

Ερευνητική Εργασία Α' Τετραμήνου:

« Εξαρτήσεις και εθισμοί εφήβων »



Ομάδα Μαθητών:

Ανόνημη εξέγερση

Πάνου Βάσω
Πέππας Σπυρίδων
Σπύρος Στάικος
Στάνης Θωμάς
Τζάκο Αγγελική

Epic 4

Ρεϊζη Βαγγελίτσα
Σαμπάνης Νίκος
Σογκάνι Μαρία
Σταυριανάκη Ζαφειρένια

Τα Έγχρωμα Φιλμ

Πασχάλης Κυριάκος
Ροής Βασίλης
Ροΐδη Λία
Σακαντάνης Παναγιώτης

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια

Γιαννούλη Λαμπρινή, ΠΕ17

Πόρος, Σχολικό έτος 2013-2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	- 2 -
I. ΠΕΡΙΛΗΨΗ	- 3 -
II. ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ	- 4 -
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο : ΕΙΣΑΓΩΓΗ	- 4 -
1.1 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΡΕΥΝΑΣ	- 4 -
1.2 ΥΠΟΘΕΣΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	- 4 -
1.3 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	- 4 -
1.4 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	- 5 -
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ	- 6 -
2.1. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ	- 6 -
2.1.1 <i>Είδη εξαρτήσεων - εθισμών</i>	- 8 -
2.1.2 <i>Αίτια που οδηγούν στον εθισμό - εξαρτήσεις</i>	- 25 -
2.1.3 <i>Συνέπειες εξαρτήσεων - εθισμών</i>	- 31 -
2.2 ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ	- 44 -
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	- 45 -
3.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ	- 45 -
3.2 ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	- 45 -
3.3 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	- 46 -
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο : ΕΠΙΛΟΓΟΣ	- 60 -
III. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	- 62 -
IV. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	- 63 -

I. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Καθώς διαμορφώθηκαν οι ομάδες, αποφασίσαμε όλοι μαζί και επιλέξαμε ως κεντρικό θέμα τις εξαρτήσεις και τον εθισμό των εφήβων.

Τα Έγχρωμα Φιλμ

Η Ομάδα μας ονομάζεται τα έγχρωμα φιλμ και ενδιαφερθήκαμε να ψάξουμε για τα είδη των εθισμών. Αρχικά, ο Βασίλης Ροής βρήκε πληροφορίες για το τσιγάρο ως εθισμό και τις ουσίες του. Έπειτα ο Κυριακός Πασχάλης ασχολήθηκε για τα τυχερά παιχνίδια. Ακόμα ο Παναγιώτης Σακαντανης ενδιαφέρθηκε να βρει πληροφορίες για τα ναρκωτικά. Τέλος η Ευαγγέλια Ροΐδη έψαξε για τον αλκοολισμό αλλά και για τη δολοφονική μανία, παρουσιάζοντας κάποιους διάσημους κατά συρροήν δολοφόνους και τις ιστορίες τους!!!!

Ανώνυμη εξέγερση.

Η ομάδα μας ονομάζεται Ανώνυμη εξέγερση. Στο πρώτο τετράμηνο ασχοληθήκαμε με τα αίτια που οδηγούν στον εθισμό του διαδικτύου και ποιοι παράγοντες συμβάλουν στην εξάρτηση του. Κάποια από τα αίτια είναι τα εξής:

1. Η οικογενειακή σχέση μεταξύ γονέων-παιδιών
2. Οι παρέες του ατόμου
3. Ψυχολογική κατάσταση καθώς και
4. Η κοινωνικοοικονομική κατάσταση του ατόμου

Eric 4

Η ομάδα μας "Eric 4" ασχολήθηκε με τις συνέπειες χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Συγκεκριμένα αναλύσαμε τις επιπτώσεις που έχουν στην ψυχολογία του ατόμου, καθώς και στον τρόπο σκέψης, βλάβες που προκαλούν μακροπρόθεσμα, αλλά και κατά την χρήση τους. Κατόπιν, ασχοληθήκαμε εκτενώς με τις συνέπειες των πιο διαδεδομένων και νόμιμων ναρκωτικών της αγοράς -το τσιγάρο και το αλκοόλ. Παράλληλα, συνδέσαμε την χρήση, κυρίως, των δύο προαναφερθέντων με την περίοδο της εφηβείας. Και τέλος παραθέσαμε μεθόδους πρόληψης της εξάρτησης.

II. ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1^ο : Εισαγωγή

1.1 Παρουσίαση έρευνας

Σε αυτήν την έρευνα θα παρουσιαστούν οι εξαρτήσεις και οι εθισμοί των εφήβων.

1.2 Υπόθεση της έρευνας

Η επιλογή του θέματος απορρέει από τα ανησυχητικά φαινόμενα εξάρτησης των σύγχρονων εφήβων όχι μόνο από την τηλεόραση, το φαγητό, τη νικοτίνη, το αλκοόλ και τις ουσίες, αλλά και από δραστηριότητες που σχετίζονται με την κατάχρηση των εφαρμογών του Η/Υ (παιχνίδια, τυχερά παιχνίδια, σερφάρισμα, κλπ). Η προβληματική κατάσταση δεν είναι κάτι νέο, αλλά παρουσιάζεται με όλο και πιο πολύπλοκες μορφές. Τα ζητήματα της εφηβείας απασχολούν τους μαθητές του Λυκείου. Συνεπώς το θέμα επιλέγεται με βάση τα ενδιαφέροντα των μαθητών.

1.3 Μεθοδολογία της έρευνας

Το θέμα της εργασίας μας είναι οι <<εξαρτήσεις και εθισμοί εφήβων>> Ξεκινήσαμε σαν ομάδα τέλη Σεπτεμβρίου 2013 μετά χωριστήκαμε σε υποομάδες όπου η κάθε μια πήρε το θέμα που είχε να ασχοληθεί. Η πρώτη ομάδα (Ρόης Βασίλειος- Σακαντάνης Παναγιώτης- Ροΐδη Λία - Πασχάλης Κυριάκος) ασχολήθηκε με "Τα είδη των εθισμών" η δεύτερη ομάδα (Στάνης Θωμάς - Τζάκο Ατζελα - Πάνου Βασιλική - Πέππας Σπυρίδων) ασχοληθήκανε με "Τα αίτια των εξαρτήσεων" και η τρίτη ομάδα (Σαμπάνης Νίκος - Σταυριανάκη Ζαφειρένια - Σογκάνη Μαρία - Ρεΐζη Ευαγγελία) ασχολήθηκε με τις "συνέπειες των ναρκωτικών και πρόληψη".

Η καθεμία ομάδα ξεχωριστά βρήκε πληροφορίες σχετικά με το θέμα που είχε αναλάβει.

Όλες οι ομάδες εργαζόμασταν σε μία ιστοσελίδα<<wiki>>.Εκεί αναρτούσαμε τις πληροφορίες μας και μπορούσαμε να επικοινωνήσουμε με την καθηγήτριά μας η οποία μας καθοδηγούσε για το πως πρέπει να εργαζόμαστε και μπορούσαμε κάθε στιγμή να βλέπουμε τι στοιχεία έβαζε κάθε μέλος της ομάδας μας και να ελέγχουμε τις εργασίες των άλλων ομάδων.

Όταν συγκεντρώσανε τις πληροφορίες η κάθε ομάδα έγραψε την έκθεση όπου περιλάμβανε τις πληροφορίες που χρειαζόμασταν. Για τα τελικά μας συμπεράσματα φτιάξαμε ένα ερωτηματολόγιο, χρησιμοποιώντας τα έγγραφα του <<google>>,και το

στείλαμε σε φίλους μας στο facebook. Στη συνέχεια πήραμε τις απαντήσεις και σχεδιάσαμε τα διαγράμματα. Αναλύσαμε τα αποτελέσματα μας και καταλήξαμε στα τελικά μας συμπεράσματα. Με τις πληροφορίες και τις απαντήσεις ολοκλήρωσε η κάθε ομάδα την έκθεση, ανάλογα με το θέμα της. Δουλέυαμε μέσα από τη σελίδα Wiki, όπου ανεβάζαμε τις πληροφορίες και τις εκθέσεις μας. Τέλος, συγκεντρώνοντας τις πληροφορίες ετοιμάσαμε την παρουσίαση στο power point.

1.4 Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της φετινής μας ερευνητικής εργασίας είναι η κατανόηση των αρνητικών συνεπειών των εξαρτήσεων και του εθισμού από τους έφηβους μαθητές, η αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς τους καθώς και η βελτίωση της ψυχικής, συναισθηματικής και σωματικής τους υγείας, μέσα από την ευαισθητοποίησή τους σχετικά με τις δυσμενείς επιπτώσεις των εξαρτήσεων.

Μέσα από την κατανόηση των εννοιών ‘εφηβεία’, ‘εθισμός’, ‘εξάρτηση’, και των αλληλεπιδράσεών τους σκοπός της έρευνας είναι η ανίχνευση των αρχικών γνώσεων και στάσεων του συνόλου της μαθητικής κοινότητας του σχολείου μας σχετικά με το θέμα, όπως και η διερεύνηση της έκτασης του προβλήματος στο σχολείο μας και η ανάδειξη μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισής του.

Επιδιώκοντας την επίτευξη του σκοπού της έρευνας, τέθηκαν τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

- ↗ Ποιες είναι οι αρχικές γνώσεις και στάσεις των εφήβων σχετικά με τις έννοιες ‘εθισμός’ και ‘εξάρτηση’, ποια η αλληλεπίδραση μεταξύ εφηβείας και εξάρτησης, ποιοι οι παράγοντες, οι μορφές και οι συνέπειες του φαινομένου για το άτομο και την κοινωνία;
- ↗ Ποιες μορφές εξάρτησης είναι πιο διαδεδομένες ανάμεσα στους έφηβους;
- ↗ Ποιοι προσωπικοί, οικογενειακοί, κοινωνικοί και σχολικοί παράγοντες συσχετίζονται θετικά και ποιοι αρνητικά με τον κίνδυνο της εξάρτησης;

Κεφάλαιο 2^ο : Θεωρητικό Υπόβαθρο

2.1. Ερευνητικά ερωτήματα

<p><u>ΟΜΑΔΑ Α΄</u> Τα έγχρωμα φιλμ Είδη εξαρτήσεων - εθισμών</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ροΐδη Λία 2. Ρόης Βασίλης 3. Πασχάλης Κυριάκος 4. Σακαντάνης Πάνος
<p><u>ΟΜΑΔΑ Β΄</u> Ανώνυμη Εξέγερση Αίτια που οδηγούν στον εθισμό-εξαρτήσεις</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Πάνου Βασιλική 2. Πέππας Σπύρος 3. Στάνης Θωμάς 4. Στάικος Σπύρος 5. Τζάκο Αγγελική
<p><u>ΟΜΑΔΑ Γ΄</u> EPIC 4 Συνέπειες εξαρτησιογόνων ουσιών</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Σαμπάνης Νίκος 2. Σογκάνι Μαρία 3. Σταυριανάκη Ζαφειρένια 4. Ρεΐζη Βαγγελίτσα

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΡΟΥ

Ερευνητική Εργασία: Εξαρτήσεις και εθισμοί των νέων



Υπόθεμα 1^{ης} Ομάδας: Είδη εξαρτήσεων - εθισμών

Ομάδα: **ΤΑ ΕΓΧΡΩΜΑ ΦΙΛΑΜ**

Ροΐδη Λία
Ρόης Βασίλης
Πασχάλης Κυριάκος
Σακαντάνης Πάνος

2.1.1 Είδη εξαρτήσεων - εθισμών

Εξάρτηση – Εθισμός – Εφηβεία

Εφηβεία: Η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ώριμη ηλικία, όπου συντελούνται μεγάλες αλλαγές στα οργανικά-βιολογικά και στα ψυχικά και ψυχοκοινωνικά δεδομένα.

Η εφηβεία εκφράζει το πέρασμα από μια παρασιτική, παιδική ζωή, σε μια αυτόνομη ζωή και ο έφηβος θα περάσει από την κηδεμονία, σε μια φάση που θα είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του.

Αποφασίσαμε να γράψουμε για τον εθισμό επειδή θεωρήσαμε πως αυτό το θέμα επηρεάζει αρκετά τους νέους στην ηλικία της εφηβείας. Όλο και περισσότεροι αρχίζουν να καπνίζουν χωρίς να γνωρίζουν τα αποτελέσματα. Επηρεάζονται από τους γύρω τους και είτε θέλουν να τους μιμηθούν είτε θέλουν να νιώσουν μεγαλύτεροι και πιο ώριμοι. Δηλαδή θεωρήσαμε πως το θέμα είναι πιο επίκαιρο από ποτέ και καλό θα ήταν να ενημερώσουμε τους νέους για τους κινδύνους των εθισμών.

Εθισμός: Ο εθισμός είναι μια πολύπλοκη αρρώστια με παθολογικά και ψυχολογικά συμπτώματα, που δεν επηρεάζει μόνο τον άρρωστο, αλλά και την οικογένεια του, τους φίλους του καθώς και τον κοινωνικό του περίγυρο. Υπολογίζεται ότι στην Ελλάδα 2 εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από ένα εθισμό, κι όμως παραμένει ακόμα, ένα θέμα ταμπού. Ο εθισμός είναι μια πολύπλοκη αρρώστια με παθολογικά και ψυχολογικά συμπτώματα, που δεν επηρεάζει μόνο τον άρρωστο, αλλά και την οικογένεια του, τους φίλους του καθώς και τον κοινωνικό του περίγυρο. Υπολογίζεται ότι στην Ελλάδα 2 εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από ένα εθισμό, κι όμως παραμένει ακόμα, ένα θέμα ταμπού.

Εξάρτηση : Είναι η κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από την επιτακτική ανάγκη για λήψη της ουσίας σε συνεχή ή περιοδική βάση, με σκοπό να βιώσει ο χρήστης τα αποτελέσματα της δράσης της ουσίας ή να αποφύγει τη δυσφορική κατάσταση που προκαλεί η στέρησή της. Διακρίνεται σε ψυχολογική και σε σωματική εξάρτηση.

Η εξάρτηση υποδηλώνεται από την παρουσία τριών τουλάχιστον από τα παρακάτω συμπτώματα:

- ↻ Έντονη επιθυμία χρήσης της ουσίας
- ↻ Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση της ουσίας
- ↻ Παρουσία στερητικού συνδρόμου με τη μείωση ή τη διακοπή της χρήσης της ουσίας

- ↗ Ανάλωση σημαντικού χρόνου γύρω από τη συμπεριφορά χρήσης
- ↗ Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων κοινωνικών, επαγγελματικών ή ψυχαγωγικών λόγω της χρήσης.
- ↗ Εμμονή στη χρήση της ουσίας, παρά το γεγονός ότι προκαλεί στο χρήστη σοβαρά σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα και δυσλειτουργίες σε κύριους τομείς της ζωής του.

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.

Εξαρτησιογόνες ουσίες



- **Μαριγουάνα- Χασίς:** Αποτελούν κοινωνικό κίνδυνο γιατί ανοίγουν το δρόμο στη δοκιμή των σκληρών ναρκωτικών όπως η ηρωίνη και η μορφίνη

- **Όπιο, Ηρωίνη, Μορφίνη:** Ναρκωτικά που προκαλούν γρήγορη εξάρτηση και εθισμό. Οι χρήστες τους γίνονται σκλάβοι των ναρκωτικών αυτών, μέσα σε λίγες μέρες και κάνουν τα πάντα για να τα προμηθευτούν από τους εμπόρους ναρκωτικών. Η ευεξία και η υποτιθέμενη ευτυχία που προσφέρουν πληρώνονται με τρόπο φοβερό: με γρήγορη ψυχοσωματική καταστροφή και με απώλεια κάθε ηθικής



- **Κοκαΐνη:** Η κοκαΐνη παράγεται από τα φύλλα του φυτού κόκα. Είναι διεγερτικό και δημιουργεί μεγάλη ευφορία, ακόμη και παραισθήσεις. Στις επιδράσεις περιλαμβάνονται διαστολή των ματιών, τρεμούλα και αϋπνία. Η συχνή εισπνοή από τη μύτη μπορεί να τη βλάψει.

- **LSD: (Λυσεργικό οξύ).** Το πιο γνωστό παραισθησιογόνο. Το ναρκωτικό που διαστέλλει τη συνείδηση. Ένας μεγάλος κίνδυνος για τους νέους, που δεν είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν τις επιδράσεις του. Η λήψη του προκαλεί τροποποίηση στην αντίληψη της πραγματικότητας
- **Αμφεταμίνες:** Διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα, δημιουργούν περιορισμό της πνευματικής και μυϊκής κόπωσης και βελτίωση της διάθεσης του ανθρώπου και διάθεση για εργασία. Ακόμη προκαλούν αύξηση των μυϊκών δυνάμεων.
- **Βαρβιτουρικά** Γίνονται εύκολα συνήθεια και απαιτούν όλο και μεγαλύτερες δόσεις. Έτσι μετατρέπονται σε ναρκωτικά και γίνονται επικίνδυνα. Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος όταν η λήψη τους συνδυάζεται με οινόπνευματώδη ποτά ή άλλα ναρκωτικά. Χορηγούνται κατόπιν οδηγίας γιατρού και κυκλοφορούν σε ταμπλέτες, κάψουλες και ενέσεις.
- **Τσιγάρο:** Το τσιγάρο είναι εντελώς βιομηχανικό προϊόν, σχεδιασμένο να παρέχει σταθερή δόση νικοτίνης
- **Αλκοόλ:** Αλκοολούχα ποτά" ονομάζονται όλα τα ποτά που περιέχουν αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) γεωργικής προέλευσης, σε οποιοδήποτε ποσοστό το οποίο έχει προέλθει είτε από φυσική ζύμωση, είτε από προσθήκη κατά την επεξεργασία

Το τσιγάρο περιέχει 22 δηλητήρια.

Η βλαπτική επίδραση του καπνίσματος οφείλεται σε έναν μεγάλο αριθμό τοξικών ουσιών που βρίσκονται στον καπνό. Ορισμένες από αυτές υπάρχουν ήδη από τη φυτική κατάσταση του καπνού, αλλά οι περισσότερες παράγονται κατά την καύση του τσιγάρου, στη ζώνη πυρόλυσης, όπου επικρατεί θερμοκρασία 950 βαθμών Κελσίου. Στον καπνό του τσιγάρου έχουν ανιχνευθεί, είτε ως αέρια είτε ως μικροσκοπικά σωματίδια, περισσότερες από 4.000 διαφορετικές ουσίες, μεταξύ των οποίων 22 δραστικά δηλητήρια.

1. Ακετόνη (ασετόν)
2. Οξικό οξύ (ξίδι)
3. Αμμωνία (υγρά καθαρισμού)
4. Αρσενικό (συστατικό των ζιζανιοκτόνων)
5. Βενζόλιο (ατμοί πετρελαίου)
6. Κάδμιο (μπαταρίες)
7. Μονοξειδίο του άνθρακα (εκπομπές καυσαερίων)
8. Τετραχλωράνθρακας (υγρό στεγνού καθαρισμού)

9. DDT (εντομοκτόνο)
10. Φορμαλδεΐδη (υγρό βαλσάμωσης)
11. Υδρογονάνθρακες (υγρά αυτοκινήτων)
12. Υδροκυάνιο (βιομηχανικός ρύπος)
13. Μόλυβδος (μπαταρίες, ατμοί πετρελαίου)
14. Μεθανόλη (καύσιμο πυραύλων)
15. Ισοκυανικό μεθύλιο (υπεύθυνο για την οικολογική καταστροφή στο Bhopal)
16. Νικοτίνη (εντομοκτόνο)
17. Νιτρικό οξύ (εκπομπές από ηλεκτρικούς σταθμούς)
18. Πολώνιο-210 (ραδιενεργό κατάλοιπο)
19. Θεικό οξύ (εκπομπές ηλεκτρικών σταθμών)
20. Πίτσες (επίστρωση επιφανείας δρόμων)
21. Τολουόλιο (βιομηχανικός διαλύτης)
22. Ραδόνιο (ραδιενεργό αέριο)

Αλκοόλ, ένας επικίνδυνος εθισμός.

Σύμφωνα με την ψυχολογία η συχνή κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να φτάσει σε σημείο εθισμού και αυτό συνήθως οφείλεται σε ψυχογενή αίτια. Όπως μας λέει η ψυχολογία ο εθισμός στο αλκοόλ αυξάνεται επικίνδυνα τα τελευταία χρόνια και τους κληρονομικούς παράγοντες επιβαρύνουν οι δυσμενείς οικονομικές, επαγγελματικές και κατ' επέκταση συναισθηματικές συνθήκες. Βέβαια, σχεδόν σε κάθε κανόνα στην ψυχολογία υπάρχουν και εξαιρέσεις. Αλλά το πρόβλημα σύμφωνα με την ψυχολογία έγκειται στο ίδιο το γεγονός και όχι στην αιτία του, που πρέπει τώρα να κατευθύνουμε την προσοχή σας. Ο άνθρωπος που στην αρχή νιώθει ικανοποιημένος σύμφωνα με την ψυχολογία με ένα ποτήρι κρασί κατά το δείπνο, διαπιστώνει μετά από λίγο, ότι ζητά λίγο παραπάνω και αμέσως μετά κι άλλο, κι άλλο.

Στην ψυχολογία, η αύξηση της επιθυμίας μπορεί να είναι πολύ αργή, αλλά αυτό συνεχίζεται σίγουρα μέχρι που στο τέλος, ένα μπουκάλι δεν είναι τίποτα μπροστά στα πολλά, για να καλύψει τις νέες του ανάγκες. Είναι η ίδια ακριβώς περίπτωση όπως με τη χρήση κάθε άλλης μορφής αλκοολούχου ποτού ή άλλης εξαρτησιογόνου ουσίας.

Μα όλοι οι άνθρωποι έχουν την τάση αυτή του αλκοολισμού;

Υπάρχουν βέβαια άνθρωποι τόσο συγκροτημένοι που είναι ικανοί να ελέγχουν αυτήν την όρεξη μέσα σε ορισμένα πλαίσια αυτοσυγκράτησης για μακρά σειρά ετών, ή ακόμη και για μια ολόκληρη ζωή. Που είναι ικανοί να πουν: "Μέχρι εδώ και μη παρέκει."

Υποφέρουν εν τέλει από σωματικές ασθένειες οι οποίες είναι σίγουρα συνέπειες της παρατεταμένης επαφής του 'αλκοολικού δηλητηρίου' με τις ευαίσθητες δομές του σώματος, πολλές με οδυνηρό χαρακτήρα, που μειώνουν τη διάρκεια της φυσικής ζωής τους. Αλλά εξακολουθούν να είναι σε θέση να πίνουν χωρίς να έχουν αυξημένη επιθυμία για αλκοόλ, ώστε να φτάσουν έναν ανεξέλεγκτο βαθμό.

Δεν υπάρχει καμία μέθοδος με την οποία να μπορεί κάποιος να μετρήσει τις λανθάνουσες δυνάμεις του κακού στην κληρονομημένη φύση του.

Μπορεί να έχει από τους κοντινούς ή μακρινούς προγόνους του, μια μη υγιή ηθική τάση ή σωματική προδιάθεση, στην οποία η παράξενα ανησυχητική επίρροια του αλκοόλ θα έχει ως συνέπεια μια νοσηρή κατάσταση η οποία θα οδηγήσει σε καταστροφή τη ζωή του. Το ότι τα εν λόγω αποτελέσματα σχετίζονται με τη χρήση του αλκοόλ σε μεγάλο αριθμό των περιπτώσεων είναι πλέον γνωστό γεγονός στην ιστορία της μέθης.

Το θέμα του αλκοολισμού, με τα πνευματικά και ηθικά αίτια που οδηγούν σε αυτόν, έχουν προσελκύσει μεγάλη και ένθερμη προσοχή. Γιατροί, ψυχολόγοι, επιβλέποντες διευθυντές ασύλων, φύλακες φυλακών, νομοθέτες και φιλόανθρωποι έχουν παρατηρήσει και μελετήσει τις πολυάριθμες λυπητερές και αποκρουστικές φάσεις του, και έχουν καταγράψει πορίσματα και γνωμοδοτήσεις.

Ενώ καταγράφονται αντικρουόμενες απόψεις σε ορισμένα σημεία, όπως, για παράδειγμα, αν η μέθη είναι μάλλον μια ψυχική ασθένεια η οποία αφού δημιουργηθεί το άτομο παύει να είναι υπεύθυνο και θα πρέπει να υπόκειται στον περιορισμό και τη θεραπεία όπως στις ψυχώσεις ή στον πυρετό, ή μήπως ένα έγκλημα για το οποίο πρέπει να τιμωρηθούν, ή μήπως μια αμαρτία για την οποία πρέπει να μετανοήσει και θεραπευτεί από τον ψυχολόγο.

Ο Δόκτωρ D.G. Dodge, Διευθυντής του Ασύλου Αλκοολικών της Νέας Υόρκης, μιλώντας για τα αίτια που οδηγούν στον αλκοολισμό, αφού τόνισε την πεποίθησή του ότι είναι μια μεταδοτική ασθένεια, όπως η "φυματίωση λεμφαδένων, η αρθρίτιδα ή η βουλιμία», μας λέει: Υπάρχουν άνθρωποι που ο οργανισμός τους θα μπορούσε να ονομαστεί «αλκοολική ιδιοσυγκρασία». Παράλληλα σε ένα τέτοιο οργανισμό αν ικανοποιείται η λανθάνουσα επιθυμία για ποτό σύντομα θα οδηγήσει σε συνήθειες αλκοολισμού, και τελικά σε ένα νοσηρό εθισμό με όλα τα χαρακτηριστικά μιας αρρωστημένης κατάστασης του συστήματος το οποίο ο ασθενής, χωρίς βοήθεια, είναι ανίκανος να ανακουφίσει από την αδυναμία της βούλησης που οδήγησε στην ασθένεια και εμποδίζει την αφαίρεσή του.

Και πάλι, βρίσκουμε μια άλλη κατηγορία ατόμων αυτούς με υγιείς γονείς που τους έδωσαν υγιή ανατροφή και έχουν συνηθίσει στις καλές κοινωνικές επιρροές, ηθικές και

κοινωνικές, αλλά και η ιδιοσυγκρασία και η φυσική κατάσταση των οποίων είναι τέτοια ώστε, όταν μια φορά θα παραδοθούν στη χρήση διεγερτικών ουσιών τις οποίες βρίσκουν ευχάριστες, συνεχίζουν να επιδίδονται συνήθως πάνω από τη μέτρια κατανάλωση στην υπερβολική. Ένας διεφθαρμένος εθισμός καλλιεργείται, και τους οδηγεί αργά, αλλά σταθερά, στην καταστροφή. Εκεί πρέπει το άτομο να αντιληφθεί πρώτα πως έχει πρόβλημα, και αμέσως μετά να ζητήσει τη βοήθεια των ειδικών. Πρέπει να «πιάσει πάτο» για να αντιληφθεί πως χρειάζεται βοήθεια και πρέπει να το πάρει απόφαση και να αλλάξει τη ζωή του προς το καλύτερο, κόβοντας τις κακές συνήθειες και ειδικότερα τις εξαρτήσεις που δεν το βοηθούν να πάει παρακάτω τη ζωή του.

Η εξάρτηση από το αλκοόλ (αλκοολισμός) έχει τέσσερα συμπτώματα: Δίψα για αλκοόλ: μια δυνατή επιθυμία ή εμμονή κατανάλωσης αλκοόλ. Απώλεια ελέγχου: η ανικανότητα να περιορίσει κάποιος το ποτό σε οποιαδήποτε περίπτωση.

Σωματική εξάρτηση: συμπτώματα στέρησης, όπως η ναυτία, η εφίδρωση, τα ρίγη και η νευρική κατάσταση εμφανίζονται όταν διακοπεί η χρήση του αλκοόλ μετά από μια περίοδο μεγάλης κατανάλωσης.

Η σοβαρή εξάρτηση από το αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε δυνητικά θανατηφόρα συμπτώματα στέρησης όπως σπασμούς που ξεκινούν σε οκτώ με δώδεκα ώρες μετά το τελευταίο ποτό. Το τρομάδες παραλήρημα αρχίζει τρεις με τέσσερις ημέρες μετά και το άτομο αναστατώνεται σε εξαιρετικά μεγάλο βαθμό, έχει ρίγη, βλέπει παραισθήσεις και χάνει την επαφή με την πραγματικότητα.

Ανοχή: η ανάγκη να πίνει κάποιος όλο και μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ προκειμένου να «φτιαχτεί».

Ένας πότης που αυξάνει όλο και περισσότερο την ποσότητα αλκοόλ που πίνει λέει ότι μπορεί να σταματήσει όποτε θέλει – απλώς, εκείνος «επιλέγει» να συνεχίσει να πίνει. Ο αλκοολισμός δεν είναι ένας προορισμός, αλλά μια εξελισσόμενη πορεία, ένας μακρύς δρόμος καταστροφής στον οποίο η ζωή συνεχώς χειροτερεύει.

Ο εθισμός στο αλκοόλ αποτελεί μια πολύ διαδεδομένη εξάρτηση στη σύγχρονη κοινωνία, που πολλές φορές δεν αντιμετωπίζεται, αφού δεν γίνεται αντιληπτή ως τέτοια παρότι υπάρχουν συμπεριφορές που υποδεικνύουν την προβληματική χρήση της ουσίας.

Βασικές επιπτώσεις της εξάρτησης από το αλκοόλ και των συμπτωμάτων που προκαλεί είναι η δυσκολία χαλάρωσης, η κυκλοθυμία, η βίαιη συμπεριφορά, η ασυναρτησία, η υπερδιέγερση και γενικότερα η έλλειψη σταθερότητας αλλά και η πλήρης παραίτηση από την δημιουργία μιας φυσιολογικής ζωής.

Η αντιμετώπιση της απαιτεί και αυτή την έμπειρη συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη του ατόμου. Η θεραπεία οργανώνεται ανθρωποκεντρικά ανάλογα τις ατομικές ανάγκες του κάθε ατόμου. Σε κάποιες περιπτώσεις πιθανόν να χρειάζεται εφαρμογή του κλειστού προγράμματος, ενώ σε άλλες ο εξαρτημένος μπορεί να παρακολουθεί το θεραπευτικό πρόγραμμα, διαμένοντας στο δικό του χώρο.

Υπάρχει Λύση – Μαρτυρίες

Βαγγελιώ Γ. 27 ετών

“ Πίστεψα ότι δεν μπορώ να αντιμετωπίσω μόνη μου το πρόβλημα με το ποτό. Παντρεύτηκα μικρή, 17 ετών, χωρίς να νωρίς. Είπα στον πατέρα μου: μπαμπά, δεν μπορώ να το κόψω, θέλω βοήθεια. Τώρα είμαι μια χαρά, παίζω τάβλι με τον πατέρα μου, είμαι ήρεμη, δεν έχω νεύρα, μ’ αρέσει να φροντίζω τα παιδιά μου και να τα βοηθάω στα μαθήματά τους στο σχολείο. Είδα δυο φορές ένα όνειρο: βαδίζω σε μια στενή γέφυρα και αν περάσω απέναντι ξέρω ότι θα σωθώ. Στηρίζομαι σε άλλα χέρια και σχεδόν έφτασα απέναντι. Οι οικογένειες στα κλαμπ είναι τα χέρια που με βοήθησαν να γίνω νηφάλια..”

Παντελής Ρ, 58 ετών

“Έχω έξι μήνες αποχή από το αλκοόλ, μέχρι σήμερα. Τώρα, μιλάω περισσότερο με την κόρη μου, συζητώ με τον γιό μου που είναι στο Λύκειο και χρειάζεται την βοήθειά μου. Ξαναβρήκα την οικογένειά μου που την είχα χάσει. Θέλω να τους δώσω όλα αυτά που τους στέρησα τα τελευταία χρόνια. Εύχομαι να συνεχίσω έτσι, είναι κάτι που με έχει συγκινήσει πολύ. Θέλω να ευχαριστήσω τις οικογένειες στο κλαμπ οικογενειών που μας συμπαράσταθηκαν...”

Γιάννης Τ, 47 ετών

“Έχω διακόψει το αλκοόλ εδώ και δύο χρόνια. Ξαναβρήκα ενδιαφέροντα που είχα χάσει, ξαναπαίρνω πράγματα που είχα εγκαταλείψει, έχω παρέες, οργανώνω τον χώρο μου. Εκτιμώ την βοήθεια από τον αδελφό μου και την γυναίκα του. Διαπιστώνω στον εαυτό μου σημαντική πνευματική ωρίμανση. Τρώω ελεύθερα, γυμνάζομαι, είμαι καλά...”

Μανώλης Ι, 22 ετών

“Με στεναχωρούσε πολύ που ο πατέρας μου έπινε. Δεν ήξερα πώς να τον βοηθήσω. Τα τελευταία τρία χρόνια έπινε χωρίς έλεγχο καθημερινά στο εστιατόριο με τους πελάτες, που ήταν μόνο η αφορμή. Αν δεν έπινε θα ζούσαμε πιο ήσυχα. Τώρα, τρεις μήνες χωρίς αλκοόλ,

στο εστιατόριό μας τον χαίρονται που δεν πίνει. Οι δυο-τρεις πελάτες που μεθούσαν δεν βρίσκουν πάτημα για να μεθούν. Η μητέρα μου είναι πραγματικά ευτυχισμένη τώρα...”

ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Ποια είναι τα τυχερά παιχνίδια

Τα τυχερά παιχνίδια (νόμιμα και παράνομα) διακρίνονται σε: παιχνίδια τύχης στα οποία ο παίκτης δεν ασκεί κανενός είδους έλεγχο (ρουλέτα, φρουτάκια, ζάρια, Κίνο, κ.α.) και στα παιχνίδια όπου απαιτείται ένας βαθμός δεξιοτήτας και γνώσης από τον παίκτη (αθλητικά στοιχήματα, χρηματιστήριο, ιπποδρομίες, πόκερ κ.α.)



Για τους περισσότερους από μας, τα τυχερά παιχνίδια είναι μια μορφή ψυχαγωγίας την οποία μπορούμε να απολαμβάνουμε οποιαδήποτε στιγμή, αλλά υπάρχει και ένα ποσοστό παικτών που αφήνουν τα τυχερά παιχνίδια να γίνονται ο βασικός σκοπός της ζωής τους.

Όλοι μας, λίγο πολύ, έχουμε ακούσει ιστορίες για άτομα που έχουν καταστραφεί από τον τζόγο. Ορισμένοι, δε διστάζουν να παίξουν σε μια παρτίδα πόκερ ολόκληρες περιουσίες τις οποίες απέκτησαν με πολύ κόπο και σκληρή δουλειά - και ενώ άλλοι καταφέρνουν να σταματήσουν τον παθολογικό τζόγο έγκαιρα, δυστυχώς δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις ατόμων που ρίσκαραν ακόμα και την ίδια τους τη ζωή.

Ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια είναι ένα σοβαρότατο κοινωνικό πρόβλημα, που οδηγεί αρκετούς συνανθρώπους μας στα όρια της απόγνωσης, ενώ τελευταίες έρευνες ανέδειξαν την εξάρτηση από το τζόγο ισχυρότερη ακόμα κι από αυτή του αλκοόλ.

Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός λόγος που ωθείται κάποιος στα τυχερά παιχνίδια. Πολλοί συνάνθρωποί μας αναπτύσσουν μορφές εξάρτησης στην προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα της καθημερινότητάς τους. Στην αρχή - και για περιορισμένο χρονικό διάστημα - η ευχαρίστηση που αποκομίζει κάποιος από τα τυχερά παιχνίδια είναι δυνατό να καλύψει το πρόβλημα, να κρύψει τον πόνο και το φόβο. Στην πραγματικότητα όμως πρόκειται για μια λύση που μετατρέπεται η ίδια σε πρόβλημα, ένα πρόβλημα ικανό να καταστρέψει σχέσεις και οικογένειες.

Πότε ο τζόγος γίνεται εξάρτηση;

Είναι γεγονός ότι τα τυχερά παιχνίδια είναι δυνατόν, κάτω από ορισμένες συνθήκες, να δημιουργήσουν εθισμό σε ένα παίκτη.

Αυτό δε συμβαίνει μόνο στα παιχνίδια του καζίνο ή τα τυχερά παιχνίδια στο ίντερνετ, αλλά μπορεί να συμβεί και σε όλα τα τυχερά παιχνίδια γενικότερα.

Ο παθολογικός τζόγος αποτελεί μια εξαρτητική συμπεριφορά χαρακτηριζόμενη από την απώλεια αυτοελέγχου και τη βαθμιαία οικονομική, ηθική και συναισθηματική κατάπτωση του παίκτη. Το άτομο δε μπορεί να σταματήσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά, καθώς αυτή τον κάνει να αισθάνεται όμορφα. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε επίπεδο φυσιολογίας οι εθισμοί που αφορούν συμπεριφορές έχουν παρόμοιο τρόπο λειτουργίας με τον εθισμό σε ουσίες.

Στα πλαίσια της εξάρτησης αυτής, ο παίκτης αναπτύσσει ανεκτικότητα, δηλαδή θέλει να παίζει όλο και περισσότερο, συχνά χάνοντας την έννοια του χρόνου και παρουσιάζοντας συναισθηματικές μεταπτώσεις (ευφορία-δυσφορία).

Η απότομη διακοπή του τζόγου παρουσιάζει συχνά σύνδρομο στέρησης, ανάλογο του αλκοόλ και άλλων ουσιών, με συμπτώματα όπως: πόνος στο στομάχι, ναυτία, ίλιγγος, διαταραχές διατροφής και ύπνου, άγχος, δυσφορία. Κάποιες φορές παρατηρείται επιληψία ή ακόμα και κατάθλιψη.

Στον παθολογικό τζόγο η έντονη ανάγκη του ατόμου να παίζει τυχερά παιχνίδια είναι τέτοια, ώστε να δημιουργείται πρόβλημα στη προσωπική ή επαγγελματική του ζωή. Έτσι, σταδιακά παραμελεί τους ρόλους που έχει σαν σύζυγος, πατέρας, εργαζόμενος, φίλος και δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στους ρόλους εκείνους που έχουν να κάνουν με την εξάρτησή του, δηλαδή το ρόλο του παίκτη, του φιλάθλου και του θαμώνα χαρτοπαικτικών λεσχών. Το άτομο αρχίζει να έχει προβλήματα στις σχέσεις του με τους άλλους, απομονώνεται κοινωνικά, αρχίζει και αντιμετωπίζει έντονα

οικονομικά ή ακόμη και νομικά προβλήματα, αλλά παρόλα αυτά δε μπορεί να σταματήσει τον τζόγο.

Το βασικό κριτήριο, σύμφωνα με το DSM-IV, είναι η επίμονη και επαναλαμβανόμενη δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά, όπως φαίνεται από τουλάχιστον πέντε (ή περισσότερα) από τα παρακάτω:

Το άτομο έχει συνεχόμενες σκέψεις



γύρω από τυχερά παιχνίδια

Παίζει συνεχώς όλο και μεγαλύτερα ποσά

Έχουν γίνει προσπάθειες διακοπής της συμπεριφοράς, αλλά ήταν ανεπιτυχείς

Η συμπεριφορά αλλάζει δραστικά όταν προσπαθεί να διακόψει τον τζόγο (συναισθηματική ευαισθησία, μη λειτουργικότητα)

Χρησιμοποιεί τον τζόγο για να αποφύγει άλλα προβλήματα που έχει στη ζωή του

Συνεχίζει να παίζει τυχερά παιχνίδια με σκοπό να κερδίσει όσα έχασε παίζοντας

Ψεύδεται για τον αριθμό των ωρών που ασχολείται με τον τζόγο ή για το μέγεθος των ποσών που παίζει

Έχει προσπαθήσει να βρει λεφτά για να τζογάρει μέσω παράνομων ή ανήθικων τρόπων

Αντιμετωπίζει προβλήματα στον επαγγελματικό ή προσωπικό τομέα που σχετίζονται με τον τζόγο

Στηρίζεται αποκλειστικά σε άλλα άτομα ώστε να τον βοηθήσουν να βγει από το οικονομικό και ηθικό αδιέξοδο που έχει φτάσει μέσω του τζόγου

Χαρακτηριστικό σύμπτωμα στον παθολογικό τζόγο είναι η συντήρηση μύθων, λανθασμένων πεποιθήσεων, αυταπατών και της ψευδαισθησης ελέγχου γύρω από τις συνθήκες και την τελετουργία του παιχνιδιού. Ο παίκτης διακατέχεται από παράλογες σκέψεις όπως: «δεν ήταν η μέρα μου» ή «δε φορούσα τα τυχερά μου ρούχα» και είναι πεπεισμένος ότι η επιτυχία εξαρτάται από κάτι.

Οι περισσότεροι παίκτες θεωρούν ότι βρίσκονται κοντά στην ανακάλυψη ενός αλάθητου, σίγουρου συστήματος που θα τους επιτρέψει να «ρεφάρουν», ακόμα και αν χάνουν μεγάλα ποσά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τείνουν να υπερεκτιμούν τα κέρδη τους, ενώ ξεχνούν, είτε υποτιμούν τα ποσά που έχουν χάσει και υιοθετούν μια διαστρεβλωμένη εικόνα των γεγονότων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η πεποίθηση ενός παθολογικού παίκτη που θεωρεί ότι «σχεδόν κέρδισε» ποντάροντας π.χ. στο 13 όταν βγήκε στη ρουλέτα το 14.

Το ψέμα, η ευστροφία και η κρυψινοία αποτελούν επίσης στοιχεία του παθολογικού παίκτη, καθώς χωρίς αυτά δε θα μπορούσε να συνεχίσει την αποκλειστική του αυτή ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια.

Ο παθολογικός τζόγος αποτελεί σοβαρότατη ψυχιατρική ασθένεια με συχνά άσχημη έκβαση για τον παίκτη-ασθενή τόσο επειδή ο ίδιος αρνείται συνήθως να αναζητήσει θεραπεία, όσο και λόγω της εγκατάλειψής του από τους οικείους του εξαιτίας του στιγματισμού και της οικονομικής και ηθικής εξάντλησης όπου οδηγούνται οι τελευταίοι. Η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση είναι χαρακτηριστικά στάδια της πορείας της ασθένειας

του «παθολογικού τζόγου». Όταν οι παίκτες διακατέχονται από δύσκολα συναισθήματα όπως είναι η απελπισία και οι ενοχές, ο κίνδυνος για αυτοκτονία είναι μεγάλος. Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, να λαμβάνουμε πάντα σοβαρά υπόψη μας οποιαδήποτε σκέψη και συζήτηση γύρω από αυτήν.

Εθισμός στον τζόγο

Η ενασχόληση με τον τζόγο χωρίζεται σε 3 κατηγορίες:

- A) Μη συστηματική, δηλαδή το άτομο ασχολείται περιστασιακά, όπως την Πρωτοχρονιά, που σχεδόν όλοι παίζουμε χαρτιά.
- B) Παθολογική, δηλαδή η συστηματική ανάγκη ενασχόλησης με τον τζόγο.
- Γ) Εξάρτηση, δηλαδή το άτομο φτάνει να σκέφτεται και να ασχολείται αποκλειστικά και μόνο με τον τζόγο και τα τυχερά παιχνίδια.

Στην Ελλάδα, οι ασθενείς συνήθως είναι εθισμένοι σε τζόγο: 1) μέσω internet 2) στα καζίνο 3) στο στοίχημα 4) στο κίνο και 5) στον ιππόδρομο. Αυτά τα τυχερά παιχνίδια θεωρούνται εθιστικά (σε αντίθεση με το λαχείο), καθώς δεν υπάρχει χρονική διαμεσολάβηση μεταξύ του στοιχήματος και του αποτελέσματος, (υπάρχει δηλαδή άμεσο αποτέλεσμα, καθώς η διάρκεια στην ρουλέτα είναι 2 λεπτά, στο κίνο 5 λεπτά κλπ).

Παρατηρούμε πολλούς ασθενείς που έχουν φτιάξει ολόκληρα συστήματα για να μην ξεμένουν από χρήματα και να παίζουν καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας. Έτσι εξασφαλίζουν κάποια χρήματα από παιχνίδια με χαμηλό ρίσκο και εν συνεχεία τα επενδύουν σε άλλα με μέτριο ρίσκο. Τελικά δεν ξεμένουν από χρήματα εύκολα και έχουν να «παιξουν» για περισσότερο καιρό. Η συμπεριφορά αυτή επιτρέπει στον εθισμένο ή παθολογικό παίχτη να παίζει καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας και να μην «χαρμανιάζει». Ο εθισμός στον τζόγο προκαλεί σωματικά στερητικά σύνδρομα όπως αϋπνία, ανησυχία, πόνο στο στομάχι, εφίδρωση. Η ικανοποίηση της ανάγκης γίνεται επιτακτική στο σωματικό και στο ψυχολογικό επίπεδο.

Η θεραπευτική «συμμαχία» για την αντιμετώπιση του προβληματικού τζόγου είτε του εθισμού στον τζόγο βασίζεται στην σχέση εμπιστοσύνης που δημιουργείται μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου, καθώς ο τελευταίος βρίσκει ένα χώρο και ένα πλαίσιο στο οποίο να λέει την αλήθεια και να εκφράζεται ειλικρινά χωρίς να κρίνεται.

Η διακοπή από τον τζόγο γίνεται σταδιακά και περνάει από την μείωση των ποσών που παίζονται έως την πλήρη αποχή. Διάφορες τεχνικές και εργαλεία χρησιμοποιούνται για να προστατευθεί από το περιβάλλον του ο θεραπευόμενος και να μειώσει τον κίνδυνο της «υποτροπής» στον τζόγο.

Τα ψυχομετρικά τεστ που συμπεριλαμβάνονται στην ιστοσελίδα μπορούν υπο συγκεκριμένες συνθήκες να δώσουν αντικειμενικά αποτελέσματα.

Σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστούν την έγκυρη και έγκαιρη ιατρική γνωμάτευση και φυσικά δεν αποτελούν προτροπή για οποιαδήποτε ενέργεια δίχως την συμβουλή ειδικού ιατρού ή ψυχολόγου.

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Το δύσκολο για ένα παίκτη, αλλά και το οικογενειακό του περιβάλλον, είναι πρώτα από όλα να αναγνωρίσουν το πρόβλημα και να το αποδεχτούν. Το επόμενο βήμα είναι να αναζητήσουν βοήθεια από ειδικούς και λύση στο πρόβλημα της εξάρτησης. Η θεραπεία του παθολογικού τζόγου συνίσταται στο να βοηθήσει τον ασθενή να ξεπεράσει τις παράλογες σκέψεις που έχει αναπτύξει, σχετικά με τον έλεγχο τυχαίων γεγονότων, καθώς και στην αντιμετώπιση των διαφόρων ψυχιατρικών και νευρολογικών συμπτωμάτων που παρουσιάζονται συνήθως λόγω της εξαρτητικής διαδικασίας.

Κύριος στόχος της θεραπευτικής διαδικασίας είναι η κινητοποίηση του ασθενή προς την κατεύθυνση της βαθμιαίας διακοπής του τζόγου και η αναζήτηση τεχνικών για τη μακροχρόνια αποχή του από τα τυχερά παιχνίδια. Είναι προτιμότερο να εμπλακούν και οι σύντροφοι ή οι γονείς στη θεραπεία. Οι άνθρωποι που ζουν γύρω από τον εξαρτημένο συχνά έχουν αυτή την ανάγκη.

Η αντιμετώπιση του παθολογικού τζόγου δε διαφέρει ιδιαίτερα από τον τρόπο απεξάρτησης από άλλες συμπεριφορές ή ουσίες. Ωστόσο, ενώ η συντριπτική πλειοψηφία των συνανθρώπων μας έχει ασχοληθεί με κάποιο τυχερό παιχνίδι, ορισμένοι είναι αυτοί που αποκτούν εξάρτηση από τον τζόγο, όπως ακριβώς όλοι όσοι έχουν δοκιμάσει αλκοόλ δεν γίνονται αλκοολικοί.

Η απάντηση σε αυτό είναι πολυσύνθετη: Η αυτοπειθαρχία, οι ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις, η αυτογνωσία και ο αυτοσεβασμός είναι κάποιοι παράγοντες που μειώνουν την πιθανότητα κάποιου να εμπλακεί παθολογικά με τον τζόγο. Εν κατακλείδι, όπως και με τις άλλες μορφές εξάρτησης, έτσι και ο εθισμένος στα τυχερά παιχνίδια μπορεί να απεξαρτηθεί όταν πάρει στα χέρια του την ευθύνη του εαυτού του, ώστε να αναγνωρίσει το πρόβλημά του και να ζητήσει βοήθεια.

Δομές που μπορείτε να απευθυνθείτε:

Στην Ελλάδα υπάρχουν διάφοροι φορείς που μπορεί κανείς να αναζητήσει πληροφορίες και βοήθεια σχετικά με την εξάρτηση από τα τυχερά παιχνίδια. Κάποιοι από αυτούς είναι:

1. Συμβουλευτικός και Θεραπευτικός Σταθμός για άτομα εξαρτημένα από αλκοόλ, φάρμακα και τυχερά παιχνίδια - Θεσσαλονίκη : 2310 542141

2. Συμβουλευτικό Κέντρο για το αλκοόλ και τα τυχερά παιχνίδια (ΚΕΘΕΑ-ΑΛΦΑ), Αθήνα : 210 9237777, 1114

3. Ελληνικό Κέντρο Διαπολιτισμικής Ψυχιατρικής και Περίθαλψης - Γραμμή SOS : 800 11 10 401

Εθισμός στους φόνους

Θα προσπαθήσετε πολύ για να τους εντοπίσετε μέσα στο πλήθος. Φαίνονται ακριβώς όπως όλοι οι άλλοι. Στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι από αυτούς είναι γλυκομίλητοι και ευγενικοί. Μέσα τους όμως κρύβουν ένα θανάσιμο μυστικό. Οι ζωές τους έγιναν κινηματογραφικές ταινίες, με εκατομμύρια εισπράξεις στις αίθουσες όλου του κόσμου.

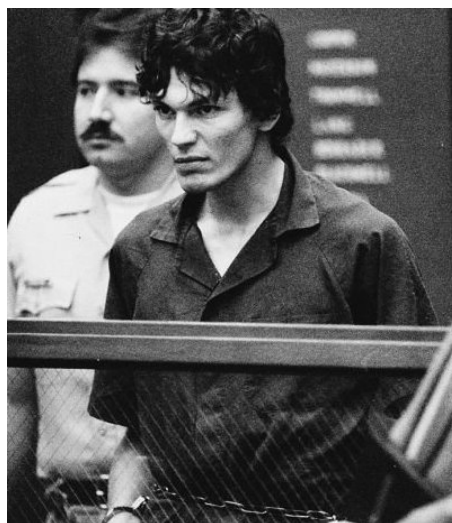
Δείτε στην συνέχεια τους πιο διάσημους κατά συρροή δολοφόνους που γνώρισε η ανθρωπότητα.

Μπορεί κάποιος να εθίζεται στα ναρκωτικά, στο αλκοόλ ή στα τυχερά παιχνίδια υπάρχουν όμως και κάποιος που είναι εθισμένοι σε κάτι πολύ πιο επικίνδυνο για τους γύρω τους. Μερικοί είναι πραγματικά εθισμένοι στις δολοφονίες. Ορίστε κάποιος από τους πιο δημοφιλείς.

The Night Stalker

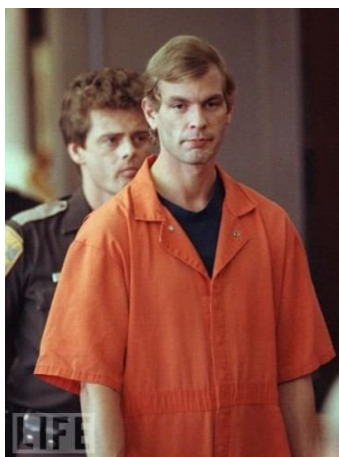
Ο Richard Ramirez, γνωστός και ως Night Stalker, καταδικάστηκε τελικά για 13 κατηγορίες για φόνο, 5 κατηγορίες για απόπειρα ανθρωποκτονίας, 11 σεξουαλικές επιθέσεις, και 14 διαρρήξεις. Για να τον εντοπίσουν, οι ντετέκτιβ της αστυνομίας σύγκριναν το DNA που βρήκαν με το DNA όλων όσων είχαν καταδικαστεί για βίαιες επιθέσεις στην Καλιφόρνια...

Ο Ramirez ήταν θαυμαστής του περίφημου συγκροτήματος AC/DC. Κατά την σύλληψη του ισχυρίστηκε, πως επηρεάστηκε για τις πράξεις του, από το τραγούδι Night Prowler των AC/DC. Ένα τραγούδι που αναφέρεται σε επισκέψεις αργά το βράδυ στην φιλενάδα σου, όταν οι υπόλοιποι κοιμούνται. Μάλιστα



σε μια από τις δολοφονίες, στον τόπο του εγκλήματος βρέθηκε ένα καπέλο που είχε πάνω του ραμμένο το λογότυπο του συγκροτήματος. Ο Night Stalker έχει καταδικαστεί σε θάνατο.

Ο κανίβαλος του Μιλγουόκι



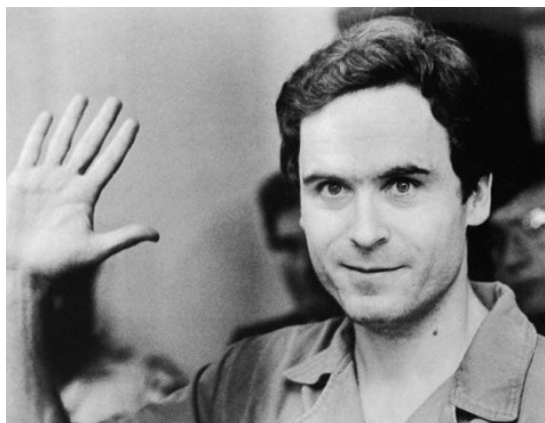
Ο Jeffrey Dahmer, γνωστός και ως κανίβαλος του Μιλγουόκι εργάζονταν σε ένα εργοστάσιο σοκολάτας. Μάλιστα από τους συναδέλφους του θεωρούνταν ήπιος και γαλήνιος άνθρωπος. Στην πραγματικότητα όμως δεν ήταν. Σε διάστημα 13 ετών από το 1978 μέχρι και το 1991 όταν και συνελήφθη, σκότωσε 17 άνδρες και αγόρια.

Οι δολοφονίες του ήταν φρικιαστικές.. νεκροφιλία, κανιβαλισμός, και βασανισμός μέχρι θανάτου. Πέθανε στην φυλακή, όταν ξυλοκοπήθηκε μέχρι θανάτου από κάποιον άλλο

τρόφιμο, το 1994.

Ted Bundy

Ο ιδανικός γαμπρός για κάθε πεθερά. Τουλάχιστον μέχρι να αποκαλυφθεί ποιος πραγματικά ήταν. Η διπλή ζωή του ξεκινούσε την ώρα που έδυε ο ήλιος. Πάρκαρε το αυτοκίνητο του, έδενε με ένα επίδεσμο το χέρι του και ζητούσε βοήθεια από μαθήτριες να του κουβαλήσουν τα βιβλία στο αυτοκίνητο. Η δράση του κράτησε 4 χρόνια. Από το 1974 έως και το 1978 που συνελήφθη. Στη δίκη υπερασπίστηκε τον εαυτό του χωρίς δικηγόρο, παίρνοντας δύναμη από τα γράμματα των γυναικών που έφταναν κατά χιλιάδες στη φυλακή.



Μάλιστα παντρεύτηκε μία συγκρατούμενη του με την οποία απέκτησε και παιδί. Αν και ομολόγησε 28 φόνους, οι αρχές υπολόγισαν ότι μπορεί να ξεπερνούσαν τους 100. Στις 25 Ιανουαρίου του 1989 εκτελέστηκε από τις αρχές με ηλεκτρική καρέκλα.

Aileen Wuornos

Από το 1989 έως το 1990, η πόρνη Aileen Wuornos δολοφόνησε επτά άνδρες Φλόριντα, υποστηρίζοντας αργότερα ότι την είχαν βιάσει. Μετά από παγίδα που της έστησε η λεσβία πρώην ερωμένη της, μαζί με την αστυνομία, συνελήφθη



και έδωσε μια συγκλονιστική, λεπτομερή ομολογία. Η δίκη της Aileen στιγματίστηκε από πολλά ξεσπάσματα της ίδιας, αρκετές αντιφάσεις στους ισχυρισμούς της καθώς και από την απόλυτη προδοσία που ένωσε βλέποντας την Tygia, την φίλη της, να καταθέτει ενώπιον όλων εναντίον της. Στις 27 Ιανουαρίου ακούστηκε η ετυμηγορία της δίκης.

Οι ένορκοι βρήκαν την Aileen ένοχη για φόνο πρώτου βαθμού του Richard Mallory αρχικά, και καθώς έβγαιναν από την αίθουσα εκείνη σε μια από τις οργισμένες εκρήξεις της φώναξε: «Είμαι αθώα! Με βίασαν! Ελπίζω να σας βιάσουν και εσάς! Αποβράσματα της Αμερικής!» Ομόφωνα καταδικάστηκε σε εκτέλεση στην ηλεκτρική καρέκλα. Μέχρι τον Φεβρουάριο του 1993 είχε καταδικαστεί 6 φορές σε θανατική ποινή.

Charles Manson

Γεννήθηκε το 1934 στο Κεντάκι και σύντομα άρχισε να μπεινοβγαίνει σε αναμορφωτήρια ενώ στα μέσα της δεκαετίας του 1960 έγινε οπαδός της εκκλησίας της Σαϊεντολογίας. Το 1960 καταδικάστηκε για μαστροπεία, απάτη και κλοπή αυτοκινήτων. Αφέθηκε ελεύθερος το 1967 και μετακόμισε στο Σαν Φρανσίσκο όπου ίδρυσε την οργάνωση «οικογένεια». Τα 40 περίπου μέλη της εγκαταστάθηκαν σε ένα ράντσο της Σέμι Βάλεϊ και άρχισαν να εξοπλίζονται για τον «Ορυμαγδό», τον πυρηνικό και φυλετικό πόλεμο που είχε προβλέψει ο αρχηγός τους. Ο Μάνσον εμφανιζόταν ως ο Μεσσίας που μια μέρα θα έπαιρνε τους πιστούς του, θα έμπαιναν μέσα από μια σπηλιά στα έγκατα της γης και θα ζούσαν σε μια μυστική πόλη. Τον Ιούλιο του 1969 η «Οικογένεια» δολοφόνησε ένα μουσικό παραγωγό. Λίγο αργότερα εισέβαλε στο σπίτι του σκηνοθέτη Ρομάν Πολάνσκι και δολοφόνησε τη σύζυγό του, ηθοποιό Σάρον Τέιτ, και τέσσερα ακόμη άτομα. Θα ακολουθήσουν και άλλοι φόννοι.



Στη λίστα θανάτου της «Οικογένειας» υπήρχαν πολλές διασημότητες όπως η Ελίζαμπεθ Τέιλορ, ο Ρίτσαρντ Μπάρτον, ο Στίβ Μακ Κουίν και ο Φράνκ Σινάτρα. Τον Δεκέμβριο του 1969 ο Μάνσον συνελήφθη μαζί με δέκα οπαδούς του. Καταδικάστηκε σε ισόβια 77χρονος Μάνσον βρίσκεται σήμερα στις Φυλακές Κόρκοραν της Καλιφόρνιας.

Ted Kaczynski

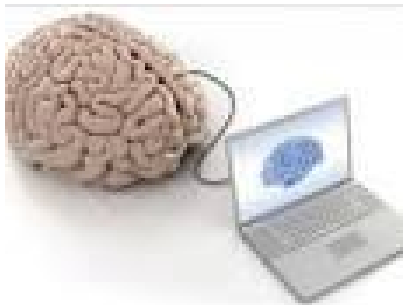
Ο Τεντ Καζίνσκι απόφοιτος του Χάρβαρντ και πρώην καθηγητής μαθηματικών του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια, από το 1978 έως το 1996 έστειλε 16 γράμματα-βόμβες. Από τις επιθέσεις έχασαν τη ζωή τους τρεις άνθρωποι και ακρωτηριάστηκαν άλλοι είκοσι.



Συνελήφθη όταν τελικά τον «κάρφωσε» στις Αρχές ο αδελφός του «τσεπόνοντας» και την επικήρυξη του ενός εκατομμυρίου δολαρίων. Στη δίκη που ακολούθησε ο ερημίτης της Μοντάνα ανακηρύχθηκε σχιζοφρενής, αλλά καταδικάστηκε σε τετράκις ισόβια κάθειρξη. Σήμερα εκτίει την ποινή του στην φυλακή Supermax του Κολοράντο.

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΡΟΥ

Ερευνητική Εργασία Α΄ Τετραμήνου : Εξαρτήσεις και εθισμοί των νέων



Υπόθεμα 1ης Ομάδας:
Αίτια που οδηγούν στον εθισμό~ εξαρτήσεις

Ομάδα: ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΞΕΓΕΡΣΗ

Πάνου Βασιλική
Πέππας Σπύρος
Στάνης Θωμάς
Στάικος Σπύρος
Τζάκο Αγγελική

2.1.2 Αίτια που οδηγούν στον εθισμό – εξαρτήσεις

Το πρόβλημα του εθισμού

Ο κοινός παρανομαστής στα ψυχοτρόπα είναι η ανάπτυξη εθισμού στον χρήστη. Ο εθισμός περιλαμβάνει την εξάρτηση και την ανοχή.

Η ανάπτυξη της εξάρτησης έχει ως αποτέλεσμα το σύνδρομο στέρησης σε περίπτωση διακοπής της χορηγούμενης ουσίας. Η στέρηση μπορεί να είναι μόνο ψυχολογική, ενδέχεται όμως στην περίπτωση ορισμένων ισχυρών ναρκωτικών ουσιών όπως της ηρωίνης, η κατάσταση να περιπλέκεται και από ισχυρή σωματική εξάρτηση που αναπτύσσεται ταχέως με εμφάνιση επίμονων σωματικών συμπτωμάτων (π.χ. έντονων πόνων σε όλο το σώμα) στην περίπτωση που ο χρήστης δεν έχει στην διάθεσή του την ψυχοτρόπο ουσία. Η πρόκληση εξάρτησης αποτελεί συχνά τον βασικό στόχο των εμπλεκομένων στην πώληση των προϊόντων αυτών με τη δωρεάν διάθεση των πρώτων δόσεων στους ανυποψίαστους χρήστες.



Η ανοχή είναι η κατάσταση κατά την οποία ο οργανισμός συνηθίζει την ουσία με αποτέλεσμα οι ψυχοτρόπες δράσεις της ουσίας να επιτυγχάνονται μόνο με μεγαλύτερες δόσεις. Το πρόβλημα της ανάπτυξης ανοχής μπορεί να είναι σημαντικό πρόβλημα που προκαλεί ταχέως θανάτους από υπερβολική δόση όπως συμβαίνει με την ηρωίνη.

Η ποσότητα που απαιτείται για να προκληθεί εθισμός στην χρησιμοποιούμενη ουσία εξαρτάται τόσο από την ουσία όσο και από την ιδιοσυγκρασία του χρήστη και για αυτό δεν δύναται να καθοριστεί ιατρικώς μία γενική ‘ασφαλής, μη εθιστική δόση.

Η παντελής αποχή είναι η μόνη ασφαλής οδός αποφυγής της ανάπτυξης εθισμού.

Ποιοι λόγοι οδηγούν τους νέους στα ναρκωτικά;

- ▶ Η περιέργεια
- ▶ Κάποιο ποσοστό των νέων που νιώθει απομονωμένο από την κοινωνία, θέλει να απαλύνει τον πόνο της
- ▶ Αντίδραση προς την οικογένεια

- ▶ Παιδιά διαλυμένων οικογενειών (χωρισμένοι γονείς)
- ▶ Αντίδραση στο κοινωνικό σύστημα που υπάρχει ή προς την εξουσία
- ▶ Ευάλωτες προσωπικότητες

ΑΙΤΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Για να μπορέσεις να προσδιορίσεις εάν κάποιος είναι εξαρτημένος ή εθισμένος στο αλκοόλ αυτό το άτομο πρέπει να πληρεί συγκεκριμένα κριτήρια τα οποία έχουν καθοριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), μεταξύ άλλων. Τα ακόλουθα είναι κριτήρια για εθισμό στο αλκοόλ (δεν χρειάζεται να πληρεί κανείς όλα τα κριτήρια)

Κοινωνικοί παράγοντες

- Για να διασκεδάσουν
- Για να χαλαρώσουν και να ενσωματωθούν ευκολότερα στην παρέα
- Για να μιμηθούν τους ενήλικες
- Από περιέργεια

Γενετικοί παράγοντες

- Γιατί έχουν οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού

Ψυχολογικοί παράγοντες

- Γιατί έχουν υποστεί κακοποίηση από το οικογενειακό τους περιβάλλον
- Γιατί έχουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- Γιατί έχουν βιώσει απόρριψη από την οικογένειά τους
- Γιατί πάσχουν από μετατραυματικό στρες (PTSD) λόγω βίωσης σοβαρών τραυματικών γεγονότων

Λόγοι για τους οποίους καπνίζουν οι έφηβοι:

- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία, χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθώντας το ρεύμα ή απλά έχουν ένα έντονο αίσθημα περιέργειας.
- Για αρκετούς το κάπνισμα σημαίνει ο εντυπωσιασμός του αντίθετου φύλλου και η ανάδειξη γοήτρου.
- Μερικοί έφηβοι ζητούν παρηγοριά από το κάπνισμα προσπαθώντας να αποβάλλουν το αίσθημα μοναξιάς και αποξένωσης από τους συνομηλίκους .
- Άλλοι ,πάλι και κυρίως κοπέλες πιστεύουν πως το κάπνισμα διατηρεί κομψή γραμμή και φοβούνται να το σταματήσουν για να μην παχύνουν. Επίσης όταν θέλουν να αδυνατίσουν αρχίζουν το κάπνισμα, ενώ υπάρχουν πιο υγιεινοί τρόποι για να χάσουν κιλά.

- Ένας άλλος λόγος είναι ,ότι οι νέοι δεν είναι έτοιμοι και σε θέση να αντιμετωπίσουν κάποια προβλήματα και έτσι κυριαρχεί η ιδέα ότι το τσιγάρο μπορεί να τους δώσει λύση ή να απαλύνει την ένταση του προβλήματος.
- Μερικοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση ,την καταπολέμηση της νευρικότητας που μπορεί να τους διακατέχει ή να το θεωρούν σαν ένα παράγοντα απασχόλησης.
- Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν και μπορούν να ακολουθήσουν τους ομοίους τους .Με αποτέλεσμα την επιτυχή ενταξή τους σε μια από τις δημοφιλείς παρέες του σχολείου ,δίνοντας την εντύπωση της λανθασμένης κοινωνικοποίησης.

Ρόλος γονέων

Ο ρόλος των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντικός τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών τους από το Διαδίκτυο. Όσο αφορά την πρόληψη το σημαντικότερο πράγμα που χρειάζεται να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο. Προς το παρόν, οι γονείς δε γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δε φαίνονται διατεθειμένοι να έλθουν σε επαφή με το Διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο Ίντερνετ. Ταυτόχρονα, οι γονείς θα πρέπει κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο μαζί με το παιδί, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις, ενώ η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον υπολογιστή μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων για το παιδί ιστοσελίδων. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην [εφηβεία](#), να υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρξουν ωστόσο όρια θα πρέπει οι γονείς να μπορούν να διαθέσουν τον απαραίτητο χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια. Σε πιο πρακτικό επίπεδο, ο υπολογιστής είναι καλό να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο Διαδίκτυο. Ενώ, τέλος, οι γονείς θα πρέπει να συζητούν για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού τους, ώστε να έχουν πάντοτε ενημέρωση για τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται, τα άτομα με τα οποία συνομιλεί και τις πληροφορίες που ανταλλάσσει με άλλα άτομα.

Εθισμός στο Διαδίκτυο

Ο εθισμός στο [Διαδίκτυο](#) μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996), αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και

τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της». Ο εθισμός στο Διαδίκτυο αν και δεν έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα παρά μόνο σε Κίνα, Ν.Κορέα και Ταιβάν, αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται, να προσεγγίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Ήδη στην επόμενη έκδοση του διαγνωστικού εγχειριδίου της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας, DSM-V, θα συμπεριληφθεί ως χρήζουσα περισσότερη έρευνα η οντότητα "Internet Use Gaming Disorder", ένας όρος που δεν έχει χρησιμοποιηθεί σε έρευνες ως σήμερα. Συνηθέστερη ορολογία πέρα από τον εθισμό στο Διαδίκτυο είναι επίσης η παθολογική και υπερβολική χρήση του διαδικτύου



ΑΙΤΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο (Siomos, 2012). Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να



κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονομίας. Αντίθετα, υπερπροστατευτικότητα των γονέων και χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας 'affectionless control' (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο.

ΥΨΗΛΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΡΝΟΓΡΑΦΙΑ

Η πορνογραφία είναι ένα φαινόμενο που τα τελευταία χρόνια, λόγω του διαδικτύου, έχει λάβει διαστάσεις επιδημίας. Προσβάλει κυρίως τους άντρες, όλων των ηλικιών, και οι επιπτώσεις της είναι παρόμοιες με αυτές που οφείλονται στη χρήση κοκαΐνης!

Άραγε η πορνογραφία είναι εθισμός;

Υπάρχουν διαφορετικές απόψεις γι' αυτό το θέμα όπως οι ακόλουθες:

- Είμαι εδώ και χρόνια εθισμένος στην πορνογραφία, κυρίως του ίντερνετ αυτός ο εθισμός μου με γεμίζει ενοχές και θλίψη και έχει σταθεί εμπόδιο στην επαγγελματική και κοινωνική μου ζωή αρχικά δεν το συνειδητοποιούσα, αλλά σταδιακά έγινε ένα σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητάς μου, που δεν μπορούσα να ξεπεράσω αρνούμαι να το κάνω μέρος της ζωής μου, αλλά όσο κι αν προσπάθησα, δεν μπόρεσα να το σταματήσω υπάρχει άραγε ελπίδα;

- Καταρχάς το να βλέπεις πορνογραφικό υλικό είναι σαν να κάνεις μια αναπαράσταση της ερωτικής πράξης για να καλύψεις τις ερωτικές σου επιθυμίες. Μέχρι εδώ όλα φυσιολογικά, αρκεί αυτή η συνήθεια να μην αντικαταστήσει την πραγματικότητα, έτσι ώστε για να λειτουργήσεις ερωτικά να θες μόνιμα οπτικοακουστική διέγερση του τύπου πορνογραφικού υλικού. Ουσιαστικά είναι ένα υποκατάστατο του σεξ που στόχος είναι η κάλυψη ερωτικών αναγκών, και ταυτόχρονα η αποκόμιση κάποιας ηδονής η ευχαρίστησης.

- Βρε παιδιά εγώ γνωρίζω και παντρεμένους με γυναίκα και το κάνουν αυτό πόσο μάλλον αυτός που δεν έχει και δεσμό εμένα μου φαίνεται φυσιολογικό αυτό που κάνει, άντρας είναι.

Από τις παραπάνω διαφορετικές απόψεις που αναφερθήκαμε συμπεραίνουμε ότι είναι φυσιολογικό μέχρι ένα σημείο αλλά αυτό δεν πρέπει να αντικαθιστά την πραγματικότητα και να γίνεται συνήθεια της καθημερινότητας.

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΡΟΥ

Ερευνητική Εργασία Α' Τετραμήνου: Εξαρτήσεις και εθισμοί των νέων



26 ΙΟΥΝΙΟΥ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ
ΌΧΙ
στα ναρκωτικά



Υπόθεμα 3^{ης} Ομάδας: ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

Ομάδα: EPIC 4
Σαμπάνης Νίκος
Σογκάνι Μαρία
Σταυριανάκη Ζαφειρένια
Ρεΐζη Βαγγελίτσα

2.1.3 Συνέπειες εξαρτήσεων - εθισμών

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

- Αλλαγές στη προσωπικότητα
- Ξαφνικές αλλαγές της διάθεσης
- Ερεθιστικότητα
- Ανεύθυνη συμπεριφορά
- Χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης
- Μειωμένη ικανότητα κρίσης
- Κατάθλιψη και γενική έλλειψη ενδιαφέροντος

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η σημαντική μείωση της σχολικής απόδοσης, η έλλειψη ενδιαφέροντος στο να επιτυγχάνει καλούς βαθμούς, η αδιαφορία για το σχολείο, είναι σημεία που θα πρέπει να κινήσουν την προσοχή των γονιών. Επίσης οι εξάψεις θυμού ή ευφορίας, το γεγονός ότι το παιδί έχει γίνει πολύ πιο ευερέθιστο παρά πριν, οι απότομες αλλαγές της διάθεσης είναι σημεία που πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψη. Οι αλλαγές στη προσωπικότητα του παιδιού μπορεί να είναι απότομες ή να εγκατασταθούν σταδιακά.

ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

Πολλοί είναι αυτοί που δεν ενδιαφέρονται για τίποτε άλλο παρά μόνο με τις ουσίες που παίρνουν .Δεν ενδιαφέρονται ούτε για τις οικογένειές τους, ούτε για τους φίλους τους ούτε για τη δουλειά τους. Έτσι φτάνουν σε κατάσταση απομόνωσης με έναν μόνο στόχο στη ζωή τους, τα ναρκωτικά.

Ψυχολογική Εξάρτηση:

Ονομάζεται η κατάσταση που συνοδεύει όλες σχεδόν τις περιπτώσεις της εξάρτησης και κατά την οποία η προοπτική λήψης της ουσίας προκαλεί ένα συναίσθημα ευχαρίστησης. Έτσι γίνεται ισχυρότερο το κίνητρο για την επανάληψη της χρήσης, με σκοπό την ένταση της ευχαρίστησης ή την αποφυγή της δυσφορίας από την πιθανή στέρηση της ουσίας. Το αντικείμενο της εξάρτησης έχει την ικανότητα να δένεται με τον ψυχισμό του χρήστη προκαλώντας ψυχικό εθισμό. Η σωματική εξάρτηση σε κάποιες περιπτώσεις ισχύει (π.χ. στην περίπτωση των ναρκωτικών), αλλά στην πραγματικότητα δεν αποτελεί το βασικό πρόβλημα, αφού τα στερητικά συμπτώματα του σώματος αντιμετωπίζονται μέσα σε μερικές

μέρες. Ωστόσο ο σωματικός εθισμός χρησιμοποιείται από τα πρόσωπα ως δικαιολογία για να παραμένουν σε σχέση εξάρτησης, προκειμένου να ικανοποιούν τον ψυχικό εθισμό τους.



Πίνακας Λανσσετ

20.κχατ

19. Νιτρικό άμυλο (Popper). Είναι τοξικό και δεν προκαλεί εξάρτηση

18. Έκσταση

17. G.H.B. (Γ. Υδροξαβουτρικό οξύ). Ναρκωτικό βιαστών

16. Στεροειδή αναβολικά

15. Μεθυλφθενιδάτη (ψυχολογικά φάρμακα για τον έλεγχο κακής συμπεριφοράς των παιδιών)

14. L.S.D. (Δυεθυλαμίδιο του Λυσεργικού οξέως)

13. 4. N.T.A. (Φλατλάινερ). 33 φορές δυνατότερο του έκσταση

12. Κόλλα, μπογιά, αεροζόλ (Διαλυτικές ουσίες)

11. Κάνναβις

10. Βουπρενορφίνη (χρησιμοποιείται σαν ενέσιμο παυσίπονο)

09.Καπνός

08.Αμφεταμίνες

07.Μπενζοδιαζεπίνες

06.Κεταμίνη

05.Αλκοόλ

04.Μεθαδόνη

03.Βαρβιτουρικά

02.Κοκαΐνη

01. Ηρωίνη

Το Κχατ προκαλεί αϋπνίες, υψηλή αρτηριακή πίεση και δεν είναι εξαρτησιογόνιο. Είναι καλλιεργήσιμο και λαμβάνεται από το στόμα σε μορφή τροφής 40.000 υπολογίζονται οι χρηστές και προσδίδει ενεργητικότητα και επαγρύπνηση.

Το Νιτρικό άμυλο(Popper) προσφέρει ένα αίσθημα ευθυμίας και χαλαρώνει τους μύες. Είναι τοξικό και τα κακά νέα είναι ότι προκαλεί τάση για εμετό και αδυναμία. Χρήστες περίπου υπολογίζονται στους 400.000.Οπως και το Κχατ είναι νόμιμο.

Το Έκσταση αρχικά χρησιμοποιούταν σαν πηκτικό αίματος στους τραυματίες. Την δεκαετία του 70 εισήχθη παράνομα και πλέον καταναλώνεται από 500.000 χρηστές. Είναι παραισθησιογόνο προκαλεί αίσθημα χαράς αυξάνει τους καρδιακούς παλμούς του σώματος. Μόλις χωνευτεί λειτουργεί ως διαχειριστέες μνήμης και διάθεσης. Σημειώνονται 27 θάνατοι ετησίως.

Γ.Η.Β. (υδροξαβουτρικό οξύ) γνωστό και ως το ναρκωτικό του βιασμού, προκαλεί αισθησιασμοί δόση που προκαλεί αυτό το αίσθημα με αυτή που σκοτώνει χωρίζονται με δυσδιάκριτη γραμμή και συνδυάζεται με αλκοόλ. Σε αυτό οφείλονται μόλις 3 θάνατοι ετησίως.

Αστεροειδή Αναβολικά. Προκαλούν στειρώση, προβλήματα στον εγκέφαλο και στην καρδιά. Τα συμπτώματα είναι επιθετικότητα και βίαιη συμπεριφορά.

Μεθυλφενιδάτη χρήση για υπερκινητικότητα ληψη από την μύτη προκαλεί εμετό και ρίγος

LSD. Αρχικά χορηγούταν με συνταγή γιατρού στους ψυχασθενείς δεν είναι τοξικό βοηθά στην αποβολή των αναστολών. Χρήστες 3.000

Κόλλα, μιογιά, αεροζόλ(διαλυτικές ουσίες).χρηστές 30.000 ετησίως και οι θάνατοι γύρο στους 50-60

Κάναβης. Είναι καπνίζομε καταπραΰνει τους πόνους προκαλεί αίσθημα ' ευτυχίας ' και η υπερβολική χρήση οδηγεί τα άτομα στην παρανία και στην προσηνή απώλεια μνήμης. Οι χρηστές αγγίζουν τον ασύλληπτο αριθμό των 3.000.000 ενώ οι θάνατοι που οφείλονται στην κάνναβη είναι...ένας ετησίως

Βουπρενορφίνη, Είναι ένα ενέσημο παυσίπονο που όταν δεν λαμβανεται συχνά προκαλεί σύνδρομο στέρησης

Καπνός. Πάνω από 10.00.000 χρηστές και 114.000 ετήσιοι θάνατοι καταγράφονται λόγω του καπνίσματος

Αμφεταμίνες .κάνουν τον χρηστή ενεργητικό με αυτοπεποίθηση ενώ οδηγούν συχνά στην παράνοια και σε κρίσεις πανικού

Μπενζοδαζεπινες. Χορηγούνται με ιατρική συνταγή, καταπολεμούν το άγχος και την αϋπνία ενώ προκαλούν αμνησία, ναυτια, ψυχωση, κατάθλιψη και σε συνδυασμό με αλκοόλ θανατο.406 θάνατοι ετησίως.

Κεταμίνη. Ηρεμιστικό, παραισθησιογόνο προκαλεί καρδιακά προβλήματα Τα 2/3 του πληθυσμού της Βρετανίας καταναλώνουν αλκοόλ. είναι καταπραΰντικό χαλαρώνει τους μύες και προκαλεί τάση για εμετό, καθώς και 40.000 θανάτους ετησίως

Μεθαδονη. Ευθύνεται για 295 θανάτους και οι χρήστες υπολογίζονται στους 33.000

Βαρβιτουρικό οξύ. προκαλεί αϋπνίες και άγχος προς απάντηση της αίσθησης χαλάρωσης για την οποία πολλοί το προτιμούν

Κοκαΐνη. Βρίσκεται σε μορφή σκόνης ή βράχων(κραχ) και καταναλώνεται από 780.000 χρήστες εκ των οποίων οι 214 πεθαίνουν

Ηρωίνη είναι το πιο θανατηφόρο ναρκωτικό. Ο αριθμός των χρηστών δεν μπορεί να υπολογιστεί χορηγείτε με ένεση αλλά υπάρχουν και ορισμένοι που την καταναλώνουν καπνιστή και οδηγεί στο θάνατο 700 άτομα μόνο στη Βρετανία.

Συνέπειες του τσιγάρου στην υγεία

Στο στόμα:

- ↪ Καρκίνος του στόματος (θανατηφόρος περίπου στο 50% των περιπτώσεων). Εμφανίζεται όλο και συχνότερα τα τελευταία χρόνια λόγω του τσιγάρου.
- ↪ Καταστροφή των δοντιών.
- ↪ Προβλήματα στα ούλα.
- ↪ Δυσάρεστη αναπνοή, που έχει συνέπειες στις κοινωνικές συναναστροφές.

Στο αναπνευστικό σύστημα:

- ↪ Καρκίνος του πνεύμονα. Ο πιο συχνός καρκίνος παγκοσμίως.
- ↪ Καρκίνος του λάρυγγα, του φάρυγγα.
- ↪ Εμφύσημα.
- ↪ Βήχας, δύσπνοια, αλλοίωση και κόπωση φωνής.
- ↪ Άσθμα, βρογχίτιδα και άλλες ασθένειες των πνευμόνων.

Στο πεπτικό σύστημα:

- ↪ Καρκίνος στομάχου.
- ↪ Καρκίνος σε διάφορα άλλα μέρη του πεπτικού συστήματος.
- ↪ Προβλήματα χώνεψης. Ένα μόνο τσιγάρο μετά το φαγητό καθυστερεί την χώνεψη κατά μία ώρα περίπου.
- ↪ Καταστροφή θρεπτικών στοιχείων και βιταμινών με αποτέλεσμα την κακή θρέψη του σώματος.

Στο κυκλοφορικό σύστημα:

Θρόμβοι και στενώσεις αιμοφόρων αγγείων και αρτηριών.

Εγκεφαλικά επεισόδια, από τις πιο συχνές αιτίες θανάτου σήμερα. Γάγγραινα, εξαιτίας της παρακώλυσης της κυκλοφορίας του αίματος στα πόδια και τα χέρια. Μόνο στην πόλη Βικτώρια της Αυστραλίας μετρήθηκαν 300 ακρωτηριασμοί ανά έτος τα τελευταία 5 χρόνια. Από αυτούς το 75% οφείλονταν στο κάπνισμα.

Σεξουαλική ανικανότητα. 120.000 άνδρες έχουν καταγραφεί στη Μεγάλη Βρετανία ως πάσχοντες από πλήρη σεξουαλική ανικανότητα που οφείλεται στο κάπνισμα. Ανυπολόγιστος ο αριθμός αυτών που είναι μερικώς ή παροδικά ανίκανοι λόγω καπνίσματος.

Στην καρδιά:

Στεφανιαία νόσος, καρδιακή προσβολή και άλλες ασθένειες. Το κάπνισμα βλάπτει κάθε κύτταρο του ανθρωπίνου σώματος. Ακόμα και όργανα που δεν έρχονται καθόλου σε επαφή με τον καπνό, παθαίνουν βαριές βλάβες.

Στο δέρμα:

Ο καπνιστής έχει τριπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξει κακοήθη καρκίνο του δέρματος από ένα μη καπνιστή. Εκτός από την περιοχή των χειλιών που η καταστροφή του δέρματος είναι εμφανής, όλο το δέρμα του καπνιστή γερνάει με ταχύτερους ρυθμούς από αυτό του μη καπνιστή.

Στα μάτια:

Τύφλωση από διάφορες αρρώστιες όπως καταρράκτης, εκφύλιση ωχράς κηλίδας και άλλες. Σήμερα είναι καταγεγραμμένοι 54.000 Βρετανοί πολίτες που είναι τυφλοί λόγω του καπνίσματος.

Μερικές ακόμα συχνές ασθένειες:

Κατάθλιψη, πόνοι στη μέση, τραύματα σε μύες και συνδέσμους, πληγές που κλείνουν δύσκολα, πρόωρη εμμηνόπαυση, στειρότητα, σεξουαλική ανικανότητα. Μία από τις λιγότερο γνωστές συνέπειες του καπνίσματος είναι απώλεια μαλλιών.

Αλκοόλ

Μύθοι του αλκοόλ (και οι αλήθειες του)

Το αλκοόλ είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τη διασκέδαση και έτσι, συνεχίζει να καταναλώνεται συχνά και σε μεγάλες ποσότητες. Κάποια πράγματα που έχουμε όμως στο μυαλό μας δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Ας δούμε λοιπόν ποια είναι η αλήθεια.

Μύθος: Όλοι πίνουν...

Η αλήθεια: Κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Μπορεί ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων του πλανήτη να καταναλώνει συστηματικά αλκοόλ, αλλά πάντα υπάρχει κι ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό ανθρώπων που μένουν μακριά απ' αυτό.

Μύθος: Το αλκοόλ δίνει ενέργεια...

Η αλήθεια: Αυτή η πεποιθήση είναι εντελώς λάθος από κάθε άποψη. Το αλκοόλ όχι μόνο δεν μας προσφέρει ενέργεια, αλλά αντίθετα είναι κατευναστικό και μπορεί να προκαλέσει ακόμα και υπνηλία. Επιβραδύνει έντονα τα ανακλαστικά μας και επηρεάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε, μιλάμε, κινούμαστε και αντιδρούμε.

Μύθος: Η μπίρα πριν από το ποτό μας αρρωσταίνει, αλλά το ποτό πριν από την μπίρα κάνει καλό...

Η αλήθεια: Αυτό είναι ένα είδος αστικού μύθου, που δημιουργήθηκε για να εξηγήσει γιατί οι άνθρωποι αρρωσταίνουν όταν πίνουν. Κάτι τέτοιο όμως, δεν ισχύει, αφού τα επίπεδα του αλκοόλ στο αίμα μας είναι αυτά που καθορίζουν το πόσο μεθυσμένοι είμαστε, άσχετα από το είδος του αλκοόλ που καταναλώσαμε. Σαφώς βέβαια, όσο περισσότερα είδη συνδυάζουμε, τόσο πιο πιθανό είναι να...αρρωστήσουμε.

Μύθος: Είναι ασφαλές να οδηγώ υπό την επήρεια αλκοόλ αν είμαι προσεκτικός.

Η αλήθεια: Αυτή είναι μια εντελώς λανθασμένη άποψη και η βασική αιτία αυτοκινητιστικών δυστυχημάτων. Κάποιος μπορεί να νομίζει πως έχει τον έλεγχο κατά την οδήγηση, αλλά το αλκοόλ επιβραδύνει έντονα τα ανακλαστικά μας.

Μύθος: Όσοι μεθούν συμπεριφέροντε με τον ίδιο τρόπο.

Η αλήθεια: Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν την αντίδραση του οργανισμού μας στην υπερκατανάλωση αλκοόλ, όπως είναι το βάρος, η ηλικία, το φύλο, η γενετική και η ποσότητα του φαγητού και του αλκοόλ που έχει καταναλωθεί. Ο τρόπος που αντιδρά ένας άνθρωπος διαφέρει εντελώς από τη συμπεριφορά κάποιου άλλου και είναι αδύνατο να προβλέψετε πώς θα σας επηρεάσει το αλκοόλ. Επίσης, η επιρροή του αλκοόλ εξαρτάται άμεσα και από την ψυχολογία κάποιου. Είναι πιθανό όμως, να δείτε τον πραγματικό χαρακτήρα κάποιου που έχει πει καθότι οι αντιδράσεις του οργανισμού δεν είναι τόσο ελεγχόμενες από τη λογική.

Μύθος: Μπορώ να γίνω γρήγορα νηφάλιος αν θέλω...

Η αλήθεια: Αν είστε από εκείνους που νομίζουν ότι κάνοντας ένα κρύο μπάνιο, πίνοντας μερικά φλιτζάνια καφέ ή τρώγοντας ένα καρβέλι ψωμί θα ξεμεθύσουν, μάλλον πρέπει να αναθεωρήσετε. Το μόνο που χρειάζεστε είναι να δώσετε στον οργανισμό σας χρόνο. Αναλογικά πάντα με το βάρος σας, χρειάζονται περίπου τρεις ώρες για να αποχωρήσει η επίδραση δύο ποτών που καταναλώνετε.

Μύθος: Το χειρότερο που μπορεί να μου συμβεί από το αλκοόλ είναι ανακάτεμα και ζαλάδα,

Η αλήθεια: Αν το αλκοόλ καταναλώνεται σε μεγάλες δόσεις μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε δηλητηρίαση. Το αλκοόλ σε υπερβολική ποσότητα στον οργανισμό μπορεί να προκαλέσει μέχρι και τον θάνατο. Επίσης, επειδή η υπερκατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει εμετό, μπορεί εύκολα να προκληθεί και αναρρόφηση που υπάρχει πιθανότητα να φτάσει μέχρι και σε ασφυξία. Μακροπρόθεσμα, η συχνή κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε αλκοολισμό και να προκαλέσει ακόμη και καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό.

Μύθος: Το αλκοόλ κάνει την ερωτική επαφή καλύτερη.

Η αλήθεια: Αυτό είναι ένα ακόμα λάθος που κάνουν πολλοί. Το αλκοόλ μπορεί μεν να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται λιγότερο άβολα σε κοινωνικές καταστάσεις, αλλά μπορεί να δημιουργήσει και πρακτικά προβλήματα στη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών ή να μειώσει τη σεξουαλική επιθυμία των γυναικών. Το σημαντικότερο ωστόσο, είναι ότι το αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει τη λήψη σωστών και λογικών αποφάσεων. Για αυτό πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί.

Μύθος: Το αλκοόλ δεν είναι επιβλαβές για το σώμα.

Η αλήθεια: Κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το σώμα μας δημιουργώντας διαταραχές ύπνου, ναυτία, εμετό και πονοκέφαλο. Η υπερκατανάλωση αλκοόλ μπορεί να αναστείλει την ενεργοποίηση των νευρικών κυττάρων που ελέγχουν την αναπνοή – φαινόμενο γνωστό ως αναπνευστική καταστολή- που μπορεί να αποβεί μοιραία.

Μύθος: Τα ναρκωτικά είναι μεγαλύτερο πρόβλημα από το αλκοόλ

Η αλήθεια: Τόσο τα ναρκωτικά όσο και το αλκοόλ είναι αρκετά σοβαρά προβλήματα. Το αλκοόλ σκοτώνει νέους ανθρώπους ακριβώς, όπως η ηρωίνη και άλλα ναρκωτικά, ενώ σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, σχεδόν ένας στους δύο που ξεκίνησε το αλκοόλ πριν τα 14, εξαρτήθηκε από αυτό σε κάποια στιγμή της ζωής του.

Γιατί πίνουν οι έφηβοι:

Κοινωνικοί παράγοντες

- Για να διασκεδάσουν
- Για να χαλαρώσουν και να ενσωματωθούν ευκολότερα στην παρέα

- Για να μιμηθούν τους ενήλικες
- Από περιέργεια

Γενετικοί παράγοντες

- Γιατί έχουν οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού

Ψυχολογικοί παράγοντες

- Γιατί έχουν υποστεί κακοποίηση από το οικογενειακό τους περιβάλλον
- Γιατί έχουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- Γιατί έχουν βιώσει απόρριψη από την οικογένειά τους
- Γιατί πάσχουν από μετατραυματικό στρες (PTSD) λόγω βίωσης σοβαρών τραυματικών γεγονότων

Κοινωνικοί παράγοντες

Ο πιο συχνός λόγος χρήσης αλκοόλ στην εφηβεία είναι η ‘φαντασίωση’ της ενηλικίωσης. Οι έφηβοι αντιδρούν, ανυπομονούν να μεγαλώσουν, να φύγουν από την επίβλεψη και των έλεγχο των γονιών τους, να νιώσουν μεγάλοι. Το ποτό, όπως και το τσιγάρο, αποτελεί για τους εφήβους ένδειξη ‘ενηλικίωσης’, αποδεικνύει ότι δεν είναι πια μικρά παιδάκια. Θέλουν να δείξουν και να νιώσουν μεγάλοι. Αυτή είναι συχνά και η αιτία που καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ από αυτή που πραγματικά αντέχουν. Μπορεί να ζαλιστούν, παρόλα αυτά όμως συνεχίζουν να πίνουν γιατί μπορεί κάποιος συνομήλικος, συμβαίνει σχεδόν πάντα, να τους πουν ‘μωρά’ αν δείξουν ότι τους ζάλισε το αλκοόλ.

Για τους περισσότερους εφήβους, η χρήση αλκοόλ γοητεύει και απεικονίζει την περιέργειά τους για την ενήλικη ζωή και συμπεριφορά. Ας μην ξεχνάμε ότι οι νέοι ζουν σε μια εξαρτημένη από ουσίες κοινωνία. Το αλκοόλ, το κάπνισμα, η καφεΐνη, να μην μιλήσω για βαρύτερες εξαρτήσεις, αποτελούν παράδειγμα μίμησης για τους εφήβους. Βλέπουν εμάς τους ενήλικες να πίνουμε ένα δυνατό καφέ το πρωί για να ξυπνήσουμε, να ανάβουμε τσιγάρο για να αντιμετωπίσουμε μια δύσκολη κατάσταση, να πίνουμε ένα ποτό για να ηρεμήσουμε και να χαλαρώσουμε. Γιατί λοιπόν όχι και αυτοί;

Είναι γεγονός ότι το αλκοόλ, όταν καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες, μειώνει το άγχος και τις αναστολές, χαλαρώνει, δημιουργεί ευδιαθεσία και διευκολύνει τις συναναστροφές. Έφηβοι που αισθάνονται συστολή, που έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, που νιώθουν άβολα με τις αλλαγές στο σώμα τους, χρειάζονται μια ‘στήριξη’

όταν βρίσκονται σε παρέες συνομηλίκων. Για να χαλαρώσουν και να γίνουν αποδεκτοί από την παρέα, θα δοκιμάσουν το αλκοόλ. Συχνά όμως το μέτρο χάνεται.

Γενετικοί παράγοντες

Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες κατανάλωσης αλκοόλ στους εφήβους, είναι το οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού. Μελέτες σε όλο τον κόσμο, εστιάζουν στη δομή της οικογένειας και στην κληρονομική προδιάθεση του αλκοολισμού από τη μια γενιά στην επόμενη. Παιδιά αλκοολικών γονέων έχουν 4 φορές περισσότερο πιθανότητα, σε σχέση με άλλα παιδιά, να γίνουν και τα ίδια αλκοολικά. Σ' αυτό το συμπέρασμα δεν συνηγορεί μόνο το γονεϊκό πρότυπο μίμησης, αλλά και ο ρόλος των γονιδίων που έχουν κληρονομήσει από τους γονείς τους. Φαίνεται πως παιδιά αλκοολικών, κληρονομούν την ικανότητα του σώματος να παράγει ένα ένζυμο του ήπατος που βοηθάει στο μεταβολισμό του αλκοόλ. Υψηλό ποσοστό αυτού του ενζύμου, επιτρέπει στους εφήβους να μπορούν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ. Μελέτες με υιοθετημένα παιδιά, των οποίων ο βιολογικός πατέρας ήταν αλκοολικός, φανερώνουν αύξηση της συχνότητας του αλκοολισμού των παιδιών αυτών, ακόμη και με την απομάκρυνσή τους από τους αλκοολικούς βιολογικούς γονείς τους. Άλλες έρευνες επισημαίνουν ότι όσο πιο νωρίς ένα παιδί ή ένας έφηβος πει το πρώτο ποτό, τόσο αυξάνει ο κίνδυνος για μελλοντική χρήση και τόσο πιο σημαντικός γίνεται ο γενετικός παράγοντας του αλκοολισμού. Οι έφηβοι που αρχίζουν να πίνουν πριν τα 15 χρόνια, έχουν αυξημένο γενετικό κίνδυνο εξάρτησης από το αλκοόλ. Όσοι ξεκινούν το ποτό μετά τα 16 χρόνια, κινδυνεύουν να γίνουν αλκοολικοί εξαιτίας των συνθηκών της ζωής τους και όχι των γονιδίων τους.

Ψυχολογικοί παράγοντες

Παιδιά που έχουν υποστεί σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση, έχουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να ξεκινήσουν τη χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών σε μικρή ηλικία, σε σχέση με παιδιά που δεν έχουν κακοποιηθεί. Παιδιά που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες στην παιδική τους ηλικία, που παραμελούνται, που εισπράττουν απόρριψη, που έχουν σοβαρά προβλήματα στη σχέση τους με τους γονείς τους και που εξαιτίας αυτής της σχέσης τους χτίζουν κακή εικόνα για τον εαυτό τους και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, βρίσκονται σε ομάδα υψηλού κινδύνου για εξάρτηση από το αλκοόλ. Μιλάμε για παιδιά πληγωμένα και θυμωμένα, που συχνά εκδηλώνουν παραπρωματική συμπεριφορά και στρέφουν το θυμό τους όχι μόνο στους άλλους, αλλά και στον ίδιο τους το εαυτό. Η χρήση αλκοόλ στην περίπτωση αυτή, οφείλεται κυρίως στην ανάγκη τους να χαλαρώσουν ή

να ξεχάσουν ό,τι τους ‘πονάει’ ψυχικά. Συχνά τα παιδιά αυτά πάσχουν από κατάθλιψη λόγω των βιωμάτων τους και βέβαια, όπως όλοι γνωρίζετε, το αλκοόλ επιδεινώνει την κατάθλιψη.

Το μετατραυματικό στρες (Post Traumatic Stress Disorder) είναι μια συναισθηματική διαταραχή που αναπτύσσεται σε ανθρώπους που έχουν εκτεθεί σε σοβαρά ψυχοτραυματικά γεγονότα ή καταστάσεις και απειλήθηκε η ζωή τους ή η ζωή

άλλων ανθρώπων. Τέτοια γεγονότα μπορεί να αφορούν σε δυστυχήματα, σε μαζικές ή φυσικές καταστροφές, σε τρομοκρατικές ενέργειες, βιασμούς, κακοποίηση.

Παιδιά που έχουν υπάρξει μάρτυρες ή έχουν εκτεθεί σε ψυχοτραυματικά γεγονότα και πάσχουν από μετετραυματικό στρες, έχουν πολύ μεγάλες πιθανότητες να κάνουν χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών. Ένας από τους πιο επικίνδυνους παράγοντες ανάπτυξης μετατραυματικού στρες και χρήσης αλκοόλ είναι η σεξουαλική κακοποίηση παιδιών και εφήβων.

Πρόληψη ή αντιμετώπιση;

Βεβαίως και είναι καλύτερο να προλαμβάνουμε από το να αντιμετωπίζουμε ή να θεραπεύουμε. Το ότι μπορεί οι έφηβοι να πίνουν που και που, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα γίνουν αλκοολικοί, αυξάνουν όμως τις πιθανότητες επικινδυνότητας για αλκοολισμό.

Η εφηβεία είναι μια πολύ δύσκολη ηλικιακή περίοδος, με ραγδαίες νοητικές, συναισθηματικές, σωματικές αλλαγές που μοιραία επιφέρουν συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια. Το να προσπαθούμε να συνειδητοποιήσουμε το παιδί μας με τη χρήση τιμωρίας, απαγόρευσης και αυταρχικής συμπεριφοράς, το πιο πιθανό είναι να καταφέρουμε ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα από αυτό που έχουμε στο μυαλό μας. Το να τρομοκρατήσουμε τον έφηβο προβάλλοντάς του τις θανατηφόρες επιπτώσεις από το αλκοόλ, θα τον πανικοβάλλουμε, θα τον απομακρύνουμε και θα τον κάνουμε να μην ακούσει τίποτα από όσα του λέμε.

Πρώτα από όλα, ας δούμε τη δική μας στάση απέναντι στην κατανάλωση αλκοόλ και ας το ελαττώσουμε. Ας μην προσφέρουμε στα παιδιά αλκοόλ στις γιορτές, σε οικογενειακά τραπέζια και επετείους, ούτε ένα ποτηράκι, ιδιαίτερα σε μικρά παιδιά, που πολλές φορές μας το ζητούν επίμονα. Μέχρι τα 12 χρόνια του, το παιδί δεν κατανοεί γιατί θέλει να πει, καθώς δεν έχει κατακτήσει ακόμη το κατάλληλο επίπεδο γνωστικής ανάπτυξης.

Ας παροτρύνουμε τα παιδιά να αθλούνται συχνότερα. Φαίνεται ότι η καθιστική ζωή αποτελεί παράγοντα επικινδυνότητας για χρήση αλκοόλ στην εφηβεία. Ας βελτιώσουμε την ποιότητα στη σχέση μας μαζί τους, ας διαθέσουμε περισσότερο χρόνο για να τους

ακούσουμε χωρίς να τους κρίνουμε, κι ας έχουμε ευδιάκριτα όρια και σταθερή συμπεριφορά απέναντί τους, σε σχέση με το τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται.

Θα ήταν πολύ αποτελεσματικό αν διδάσκονταν στα σχολεία οι επιπτώσεις των ουσιών, όχι σε επίπεδο διδασχής, αλλά επιστημονικά.

Οι έφηβοι δεν κινδυνεύουν μόνο από ασθένειες που οφείλονται αποκλειστικά στο αλκοόλ, αλλά και από άλλες σοβαρές επιπτώσεις που προέρχονται από τη χρήση του, όπως για παράδειγμα, το να πίνουν, να χάνουν τον έλεγχο και να έχουν σεξουαλικές δραστηριότητες χωρίς χρήση προφυλακτικού. Κινδυνεύουν από AIDS και άλλα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, όπως και από ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες.

Κάποιες περίεργες συμπεριφορές των εφήβων μπορεί να μας ανησυχίσουν. Για παράδειγμα, το να γυρνούν αργά στο σπίτι, να αλλάζει η διάθεσή τους, να γίνονται επιθετικοί, να αδιαφορούν για τα μαθήματά τους, να κάνουν παρέα με φίλους τους οποίους αρνούνται να μας γνωρίσουν. Εδώ χρειάζεται προσοχή, καθώς οι συμπεριφορές αυτές αποτελούν συχνά αντιδράσεις της εφηβείας και δεν σημαίνει απαραίτητα ότι ο έφηβος κάνει χρήση αλκοόλ.

Το πιο ανησυχητικό ίσως είναι όταν η αναπνοή του μυρίζει συχνά αλκοόλ ή όταν γυρνάει κάποιες φορές στο σπίτι ζαλισμένος. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να διερευνήσουμε τι ακριβώς του συμβαίνει και να απευθυνθούμε σε κάποιον ειδικό, αφού πρώτα συζητήσουμε με το παιδί.

Ας έχουμε πάντα στο μυαλό μας ότι ο πανικός και η τρομοκρατία θα οδηγήσουν τον έφηβο στο αντίθετο αποτέλεσμα.

Η πρόληψη του Προβλήματος

Αρχίστε να μιλάτε στα παιδιά σας από μικρή ηλικία, σχετικά με ζητήματα που άπτονται του προβλήματος των ναρκωτικών. Δώστε τους την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε συζητήσεις και ανακαλύψτε μαζί τους τι ξέρουν ήδη για τα ναρκωτικά (ίσως εκπλαγείτε). Η έγκαιρη "εγκατάσταση" επικοινωνίας με το παιδί, κάνει πολύ ευκολότερη την ενασχόληση με προβλήματα ναρκωτικών που μπορεί να προκύψουν αργότερα.

Μια μέθοδος που ακολουθείται από πολλούς γονείς είναι να εδραιώσουν ένα σύστημα "Οικογενειακής Πολιτικής" σε σχέση με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Η "πολιτική" αυτή περιλαμβάνει ενημέρωση για τα ναρκωτικά, μια δήλωση "προσδοκιών" , μια λίστα από προκαθορισμένους περιορισμούς αν δεν ακολουθηθεί η συμφωνία και υπάρξει κάποια πιθανή επαφή με τα ναρκωτικά. Η απειλή του κινδύνου του να υποστούν ένα ξαφνικό "τεστ" ναρκωτικών, είναι ένας κίνδυνος που τα περισσότερα παιδιά, τον κατανοούν. Δίνει στα

παιδιά σας μια αποδεκτή "δικαιολογία" να αρνηθούν και μπορεί να ελαφρύνει κάπως την πίεση που δέχονται από τους συνομήλικούς τους για να πειραματιστούν.

Η αντιμετώπιση του προβλήματος

Αν κάποιος έφηβος ή προέφηβος χρησιμοποιούν όντως ναρκωτικές ουσίες, το πιθανότερο είναι να το αρνηθούν στους γονείς τους. Οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν ότι ως τη στιγμή που οι γονείς θα υποπτευθούν ότι τα παιδιά τους μπορεί να κάνουν χρήση, αυτή θα έχει γίνει ήδη μια εδραιωμένη συνήθεια!

Οι περισσότεροι γονείς θέλουν να κρατήσουν τα παιδιά τους μακριά από τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και το τσιγάρο - δεν ξέρουν όμως πώς να το κάνουν. Η ανοιχτή συζήτηση μέσα στην οικογένεια, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, θεωρείται ο υπ' αριθμόν 1 αποτρεπτικός παράγοντας για τον πειραματισμό των παιδιών με τα ναρκωτικά.

Τα άρθρα που ακολουθούν είναι μόνο ένα δείγμα από τα χιλιάδες που είναι δημοσιευμένα στο Διαδίκτυο. Παρέχουν μια αρκετά σφαιρική άποψη για το θέμα σε σχέση με τους γονείς, τους εφήβους και το πρόβλημα των ναρκωτικών. Από τα παρακάτω περιεχόμενα επιλέξτε αυτά που νομίζετε ότι μπορεί να σας βοηθήσουν.

Νέα έρευνα για τις συνέπειες του ηλεκτρονικού τσιγάρου εκπόνησαν ερευνητές από το Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο και το Τοξικολογικό Εργαστήριο Abich της Ιταλίας, με επικεφαλής ερευνητή τον Δρα Κ. Φαρσαλινό.

Η μελέτη η οποία δημοσιεύθηκε στη μηνιαία Διεθνή Επιθεώρηση για την Περιβαλλοντική Έρευνα και τη Δημόσια Υγεία αναφέρει ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι σημαντικά λιγότερο επιβλαβή από τα συμβατικά.

Η μελέτη, σε συνθήκες εργαστηρίου, αξιολόγησε την τοξική επίπτωση στα καρδιακά κύτταρα, ατμού από 20 διαφορετικά υγρά ηλεκτρονικών τσιγάρων, από τα πιο δημοφιλή της ελληνικής αγοράς και καπνού συμβατικού τσιγάρου. Μια διαπίστωση που αξίζει να σημειωθεί, είναι πως, τα «χειρότερα» υγρά αναπλήρωσης δηλαδή αυτά που παράγονται με χρήση φύλλων καπνού, απεδείχθησαν 3 φορές λιγότερο τοξικά, σε σύγκριση με τον καπνό του τσιγάρου. Τα δε συνηθισμένα υγρά ηλεκτρονικού τσιγάρου, ήταν μη τοξικά και καλύτερα από τον καπνό συμβατικού τσιγάρου 8 έως 10 φορές.

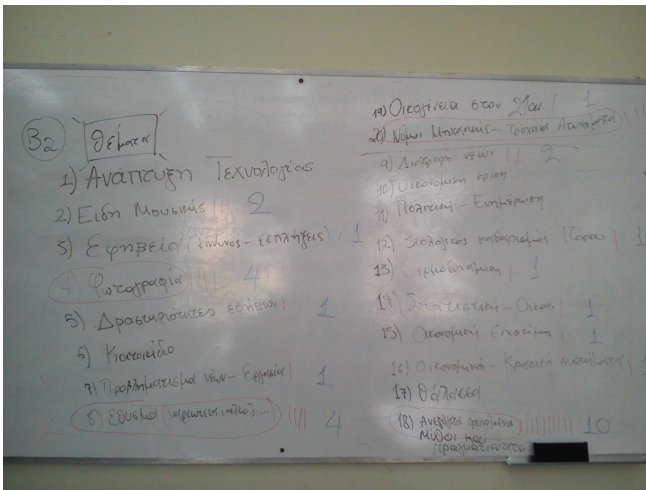
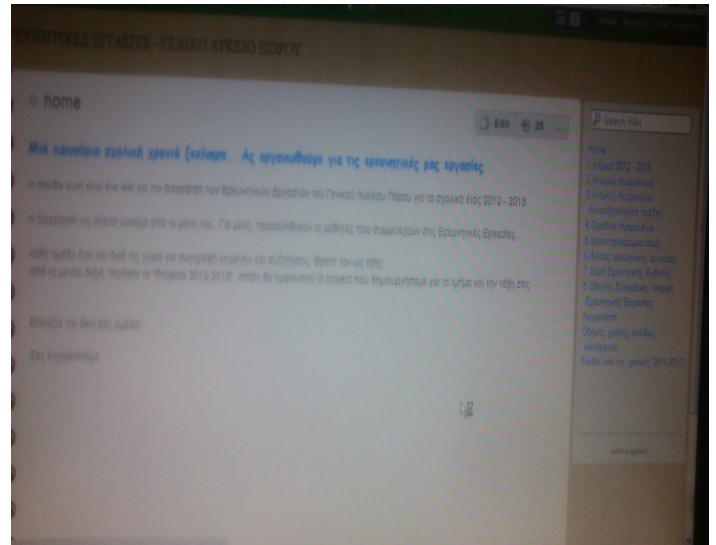


Η μελέτη απέδειξε για μια ακόμη φορά, πως οι αρνητικές επιπτώσεις του ατμίματος ηλεκτρονικού τσιγάρου είναι σαφώς μικρότερες από τις επιπτώσεις του καπνίσματος συμβατικού τσιγάρου.

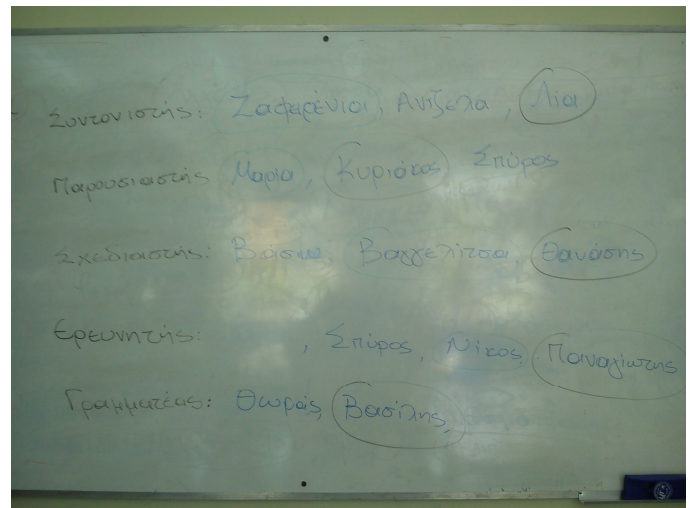
Σε σχέση με τη «υγρή» νικοτίνη, για την οποία γίνεται πολύς λόγος τελευταία, ο Δρ Φαρσαλινός σημειώνει : «Τα αποτελέσματα δείχνουν με σαφήνεια ότι η επιβίωση των κυττάρων δεν σχετίζεται με την περιεκτικότητα των υγρών σε νικοτίνη. Αυτή η παρατήρηση επιβεβαιώνει προηγούμενες έρευνες που έδειξαν ότι η νικοτίνη σε επίπεδα σχετικά με το κάπνισμα δεν είναι τοξική».

2.2 Εποπτικό υλικό

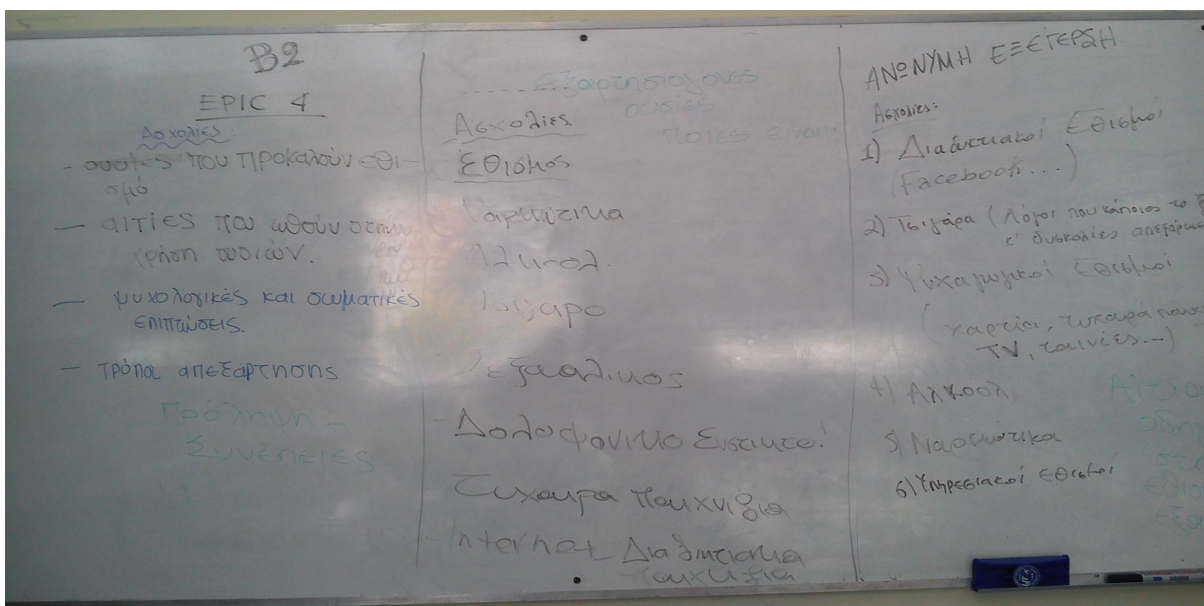
Φωτογραφίες από σελίδα wikispaces



Επιλογή θέματος- ψηφοφορία



Χωρισμός ομάδων



Υποθέματα ομάδων

Κεφάλαιο 3^ο : Παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας

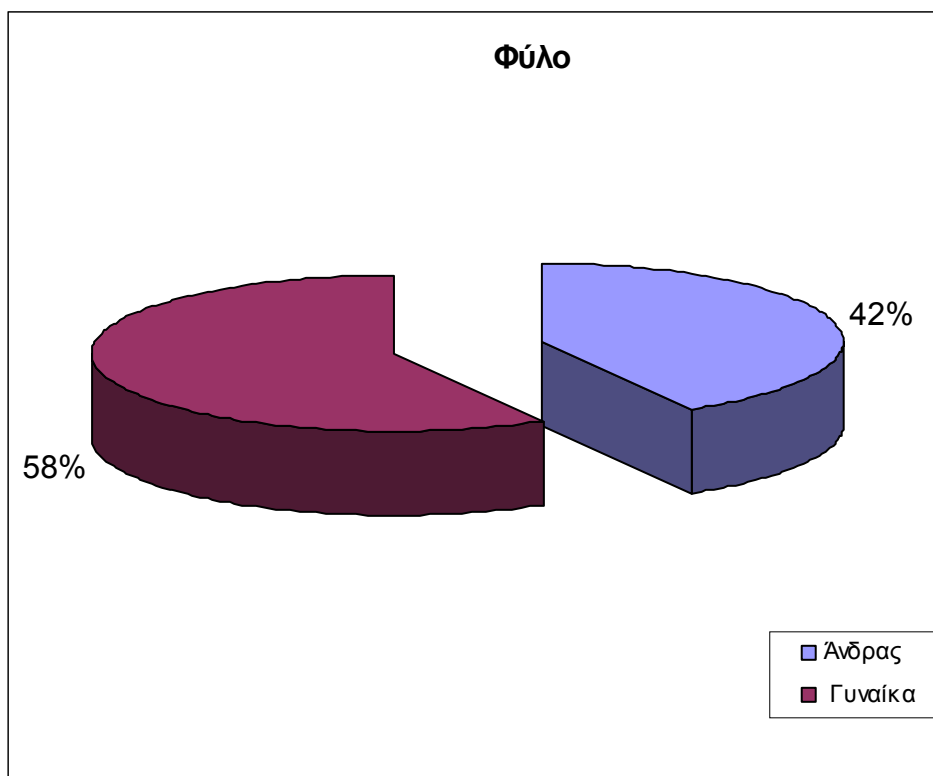
3.1 Εισαγωγή κεφαλαίου

Στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει παρουσίαση των δημογραφικών στοιχείων του δείγματος, και των αποτελεσμάτων της έρευνας, τα οποία στην συνέχεια θα αναλυθούν.

Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος αναφέρονται στο φύλο και την ηλικία των νέων που πήραν μέρος στην έρευνα. Τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάζονται με πίνακες και γραφικά, προβάλλοντας τις μεταβλητές μόνες τους, ή και σε σύγκριση με την μεταβλητή “φύλο”. Η παρουσίαση και ανάλυση των στοιχείων, βασίζεται στους ερευνητικούς σκοπούς που είχαν τεθεί, και αποτελεί τη βάση για υποβολή προτάσεων και περαιτέρω έρευνα.

3.2 Δημογραφικά στοιχεία

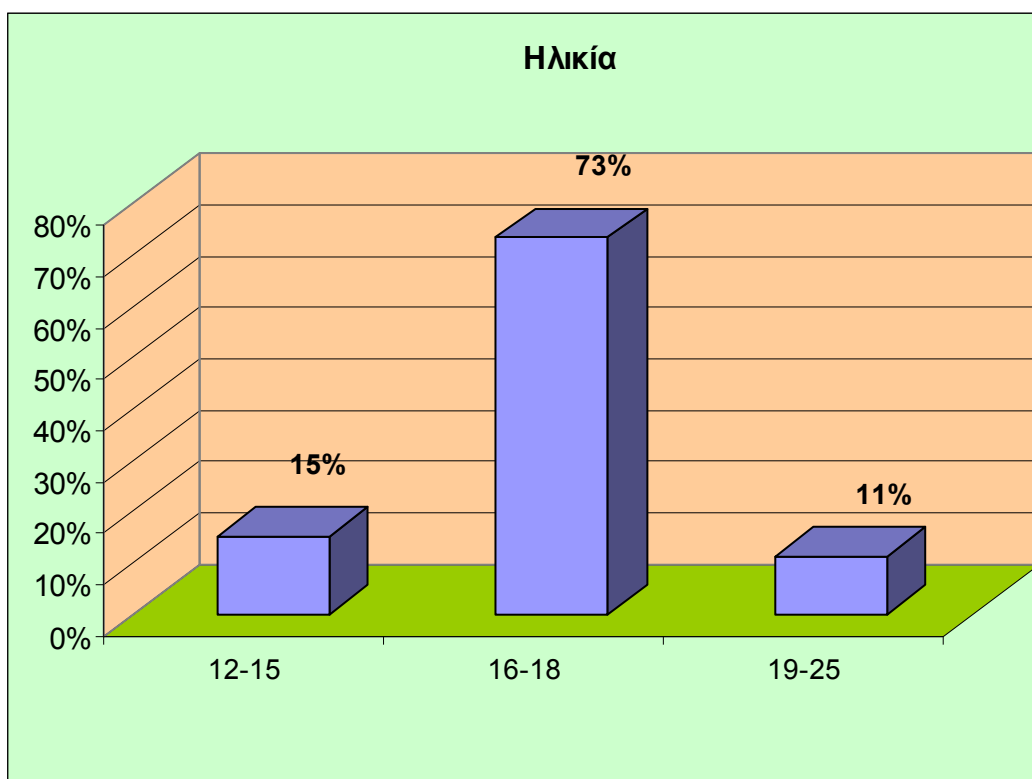
Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 89 άτομα, 37 αγόρια (42%) και 52 κορίτσια (58%). Η κατανομή των συμμετεχόντων φαίνεται στο παρακάτω γράφημα.



Βασικό κριτήριο επιλογής αποτέλεσε η ηλικία, της οποίας το εύρος ορίστηκε από τα 12 έως τα 25 έτη.

Το 73% των ατόμων που απάντησαν το ερωτηματολόγιο είναι 16-18 ετών, ένα ποσοστό 15% είναι 12-15 και ποσοστό 11% είναι 19- 25 ετών.

Γράφημα ‘Εύρος ηλικίας δείγματος’



3.3 Παρουσίαση αποτελεσμάτων

Ερώτηση 3. Έχετε καπνίσει ποτέ:

Πίνακας 3

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ			
	ναι		όχι	
	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %
Σύνολο	36	40	54	60

Γράφημα 3



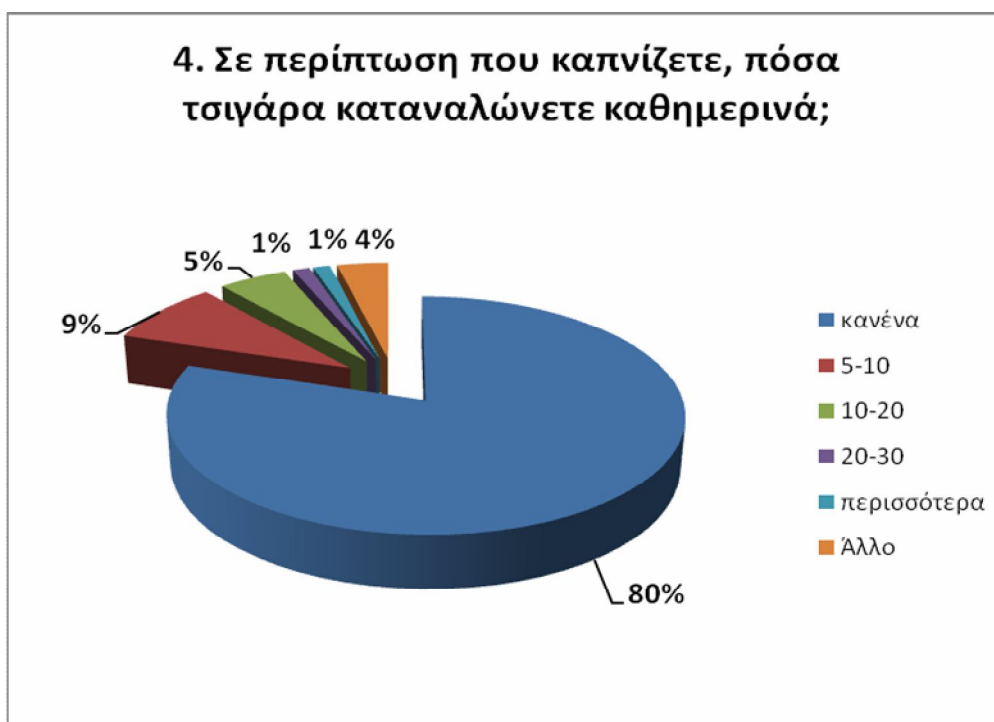
Το μεγαλύτερο ποσοστό 60% όσων ρωτήθηκαν υποστηρίζουν πως δεν έχουν καπνίσει ποτέ. Ενώ, το 40% απάντησε πως έχει καπνίσει.

Ερώτηση 4. Σε περίπτωση που καπνίζετε, πόσα τσιγάρα καταναλώνετε καθημερινά;

Πίνακας 4

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ											
	κανένα		20-30		5-10		Περισσότερα		10-20		άλλο	
	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %
Σύνολο	64	80	1	1	7	9	1	1	4	5	3	4

Γράφημα 4



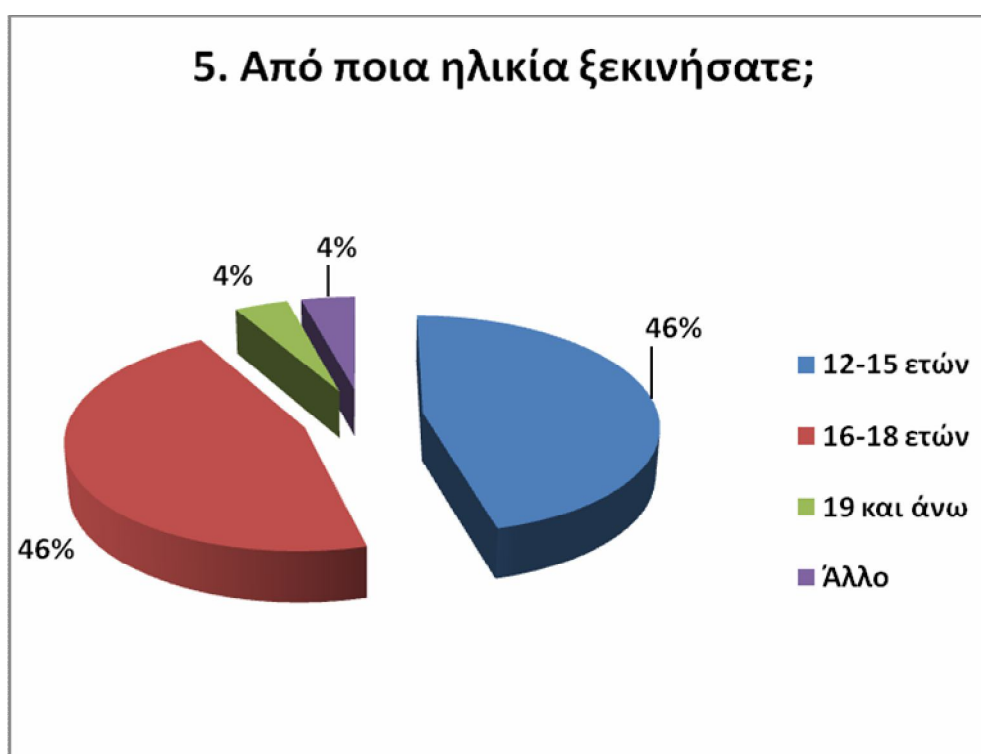
Το μεγαλύτερο ποσοστό 80% απάντησε ότι δεν καταναλώνει τσιγάρα. Ένα μικρό ποσοστό των μαθητών απάντησε ότι καταναλώνει καθημερινά 5-10, ενώ μικρά ποσοστά (5%,4% και 1%) καταναλώνει πάνω από 10 τσιγάρα ημερησίως.

Ερώτηση 5. Από ποια ηλικία ξεκινήσατε; (Απαντάτε μόνο στην περίπτωση που καπνίζετε)

Πίνακας 5

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ							
	12-15 ετών		19 και άνω		16-18 ετών		άλλο	
	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %
Σύνολο	11	46	1	4	11	46	1	4

Γράφημα 5



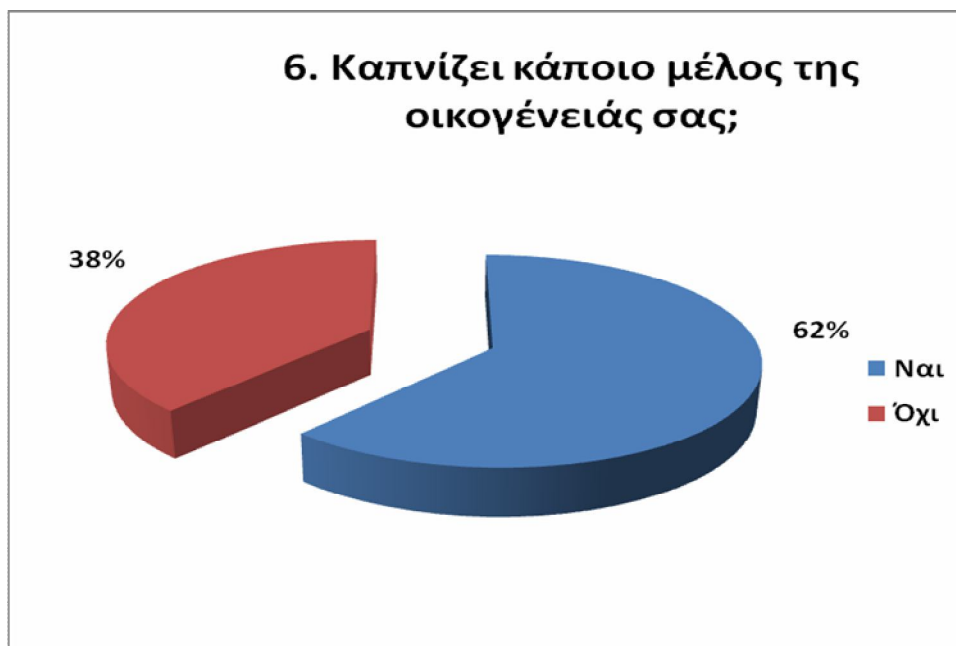
Το 46% των εφήβων απάντησε πως ξεκίνησε το κάπνισμα από 16-18 ετών και το ίδιο ποσοστό 46% από την ηλικία των 12-15 ετών. Ένα πολύ μικρό ποσοστό απάντησε ότι ξεκίνησε το κάπνισμα πάνω από την ηλικία των 19 ετών.

Ερώτηση 6. Καπνίζει κάποιο μέλος της οικογένειάς σας;

Πίνακας 6

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ			
	Ναι		Όχι	
	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %
Σύνολο	55	62	34	38

Γράφημα 6



Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων, που ανέρχεται σε 62%, απάντησε ότι καπνίζει μέλος της οικογένειας, ενώ το 38% απάντησε αρνητικά.

Ερώτηση 7. Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι ένας έφηβος καταφεύγει στο κάπνισμα:

Πίνακας 7

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ							
	Συναισθηματικοί λόγοι		Για να δείξει ότι 'μεγάλωσε'		Λόγω φίλων ή συγγενών		Άλλο	
	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %
Σύνολο	20	23	31	36	25	29	10	12

Γράφημα 7



Αποδείχθηκε ότι το 36% των ερωτηθέντων καταφεύγει στο κάπνισμα για να δείξει ότι μεγάλωσε. Επιπλέον το 29% απάντησε λόγω φίλων ή συγγενών, το 23% για συναισθηματικούς λόγους και το 12% για άλλους λόγους.

Ερώτηση 8. Έχετε δοκιμάσει ποτέ κάποια ναρκωτική ουσία;

Πίνακας 8

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ			
	Ναι		Όχι	
	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %
Σύνολο	11	12	78	68

Γράφημα 8



Συμπεραίνουμε το 88% δεν έχει δοκιμάσει ποτέ κάποια ναρκωτική ουσία ενώ το υπόλοιπο 12% έχει δοκιμάσει.

Ερώτηση 9. Γνωρίζετε άτομα που κάνουν χρήση ουσιών;

Πίνακας 9

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ			
	ΝΑΙ		ΟΧΙ	
	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %
Σύνολο	58	64	32	36

Γράφημα 9



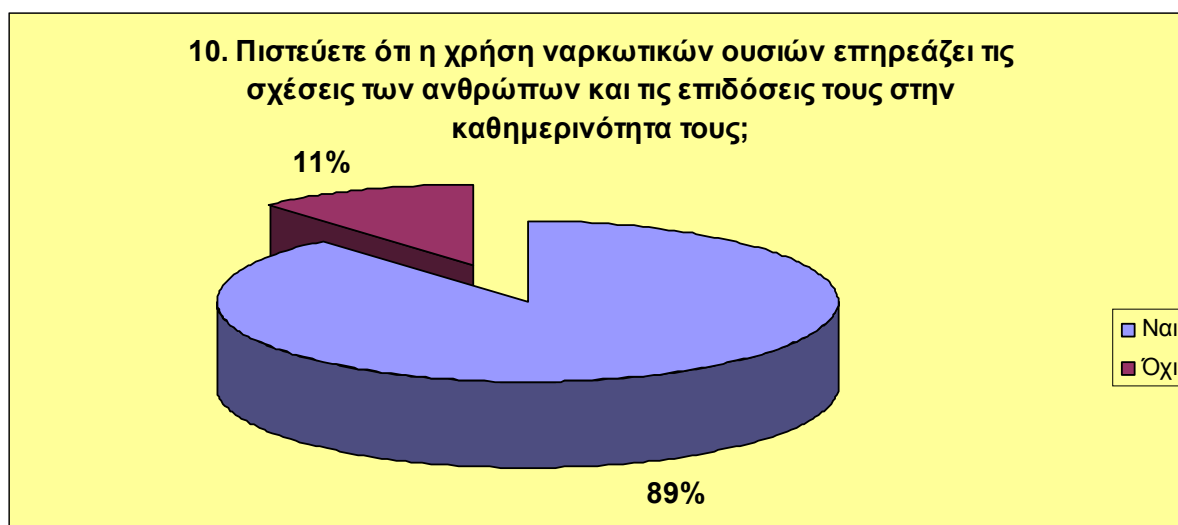
Ένα ποσοστό 64% γνωρίζει άτομα που κάνουν χρήση ουσιών ενώ το 36% όχι.

Ερώτηση 10. Πιστεύετε ότι η χρήση ναρκωτικών ουσιών επηρεάζει τις σχέσεις των ανθρώπων και τις επιδόσεις τους στην καθημερινότητα τους;

Πίνακας 10

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ			
	ΝΑΙ		ΟΧΙ	
	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %
Σύνολο	78	89	10	11

Γράφημα 10



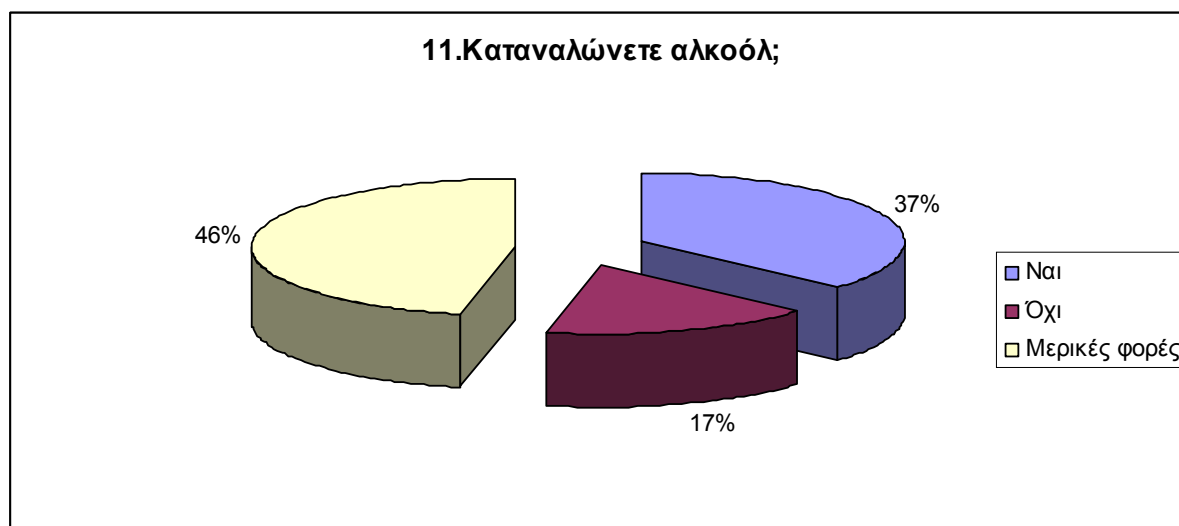
Το μεγαλύτερο ποσοστό 89% όσων ρωτήθηκαν υποστηρίζουν πως η χρήση των ναρκωτικών ουσιών επηρεάζει τις σχέσεις των ανθρώπων και τις επιδώσεις τους στην καθημερινότητα τους ,αντίθετα το 11% πιστεύει πως όχι.

Ερώτηση 11.Καταναλώνετε αλκοόλ:

Πίνακας 11

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ					
	ΝΑΙ		ΟΧΙ		ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	
	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %
Σύνολο	33	37	15	17	42	46

Γράφημα 11



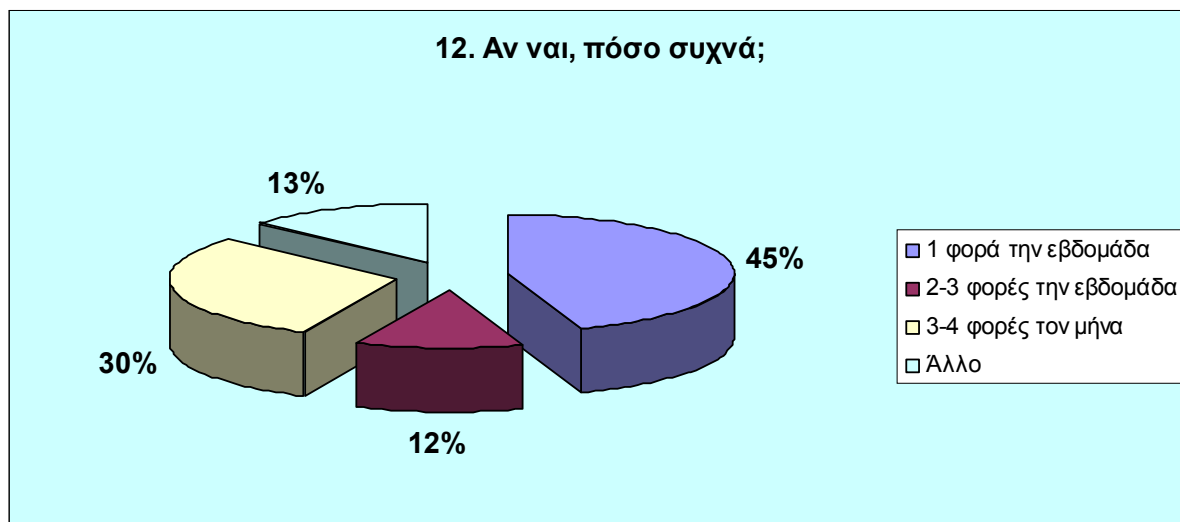
Το μεγαλύτερο ποσοστό 46% όσων ρωτήθηκαν καταναλώνουν αλκοόλ μερικές φορές ,το 37% καταναλώνουν αρκετά ενώ το 17% δεν καταναλώνει αλκοόλ.

Ερώτηση 12. Αν ναι, πόσο συχνά;

Πίνακας 12

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ							
	1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ		2-3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ		3-4 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ		ΑΛΛΟ	
	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %
Σύνολο	30	45	8	12	20	30	9	13

Γράφημα 12



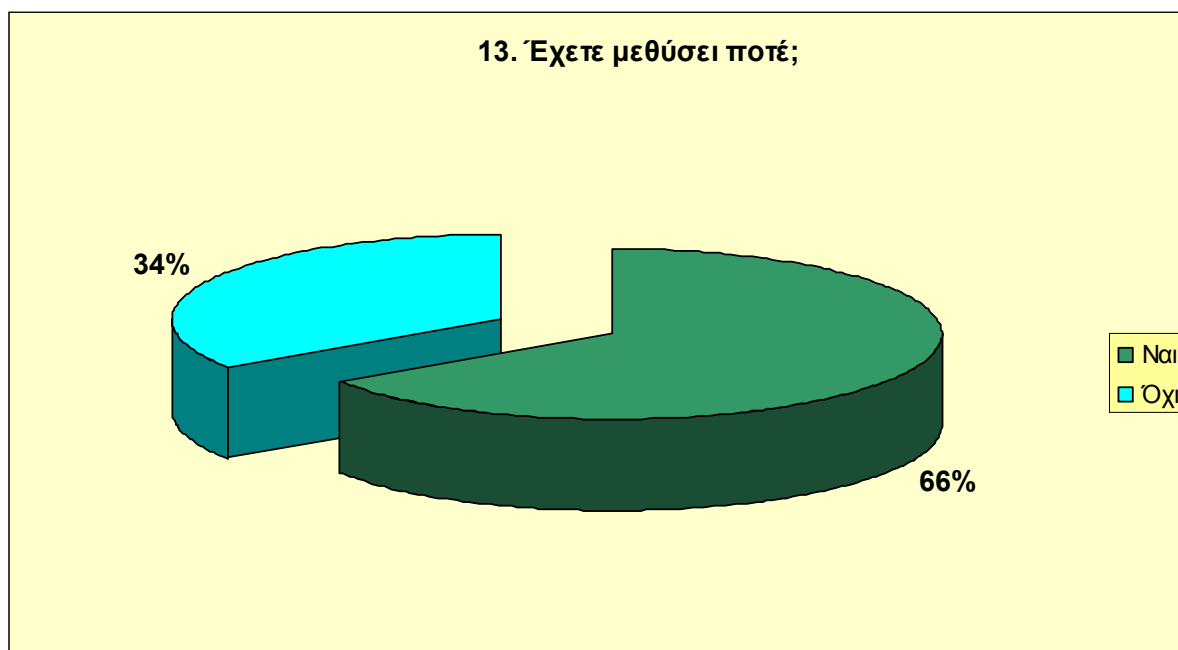
Το μεγαλύτερο ποσοστό 45% υποστηρίζει πως καταναλώνουν αλκοόλ 1 φορά την εβδομάδα, το 30% 3-4 φορές τον μήνα, το 13% 1 φορά το μήνα ενώ το μικρότερο ποσοστό 12% 2-3 φορές την εβδομάδα.

Ερώτηση 13. Έχετε μεθύσει ποτέ;

Πίνακας 13

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ			
	ΝΑΙ		ΟΧΙ	
	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %
Σύνολο	57	66	30	34

Γράφημα 13



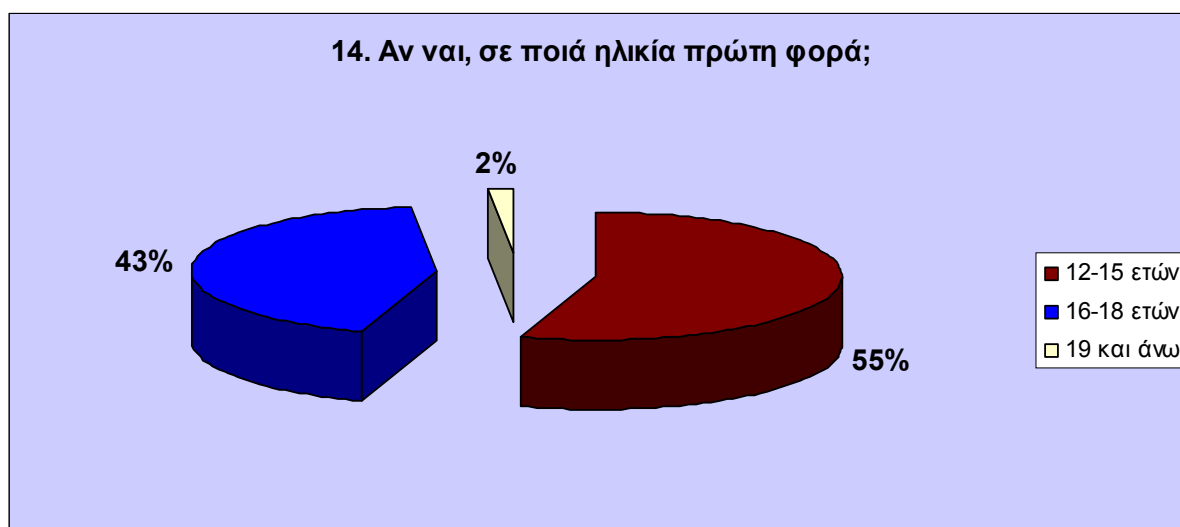
Το μεγαλύτερο ποσοστό 66% υποστηρίζει πως έχει μεθύσει ενώ το 34% πως όχι.

Ερώτηση 14. Αν ναι, σε ποια ηλικία πρώτη φορά:

Πίνακας 14

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ					
	12-15 ΕΤΩΝ		16-18 ΕΤΩΝ		19 ΚΑΙ ΑΝΩ	
	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %
Σύνολο	33	55	26	43	1	2

Γράφημα 14



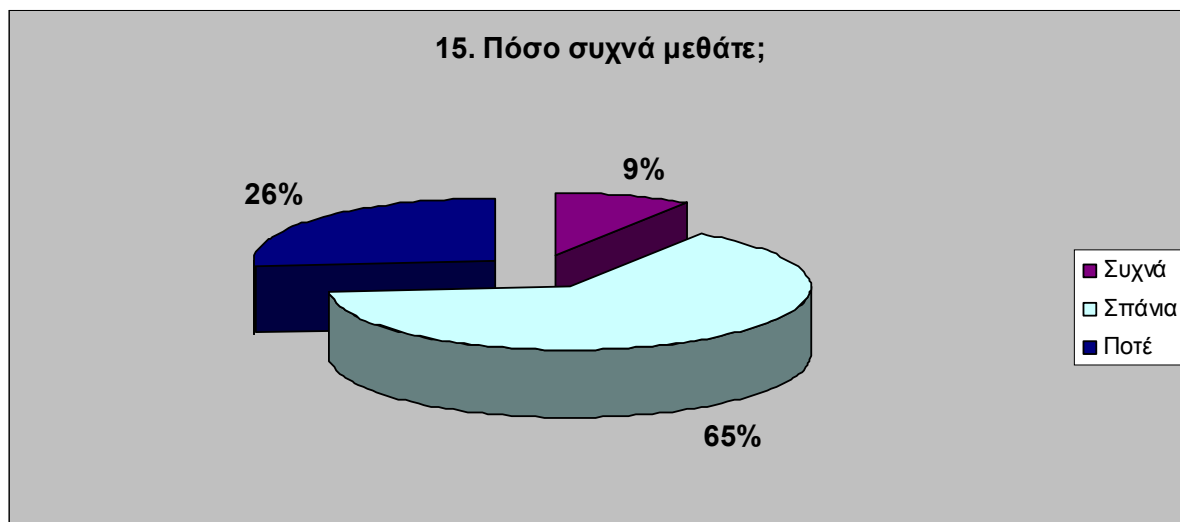
Το μεγαλύτερο ποσοστό 55% έχει μεθύσει σε 12-15 ετών , το 43% σε ηλικία 16-18 και ενώ το μικρότερο ποσοστό από 19 και άνω.

Ερώτηση 15. Πόσο συχνά μεθάτε:

Πίνακας 15

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ					
	ΣΥΧΝΑ		ΣΠΑΝΙΑ		ΠΟΤΕ	
	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %
Σύνολο	7	9	50	65	20	26

Γράφημα 15



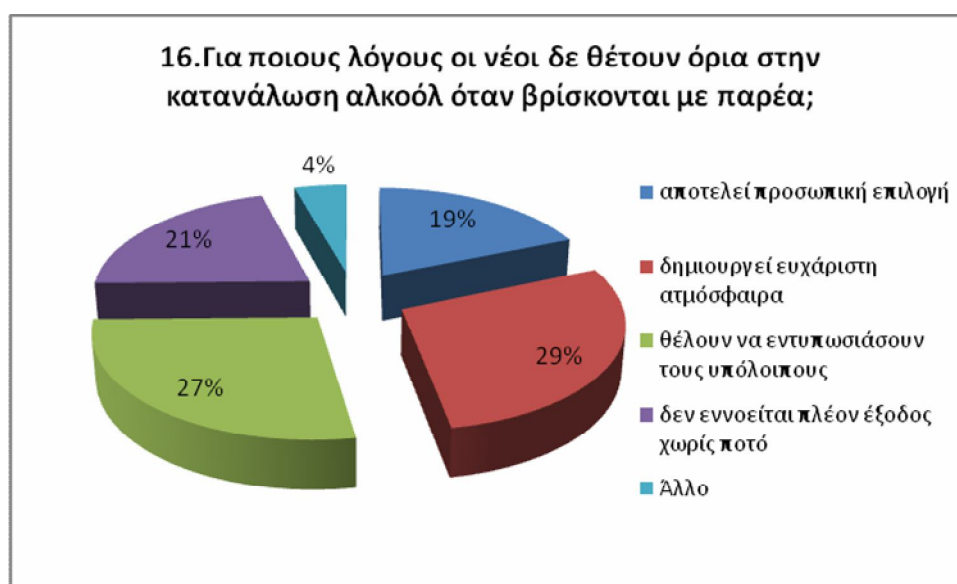
Το μεγαλύτερο ποσοστό 65% μεθάει σπάνια ,το 26% δεν έχει μεθύσει ποτέ ενώ το μικρότερο ποσοστό 9% μεθάει συχνά.

Ερώτηση 16. Για ποιους λόγους οι νέοι δεν θέτουν όρια στην κατανάλωση αλκοόλ όταν βρίσκονται με παρέα;

Πίνακας 16

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ									
	Αποτελεί προσωπική επιλογή		Θέλουν να εντυπωσιάσουν τους υπόλοιπους		Δημιουργεί ευχάριστη ατμόσφαιρα		Δεν εννοείται πλέον έξοδος χωρίς ποτό		Άλλο	
	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %
Σύνολο	17	19	11	27	4	19	3	21	2	4

Γράφημα 16



Το μεγαλύτερο ποσοστό 29% όσων ρωτήθηκαν υποστηρίζουν πως δε θέτουν όρια επειδή θέλουν να εντυπωσιάσουν τους υπόλοιπους.

Ερώτηση 17. Κάποιοι υποστηρίζουν ότι η κατανάλωση μικρής ποσότητας αλκοόλ σε καθημερινή βάση ωφελεί τον οργανισμό κι ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα. Συμφωνείτε;

Πίνακας 17

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ					
	Ναι		Όχι		Άλλο	
	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %
Σύνολο	24	27	60	68	4	5

Γράφημα 17



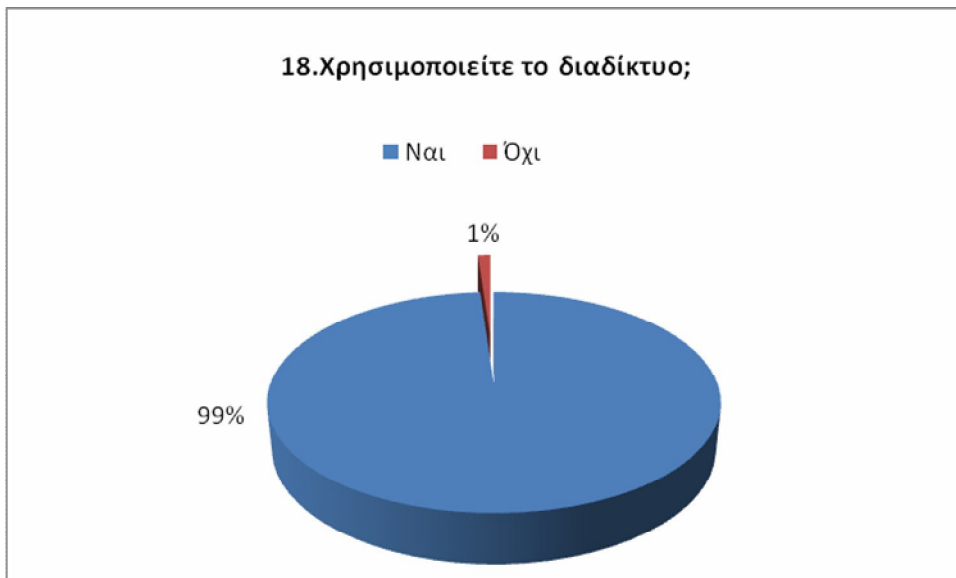
Το μεγαλύτερο ποσοστό 68% όσων ρωτήθηκαν υποστηρίζουν πως δεν συμφωνούν ότι η κατανάλωση μικρής ποσότητας αλκοόλ σε καθημερινή βάση ωφελεί τον οργανισμό κι ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα.

Ερώτηση 18. Χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο;

Πίνακας 18

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ			
	Ναι		Όχι	
	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %
Σύνολο	89	99	1	1

Γράφημα 18



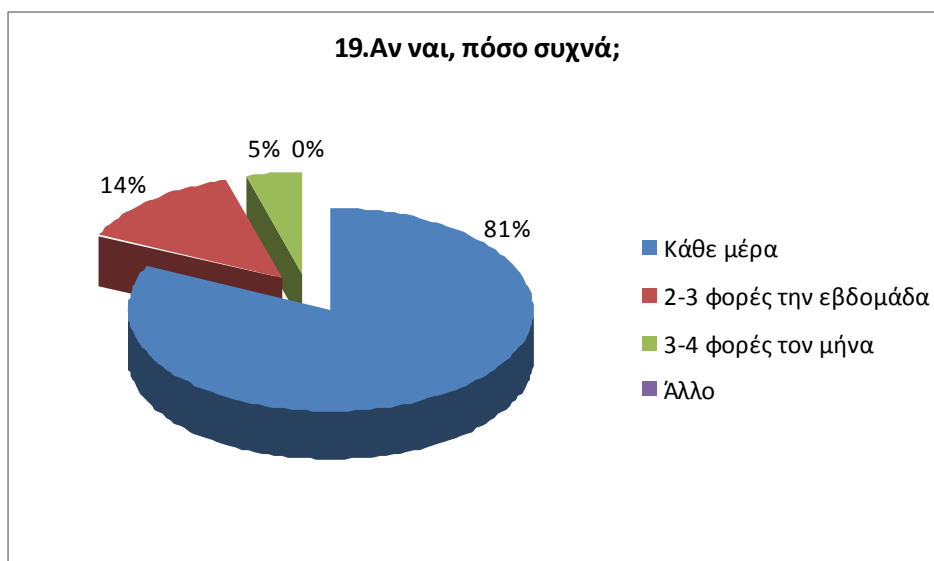
Το 99% των ερωτηθέντων απάντησε πως χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ενώ μόλις το 1% δεν το χρησιμοποιεί.

Ερώτηση 19. Αν ναι, πόσο συχνά:

Πίνακας 19

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ							
	Κάθε μέρα		2-3 φορές την εβδομάδα		3 - 4 φορές τον μήνα		Άλλο	
	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %
Σύνολο	72	81	12	14	4	5	0	0

Γράφημα 19



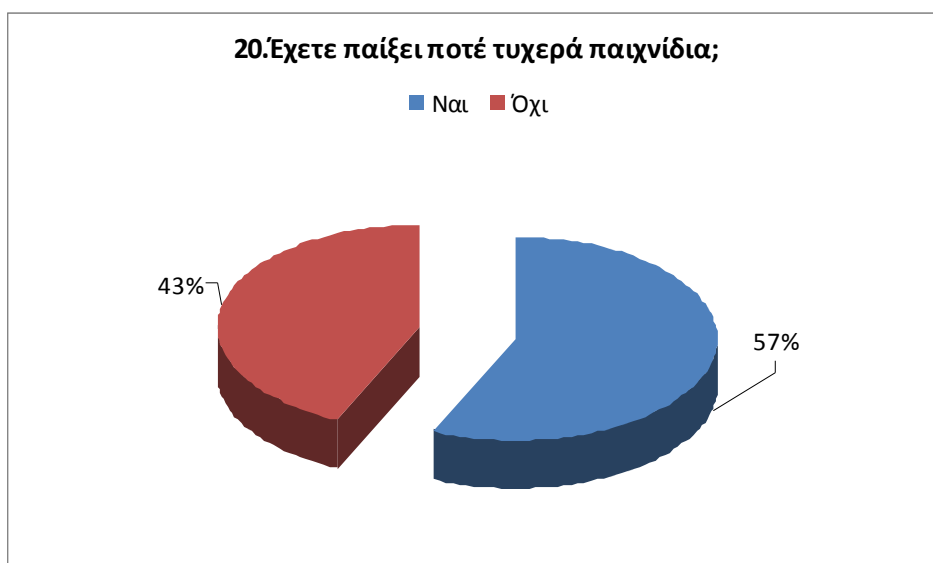
Το 81% είπε πως χρησιμοποιεί καθημερινά το διαδίκτυο, το 14% 2-3 φορές την εβδομάδα και το 5% 3-4 φορές την εβδομάδα.

Ερώτηση 20. Έχετε παίξει ποτέ τυχερά παιχνίδια:

Πίνακας 20

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ			
	Ναι		Όχι	
	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %
Σύνολο	51	57	39	43

Γράφημα 20



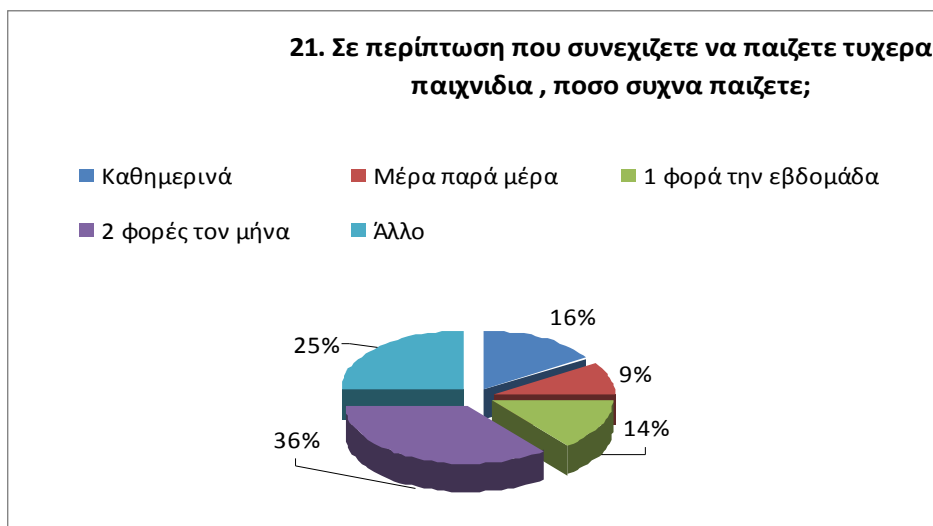
Το 57% απάντησε πως έχει παίξει τυχερά παιχνίδια ενώ το 43% όχι.

Ερώτηση 21. Σε περίπτωση που συνεχίζετε να παίζετε τυχερά παιχνίδια, πόσο συχνά παίζετε;

Πίνακας 21

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ									
	Καθημερινά		Μέρα παρά μέρα		Μια φορά την εβδομάδα		Δυο φορές τον μήνα		άλλο	
	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %	Ατομα	Ποσοστό %
Σύνολο	9	16	5	9	8	14	20	36	14	25

Γράφημα 21



Το 36% παίζουν 2 φορές το μήνα, το 16% καθημερινά, το 9% μέρα παρά μέρα, το 14% 1 φορά την εβδομάδα και τέλος το 25% κάτι άλλο.

Ερώτηση 22. Πιστεύετε ότι τα τυχερά παιχνίδια πρέπει να υποστηρίζονται από το κράτος και την κοινωνία;

Πίνακας 22

	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ					
	Ναι		Όχι		Άλλο	
	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %	Άτομα	Ποσοστό %
Σύνολο	23	26	60	69	4	5

Γράφημα 22



Το μεγαλύτερο ποσοστό 69% όσων ρωτήθηκαν υποστηρίζουν πως τα τυχερά παιχνίδια πρέπει να υποστηρίζονται από το κράτος και την κοινωνία.

Κεφάλαιο 4^ο : Επίλογος

Η έρευνα που έγινε σε 89 άτομα, έδειξε ότι το μεγαλύτερο μέρος των ερωτηθέντων δεν έχουν καπνίσει ποτέ, ενώ ένα αξιόλογο ποσοστό που έχει καπνίσει υποστηρίζει ότι ξεκίνησε στην ηλικία των 12-18 ετών. Έπειτα, οι απαντήσεις φανέρωσαν ότι ένα σημαντικό ποσό πάνω από των μισών συμμετεχόντων καπνίζει κάποιο μέλος της οικογένειάς τους, ενώ όπως ισχυρίζονται και οι ίδιοι κατέφευγαν στο κάπνισμα για να δείξουν ότι ‘μεγάλωσαν’. Η έρευνα απέδειξε, επίσης, ότι οι περισσότεροι ερωτηθέντες δεν έχουν δοκιμάσει κάποια ναρκωτική ουσία και πιστεύουν ότι η χρήση ουσιών επηρεάζει τις συναναστροφές μας. Κάποιοι από αυτούς ακόμα, απήντησαν ότι καταναλώνουν αλκοόλ μερικές φορές και ένα μεγάλο ποσό μέθυσε πρώτη φορά στην ηλικία των 12-15 ετών. Διαπιστώθηκε ότι αυτό το φαινόμενο συμβαίνει σπάνια σε μερικούς από αυτούς, ενώ παράλληλα, ισχυρίστηκαν ότι οι νέοι καταφεύγουν στο αλκοόλ περισσότερο επειδή δημιουργεί ευχάριστη ατμόσφαιρα. Οι συμμετέχοντες βρήκαν επιπλέον λογικό το γεγονός ότι το αλκοόλ δεν ωφελεί τον οργανισμό. Στη συνέχεια, αναφέρθηκε ότι σχεδόν όλοι οι ερωτηθέντες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο αρκετά συχνά, ενώ οι περισσότεροι έχουν παίξει τυχερά παιχνίδια και μάλιστα δύο φορές τον μήνα. Τέλος, βγήκε το συμπέρασμα ότι τα τυχερά παιχνίδια δεν θα έπρεπε να υποστηρίζονται από το κράτος.

ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΡΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

- ❖ -ΣΤΡΟΦΗ (Αθήνα) ΤΗΛ.210-8820277
- ❖ -ΠΛΕΥΣΗ (Αθήνα) ΤΗΛ.210-8253377
- ❖ -Προγράμματα Εφήβων Θεσσαλονίκης ΤΗΛ. 2310-260847
- ❖ -Προγράμματα Εφήβων Πάτρας ΤΗΛ.2310-343400
- ❖ -Προγράμματα Εφήβων Βόλου ΤΗΛ.24210-23563

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

- ❖ -ΙΘΑΚΗ (Θεσσαλονίκη) ΤΗΛ.2310-212030
- ❖ -ΕΞΟΔΟΣ (Λάρισα) ΤΗΛ.2410-254863
- ❖ -ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ (Αθήνα) ΤΗΛ.210-3300751
- ❖ -ΔΙΑΒΑΣΗ (Αθήνα) ΤΗΛ.210-8626761
- ❖ -ΝΟΣΤΟΣ (Πειραιάς) ΤΗΛ.210-4220708
- ❖ -Κ.Π.Π.-ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ-(Αθήνα) ΤΗΛ.210-3847700 (Κέντρο Πολλαπλής Παρέμβασης)
- ❖ -ΑΡΙΑΔΝΗ (Κρήτη) ΤΗΛ.2810-261026

- ❖ -Συμβουλευτικό κέντρο Καβάλας ΤΗΛ.2510-223131
- ❖ -Πρόγραμμα αλκοόλ (Αθήνα) ΤΗΛ.210-9237777
- ❖ -ΚΕ.Θ.Ε.Α (Αθήνα) ΤΗΛ.210-9212961
- ❖ -Χριστιανικό κέντρο απεξάρτησης ΦΙΛΗΜΟΝΑΣ ΤΗΛ.210-8025811
- ❖ -ΟΚΑΝΑ (Αθήνα-Θεσσαλονίκη-Λάρισα-Κρήτη)

Πρέπει να μάθουμε να αγαπάμε τον εαυτό μας και να μην αφήνουμε κενά για να χωρέσουν οι επικίνδυνες ουσίες. Τα ναρκωτικά παραλύουν τη συνείδηση, παγιδεύουν, αρρωσταίνουν, σε κάνουν παράνομο, σου μειώνουν τη θέληση για χαρά και δημιουργία. Πάρε από τη ζωή ό,τι καλύτερο έχει να σου προσφέρει. Μην πάρεις αυτό που θα σου στερήσει την ίδια τη ζωή. Να ξέρεις υπάρχει πάντα διέξοδος για τα προβλήματα σου. Είναι μια ασχολία, ένα σπορ, μια εκδρομή, είναι άνθρωποι που σε αγαπούν. Όταν νιώθεις μόνος, αδικημένος, απογοητευμένος, τρέξε να βρεις τον καλύτερο φίλο, τη μητέρα σου ή κάποιον που να εμπιστεύεσαι. Μίλησέ του για ότι σε απασχολεί και ψάξε τη λύση μακριά από εξαρτήσεις!

III. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

↪ Γενικά για τις ερευνητικές εργασίες:

Ματσαγγούρας, Η. Θεωρητικές αρχές και διδακτικές επιλογές. (Στο:

<http://digitalschool.minedu.gov.gr/courses/DSGL-A107/>

↪ <http://www.psychotherapieia.net.gr/articles-psyxologoi-marousi-psyxotherapeftes-marousi/efhveia/35-efhveia-orismos-harakthristika>

↪ <http://ethismos-kai-eksartisi.blogspot.gr/p/blog-page.html>

↪ http://www.ctp.gr/intrasteki/addictions_gr.htm

↪ <http://www.anew.gr/psychology/article.php?aid=71>

↪ <http://alkoologia.gr/%>

↪ <http://www.prolipsis.gr/index.php?id=24,183,0,0,1,0>

↪ http://www.imlarisis.gr/index.php?dispatch=categories.view&category_id=766

↪ <http://unews.pathfinder.gr/world/oyte-ena-oyte-dyo-22-dhlhthria-periehei-to-tsigaro.html>

IV. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Εξαρτήσεις και εθισμοί των εφήβων

Το ερωτηματολόγιο αυτό αφορά μία έρευνα η οποία έχει σκοπό να συγκεντρώσει πληροφορίες για τις εξαρτήσεις και τον εθισμό των εφήβων. Σε αυτό το ερωτηματολόγιο δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Αυτό που χρειάζεται είναι να εκφράσεις τη γνώμη σου απαντώντας με ειλικρίνεια σε όλες τις ερωτήσεις. Να διαβάζεις με προσοχή ολόκληρη την ερώτηση πριν απαντήσεις. Τέλος θα ήθελα να σου υπενθυμίσω ότι το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο, δηλαδή δεν χρειάζεται να γράφεις πουθενά το όνομά σου. Σε ευχαριστώ για τη βοήθειά σου.

* Απαιτείται

1. Φύλλο *

- Άνδρας Γυναίκα

2. Ηλικία *

- 12-15 ετών 16-18 ετών 19- 25 ετών

3. Έχετε καπνίσει ποτέ;

- Ναι Όχι

4. Σε περίπτωση που καπνίζετε, πόσα τσιγάρα καταναλώνετε καθημερινά;

- Κανένα 5-10 10-20
 20-30 Περισσότερα Άλλο:

5. Από ποια ηλικία ξεκινήσατε;

(Απαντάτε μόνο στην περίπτωση που καπνίζετε)

- 12-15 ετών 16-18 ετών
 19 και άνω Άλλο:

6. Καπνίζει κάποιο μέλος της οικογένειάς σας;

- Ναι Όχι

7. Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι ένας έφηβος καταφεύγει στο κάπνισμα;

- Συναισθηματικοί Λόγοι Για να δείξει ότι "μεγάλωσε"
 Λόγω φίλων ή συγγενών Άλλο:

8. Έχετε δοκιμάσει ποτέ κάποια ναρκωτική ουσία;

- Ναι Όχι

9. Γνωρίζετε άτομα που κάνουν χρήση ουσιών;

- Ναι Όχι

10. Πιστεύετε ότι η χρήση ναρκωτικών ουσιών επηρεάζει τις σχέσεις των ανθρώπων και τις επιδόσεις τους στην καθημερινότητά τους;

- Ναι Όχι

11. Καταναλώνετε αλκοόλ;

- Ναι Όχι Μερικές φορές

12. Αν ναι, πόσο συχνά;

(Αν απαντήσατε στην προηγούμενη ερώτηση όχι, πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση 16)

- 1 φορά την εβδομάδα 2-3 φορές την εβδομάδα
 3-4 φορές το μήνα Άλλο:

13. Έχετε μεθύσει ποτέ;

- Ναι Όχι

14. Αν ναι, σε ποια ηλικία πρώτη φορά;

- 12-15 ετών 16-18 ετών 19 και άνω

15. Πόσο συχνά μεθάτε;

- Συχνά Σπάνια Ποτέ

16. Για ποιους λόγους οι νέοι δεν θέτουν όρια στην κατανάλωση αλκοόλ όταν βρίσκονται με παρέα;

- αποτελεί προσωπική επιλογή δημιουργεί ευχάριστη ατμόσφαιρα
 θέλουν να εντυπωσιάσουν τους υπόλοιπους δεν εννοείται πλέον έξοδος χωρίς

ποτό

- Άλλο:

17. Κάποιοι υποστηρίζουν ότι η κατανάλωση μικρής ποσότητας αλκοόλ σε καθημερινή βάση ωφελεί τον οργανισμό κι ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα. Συμφωνείτε;

- Ναι Όχι Άλλο:

18. Χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο;

- Ναι Όχι

19. Αν ναι, πόσο συχνά;

- Κάθε μέρα 2-3 φορές την εβδομάδα
 3-4 φορές το μήνα Άλλο:

20. Έχετε παίξει ποτέ τυχερά παιχνίδια;

- Ναι Όχι

21. Σε περίπτωση που συνεχίζετε να παίζετε τυχερά παιχνίδια, πόσο συχνά παίζετε;

- Καθημερινά Μέρα παρά μέρα 1 φορά την εβδομάδα
 2 φορές το μήνα Άλλο.....

22. Πιστεύετε ότι τα τυχερά παιχνίδια πρέπει να υποστηρίζονται από το κράτος και την κοινωνία;

- Ναι Όχι Άλλο: