτιανή" που οφείλει το όνομα της στον Γάλλο πρεσβευτή Ιωάννη Νικότ, ο οποίος την εισήγαγε και τη διέδωσε στη Γαλλία το 1560. Βέβαια, η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, πριν ακόμα αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους. Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη από τους Ισπανούς το 1519 ενώ στην Ελλάδα ο καπνός διαδόθηκε στα τέλη του 16ου αιώνα. Στα μέσα του 17<sup>ου</sup> αιώνα ο καπνός ήταν γενικά διαδεδομένος σε όλο το Δυτικό κόσμο. Σε σύγκριση με τις άλλες δυτικοευρωπαϊκές χώρες, η Ελλάδα φαίνεται να έχει το υψηλότερο ποσοστό καπνιστών, όχι μόνο στους άνδρες αλλά και στις γυναίκες. Το ποσοστό αυτό των καπνιστών αφενός κυμαίνεται στις διάφορες ηλικίες και αφετέρου παρουσιάζει ακόμη τάσεις αύξησης.

Συνήθως, το κάπνισμα ξεκινά στα χρόνια της εφηβείας. Το τσιγάρο όμως δεν είναι τόσο αθώο. Το κάπνισμα δεν είναι ούτε συνήθεια, ούτε απόλαυση. Είναι εξάρτηση από μια ναρκωτική ουσία και αρρώστια και αυτό που οι περισσότεροι θεωρούν μαγκιά δεν είναι παρά μια εξάρτηση.

## Λόγοι για τους οποίους οι νέοι ξεκινούν το κάπνισμα:

- Για να ακολουθήσουν το «ρεύμα» και να αισθάνονται κοινωνικά προσαρμοσμένοι: π.χ. όταν η παρέα τους είναι καπνιστές και δεν θέλουν να αποτελούν εξαίρεση.
- Για να ηρεμήσουν, να ανακουφιστούν, από κάποια συναισθηματική φόρτιση: π.χ. όταν έχουν νεύρα, γιατί κάτι δεν έγινε όπως το ήθελαν,

όταν κάτι που περιμένουν ματαιώνεται, όταν στενοχωριούνται ή αισθάνονται πίεση και άγχος κ.λ.π.

- Για να δείξουν ότι έχουν μεγαλώσει
- Από συνήθεια
- Για την ικανοποίηση που προσφέρει το επαναλαμβανόμενο, χωρίς ιδιαίτερη σκέψη, κάπνισμα.
- Γιατί αυξάνει την ενεργητικότητα τους και τους βοηθά στην εργασία, ιδίως όταν αυτή είναι πνευματική. Πολλοί αναφέρουν ότι τους βοηθά να αντέξουν και να αποδώσουν σ' αυτό που κάνουν.
- Γιατί διασκεδάζει τη μοναξιά και γεμίζει το χρόνο τους: Πολλοί θεωρούν το τσιγάρο μια καλή παρέα, όταν είναι μόνοι τους και δεν έχουν τι να κάνουν.
- Γιατί θεωρούν ότι τους προσδίδει στυλ και αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν.
- Από περιέργεια
- Από αντίδραση στους κανονισμούς

### **Πως επιτυγχάνεται ο εθισμός μέσω του καπνίσματος;**

Η νικοτίνη είναι το συστατικό του τσιγάρου που προκαλεί εθισμό και είναι τόσο εθιστική, όπως ίσως η ηρωίνη ή η κοκαΐνη. Όταν ο καπνιστής εισπνεύσει το καπνό μεταφέρει τη νικοτίνη βαθιά στους πνεύμονες του, όπου απορροφάται πολύ γρήγορα στο αίμα και από εκεί στην καρδιά και τον εγκέφαλο. Η νικοτίνη έχει ποικίλες επιδράσεις στον άνθρωπο, κυρίως στην καρδιά και το ορμονικό σύστημα. Επίσης, σημαντικότερες επιδράσεις έχει στον εγκέφαλο. Ορισμένες χημικές ουσίες που υπάρχουν στον εγκέφαλο εμπλέκονται στη δημιουργία εξάρτησης από τον καπνό. Έτσι δημιουργείται αίσθημα διέγερσης, ευεξίας και άλλα συμπτώματα παρόμοια με αυτά άλλων ναρκωτικών ουσιών. Όσο περνάει ο καιρός, ο εγκέφαλος του καπνιστή προσαρμόζεται στην παρουσία της νικοτίνης και την έχει ανάγκη. Αποκτά, δηλαδή, εξάρτηση. Έρευνες δείχνουν ότι μεσολαμβάν περίπου 2 χρόνια μέχρι να εθιστεί κάποιος στη νικοτίνη. Εν τούτοις, το σημαντικό είναι ότι η πορεία αυτή είναι αναστρέψιμη και μέσα σε 2-6 εβδομάδες διακοπής ο εγκέφαλος προσαρμόζεται ξανά στην προηγούμενη χωρίς νικοτίνη κατάσταση. Ωστόσο, στη διάρκεια αυτής της φάσης, ο πρώην καπνιστής βιώνει συμπτώματα στέρησης της νικοτίνης.

## **Παθητικό κάπνισμα**

Άτομο που αναπνέει καπνό ενώ δεν καπνίζει ο ίδιος αποκαλείται παθητικός καπνιστής. Μη καπνιστές / παθητικοί καπνιστές αναπνέουν τον καπνό από το τσιγάρο που καίγεται και επίσης αυτόν που εκπνέεται από καπνιστή. Οι παθητικοί καπνιστές μπορεί να έχουν άμεσες ενοχλήσεις όπως ερεθισμό στα μάτια, πόνο στο λαιμό και ζαλάδα. Μάλιστα, εκτίθενται σε αυξημένο κίνδυνο για μια σειρά από ασθένειες που συνδέονται με το κάπνισμα, όπως παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος (βρογχίτιδα, πνευμονία κ.α.). Έπειτα από έρευνες έχει αποδειχθεί ότι σχεδόν τα μισά παιδιά εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα στο σπίτι.

## **Επιπτώσεις καπνίσματος**

Το κάπνισμα έχει 50 τρόπους να σου καταστρέψει τη ζωή μέσω μιας ασθένειας και περισσότερους από 20 τρόπους για να σε οδηγήσει στο θάνατο.

## **Υγεία**

- Πολλές ιατρικές καταστάσεις συνδεόμενες με το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα υγείας. Αυξημένος κίνδυνος για τους καπνιστές είναι: ασθένεια ούλων, μυϊκές βλάβες, πόνος λαιμού, πόνος στην πλάτη, νύστα - υπνηλία (ανώμαλη κίνηση ματιών, βαριά ασθένεια του κυκλοφορικού, οφθαλμικές, μυκητομολύνσεις, καταρράκτης, οστεοπόρωση, πολύποδας παχέος εντέρου, οστεοαρθρίτιδα, κατάθλιψη, διαβήτης, πνευμονία, απώλεια ακοής, ψωρίαση, γρίπη, ρυτίδωση δέρματος, ανικανότητα, στομαχικό έλκος, οπτική νευροπάθεια, ρευματοειδής αρθρίτιδα, τραυματισμοί συνδέσμων, πληγές στους τένοντες, απώλεια όρασης, απώλεια δοντιών.
- Σοβαρότερα συμπτώματα: άσθμα, σοβαρές ασθένειες, χρόνια ρινίτιδα (φλεγμονή της μύτης, διαβήτης αμφιβληστροειδούς χιτώνα (μάτια), οπτική νευρίτιδα.
- Εκδήλωση ασθενειών σε βαρύτερη μορφή στους καπνιστές. Κοινό κρυολόγημα, πνευμονία, νόσος του Crohn, φυματίωση, γρίπη.
- Εμφάνιση καρκίνου του πνεύμονα:

**Ο καρκίνος του πνεύμονα** είναι μια ασθένεια η οποία προκαλείτε από την συνεχή και ανεξέλεγκτη ανάπτυξη κυττάρων στους ιστούς του πνεύμονα. Εάν δεν διαγνωστεί και αντιμετωπιστεί άμεσα, τότε ο πολλαπλασιασμός μπορεί να εξαπλωθεί και πέρα από τον πνεύμονα, σε άλλα μέρη του σώματος. Η πιο κοινή αιτία του καρκίνου αυτού είναι το κάπνισμα, το οποίο προκαλεί το 80% - 90% των καρκίνων του πνεύμονα, καθώς και το παθητικό κάπνισμα. Παγκοσμίως, ο καρκίνος του πνεύμονα είναι μια η πιο συχνή μορφή καρκίνου και προκαλεί θάνατο σε πάνω από 1.000.000 ανθρώπους ετησίως.

Τα πιο συχνά **συμπτώματα** είναι:

- Βήχας (που συχνά συμπεριλαμβάνετε και η αιμόπτυση)
- Απώλεια βάρους
- Δυσκολία στην αναπνοή

### Θνησιμότητα:

Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς σε μέση ηλικία. Οι περισσότεροι πεθαίνουν από μία εκ των τριών ασθενειών που συνδέονται με το κάπνισμα, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (βρογχίτιδα και εμφύσημα) και οι χρόνιες καρδιακές παθήσεις.

### Σεξουαλική ζωή και Αναπαραγωγή:

Το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα γυναικών και ανδρών, τη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών, την υγεία των εγκύων, την υγεία των εμβρύων, των νεογνών και των μικρών παιδιών. Εκτιμάται ότι η γονιμότητα των γυναικών που καπνίζουν μπορεί να μειωθεί κατά 28% σε σύγκριση με τις μη καπνίστριες. Ακόμη, το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανικανότητας των ανδρών κατά 50%. Τέλος, το κάπνισμα σε συνδυασμό με τη χρήση αντισυλληπτικών χαπιών αυξάνει στο 10πλάσιο τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοαγγειακών παθήσεων.

## **Εμφάνιση**

Το κάπνισμα προσβάλλει σοβαρά όχι μόνο τα εσωτερικά όργανα αλλά και την εμφάνιση (παρουσιαστικό) του καπνιστού αλλοιώνοντας το δέρμα, το ατομικό βάρος και τη μορφή.

Το κάπνισμα, επίσης, επιδρά στο δέρμα με δύο τρόπους: Το περιβάλλον με καπνό τσιγάρου έχει ξηραντική επίδραση επί της επιδερμίδας. Το κάπνισμα μειώνει τη ροή του αίματος προς το δέρμα, περιορίζοντας το οξυγόνο με αποτέλεσμα να του στερεί τις ουσιαστικές θρεπτικές ουσίες. Επίσης, επηρεάζει το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και κιτρινίλα στα δάχτυλα, τα νύχια και τα δόντια.

Επιπλέον, το κάπνισμα επιδρά σημαντικά στο σωματικό βάρος. Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 με 3 κιλά. Η ακριβής αιτία του φαινομένου αυτού είναι άγνωστη, αλλά μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό. Άλλωστε, η νικοτίνη δρα ως κατασταλτικό της όρεξης. Οι καπνιστές φαίνεται να συγκρατούν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στο σώμα τους, οδηγούμενοι σε αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιοαγγειακά νοσήματα, υψηλή πίεση, προβλήματα χοληδόχου κύστης και καρκίνο της μήτρας.

## **Δαπανηρή Συνήθεια**

Τέλος, το κάπνισμα εκτός των άλλων αποτελεί μία πολύ δαπανηρή συνήθεια. Είναι γνωστό ότι οι περισσότεροι καπνιστές καταναλώνουν από ένα έως δύο πακέτα την ημέρα. Ένα πακέτο τσιγάρα στοιχίζει περίπου 3 ευρώ. Μάλιστα, έρευνες έχουν δείξει ότι τα χρήματα που ξοδεύει ένας συνηθισμένος καπνιστής σε ένα χρόνο είναι περίπου 2000 ευρώ. Αξίζει, ακόμη, να σημειωθεί ότι οι τιμές των τσιγάρων αυξάνουν συνεχώς και κατά συνέπεια το έξοδο κάθε καπνιστού.

## Μέθοδοι διακοπής του καπνίσματος

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- προσπάθεια 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. Οι πιο συνηθισμένοι τρόποι απεξάρτησης από το κάπνισμα είναι οι εξής:

**1. Αυτοκόλλητα νικοτίνης.** Εφαρμόζεται το πρωί στο μπράτσο, το μηρό ή το στήθος και αφαιρείται πριν τον ύπνο. Απελευθερώνουν νικοτίνη που απορροφάται από τον οργανισμό μειώνοντας την επιθυμία για κάπνισμα.

**2. Βελονισμός.** Ενεργοποιεί συγκεκριμένα κέντρα, τα οποία μετατρέπουν τον οργανισμό του καπνιστή σε μη εξαρτημένο στη νικοτίνη, με αποτέλεσμα να νιώθει δυσάρεστα κάθε φορά που ανάβει τσιγάρο. Επιπλέον μειώνει την ένταση του συνδρόμου στέρησης και ανακουφίζει από το άγχος που δημιουργείται από τη διακοπή μιας μακροχρόνιας συνήθειας.

**3. Ειδικά κέντρα Απεξάρτησης.** Εφαρμόζουν διάφορες μεθόδους διακοπής του καπνίσματος και παρέχουν υποστήριξη.

**4. Τσιχλες νικοτίνης.** Απελευθερώνουν μικρές ποσότητες νικοτίνης μειώνοντας την επιθυμία για κάπνισμα. Ενδείκνυται μία τσιχλα κάθε φορά που θέλετε να καπνίσετε.

**5. Ψυχολογική υποστήριξη.** Ο καπνιστής συζητά με τον ειδικό και εντοπίζει τους λόγους που τον κάνουν να ανάβει τσιγάρο. Επιπλέον ο ειδικός τον βοηθά να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που θα προκύψουν με τη διακοπή του. Κάποιοι ψυχολόγοι υποβάλλουν τον καπνιστή σε ύπνωση.

Καθοριστικό ρόλο στην διακοπή του καπνίσματος θα παίξουν η ισχυρή θέληση και η επιμονή του εξαρτημένου ατόμου. Η ενημέρωση των οικείων του για την απόφασή του, καθώς και η ψυχολογική υποστήριξη από αυτούς είναι απαραίτητη, έτσι ώστε να μη επιφορτώνεται με πρόσθετα προβλήματα που του προκαλούν έντονο άγχος και στρες. Επίσης, σημαντικό είναι να μη συμπίπτει η περίοδος που προσπαθεί το άτομο να κόψει το κάπνισμα με δύσκολες περιόδους, που χαρακτηρίζονται από δυσάρεστες και στρεσογόνες καταστάσεις. Συγκεκριμένα, η περίοδος διακοπών και η ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες συμβάλλουν στην αποτελεσματικότερη και λιγότερο επώδυνη για την ψυχολογία του ατόμου απεξάρτηση.

# Β' μέρος: Ακοόλ

---

## **Η Ιστορία του αλκοόλ**

Ο όρος αλκοόλ προέρχεται από την αραβική λέξη "alkohl". Το αλκοόλ που βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη.

Η σκόπιμη παραγωγή αλκοόλ ωστόσο ξεκίνησε προς το τέλος της Εποχής του Λίθου! Έχουν ανακαλυφθεί κανάτες που περιείχαν "μπύρα", οι οποίες χρονολογούνται περίπου από το 10000 π.Χ.! Ποτά προερχόμενα από ζύμωση υπήρχαν από τις αρχές του αιγυπτιακού πολιτισμού και υπάρχουν ενδείξεις για την ύπαρξη αλκοολούχου ποτού στην Κίνα περίπου το 7000 π.Χ. Οι Βαβυλώνιοι λάτρευαν μια θεά του κρασιού από το 2.700 π.Χ. Στην Ελλάδα, ανασκαφές αποκάλυψαν ενδείξεις για την παραγωγή κρασιού πριν 6500 χρόνια περίπου. Μάλιστα, το κρασί χρησιμοποιούνταν από τους αρχαίους Έλληνες στην καθημερινή αλλά και στην θρησκευτική ζωή, με τη λατρεία του θεού του κρασιού, του Διονύσου

Η παραγωγή αλκοολούχων ποτών συνεχίστηκε από διάφορους λαούς αντανακλώντας τις εκάστοτε πολιτιστικές, θρησκευτικές και γεωγραφικές τους ιδιαιτερότητες.

Ο 19ος αιώνας έφερε μια αλλαγή στη στάση των ατόμων απέναντι στο αλκοόλ, ενώ το αντιαλκοολικό κίνημα άρχισε να προωθεί την εγκρατή χρήση του αλκοόλ – κίνηση που τελικά αποτέλεσε μια ώθηση για την πλήρη απαγόρευσή του.

## **Αλκοολισμός**

Με τον όρο αλκοολισμός δεν εννοούμε απλώς και μόνο την κατάχρηση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ. Εννοούμε επιπλέον και την ανάγκη του ατόμου να αυξάνει συνεχώς την ποσότητα του αλκοόλ που καταναλώνει καθώς και την εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης μετά τη διακοπή του.

Όποιοι πίνουν μόνο και μόνο για τη γεύση του ή επειδή είναι με φίλους, δεν είναι και απαραίτητα αλκοολικοί. Όταν όμως το ποτό χρησιμοποιείται για να



αποφευχθούν αγχωτικές ή στρεσογόνες καταστάσεις ή νομίζοντας ότι θα βρεθεί δύναμη και ωριμότητα, τότε φτάνουμε στο στάδιο του αλκοολισμού.

Συγκεκριμένα, για να μπορέσουμε να χαρακτηρίσουμε κάποιο άτομο ως εξαρτημένο ή εθισμένο στο αλκοόλ πρέπει να πληροί συγκεκριμένα κριτήρια τα οποία έχουν καθοριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), μεταξύ άλλων. Αυτά είναι:

- Ανοχή
- Ψυχολογική εξάρτηση (να έχεις επιθυμία για αλκοόλ, που ποικίλει από πολύ μικρή μέχρι πολύ μεγάλη)
- Στερητικά συμπτώματα (να εκδηλώνονται σωματικές αντιδράσεις μετά τη διακοπή)
- Αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει τη χρήση του αλκοόλ.
- Σπατάλη πολύ χρόνου που απαιτείται για τη λήψη αλκοόλ ή για την απαλλαγή από τη επήρειά του
- Καταστροφικές συνέπειες από τη χρήση τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στο περιβάλλον του (προβλήματα στη δουλειά ή το σχολείο, διαφωνίες με τα άτομα του στενού περιβάλλοντος, αφιερώνει λιγότερο χρόνο σε χόμπι, ασθένειες)
- Λήψη αλκοόλ πιο συχνά και σε μεγαλύτερες δόσεις απ' ότι σχεδίαζε.
- Συνεχίζει να πίνει αλκοόλ ακόμα κι αν γνωρίζει ότι του προκαλεί ζημιά

Έχουν διενεργηθεί πολλές έρευνες με σκοπό να ανακαλύψουν τον λόγο που κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ. Από μία έρευνα μεταξύ ατόμων ηλικίας από 15 μέχρι 35 ετών βγήκαν τα ακόλουθα συμπεράσματα. Οι κυριότερες, λοιπόν, αιτίες για την κατανάλωση αλκοόλ είναι:

- Κοινωνικότητα
- Τους αρέσει η γεύση

- Δημιουργεί αίσθημα χαλάρωσης
- Συνήθεια
- Επειδή το κάνουν όλοι
- Για να ξεχάσουν προβλήματα

Βέβαια, αλκοόλ γίνεται επικίνδυνο μόνο όταν χρειάζεσαι μεγαλύτερη ποσότητα για να αισθανθείς καλά. Όταν το άτομο δεν μπορεί να το κάνει αυτό πια από μόνος σου και καταναλώνει αλκοόλ για να το πετύχει, διατρέχει τον κίνδυνο να αρχίσει να πίνει περισσότερη ποσότητα κάθε φορά για να εξακολουθήσει να βιώνεις τις συνέπειες του αλκοόλ. Αυτό μπορεί να αποτελέσει τη αρχή μιας εξάρτησης. Η ουσία του προβλήματος είναι ότι οι περισσότεροι προσπαθούν, μέσω του ποτού, να κατορθώσουν κάποιες ψυχικές καταστάσεις ενώ φυσιολογικά αυτές οι καταστάσεις κατορθώνονται μόνο μέσω ενός υγιούς τρόπου σκέψης και ζωής.

### **Διαδικασία απορρόφησης του αλκοόλ από τον οργανισμό**

- Το αλκοόλ που καταναλώνεται εισέρχεται μέσω του στόματος και του οισοφάγου στο στομάχι. Μια μικρή ποσότητα αφομοιώνεται εκεί, ενώ το υπόλοιπο εισέρχεται καθαρό, και χωρίς να αφομοιωθεί στο αίμα και εξαπλώνεται σε όλο το σώμα.
- Η παρουσία του φαγητού στο στομάχι τη στιγμή που κάποιος πίνει καθυστερεί την απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα. Γι' αυτό, ένα αλκοολούχο ποτό έχει πιο γρήγορες επιπτώσεις όταν το στομάχι είναι άδειο από όταν κάποιος πίνει κατά τη διάρκεια ενός γεύματος ή μετά απ' αυτό.
- Επιπλέον, ένα πιο ελαφρύ άτομο επηρεάζεται περισσότερο απ' ότι ένα βαρύ άτομο που έχει πει τον ίδιο αριθμό αλκοολούχων ποτών.
- Υπάρχει επίσης διαφορά και ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες, καθώς οι γυναίκες αφομοιώνουν μικρότερη ποσότητα αλκοόλ στο σώμα.

- Αξίζει να αναφερθούμε στο γεγονός ότι η κατανάλωση αλκοόλ μας κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα, γιατί παράγει στον εγκέφαλο τις ίδιες χημικές ουσίες με την άσκηση και το γέλιο.

## Επιπτώσεις καπνίσματος

### Στο άτομο:

- Το αλκοόλ επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα ως καταπραϊντικό και η δράση του είναι ηρεμιστική
- Επιβραδύνει τον κινητικό συντονισμό και τον χρόνο αντίδρασης
- Μειώνει την ικανότητα κρίσης και τον αυτοέλεγχο
- Προκαλεί διαταραχές στην μνήμη και επηρεάζει την ικανότητα παραγωγής λογικών σκέψεων και πράξεων.
- Προκαλεί διαταραχές και στον ύπνο, γι' αυτό θεωρείται μια σημαντική αιτία αϋπνίας.
- Προκαλεί επιδείνωση της οικονομικής κατάστασης του ατόμου
- Προκαλεί νοσήματα όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, κακοήθη νεοπλασμάτα, ηπατοπάθειες, ψυχικά νοσήματα, αλκοολική γαστρίτιδα καθώς και αλκοολική παγκρεατίτιδα
- Οδηγεί σε αργό και επώδυνο **θάνατο!** Οι τρεις βασικότερες αιτίες θανάτου που σχετίζονται με τα οινοπνευματώδη ποτά είναι τα κακοήθη νεοπλασμάτα, τα εγκεφαλικά επεισόδια και η κίρρωση του ήπατος.

Βέβαια, η ποσότητα οινοπνεύματος που μπορεί να βλάψει τον ανθρώπινο οργανισμό διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με τη φυσική αντοχή, καθώς και με την ύπαρξη ή μη άλλων επιβαρυντικών παραγόντων.

### Στην κοινωνία:

Η κατανάλωση αλκοόλ δημιουργεί και επιδεινώνει πολλά σημαντικά κοινωνικά προβλήματα όπως:

- η διατάραξη των συζυγικών και οικογενειακών σχέσεων π.χ. η ενδοοικογενειακή βία, διαζύγια κτλ

- προβλήματα στην εργασία (αύξηση των απουσιών από την εργασία, αύξηση των εργατικών ατυχημάτων, μείωση της παραγωγικότητας)
- Τροχαία ατυχήματα

## Τροχαία Ατυχήματα και Αλκοόλ

.....

### Μέθοδοι απεξάρτησης από το αλκοόλ

Οι περισσότεροι θάνατοι από χρόνια κατάχρηση αλκοόλ οφείλονται στην καταστροφή του ήπατος, εφόσον εκεί μεταβολίζεται η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ (κίρρωση ήπατος). Η θεραπεία ξεκινάει από τον ίδιο τον ασθενή. **Η αποδοχή του προβλήματος είναι το σημαντικότερο βήμα.** Είναι μια προσπάθεια επίπονη, μακροχρόνια και με πολλές στιγμές αδυναμίας. Η θεραπεία αποτοξίνωσης των αλκοολικών γίνεται με ψυχοθεραπεία και με φάρμακα σε ψυχιατρικές κλινικές. Παρουσιάζει δυστυχώς τεράστιες δυσκολίες. Οι αλκοολικοί συνήθως αρνούνται ότι έχουν πρόβλημα εθισμού στο αλκοόλ και δεν ζητούν βοήθεια από ειδικούς, πιστεύοντας ότι έτσι οι υπόλοιποι τους λυπούνται. Υπάρχουν βεβαίως κρατικά και δημόσια ιδρύματα όπου άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό μπορούν να μιλήσουν για τα προβλήματά τους και να βοηθηθούν από ειδήμονες. Οι άνθρωποι αυτοί χρήζουν βοήθειας εξειδικευμένου ιατρικού προσωπικού. Οι βασικές παράμετροι που θα μπορούσαν να συμβάλουν θετικά σε οποιοδήποτε θεραπευτικό πρόγραμμα είναι οι εξής :

- **Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος.** Μεγάλη σημασία έχει η στάση στη πρώτη επαφή με τον προβληματικό πότη. Χρειάζεται επίμονη προσπάθεια για τη λεπτομερή αξιολόγηση κάθε πτυχής της γενικότερης υγείας και των δραστηριοτήτων του ατόμου.
- **Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος.** Με βάση το δεδομένο ότι όλοι οι αλκοολικοί ΔΕΝ παρουσιάζουν την αυτή κλινική εικόνα ( π.χ. συμπτώματα , βαθμό εξάρτησης κ.λπ.), η κατάρτιση του θεραπευτικού προγράμματος απαιτεί δύο βασικά στοιχεία : 1. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης που προαναφέρθηκε και 2. Την ενεργό συμμετοχή του ασθενούν στις αποφάσεις σχετικά με τη θεραπευτική διαδικασία.
- **Αποτοξίνωση.** Η αποτοξίνωση δεν είναι θεραπεία για αλκοολισμό αλλά είναι μια περίοδος αποχής από το αλκοόλ με στόχο την προετοιμασία του ατόμου για απεξάρτηση και ανάρρωση.
- **Αντιμετώπιση οργανικών ή και ψυχιατρικών διαταραχών.** Όπως και στην προηγούμενη περίπτωση , ανάγκη εισαγωγής σε νοσοκομείο ή ψυχιατρείο για την

αντιμετώπιση πιθανών διαταραχών εξαρτάται από την κατάσταση που βρίσκεται ο αλκοολικός.

- **Θεραπευτικό πρόγραμμα.** Θα πρέπει η σχέση του θεράποντος και του θεραπευόμενου να είναι ειλικρινής και να υπάρχει μεταξύ τους εμπιστοσύνη. Επίσης κάθε θεραπευτική παρέμβαση πρέπει να εμπεριέχει κατάρτιση εφικτών θεραπευτικών στόχων. Επιπλέον, απαραίτητη είναι η υποστήριξη από την οικογένεια του αλκοολικού και γενικότερα από τον κοινωνικό του περίγυρο.
- **Διαχρονική παρακολούθηση και υποστήριξη.** Η διαχρονική παρακολούθηση του προβληματικού πότη και η συνεχής υποστήριξη του ίδιου και της οικογένειας του επιβάλλεται για διάστημα τουλάχιστον ενός έτους.

Ο αλκοολικός νοσεί. Η νόσος εισβάλλει ύπουλα και οι επιπτώσεις της βαρύνουν τόσο τους ασθενείς όσο και τους ανθρώπους που τους περιβάλλουν. Απαιτείται εγρήγορση για αναγνώριση των συμπτωμάτων πριν η χρήση γίνει εξάρτηση, εφόσον είναι γνωστό πως **η πρόληψη είναι ωφελιμότερη της θεραπείας.** Σημαντικός είναι ο ρόλος της οικογένειας, ενώ πολύτιμη ψυχολογική υποστήριξη παρέχεται από κοινωνικές ομάδες, π.χ. Ανώνυμοι Αλκοολικοί. Η ζωή είναι σαν ένα ποτήρι κρασί, πρέπει κάποιος να τη γεύεται αργά για να αναδεικνύεται όλη η γεύση της.

## Επίλογος

Αδιαμφισβήτητα, λοιπόν, η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών είναι καταστροφική και επιζήμια τόσο για τον χρήστη όσο και για το κοινωνικό του περιβάλλον (π.χ. οικογένεια, φίλοι κτλ) αφού μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στον θάνατο. Είναι θλιβερό το γεγονός ότι το ποσοστό των εξαρτημένων ατόμων από το τσιγάρο και το αλκοόλ, και ειδικότερα των εφήβων, την σημερινή εποχή, είναι ιδιαίτερα έως και ανησυχητικά αυξημένο. Ακόμη, δεδομένου ότι η πρόωπη έναρξη χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών στην εφηβεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη μετέπειτα χρήση, κατάχρηση και εξάρτηση, ακόμα και στη διάρκεια της ενήλικης ζωής η πρόληψη στην εφηβεία είναι απαραίτητη. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού, θα πρέπει να συμβάλλουν όλοι οι τομείς (οικογένεια, εκπαίδευση, πολιτεία, κράτος, ΜΜΕ κ.α.) αλλά κυρίως το ίδιο το άτομο είναι αυτό που θα πρέπει να συνειδητοποιήσει το κίνδυνο που διατρέχει ξεκινώντας την χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών. Ενώ, στην περίπτωση που το άτομο είναι ήδη εξαρτημένο και εθισμένο σε αυτές απαραίτητη είναι η αποδοχή του προβλήματος και η άμεση αντιμετώπισή του.

Ο εθισμός είναι μια ασθένεια μεταδοτική όσον αφορά τους γύρω μας.  
Είτε πρόκειται για σύντροφο, παιδί, γονέα, φίλο

–

η, συνάδελφο στην εργασία ή

γείτονα ενός ατόμου εξαρτημένου από

τα ναρκωτικά, ο καθένας μπορεί, σε

διαφορετικό βαθμό, να επηρεάζεται από αυτό το πρόβλημα.

Η

πρώτη λύση που έρχεται στο μυαλό όλων μας, είναι η αναζήτηση τρόπων ώστε να

σταματήσει το εξαρτημένο άτομο να κάνει χρήση ουσιών και αλκοόλ. Αυτή φαίνεται

να είναι

η καταλληλότερη απάντηση στο πρόβλημα, όμως εάν δεν συνεργασθεί και το ενδιαφερόμενο άτομο, τότε η προσπάθεια αυτή

είναι βέβαιο ότι θα αποτύχει. Δεν

μπορούμε να εξαναγκάσουμε κάποιον να σταματήσει την χρήση ουσιών και αλκοόλ,

εάν ο ίδιος δεν έχει αποφασ

ίσει να το πράξει.

Λοιπόν, τι κάνουμε όταν ο άλλος δεν αποφασίζει να αλλάξει;

Αλλάζουμε εμείς οι ίδιοι ... Η πρόταση αυτή μπορεί να ξαφνιάζει, όμως είναι αυτή που

λειτουργεί.

Για τους συγγενείς,

«

βοηθούμε

»

δεν σημαίνει «

τον

εμποδίζουμε

να

κάνει

χρήση

ουσιών

και

αλκοόλ

» αλλά συνειδητοποιούμε τη δύναμη της χρήσης

στις δικές τους

συμπεριφορές, αντιμετωπίσεις, την καλή φυσική, ψυχολογική και σχεσιακή τους

κατάσταση. Τέλος, «

αλλάζουμε

εμείς

οι

ίδιοι

», η απάντηση μοιάζει εύκολη, αλλά το

να αλλάξουμε αποτελεί μια μακρά και δύσκολη εκμάθηση που συχνά απαιτεί τη

βοήθεια και την υποστήριξη των ειδικών ή μιας ομάδας αλληλοβοήθειας. Όταν οι

συγγενείς αλλάξουν τις συμπεριφορές τους απέναντι στο εξαρτημένο άτομο,

αυτό

προκαλεί μια αντίδραση από μέρους του. Κάποιες φορές, σε αρχικό στάδιο, η αλλαγή

προκαλεί μια ενδυνάμωση του προβλήματος και της χρήση ουσιών και αλκοόλ.

Αυτό

δείχνει ότι το άτομο είναι ευαίσθητο στις αλλαγές και σε αυτή τη νέα δυναμική και ότι

α

ντιδρά. Έτσι, η στάση και η συμπεριφορά του περιβάλλοντος απέναντι στο

68



εξαρτημένο άτομο παίζουν σημαντικό ρόλο στο να το οδηγήσουν να συνειδητοποιήσει την ασθένειά του και να το κινητοποιήσουν να αλλάξει και αυτό το ίδιο.

Ιατρική  
συμβουλή:

Όταν ένα άτομο

εξαρτημένο από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά αποφασίσει να σταματήσει να κάνει χρήση, είναι απολύτως απαραίτητο να συμβουλευτεί έναν ιατρό.

Πράγματι, μια βίαιη διακοπή κατανάλωσης αλκοόλ ή χρήσης ναρκωτικών μπορεί να

αποβεί επικίνδυνη άνευ ιατρικής συμβουλής.

Ειδικές

υπηρεσίες

και

ομάδες

αλληλοβοήθειας:

Η περίπτωση κατά την οποία που μας ζητηθεί η παροχή βοήθειας σε άτομο για διακοπή της κατανάλωσης αλκοόλ ή της χρήσης ουσιών δεν είναι εύκολη και δεν θα

πρέπει να διστάζουμε να αναζητήσουμε υποστήριξη από ειδικ

ούς (ιατρός, ειδική

υπηρεσία) ή από ομάδες αλληλοβοήθειας. Όσο περισσότερα μέσα μας παρέχονται,

τόσο οι πιθανότητες επιτυχίας αυξάνονται.

Το

περιβάλλον:

Το περιβάλλον παίζει έναν βασικό ρόλο ως προς τη βοήθεια που παρέχει στο άτομο,

ώστε να

συνειδητοποιήσει την ασθένειά του και να το κινητοποιήσει να ξεκινήσει

θεραπεία. Το περιβάλλον μπορεί να υποστηρίξει το άτομο στην πορεία του αλλά δεν

μπορεί να πορευτεί στη θέση του.

Τι

μπορούμε

να

κάνουμε

σε

περίπτωση

υποτροπής;

Οι υποτροπές αποτελούν κα

ι αυτές μέρος της πορείας προς την αποκατάσταση και

δεν θα έπρεπε να θεωρούνται αναγκαστικά ως αποτυχίες.

Χρειάστηκαν χρόνια για να γίνει κάποιος αλκοολικός ή ναρκομανής, επομένως χρειάζεται χρόνος για να μάθει από την αρχή να ζει χωρίς το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά.

Οι υποτροπές δείχνουν ότι κάποιες φορές πρέπει να παρέχονται διαφορετικά μέσα

για να το κατορθώσει αυτό.

Η απόφαση για επανάληψη της θεραπείας ανήκει πάντα στο ενδιαφερόμενο άτομο.

69

Ναρκωτικά και Εφηβεία

Ο σημαντικότερος παράγοντας για την

αποτροπή των εφήβων από τη χρήση των

ναρκωτικών είναι η ενεργή παρουσία των γονέων στη ζωή των παιδιών τους. Η

καλλιέργεια ενός υγιούς οικογενειακού περιβάλλοντος για τα παιδιά παίζει πολύ

σπουδαίο ρόλο αφού είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα εκτεθούν στα ναρκωτι

κά είτε στο

χώρο του σχολείου είτε από συνομηλίκους και γνωστούς.

Βασική προϋπόθεση για να μειωθεί ο κίνδυνος εμπλοκής ενός παιδιού με τα

ναρκωτικά είναι η επικοινωνία. Στην ηλικία των 10

-

12 ετών είναι καλό να ξεκινήσει

ένας πρώτος διάλογος σχετικά με τους

κινδύνους και τις επιπτώσεις έτσι ώστε να

προληφθεί η εμφάνιση του προβλήματος.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα νεαρά άτομα που καπνίζουν έχουν μεγαλύτερη

πιθανότητα να κάνουν χρήση αλκοόλ και απαγορευμένων ουσιών. Οι γονείς

οφείλουν να αποθαρρύνουν το παιδί

τους από το κάπνισμα. Σε αυτό το ζήτημα

πρέπει να επιστήσουμε ιδιαίτερα την προσοχή διότι ο προφορικός αφορισμός δεν

πρόκειται να φέρει αποτελέσματα αν οι γονείς είναι καπνιστές. Δυστυχώς ή ευτυχώς,

οι πράξεις έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στον μιμητισμό των

παιδιών από ότι το

‘κήρυγμα’. Για αυτό τον λόγο οι γονείς πρέπει να φροντίζουν οι ίδιοι να γίνονται φωτεινά παραδείγματα αποφεύγοντας να κάνουν υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ, να

μην καπνίζουν και να μην κάνουν χρήση ναρκωτικών. Σε αντιδιαστολή με όλα τα ανωτ

έρω οι γονείς πρέπει να ωθήσουν τα παιδιά τους σε αθλητικές και κοινωνικές δραστηριότητες

.

Εκτός από την εξασφάλιση ενός ήρεμου οικογενειακού περιβάλλοντος, οι γονείς πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση σχετικά με τις παρέες των παιδιών τους και τα μέρη

που συχ

νάζουν

.

Αν παρατηρηθούν αλλαγές στη συμπεριφορά ενός παιδιού, οι γονείς δεν πρέπει να

αδιαφορήσουν ή να το θεωρήσουν σημάδι εφηβείας. Μπορεί φυσικά και να είναι έτσι,

αλλά ο συνδυασμός επιθετικότητας, διαρκούς και υπερβολικού θυμού, κατάθλιψης,

επαναστατικ

ής συμπεριφοράς και κακής απόδοσης στο σχολείο αποτελούν ενδείξεις

χρήσης ναρκωτικών.

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα

Ναρκωτικά, ένας στους τρεις εφήβους δηλώνει ότι έχει δοκιμάσει κάποια παράνομη

ουσία και ένας

στους έξι έχει κάνει χρήση τουλάχιστον 3 φορές σε όλη του τη ζωή (κάνναβη και κοκαΐνη).

70

Οι θεραπείες αντιμετώπισης του εθισμού έχουν σημαντικό αντίκτυπο όχι μόνο για τους χρήστες αλλά και για την κοινωνία γενικότερα

Η παραδοχή του προβλήματος είναι το

πρώτο βήμα για την αντιμετώπισή του. Η

κατανόηση ότι είναι δύσκολο να σπάσει κάθε είδους εθισμός είναι εξίσου σημαντική.

Με αποδοχή θεραπείας και συμμετοχή σε προγράμματα θεραπευτικών κοινοτήτων,

ατομικής και συλλογικής συμβουλευτικής αγωγής, ομάδων αυτοβοήθειας,

οικογενειακής θεραπείας, κοινωνικής και επαγγελματικής στήριξης καθίσταται δυνατόν να ξεπεραστεί η εξάρτηση. Μένει μόνον να το πιστέψουμε, να ενημερωθούμε και να το στηρίξουμε.

Είναι αδιαμφισβήτητα γνωστό σε όλους ότι είναι ευκολότερο να προλάβεις παρά να

θεραπεύσεις μία ασθένεια. Έτσι στο πρόβλημα της χρήσης και διάδοσης ναρκωτικών

ουσιών, η πρόληψη διεκδικεί πρωτεύοντα ρόλο ανάμεσα στους τρόπους αντιμετώπισης ενός δυσεπίλυτου προβλήματος. Οι δύο κύριοι άξονες που καθορίζουν το θεμέλιο της προληπτικής

αντιμετώπισης της χρήσης ναρκωτικών, είναι

τόσο η βαθιά μελέτη και ανάλυση των αιτίων που κατευθύνουν το άτομο προς το

σκηνικό της ψευδούς αυτοϊκανοποίησης του κόσμου των ναρκωτικών όσο και τα σημεία έγκαιρης αναγνώρισης ενός νέου χρήστη πριν αυτός φτάσει στο σημείο της σωματικής εξάρτησης.

Το γεγονός ότι η χρήση των ναρκωτικών αποτελεί μάστιγα της σύγχρονης εποχής,

είναι αδιαμφισβήτητο. Η αντιμετώπιση της διακίνησης και χρήσης των ουσιών αυτών,

αποτελεί ένα σύνθετο πρόβλημα που φαίνεται δύσκολο να

αντιμετωπιστεί. Η

πρόληψη διεκδικεί πρωτεύοντα ρόλο στον άξονα της αντιμετώπισης της διακίνησης

και χρήσης των ναρκωτικών και είναι σημαντικό αυτή να στηρίζεται στη βαθιά γνώση

των αιτίων που διαμορφώνουν την ψυχοπαθολογία ενός πιθανού χρήστη.

Συμπερασματι

κά, η χρήση ναρκωτικών ουσιών οφείλεται σε ταυτόχρονη συμπλοκή

τριών παραμέτρων: μιας συγκεκριμένης προσωπικότητας με μια συγκεκριμένη ουσία

σε μια δεδομένη κοινωνικό

-

πολιτιστική στιγμή