

# ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

## ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ-ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΡΟΧΑΙΑ



ΤΑΞΗ Α΄ ΓΕΛ ΕΥΗΝΟΧΩΡΙΟΥ ΤΜΗΜΑ: Α1

(Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ)

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

## ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

### ΟΜΑΔΑ Α

Γ. Ειρηλένα, Δ. Νίκος, Ζ. Άννα, Ζ. Αθανάσιος, Μ. Μαρία

### ΟΜΑΔΑ Β

Α. Ιωάννα, Κ. Γεωργία, Κ. Χρήστος, Λ. Αλέξανδρος, Μ. Νικολέτα

### ΟΜΑΔΑ Γ

Γ. Ιωάννα, Ζ. Σπύρος, Θ. Νεφέλη, Κ. Αναστάσιος, Κ. Στεφανία

### ΟΜΑΔΑ Δ

Α. Γεωργία, Γ. Ευθυμία, Δ. Δημήτρης, Κ. Ιωάννα, Μ. Σπύρος

## ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

Ασημακοπούλου Αικατερίνη  
ΠΕΟ2 Φιλόλογος

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Περίληψη	σελ. 4
Τι είναι η εφηβεία – Στάδια της εφηβικής ηλικίας	σελ. 5
Εφηβεία, μια κρίσιμη περίοδος στη ζωή του ανθρώπου	σελ. 5-7
Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του εφήβου	σελ. 7
Ο κόσμος του εφήβου	σελ. 7-8
Κίνδυνοι που αντιμετωπίζει ο έφηβος – Αναφορά σε εξαρτήσεις	σελ. 9
Τι οδηγεί έναν έφηβο στο αλκοόλ	σελ. 9
Διαφήμιση και πρότυπα	σελ. 9
Τι ποτά πίνουν οι νέοι; Πόσο πίνουν; Πού;	σελ. 10
Επιπτώσεις του αλκοόλ στον έφηβο	σελ. 10
Συμπεράσματα Ερωτηματολογίου	σελ.10-11

### ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

Τροχαία ατυχήματα – Ορισμός	σελ. 11
Αιτίες τροχαίων ατυχημάτων	σελ. 11-12
Πότε σημειώνονται τα περισσότερα τροχαία;	σελ. 12
Πώς επιδρά το αλκοόλ στην οδήγηση	σελ.12-13
Αλκοτέστ	σελ. 13
Η κατάσταση στην Ελλάδα	σελ. 13-14
Πρόληψη για αποφυγή εθισμού στο αλκοόλ	σελ. 14

Βιβλιογραφία	σελ. 15
Παράρτημα	σελ. 16-18

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κατά το δεύτερο τετράμηνο η ολομέλεια του τμήματος Α1 πραγματευτήκαμε το θέμα αλκοόλ και εφηβεία, αλκοόλ και τροχαία ατυχήματα. Αρχικά, συγκεντρώσαμε πληροφορίες για το τι είναι εφηβεία και ποια τα στάδιά της. Έπειτα, μελετήσαμε τις μεταβολές που συμβαίνουν κατά την εφηβική ηλικία και προσπαθήσαμε να αντλήσουμε πληροφορίες γύρω από τον κόσμο του εφήβου. Επιπλέον, αναφερθήκαμε στους κινδύνους που αντιμετωπίζει ο έφηβος καθώς και στις εξαρτήσεις που μπορεί να οδηγηθεί και κυρίως στο αλκοόλ. Σ' αυτό καθοριστική ήταν η βοήθεια του ψυχολόγου κ. Βασίλη Σταμάτη που μας επισκέφθηκε. Επιπροσθέτως, μοιράζοντας ερωτηματολόγια σε εφήβους και ενηλίκους οδηγηθήκαμε στην αναγνώριση των αιτιών που τους ωθούν στο αλκοόλ, την ποσότητα και το είδος που καταναλώνουν. Ακόμη, αναφερθήκαμε στο ρόλο των διαφημίσεων στην αύξηση της κατανάλωσης αλκοόλ. Ασχοληθήκαμε επίσης με τις κυριότερες αιτίες που προκαλούν τροχαία ατυχήματα και ερευνήσαμε πώς επιδρά το αλκοόλ στην οδήγηση. Τέλος, μας απασχόλησε πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της πρόληψης για την αποφυγή εξάρτησης από το αλκοόλ.

## ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η εφηβεία είναι η περίοδος κατά την οποία πραγματοποιείται η μετάβαση από την παιδικότητα στην ενηλικίωση και περιλαμβάνει κυρίως τις ψυχολογικές αλλαγές του παιδιού. Κέντρο της θεωρείται η ήβη παρόλα αυτά τα όρια της είναι ασαφή. Είναι η ηλικία της σύγκρουσης, της αμφισβήτησης, της άρνησης, της αντίδρασης και της παρόρμησης.

### ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΟΜΩΣ ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ;

Υποστηρίζεται ότι στην εφηβική ηλικία διακρίνονται τρία στάδια.

Το πρώτο στάδιο είναι η ήβη που διαρκεί συνήθως από τα έντεκα ως τα δεκατέσσερα χρόνια και περιλαμβάνει αλλαγές στον ψυχοσωματικό κόσμο του παιδιού.

Χαρακτηριστικά συναισθήματα της ήβης είναι η ντροπή και η αμηχανία. Επιπλέον ο έφηβος προσπαθεί να εδραιώσει την ταυτότητά του, να χτίσει την προσωπικότητά του και να αναπτύξει τις δεξιότητές του. Έτσι και στα δύο φύλλα παρατηρούνται βιολογικές αλλαγές.

Το δεύτερο στάδιο είναι η κυρίαρχη εφηβεία που διαρκεί από τα δεκατέσσερα ως τα δεκαεπτά χρόνια. Ο έφηβος βρίσκεται σε μία φάση άρνησης και σύγκρουσης κυρίως με τους γονείς του από τους οποίους προσπαθεί να αποκολληθεί. Πλέον αποκτά πρότυπα τα οποία μιμείται και αναζητά στήριξη που αδυνατεί να πάρει από τον γονιό, σε αυτά. Στο στάδιο αυτό εκδηλώνονται οι παράφοροι έρωτες, καταστάσεις έντονου πάθους και μικρής διάρκειας.

Το τρίτο στάδιο είναι το εφηβικό κλείσιμο που διαρκεί από τα δεκαεπτά έως τα δεκαεννιά. Στο στάδιο αυτό παρατηρείται η μετάβαση στην ανδρική και στη γυναικεία φιγούρα, η ταυτότητα του νέου σταθεροποιείται. Ο έφηβος προσαρμόζεται στην πραγματικότητα και οι σχέσεις με τους γονείς εξομαλύνονται. Είναι απαραίτητη η στήριξη των γονέων και η ενημέρωσή τους για διάφορα θέματα που τον απασχολούν.

### ΓΙΑΤΙ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΡΙΣΙΜΗ ΗΛΙΚΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΖΩΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ;

Κατά την εφηβεία συμβαίνουν πολλές και σημαντικές αλλαγές που αφορούν τους βασικούς τομείς της ζωής του ανθρώπου οι οποίοι είναι ο βιοσωματικός, ο γνωστικός, ο συναισθηματικός και ο κοινωνικός.

->Μερικές βιοσωματικές αλλαγές που πραγματοποιούνται είναι το αυξητικό τίναγμα, δηλαδή η επιτάχυνση της ταχύτητας της ανάπτυξης σε ύψος που διαφέρει μεταξύ των δύο φύλων. Στα κορίτσια ξεκινά και ολοκληρώνεται πιο νωρίς, ενώ στα αγόρια καθυστερεί περισσότερο, γεγονός που αποτελεί την διαφορά ύψους μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.

->Στις αναλογίες του σώματος, όπου υπάρχει ραγδαία ανάπτυξη του μήκους των μακρών οστών(άνω χέρια, κάτω πόδια)με αποτέλεσμα την κινητική αδεξιότητα των εφήβων.

->Μεταβολές στις αναλογίες του προσώπου όπου εστιάζονται κυρίως στην μύτη, στο στόμα, στα χείλη και στο σαγόι. Παρατηρείται επιμήκυνση του προσώπου, αλλαγή στην επιδερμίδα, εμφανίζεται η ακμή και όλη η εικόνα του προσώπου μεταβάλλεται. Ο έφηβος προφανώς ανησυχεί και είναι απαραίτητο να αποφεύγει την διατύπωση αρνητικών σχολίων και να ενημερώνεται από μεγαλύτερους.

->Αλλαγές στα όργανα και τις λειτουργίες του σώματος, όπως του γαστρεντερικού συστήματος με την αυξημένη έκκριση γαστρικού υγρού, του ενδοκρινολογικού και του θυροειδούς με την παραγωγή θυροξίνης σε μικρές ή μεγάλες ποσότητες, που έχουν ως αποτέλεσμα την υπνηλία, μείωση πνευματικών δραστηριοτήτων, αδυναμία συγκέντρωσης, προσοχής και αϋπνίας.

->Αλλαγές στο γεννητικό σύστημα και στις λειτουργίες αναπαραγωγής, δηλαδή στο κορίτσι έχουμε την εμφάνιση της έμμηνου ρήσης, συνήθως στην ηλικία των 12 ετών, με μικρές αποκλίσεις. Οι ορμόνες που παράγονται από τις ωοθήκες, οδηγούν στην γρήγορη ανάπτυξη ύψους, εμφάνιση στήθους, τρίχωσης και αναπαραγωγική ικανότητα. Πριν την περίοδο τα κορίτσια έπαιρναν περίπου 9 εκατοστά ύψος τον χρόνο, ενώ μετά την εμφάνιση της περιόδου η ανάπτυξη επιβραδύνεται. Επίσης, παρατηρείται αύξηση της λεκάνης και η εναπόθεση λίπους σε μηρούς και γλουτούς. Η ανάπτυξη του στήθους αρχίζει συνήθως μετά την ανάπτυξη της τριχοφυΐας των γεννητικών οργάνων, αλλά πριν από την εμφάνιση της περιόδου. Η τρίχωση της μασχάλης αποτελεί ένα ακόμα στάδιο ανάπτυξης των χαρακτηριστικών της εισόδου στην εφηβεία. Αντίθετα στα αγόρια έχουμε την διόγκωση των όρχεων, εμφάνιση της τριχοφυΐας, αλλαγές στην φωνή, πρώτη εκσπερμάτωση, αυξητικό τίναγμα, τρίχωση των μασχαλών, πτώση του τόνου της φωνής, τρίχωση του προσώπου.

Όσο αφορά τις συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές υπάρχουν αρκετές. Μεταξύ των 6 και 12 ετών το παιδί μετακινείται από την επίβλεψη των γονιών σε σχολικό και κοινωνικό πλαίσιο, μέσα στο οποίο ο έφηβος πλέον είναι σε θέση να διαμορφώσει την προσωπικότητά του, καθώς συμμετέχει σε ομάδες και έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα. Έτσι κοινωνικοποιείται, καθώς εμπλέκεται στην διαδικασία της κοινωνικής σύγκρισης, αντιπαραβάλλοντας τις προσωπικές του επιδράσεις με αυτές των συνομηλίκων του. Επιπλέον, επικρατεί μεγάλη ένταση, λόγω της μεγάλης ευαισθησίας που χαρακτηρίζει τον έφηβο και που αυξάνεται διαρκώς γιατί δυσκολεύεται να εκφράσει τα συναισθήματά του φοβούμενος την κριτική των άλλων. Επιπροσθέτως υπάρχει μεγάλη αστάθεια καθώς ο έφηβος περνά καταστάσεις χαράς και ικανοποίησης στις επιτυχίες του, αλλά συγχρόνως περνά καταστάσεις απογοήτευσης και θλίψης στις αποτυχίες του. Επίσης, του δημιουργείται αναστάτωση στην γέννηση ερωτικών συναισθημάτων, τα οποία απευθύνονται στο άλλο φύλο. Η αποκόλληση δε του εφήβου

από τα πρώτα αντικείμενα αγάπης και συναισθηματικής προσκόλλησης χαρακτηρίζεται από την βίωση κάποιων καταθλιπτικών συναισθημάτων.

### ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ;

Η εφηβική ηλικία προσδιορίζει και δίνει στον νέο τα χαρακτηριστικά που θα του διαμορφώσουν την προσωπικότητά του αργότερα. Χαρακτηριστικό του εφήβου είναι ότι πάντα αμφισβητεί, θέλει να του λένε την αλήθεια και <<χάνεται>> όταν του λένε ότι δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν τα όνειρά του. Ο έφηβος συμπεριφέρεται άλλοτε ως παιδί και άλλοτε ως ενήλικας. Αυτό όμως δεν βοηθάει καθόλου την επικοινωνία με τους γύρω του, είτε αυτή είναι η οικογένειά του είτε οι φίλοι του. Εξαρτάται από ποια οπτική γωνία μπορούμε να πλησιάσουμε ή να δικαιολογήσουμε τον έφηβο. Οι έφηβοι κυρίως είναι αυθόρμητοι και εκφράζουν τα συναισθήματά τους όπως τα νιώθουν. Αυτό τους φέρνει σε σύγκρουση με πρόσωπα και θεσμούς. Επιπλέον έχουν ανάγκη από αναγνώριση, επιβεβαίωση και επιβράβευση. Η αδιαφορία από την πλευρά του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος δημιουργεί αισθήματα απόρριψης και απογοήτευσης. Είναι όμως οι έφηβοι ιδεολόγοι και οραματιστές. Έχουν ιδανικά και πιστεύουν σε πολλές αξίες. Ονειρεύονται ένα κόσμο απαλλαγμένο από τον εγωισμό, το συμφέρον και την αγορά. Έχουν αποφασιστικότητα και ισχυρή θέληση και πάθος. Οι έφηβοι ποτέ δεν συμβιβάζονται και είναι επαναστάτες. Έχουν ευαίσθησιες και αντιδρούν στην αδικία και στην εκμετάλλευση. Θεωρούν πως οι μεγάλοι φταίνε για τα λάθη αυτού του κόσμου.

### Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

Στο παιδί δημιουργούνται ερωτήματα και προβληματισμοί. Ο έφηβος, όπως γίνεται φανερό, επιθυμεί να μεγαλώσει και να αποστασιοποιηθεί από το οικογενειακό του περιβάλλον. Από την άλλη πλευρά, νοσταλγεί την ανεμελιά και την ξεγνοιασιά της παιδικής του ηλικίας.

Θα μπορούσε κανείς να χαρακτηρίσει τον κόσμο του εφήβου, ως μία ουτοπία. Μια ουτοπία στην οποία επικρατεί εμπόλεμη κατάσταση. Κυριαρχεί μία μάχη κατά την διάρκεια της οποίας στον έφηβο διαγωνίζεται η ανάγκη να επιβεβαιωθεί. Ταυτόχρονα όμως, φοβάται να συγκρουστεί με τον εξωτερικό κόσμο. Ο ψυχισμός του νέου είναι γεμάτος αντιφάσεις που μεταφράζονται για εκείνον σε μια εσωτερική ένταση ή πόνο που υφίσταται χωρίς ο ίδιος να καταφέρνει να κατανοήσει το γιατί. Αντιδρά, καταφεύγοντας συχνά στην απόσυρση ή στην θλίψη, την απομόνωση ή σε συμπεριφορές περίεργες. Επιθυμεί να αρπάξει και να κάνει κτήμα του από τους ενήλικους τη δύναμη που του λείπει προκειμένου να παλέψει με τον πόθο του για αυτονομία, αυτάρκεια και επιβεβαίωση. Τρομοκρατείται από την αδυναμία του να ερμηνεύσει σωστά τη συμπεριφορά των συνομηλίκων του και δυσκολεύεται να δεχθεί τις θαυμαστικές αλλαγές που υφίσταται ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Απογοητεύεται από τις αναποδιές που του συμβαίνουν και αγχώνεται για τις απρογραμμάτιστες αλλαγές που τον αφορούν.

Το παιδί, το θυμωμένο νιάτο, μάχεται να λακτίσει οτιδήποτε δύσκολο. Παλεύει με τον ίδιο του τον εαυτό. Παλεύει να ξεφύγει από αυτόν και να ριχτεί σε έναν άνισο αγώνα. Αυτόν της επιβίωσης στην κοινωνία, μέσα από την οποία μπορεί να παρασυρθεί από όσους γνωρίζουν τις εφηβικές αδυναμίες και να ριχτεί σε αμφίβολες επικίνδυνες περιπέτειες.

### ΕΔΡΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΝΕΟΥ

Κατά την διάρκεια της εφηβείας η εδραίωση της ταυτότητας του νέου και η εκτίμηση που τρέφει για τον εαυτό του αποτελούν τη βασικότερη διανοητική και συναισθηματική διαδικασία. Ο έφηβος προσπαθεί να καταλάβει τι του αρέσει και τι όχι συναισθηματικά και επαγγελματικά . Γί' αυτό πολλοί είναι αυτοί που δείχνουν αστάθεια και πειραματίζονται σε διάφορους τομείς . Η ταυτότητα αποτελείται από τον τρόπο που αντιλαμβάνεται ο νέος τον εαυτό του και τα χαρακτηριστικά του . Επηρεάζεται πολλές φορές από διάφορες παραμέτρους , όπως η εξωτερική του εμφάνιση ή από κάποια δραστηριότητα που ασκεί. Οι νέοι διαμορφώνουν αρκετές ταυτότητες σε διάφορους τομείς . Οι πιο σημαντικοί είναι ο ιδεολογικός (επάγγελμα) και ο διαπροσωπικός (οικογένεια, φίλια). Σε ορισμένες περιπτώσεις ο νέος αποδέχεται την ταυτότητά του χωρίς περαιτέρω αμφισβητήσεις έχοντας ως πρότυπο την οικογένειά του. Έτσι, μετά από μία συζήτηση μαζί τους δεν έχει άγχος και είναι ικανός να επιλέξει μόνος του ό,τι τον απασχολεί. Ωστόσο , κάποιες φορές τα παιδιά δυσκολεύονται να διαμορφώσουν την προσωπική τους ταυτότητα γιατί δεν έχουν να αμφισβητήσουν κάτι, με αποτέλεσμα να νιώθουν απομονωμένα και να καταφεύγουν στη χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ. Τέλος, κάποια παιδιά αφού έχουν περάσει κρίσεις και συγκρούσεις παύουν δεν απομονώνονται και δεν νιώθουν απόρριψη. Αποκτούν στόχους που υποστηρίζουν, αλλά και έχουν αναπτύξει σημαντικό αυτοέλεγχο και αυτονομία. Έτσι, ο ρόλος των γονιών αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την διαμόρφωση της ταυτότητας του εφήβου, αφού βέβαια επικοινωνεί μαζί του προωθώντας τον διάλογο και στηρίζοντάς το σε αυτή την περίπλοκη κατάσταση που βαδίζει. Παρόλα αυτά οι γονείς και οι δάσκαλοι θα πρέπει να ενσκήψουν στα προβλήματα των εφήβων, γιατί οι νέοι έχουν εύπλαστη προσωπικότητα. Γί' αυτό και η συμπεριφορά τους χαρακτηρίζεται από αστάθεια. Είναι απρόβλεπτη καθώς στον ψυχικό τους κόσμο εναλλάσσεται η υπερβολική ανασφάλεια και η υπερβολική αυτοπεποίθηση. Δυστυχώς πολλές φορές παρασύρονται σε κινδύνους. Συνήθως θέλουν να είναι ενταγμένοι σε μία ομάδα. Πολλές φορές πέφτουν σε λάθη και παραβατική συμπεριφορά και σε βιαιότητα. Το σχολείο, η οικογένεια και τα Μ.Μ.Ε είναι από τους θεσμούς που μπορούν να συνδράμουν ώστε ο έφηβος να έχει υγιή πρότυπα, αληθινή ενημέρωση για τα πάντα και χαρακτήρα. Η συμπεριφορά των εφήβων αλλάζει γρήγορα. Στην κοινωνία μας οι μεγάλοι θα μπορούσαν δίνοντας ώθηση στην νεολαία για δουλειά και ευημερία, να διαμορφώνουν προσωπικότητες και όχι χούλιγκανς, θετικά άτομα και όχι αναρχικούς και περιθωριοποιημένους ανθρώπους.



## ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ Ο ΕΦΗΒΟΣ-ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

Οι νέοι , αντιμετωπίζουν προβλήματα που χρειάζονται άμεση αντιμετώπιση για να μην τους οδηγήσουν σε ακραίες καταστάσεις. Παρουσιάζουν έντονο άγχος το οποίο ορισμένες φορές δυσκολεύονται να ελέγξουν . Επιπλέον , μπορεί να δείχνουν συμπτώματα κατάθλιψης , που ορισμένες φορές γίνεται η αιτία που οδηγεί σε απόπειρα αυτοκτονίας . Ακόμη ίσως εκδηλώνουν ορισμένες φοβίες που πρέπει να αντιμετωπιστούν άμεσα και δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που για άγνωστους λόγους εμφανίζουν συμπτώματα διατροφικών διαταραχών. Βασικός όμως κίνδυνος, τον οποίο πρέπει να διαφύγουν οι έφηβοι , είναι οι εξαρτήσεις από διάφορες ουσίες . Ένα πολύ σημαντικό ποσοστό εφήβων , κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών. Κάποιοι νέοι χρήστες σταματούν στην πρώτη δοκιμή , κάποιοι έπειτα από μερικές σποραδικές δοκιμές και κάποιοι , ύστερα από τη βοήθεια κάποιου ειδικού. Παράλληλα , το αλκοόλ πλέον είναι "ελεύθερο ναρκωτικό" και καθώς οι νέοι αγνοούν τον κίνδυνο αρχίζουν να πίνουν ανεξέλεγκτα με αποτέλεσμα να δέχονται κυρίως τις αρνητικές συνέπειες του αλκοόλ . Είναι αλήθεια ότι το αλκοόλ επιβραδύνει την σωματική ανάπτυξη του εφήβου και αναστέλλει κάποιες λειτουργίες , όπως την απομνημόνευση. Τέλος , σοβαρές εξαρτήσεις μπορούν να θεωρηθούν το τσιγάρο , αλλά και ο τζόγος .

### ΤΙ ΟΔΗΓΕΙ ΕΝΑΝ ΕΦΗΒΟ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;

Οι έφηβοι αρέσκονται να ακολουθούν <<μόδες>> , να αποδεικνύουν στους συνομηλίκους τους ότι είναι θαρραλέοι , τολμηροί και να υιοθετούν συμπεριφορές ενηλίκων. Είναι ευάλωτοι στις υπερβολές και συχνά τους είναι δύσκολο να αυτοοριοθετούνται με αποτέλεσμα να φτάνουν σε ακραίες συμπεριφορές που συμπεριλαμβάνουν και τη χρήση και κατάχρηση αλκοολούχων ποτών . Η χρήση αυτή μπορεί και να εξαρτάται από γενετικούς παράγοντες , από την κληρονομικότητα ,ενώ σημαντικό ρόλο παίζει και η πίεση από τους συνομηλίκους (peer pressure). Τέλος, όταν στην οικογένεια υπάρχει κάποιος γονιός που πίνει ή όταν υπάρχουν οικονομικά , προσωπικά ή επικοινωνιακά προβλήματα, ενδεχομένως οι παράγοντες αυτοί να οδηγήσουν τον έφηβο στη χρήση αλκοόλ.

### ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΤΥΠΑ

Οι νέοι αναζητούν πρότυπα γιατί θέλουν με την μίμηση προτύπων να διαμορφώσουν την προσωπικότητά τους. Εντυπωσιάζονται από την δόξα των προτύπων και εκτιμούν τις αναγνωρισμένες προσωπικότητες. Σε αυτό έρχεται να παίξει καταλυτικό ρόλο η διαφήμιση επηρεάζοντας τη σκέψη των νέων. Πολλές φορές χρησιμοποιούνται δημοφιλή πρότυπα της τηλεόρασης ή του κινηματογράφου που ασκούν επιρροή στους νέους. Για παράδειγμα, στις διαφημίσεις αλκοολούχων ποτών προβάλλεται το πρότυπο του επιτυχημένου άντρα που εντυπωσιάζει τους εφήβους. Εξάλλου όνειρο κάθε αγοριού είναι να γίνει γοητευτικός άντρας, επιτυχημένος στο επάγγελμα του με ακριβό αυτοκίνητο και εκθαμβωτική γυναίκα και όνειρο κάθε κοπέλας να γίνει η γυναίκα αυτού του άνδρα. Έτσι, το αλκοόλ παρουσιάζεται ως το μαγικό φίλτρο της επιτυχίας και οι νέοι σπεύδουν να το δοκιμάζουν από πολύ μικρή ηλικία.

## ΑΠΟ ΠΟΙΑ ΗΛΙΚΙΑ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΝΑ ΠΙΝΟΥΝ ; ΤΙ ΠΟΤΑ ΠΙΝΟΥΝ; ΠΟΥ;

Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής, οι έφηβοι πρωτοπίνουν μπίρα η κρασί στα 12-13 και στα 14-15 <<περνούν >> στα πιο << σκληρά ποτά >> ,όπως το τζιν ,η βότκα, η τεκίλα, το ουίσκι. Το αλκοόλ μπορεί να προσφερθεί για πρώτη φορά σε μια οικογενειακή γιορτή ή και με φίλους . Οι έφηβοι πίνουν συνήθως το Σαββατοκύριακο , στα πάρτι με φίλους, σε μικρές η μεγάλες ομάδες φίλων η στο σπίτι φίλου όταν λείπουν οι γονείς του. Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες σημειώνεται τάση μείωσης της ηλικίας έναρξης αλκοόλ(<13 ετών) ενώ τα ελληνόπουλα ξεκινούν να πίνουν αλκοόλ γύρω στην ηλικία των 12. |

## ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟΝ ΕΦΗΒΟ;

Η επίδραση του αλκοόλ είναι διαφορετική στους εφήβους από ότι στους ενηλίκους. Το να πίνει κανείς ενώ ο εγκέφαλός του ακόμα αναπτύσσεται μπορεί να οδηγήσει σε μακροχρόνια νοητικά προβλήματα και επίσης αυξάνει κατά πολύ τους κινδύνους για αλκοολική εξάρτηση στο μέλλον. Η κατανάλωση ποτού οδηγεί το αγόρι η το κορίτσι σε πιο επιθετική συμπεριφορά η απεναντίας μπορεί να το κάνει να δεχτεί αδιαμαρτύρητα τη βιαιότητα ή τη σεξουαλική παρενόχληση των άλλων. Επίσης μπορεί να το κάνει πιο ευάλωτο στη δοκιμή ή και συστηματική χρήση ναρκωτικών ουσιών. Θα υποσκάψει σταδιακά την απόδοση του στο σχολείο και θα το αποκόψει από τις θετικές συντροφίες με συγκεκριμένα οράματα και στόχους, ώστε να είναι διαρκώς με την παρέα που διασκεδάζει πίνοντας. Τέλος η χρήση αλκοόλ μπορεί να γίνει πολύ επικίνδυνη, αφού μια από τις κυριότερες αιτίες θανάτου εφήβων είναι τα τροχαία δυστυχήματα μετά από χρήση αλκοόλ.

Ιδιαίτερα υψηλούς κινδύνους για την υγεία κρύβει η χρήση νοθευμένων ποτών ,δηλαδή ποτών που στην παρασκευή τους έχουν χρησιμοποιηθεί τεχνητές αρωματικές ουσίες καθώς και παράνομα οινόπνευμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε μεθυλική αλκοόλη. Τα ποτά αυτά μπορεί να προκαλέσουν πονοκεφάλους, ζαλάδες, γαστρεντερικές διαταραχές, τύφλωση, μερική απώλεια μνήμης, έλλειψη συγκέντρωσης, βλάβες στο συκώτι, βλάβες στο αμυντικό σύστημα του οργανισμού.

## ΕΡΕΥΝΑ ESPAD

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Διαχρονικής έρευνας ESPAD ,που πραγματοποιεί το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας ,το 60% των εφήβων 13 – 18 ετών ήπια κάποιο οινόπνευματώδες ποτό τον τελευταίο μήνα ,ενώ το 11,3% ήπια από 10 φορές και πάνω .Υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ , δηλαδή από 5 ποτά <<στη σειρά >> και πάνω, έκανε το 45% των ατόμων από 15-19 ετών, ενώ το 16% είχε πει 5 ή παραπάνω ποτά για 3 ή περισσότερες φορές εντός του μήνα .Ένας στους 5 έχει μεθύσει τουλάχιστον 2 φορές και ένας στους 8 περισσότερους .Δυστυχώς ,έχουμε ως χώρα από τις πιο υψηλές θέσεις στην Ευρώπη στην κατανάλωση αλκοόλ από εφήβους και μαθητές.

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Η ομάδα μας έκανε έρευνα εντός του σχολείου, στους μαθητές όλων των τάξεων του Λυκείου ηλικίας 15-18 ετών και στην Τρίτη τάξη του γυμνασίου ηλικίας 14-15 ετών, προκειμένου να συγκεντρώσουμε στοιχεία για την έρευνα μας σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ στην

εφηβική ηλικία. Μοιράστηκαν συνολικά 133 ερωτηματολόγια, τα 68 σε κορίτσια και τα υπόλοιπα 65 σε αγόρια. Τα 49 κορίτσια (72%) και τα 52 από τα αγόρια (80%) απάντησαν πως πίνουν αλκοόλ. Συνεπώς φαίνεται πως τα αγόρια καταναλώνουν αλκοόλ σε μεγαλύτερο ποσοστό από ότι τα κορίτσια. Στην ερώτηση πόσο συχνά πίνετε, το μεγαλύτερο ποσοστό κοριτσιών (46%) απάντησε σπάνια ενώ των αγοριών (36%) 1-2 φορές την εβδομάδα. Οι περισσότεροι νέοι φαίνεται να προτιμούν το ουίσκι, την βότκα, το τζιν. Τα κορίτσια με ποσοστό 53% ενώ τα αγόρια με 55%. Τα κορίτσια πίνουν συνήθως 2 ποτήρια (48%) και τα αγόρια είτε 2(25%) είτε περισσότερα από τρία (36%). Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια πίνουν συνήθως με φίλους σε ποσοστό μεγαλύτερο από 95%. Τέλος, το συνταρακτικό ποσοστό 82% των αγοριών και το 57% των κοριτσιών απάντησαν πως έχουν μεθύσει κάποια στιγμή και οι περισσότεροι ένιωσαν ζάλη, τα κορίτσια με ποσοστό 42% , τα αγόρια με 58% ενώ λιγότεροι ένιωσαν ευθυμία και ανακάτεμα στο στομάχι.

## ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΡΟΧΑΙΑ

Τι είναι τροχαία ατυχήματα;

Τροχαία ατυχήματα αποκαλούνται αυτά που συμβαίνουν επί οδικού δικτύου. Μπορεί να εμπεριέχουν υλικές ζημιές ή και τραυματισμό ανθρώπων ή ζώων.

Τροχαία δυστυχήματα αποκαλούνται τα ατυχήματα επί οδικού δικτύου που απαραίτητως εμπεριέχουν και θάνατο ανθρώπων.

Ποιοι παράγοντες δημιουργούν τα τροχαία ατυχήματα;

Τροχαία ατυχήματα συνθέτουν τέσσερις παράγοντες

A) ο άνθρωπος

B) το όχημα

Γ) το οδικό δίκτυο

Δ) Το περιβάλλον

Το ποσοστό ευθύνης για την κάθε παράγοντα δεν είναι σταθερό. Το μεγαλύτερο ποσοστό ευθύνης σαφώς και το κατέχει ο άνθρωπος γύρω στο 80% και το υπόλοιπο 20% κατανέμεται στους άλλους.

- 80% -> σε παραβάσεις οδηγών
- 3% -> στα οχήματα
- 6% -> στο οδικό δίκτυο και
- 11% -> σε καιρικές συνθήκες και άλλους παράγοντες.

Κυριότερες Αιτίες τροχαίων ατυχημάτων

A. Υπερβολική ταχύτητα

Πολλοί αγνοούν το όριο ταχύτητας και το υπερβαίνουν κατά πολύ. Η ταχύτητα μπορεί να σκοτώσει είτε τον ίδιο οδηγό, είτε τους συνεπιβάτες τους, είτε τους υπόλοιπους χρήστες του οδικού δικτύου. Όσο μεγαλύτερη είναι η ταχύτητα, τόσο μεγαλύτερη γίνεται η απόσταση ακινητοποίησης με αποτέλεσμα να είναι δυσκολότερο να αποφευχθεί ένα πιθανό ατύχημα.

#### B. Οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ

Όταν πίνεις χάνεις την μέγιστη ικανότητα επιδεξιότητας στην οδήγηση και οι αντιδράσεις σου γίνονται πολύ πιο αργές, με αποτέλεσμα να αυξάνουν οι πιθανότητες εμπλοκής σου σε ατύχημα. Το αλκοόλ μπορεί να μην είναι η κυριότερη αιτία όσον αφορά τον αριθμό των τροχαίων, ωστόσο στη συντριπτική πλειοψηφία τους, τα τροχαία που οφείλονται στο αλκοόλ στην θανατηφόρα κ' τα πιο αιματηρά.

Επιπλέον άλλα αίτια των τροχαίων ατυχημάτων είναι το αντικανονικό προσπέρασμα, η είσοδος στο αντίθετο ρεύμα, η μη χρήση ζώνης-κράνους, η παραβίαση προτεραιότητας, οι συνεχείς επικίνδυνοι ελιγμοί, ο ελλιπής τεχνικός έλεγχος οχημάτων, η παραβίαση διατάξεων περί διαστάσεων, οι αυτοσχέδιοι αγώνες-εντυπωσιασμοί.

Πότε συμβαίνουν τα τροχαία ατυχήματα;

Με βάση τα στατιστικά στοιχεία του έτους 2012 παρατηρούμε τα εξής φαινόμενα:

Ώρες εκδήλωσης θανατηφόρων ατυχημάτων.

13:00-17:00

Από 165-180 ατυχήματα

17:00-21:00

Από 177-190 ατυχήματα

24:00-07:00

Από 190-194 ατυχήματα

Πόσο σημαντική αιτία θεωρείται το αλκοόλ για τα τροχαία ατυχήματα στην χώρα μας;

Μια κύρια αιτία πρόκλησης οδικών ατυχημάτων είναι η κατανάλωση οινοπνεύματος.

Οι επιδράσεις και τα συμπτώματα που επιφέρει το αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό διαφέρουν, ανάλογα με το ποσοστό συγκέντρωσης αλκοόλ στο αίμα μας.

Ο τρόπος που επιδρά το αλκοόλ μετά την χρήση οινοπνευματωδών ποτών στον ανθρώπινο οργανισμό αρχίζει με την απορρόφηση της αιθυλικής αλκοόλης από το στομάχι και το έντερο.

Σύμφωνα με Κ.Ο.Κ., θεωρείται ότι ο οδηγός βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ όταν το ποσοστό αυτού στον οργανισμό είναι από **0,5 χιλιοστά του γραμμαρίου ανά χιλιοστό του λίτρου αίματος (mg/ml)** και άνω ή ισοδύναμα από 0,25 χιλιοστά του γραμμαρίου ανά λίτρο εκπνεόμενου αέρα και άνω.

Με ποσοστό από 0,30mg έως 0,59mg γίνεται απρόσεκτος, χάνει τον έλεγχο συγκέντρωσης της σκέψης και τον συντονισμό των ενεργειών του.

Όταν το ποσοστό οινοπνεύματος κυμαίνεται από 0,60mg έως 0,90mg παρατηρείται αστάθεια μνήμης, ελάττωση αντίληψης και αίσθησης του βάρους και της περιφερειακής όρασης, αποσυντονισμός ενεργειών στις κινήσεις καθώς και αστάθεια στο περπάτημα.

Με ποσοστό μεταξύ 0,91mg και 1,19mg παρατηρείται σύγχυση μνήμης, ζαλάδα, απώλεια προσανατολισμού του, υπερδιόγκωση συναισθημάτων φόβου, θυμού. Στα 1,60 mg παρουσιάζεται πλήρης απώλεια των ανακλαστικών ενεργειών ενός ανθρώπου.

Τι είναι αλκοτέστ;

Με το αλκοτέστ ανιχνεύεται η ύπαρξη οινοπνεύματος στον οργανισμό του οδηγού (ή πεζού, όταν εμπλέκεται σε τροχαίο ατύχημα), που γίνεται με την μέθοδο της αιμοληψίας ή με το αλκοολόμετρο το οποίο λειτουργεί με τον εκπνεόμενο αέρα.

Πόσο συχνά οδηγεί το αλκοόλ σε τροχαία ατυχήματα;

Κάθε χρόνο περίπου 30.000 άνθρωποι τραυματίζονται σε τροχαία ατυχήματα.

Το οινοπνευμα (αιθυλική αλκοόλη), <<ευθύνεται>> στο **50%** περίπου των σοβαρών τροχαίων ατυχημάτων.

Πιο συγκεκριμένα, ο **Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας** (το νομοθέτημα που ρυθμίζει την δημόσια κυκλοφορία οχημάτων, πεζών και ζώων στο οδικό δίκτυο), καθορίζει ότι <<Απαγορεύεται η οδήγηση κάθε οδικού οχήματος από οδηγό ο οποίος κατά την οδήγηση του οχήματος βρίσκεται υπό την επήρεια-επίδραση οινοπνεύματος>>.

Ο κάθε οδηγός υποχρεούται να τον τηρεί καθώς σε περίπτωση παραβίασης του επιφέρει πρόστιμα, ποινές, μέχρι και φυλάκιση.

Η κατάσταση στην Ελλάδα

Σύμφωνα με μία στατιστική έρευνα που έγινε στην χώρα μας, βρέθηκε ότι το **31%** των οδηγών που ρωτήθηκαν δεν γνώριζαν πόσες ημέρες την εβδομάδα οδήγησαν υπό την επίδραση έστω και μίας μικρής ποσότητας οινοπνεύματος.

Επιπροσθέτως, ποσοστό **59%** των οδηγών υποστηρίζουν την απαγόρευση ή την μείωση του ορίου κατανάλωσης οινοπνεύματος πριν την οδήγηση.

Σε ποιες ηλικίες παρατηρούνται τα περισσότερα ατυχήματα;

Η ομάδα των εφήβων και νεαρών ενηλίκων ηλικίας 10-24 ετών υπερεκπροσωπείται στους δείκτες θνησιμότητας από ριψοκίνδυνες συμπεριφορές. Διερευνήθηκε η θνησιμότητα από τροχαία ατυχήματα στους νέους 10-24 ετών στην Ελλάδα. Τα στοιχεία ελήφθησαν από την ηλεκτρονική βάση δεδομένων της ελληνικής Στατιστικής Αρχής και αναλύθηκαν για τις τρεις ηλικιακές ομάδες, δηλαδή των νεαρότερων εφήβων (10-14 ετών), των μεγαλύτερων εφήβων (15-19 ετών), και των νεαρών ενηλίκων (20-24 ετών).

Ακριβέστερα, σημειώθηκαν 3.844 θάνατοι λόγω τροχαίων ατυχημάτων εξαιτίας αλκοόλ στις ηλικίες 10-24, σε ολόκληρη την χώρα.

#### ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Πόσος σημαντικός είναι ο ρόλος της πρόληψης για αποφυγή εξάρτησης από το αλκοόλ;

Εξάρτηση είναι μια ψυχοπαθολογική κατάσταση που περιλαμβάνει ένα σύνολο από σωματικά, συμπεριφορικά, γνωσιακά και ψυχικά συμπτώματα τα οποία συνδέονται με τη λήψη μιας ψυχοδραστικής ουσίας. Το αλκοόλ θεωρείται από τις ουσίες που φαίνεται να προκαλούν τη μεγαλύτερη και πιο καταστροφική μορφή εξάρτησης. Το άτομο αρχίζει να χρησιμοποιεί το αλκοόλ ως μέσο φυγής αλλά και αντιμετώπισης των προβλημάτων που τον απασχολούν. Πολλές φορές ο άνθρωπος προσπαθεί μέσα από το αλκοόλ να δώσει απαντήσεις στη μοναξιά του, στα αδιέξοδα του, στην προσωπική του κρίση και σε μία τέτοια κατάσταση έρχεται η οικογένεια να διαδραματίσει το δικό της ρόλο. Η καλύτερη μέθοδος περιορισμού της εξάπλωσης της εξάρτησης από το αλκοόλ είναι η πρόληψη και η πληροφόρηση. Η πρόληψη μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της δημόσιας και ψυχικής υγείας και το έργο της μπορεί να είναι το αποτέλεσμα συνδυασμένης δράσης διαφορετικών ανθρώπων. Με την πρωτογενή πρόληψη εννοείται η παρέμβαση πριν από την εκδήλωση ενός προβλήματος υγείας και σ' αυτή τη διαδικασία η εκπαίδευση και η πληροφόρηση παίζουν σπουδαίο ρόλο. Η δευτερογενής πρόληψη είναι η ανίχνευση μιας ασθένειας ή ενός προβλήματος υγείας, έτσι ώστε με την πρώιμη παρέμβαση η πρόγνωση να είναι πιο ευνοϊκή. Η τριτογενής πρόληψη είναι η θεραπεία της ασθένειας ή των προβληματικών συμπεριφορών στα πρώτα στάδια της εξάρτησης. Όλοι οφείλουμε να έχουμε επίγνωση των επιπτώσεων της υπερβολικής χρήσης αλκοόλ στην υγεία μας και να θυμόμαστε πως είναι καλύτερο να προλαμβάνουμε παρά να θεραπεύουμε.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Νικολάου Γ. Μελανίτου, Η εφηβική ηλικία και τα προβλήματα αυτής, Αθήνα, 1975
  - Κώστας Τσαρούχας, ΑΛΚΟΟΛ ΕΝΑ ΣΚΛΗΡΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΟ, εκδόσεις Άγκυρα
  - Αλεξάνδρα Α. Καππάτου Ψυχολόγος- Παιδοψυχολόγος Εφηβεία Συμβουλές σε γονείς για μια αρμονική συμβίωση με τους εφήβους, εκδόσεις Μοντέρνοι Καιροί
- Άρθρο από την Εφημερίδα Καθημερινή "Συνήθεια για εφήβους τα σκληρά ποτά"
- Βικιπαίδεια
- [www.2.keelpno.gr](http://www.2.keelpno.gr).
- [www.yme.gr/pdf/e\\_book\\_b\\_lykeiou.pdf](http://www.yme.gr/pdf/e_book_b_lykeiou.pdf)
- [www.yme.gr/pdf/e\\_book\\_g\\_lykeiou.pdf](http://www.yme.gr/pdf/e_book_g_lykeiou.pdf)
- [www.asfaleieskanelakis.gr](http://www.asfaleieskanelakis.gr).
- [www.eumedline.eu](http://www.eumedline.eu)
- [www.isamaras.gr](http://www.isamaras.gr)
- <http://dim-agias./es.sch.gr/troxiaia%20atyxhmata.htm>
- <http://www.clickatlife.gr>
- [http://www.syllogosperiklis.gr/ep\\_bima/epistimoniko\\_bima\\_8/11\\_Georgopoylos.pdf](http://www.syllogosperiklis.gr/ep_bima/epistimoniko_bima_8/11_Georgopoylos.pdf)
- [schoolpress.sch.gr](http://schoolpress.sch.gr)
- [http://www.eneap.com.gr/articlepage.php?article\\_id=117](http://www.eneap.com.gr/articlepage.php?article_id=117)
- <http://myself.gr/sheseis/oikogeneia/efibeia-3-duskola-stadia>

## Ερωτηματολόγιο

### Η κατανάλωση αλκοόλ στην εφηβική ηλικία

1) Φύλο

Αγόρι       Κορίτσι

2) Πόσο χρονών είσαι;

13-15

15-17

17-19

19 και άνω

3) Καταναλώνεις αλκοολούχα ποτά;

Ναι

Όχι

4) Αν ναι, πόσο συχνά;

Κάθε μέρα

3-4 φορές την εβδομάδα

1-2 φορές την εβδομάδα

2 φορές τον μήνα

Σπάνια

5) Όταν βγαίνεις έξω, πίνεις συνήθως αλκοολούχα ποτά;

Πάντα

Τις περισσότερες φορές

Σπάνια

Ποτέ

6) Πόσα ποτήρια πίνεις συνήθως; (αν δεν απαντήσεις ποτέ στην προηγούμενη ερώτηση)

1 ποτήρι

2 ποτήρια

3 ποτήρια

Περισσότερα από 3



7)Με ποιους πίνετε συνήθως;

- Με φίλους
- Με τη οικογένειά σας
- Μόνος

8)Τι ποτά προτιμάτε;

- Μπύρα
- Κρασί
- Ουίσκι, βότκα, τζιν
- Άλλο

9)Για ποιο λόγο πίνετε;

- Από περιέργεια
- Επειδή πίνουν και οι φίλοι μου
- Για επίδειξη
- Για να ξεχάσω τα προβλήματά μου
- Για άλλους λόγους

10)Το οικογενειακό σου περιβάλλον καταναλώνει αλκοόλ;

- Ναι
- Όχι

11)Όταν ήσουν μικρότερος, οι γονείς σου σου έδιναν να δοκιμάσεις αλκοολούχα ποτά;

- Ναι
- Όχι

12) Πιστεύεις ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κανείς την κατανάλωση αλκοόλ;

- Ναι
- Όχι

13) Η κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να έχει θανατηφόρες συνέπειες;

- Ναι
- Όχι

14) Γνωρίζεις για τις αρνητικές επιπτώσεις του αλκοόλ στην υγεία;

Ναι

Όχι

15) Γνωρίζεις για τις θετικές επιπτώσεις του αλκοόλ στην υγεία;

Ναι

Όχι

16) Όταν πίνουν οι φίλοι σου πίνεις κι εσύ;

Ναι

Μερικές φορές

Σπάνια

Όχι

17) Έχετε μεθύσει ποτέ;

Ναι

Όχι

18) Αν ναι, πως νιώσατε;

Ζάλη

Ευθυμία

Ανακάτεμα στο στομάχι

Πονοκέφαλο

Νευρικήτητα

Ενοχές

19) Πως φέρθηκαν οι φίλοι σου όταν μέθυσες;

Κορόιδεψαν

Βοήθησαν

Αδιαφόρησαν

20) Έχετε κάνει πράγματα που δεν θέλατε επί την επήρεια αλκοόλ;

Ναι

Όχι