

ΕΠΑΛ ΒΟΝΙΤΣΑΣ

ΣΧ. ΕΤΟΣ 201-2018

ΤΜΗΜΑ : Α₂

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ :

ΠΑΛΙΟΓΙΑΝΝΗΣ ΒΛΑΣΗΣ

ΤΖΟΥΜΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΓΚΡΕΚΟΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ

ΚΑΤΣΑΜΠΙΡΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΘΕΜΑ :

ΕΘΙΣΜΟΙ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΑ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα ερευνητική εργασία έχει στόχο να εξετάσει τη σχέση μεταξύ εφηβείας και εθισμού. Στη σύγχρονη εποχή πολλοί νέοι έχουν εθιστικές συμπεριφορές οι οποίες έχουν εξαιρετικά σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή τη δική τους αλλά και του οικογενειακού και κοινωνικού τους περιγύρου. Πρόκειται για ένα σημαντικό φαινόμενο με πολλές παραμέτρους αλλά στη συγκεκριμένη εργασία οι μαθητές επέλεξαν να επικεντρωθούν στον εθισμό στα ναρκωτικά και το αλκοόλ. Οι έφηβοι μπορεί να εμπλακούν με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά με διάφορους τρόπους.

Δυστυχώς οι έφηβοι δεν καταλαβαίνουν τη σχέση αυτών, που κάνουν σήμερα και τις συνέπειες που πιθανόν να προκύψουν στο μέλλον. Στην ηλικία αυτή ο πειραματισμός με το αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά είναι αρκετά συχνός. Οι έφηβοι έχουν την τάση να νιώθουν ότι τίποτα δεν

μπορεί να τους συμβεί και ότι τα προβλήματα που επηρεάζουν τους άλλους δεν θα συμβούν σε αυτούς. Η χρήση του αλκοόλ και το κάπνισμα, που αρχίζουν από μια νεαρή ηλικία αυξάνουν τις πιθανότητες χρήσης άλλων ναρκωτικών σε μια μεγαλύτερη ηλικία.

Ορισμένοι έφηβοι θα δοκιμάσουν, θα πειραματιστούν και θα σταματήσουν. Άλλοι όμως θα συνεχίσουν να τα χρησιμοποιούν περιστασιακά. Μερικοί άλλοι θα αναπτύξουν εθισμό με αποτέλεσμα να αναζητήσουν και άλλα περισσότερο επικίνδυνα ναρκωτικά που θα προκαλέσουν σημαντικές βλάβες στον δικό τους οργανισμό και πιθανόν και σε άλλους. Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη περίοδος, που τα παιδιά θέλουν να δοκιμάζουν νέα πράγματα.

Οι έφηβοι χρησιμοποιούν αλκοόλ και ναρκωτικά για πολλούς λόγους όπως για παράδειγμα από περιέργεια ή γιατί τους κάνει να νιώθουν σαν μεγάλοι. Επίσης μπορεί να νομίζουν ότι μειώνει το στρες είτε γιατί τους κάνει να νιώθουν καλά ή ακόμη γιατί και οι άλλοι το κάνουν. Είναι πολύ δύσκολο κάποιος να προβλέψει ποιοι έφηβοι απλά θα δοκιμάσουν και θα σταματήσουν και ποιοι θα συνεχίσουν αναπτύσσοντας εθισμό και σοβαρά προβλήματα. Οι έφηβοι που έχουν ψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρά προβλήματα σε σχέση με τη χρήση του αλκοόλ και τα ναρκωτικά είναι αυτοί που έχουν οικογενειακό ιστορικό χρήσης ναρκωτικών ή αυτοί που πάσχουν από κατάθλιψη. Επίσης αυτοί, που έχουν χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης ή που νιώθουν, ότι δεν ταιριάζουν στο κοινωνικό σύνολο και νιώθουν περιθωριακοί. Οι έφηβοι χρησιμοποιούν διάφορες ουσίες παράνομες ή νόμιμες. Το αλκοόλ, ορισμένα φάρμακα, που μπορεί κάποιος να πάρει με ιατρική συνταγή, εισπνεόμενες ουσίες (από κόλλες, διαλύτες ή αεροζόλ) και φάρμακα τα οποία κάποιος μπορεί να τα αγοράζει ελεύθερα από τα φαρμακεία (αντιβηχικά, υπνωτικά, φάρμακα για τη δίαιτα) είναι μεταξύ των ουσιών που νόμιμα μπορεί να προμηθευτεί κάποιος έφηβος.

Οι παράνομες ουσίες που χρησιμοποιούνται πιο συχνά είναι η μαριχουάνα, η κοκαΐνη, το κراك, η μεταμφεταμίνη, το LSD, το PCP, τα οπιοειδή, η ηρωΐνη και το έκσταση. Δυστυχώς η χρήση των παράνομων ουσιών από τους νέους αυξάνεται, ιδιαίτερα μεταξύ των νεαρότερων

εφήβων. Ο μέσος όρος ηλικίας πρώτης χρήσης της μαριχουάνας είναι γύρω στα 14 χρόνια ενώ για το αλκοόλ είναι γύρω στα 12. Η χρήση του αλκοόλ και της μαριχουάνας από μαθητές των σχολείων έχει γίνει ένα συχνό και ανησυχητικό πρόβλημα. Η χρήση των ναρκωτικών από έφηβους οδηγεί σε μια σειρά αρνητικών επιπτώσεων. Ο κίνδυνος χρήσης των ναρκωτικών αργότερα στη ζωή, οι αποτυχίες στο σχολείο, η μείωση των ικανοτήτων, ο κίνδυνος για ατυχήματα, η βία και η εγκληματικότητα, η επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά χωρίς προφυλάξεις και η αυτοκτονία είναι μεταξύ των προβλημάτων που απειλούν την παρούσα και μελλοντική φάση της ζωής του έφηβου. Οι γονείς μπορούν, διαπαιδαγωγώντας τα παιδιά τους από πολύ νωρίς για τα ναρκωτικά, να τα βοηθήσουν να μην εμπλακούν σε τέτοιες οδυνηρές περιπέτειες. Η ανάπτυξη μιας καλής σχέσης και επικοινωνίας με τα παιδιά, η διατήρηση μιας καλής οικογενειακής κατάστασης και ο παραδειγματικός ρόλος των γονιών προφυλάσσουν τους έφηβους από τις επικίνδυνες καταστάσεις χρήσης των ναρκωτικών και του αλκοόλ. Είναι επίσης σημαντικό να γίνεται έγκαιρη αναγνώριση ορισμένων σημείων που δείχνουν ότι ο έφηβος πιθανόν να έχει πρόβλημα με τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών. Ορισμένα προειδοποιητικά σημεία μπορεί να είναι τα ακόλουθα:

Σωματικά: Κούραση, επαναλαμβανόμενα προβλήματα υγείας, κόκκινα απαθή μάτια και παρατεινόμενος βήχας

Συναισθηματικά: Αλλαγές της προσωπικότητας, ξαφνικές αλλαγές της διάθεσης, ερεθιστικότητα, ανεύθυνη συμπεριφορά, χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης, μειωμένη ικανότητα κρίσης, κατάθλιψη και γενική έλλειψη ενδιαφέροντος

Οικογενειακά: Διαμάχες στο σπίτι, μη τήρηση των κανόνων, αποτράβηγμα από την οικογένεια

Σχολικά: Μείωση του ενδιαφέροντος, αρνητική προσέγγιση, μείωση των βαθμών, πολλές απουσίες, προβλήματα συμπεριφοράς και πειθαρχίας

Κοινωνικά: Απόκτηση νέων φίλων που δεν ενδιαφέρονται για τις συνήθειες σχολικές και οικογενειακές δραστηριότητες, νομικά

προβλήματα, αλλαγές προς λιγότερο συμβατικό τρόπο όσον αφορά το ντύσιμο και τις προτιμήσεις για τη μουσική.

Τα προβλήματα που αναφέρονται πιο πάνω δεν σημαίνουν κατ' ανάγκη ότι συσχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ ή άλλων ναρκωτικών.

Οι γονείς μπορεί να αντιληφθούν κάτι το ασυνήθιστο αλλά χρειάζονται βοήθεια από ειδικούς για να γίνει η ακριβής διάγνωση για το τι συμβαίνει.

Είναι καλό οι γονείς να μιλούν για τα θέματα αυτά με τα παιδιά τους και στη συνέχεια πρέπει να ζητήσουν τη βοήθεια του γιατρού για να δουν εάν υπάρχει ένα σωματικό οργανικό πρόβλημα που να εξηγεί την κατάσταση.

Στη συνέχεια εάν φανεί ότι υπάρχει πρόβλημα με τη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών θα χρειαστεί ολοκληρωμένη προσέγγιση από μια πολυθεματική ομάδα ειδικών.

Πώς θα προλάβετε

- Όπως σε όλα τα σοβαρά προβλήματα των εφήβων, η καλύτερη πρόληψη είναι η συχνή, σταθερή και σε βάθος επικοινωνία με το παιδί.
- Ακόμα και αν ο έφηβος είναι αρνητικός και προχωρεί σε ρήξη, ο γονιός θα πρέπει να προσπαθεί καθημερινά να ξαναχτίζει τις γέφυρες.
- Η σταθερή προπαγάνδα των γονιών κατά των ναρκωτικών να ξεκινά από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού.
- Οι έφηβοι που μιλούν τακτικά με τους γονείς τους για τους κινδύνους των ναρκωτικών έχουν 42% λιγότερες πιθανότητες να κάνουν χρήση. Ωστόσο μόνο το 1/4 των εφήβων αναφέρουν ότι συζητούν με τους γονείς αυτά τα θέματα.
- Να χρησιμοποιούν ρεαλιστικά και επιστημονικά αποδεδειγμένα επιχειρήματα και όχι να το εκφοβίζουν με ανακρίβειες, γιατί αν το παιδί αποφασίσει να τους παρακούσει και δοκιμάσει χασίς, θα διαπιστώσει ότι «δεν πέθανε με μια ρουφηξιά». Κατά συνέπεια, θα διαπιστώσει ότι οι γονείς του υπερέβαλαν και πολύ πιθανόν να

θεωρήσει ότι εξίσου ανακριβή είναι όλα όσα του είπαν για το ζήτημα των ναρκωτικών.

- Ένα συχνό επιχείρημα που τα παιδιά επικαλούνται είναι ότι δεν βλάπτει η χρήση χασίς. Οι γονείς μπορούν να τα ενημερώσουν ότι ένα τσιγάρο που περιέχει 750 χιλιογραμμάρια χασίς έχει τις ίδιες βλαβερές συνέπειες στους πνεύμονες όσο 4 κανονικά τσιγάρα και φυσικά το πρόβλημα λειτουργεί αθροιστικά. Να τους θεσουν όμως προβληματισμούς για το τι τα οδηγεί στη χρήση.
- Σε συνεργασία με τον σύλλογο γονέων να οργανώνουν στο σχολείο του παιδιού κατά καιρούς εκστρατείες ενημέρωσης των μαθητών κατά των ναρκωτικών.

ΤΑ ΕΙΔΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Ελαφρά ναρκωτικά (ψυχεδελικά).

Μαριχουάνα- Χασίς: Παράγωγα της ινδικής κάνναβης. Καπνίζεται το άνθος (μαριχουάνα) ή η ρητίνη (χασίς) που παρασκευάζεται σε πλακίδια ή κυλίνδρους χρώματος σκούρου καφέ. Το χασίς έχει περιεκτικότητα σε καθαρό ναρκωτικό 40%, ενώ η μαριχουάνα δεν ξεπερνάει το 12%. Δίνουν ένα συναίσθημα ευεξίας, ηρεμίας και εσωτερικής ικανοποίησης. Οι έννοιες του χώρου και του χρόνου αλλοιώνονται. Αποτελούν κοινωνικό κίνδυνο γιατί ανοίγουν το δρόμο στη δοκιμή των σκληρών ναρκωτικών όπως η ηρωίνη και η μορφίνη. Είναι πολύ διαδεδομένα ειδικά στις ανατολικές χώρες.

Σκληρά ναρκωτικά (οπιώδη, αμφεταμίνες).

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 αξίας.

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 εντιμετωπίσουν τις επιδράσεις του. Η λήψη του προκαλεί τροποποίηση στην αντίληψη της πραγματικότητας.

Αμφεταμίνες: Από τις πιο επικίνδυνες κατηγορίες χημικών ουσιών που κυκλοφορούν. 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. Χρησιμοποιούνται ευρύτατα από άτομα που θέλουν να μην κοιμηθούν τη νύχτα για να εργαστούν, από αθλητές για να αυξήσουν τις δυνάμεις και τις επιδόσεις τους (ντοπάρισμα), από γυναίκες για να μειώσουν την όρεξη του φαγητού και να μην παχαίνουν, από κακοποιούς για να έχουν θάρρος και ψυχραιμία κατά τη διάπραξη εγκλημάτων.

Βαρβιτουρικά: Επιδρούν ως καταπραϋντικά και υπνωτικά. Χρησιμοποιούνται για την καταστολή του κεντρικού νευρικού συστήματος. 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 οινοπνευματώδη ποτά ή άλλα ναρκωτικά. Χορηγούνται κατόπιν οδηγίας γιατρού και κυκλοφορούν σε ταμπλέτες, κάψουλες και ενέσεις. Από τη χρήση τους έχουν προκληθεί πολλοί θάνατοι.

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.

ΑΛΚΟΟΛ, το πιο επικίνδυνο ναρκωτικό

Ορισμός του Αλκοολισμού

Ο Αλκοολισμός είναι μια πρωτογενής και χρόνια ασθένεια, της οποίας η εξέλιξη και οι εκδηλώσεις επηρεάζονται από γενετικούς, ψυχοκοινωνικούς και περιβαλλοντολογικούς παράγοντες. Η εν λόγω ασθένεια είναι συχνά προϊούσα και θανατηφόρα. Χαρακτηρίζεται, σε συνεχή ή περιοδική βάση, από: μειωμένη ικανότητα ελέγχου χρήσης της ουσίας, έντονη και συνεχή πνευματική ενασχόληση με το «ναρκωτικό» αλκοόλ, τη χρήση αλκοόλ παρόλες τις δυσμενείς

συνέπειες, όπως επίσης διαστρεβλωμένο τρόπο σκέψης και ιδιαίτερα άρνηση.

Τα οινοπνευματώδη ποτά βλάπτουν την υγεία και διαλύουν τον κοινωνικό ιστό περισσότερο από τα ονομαζόμενα «σκληρά ναρκωτικά» όπως είναι η ηρωίνη και το κρακ.

Οι Βρετανοί ειδικοί, που πραγματοποίησαν σχετική μελέτη, αξιολόγησαν τις διάφορες εξαρτησιογόνες ουσίες ανάμεσα στην οποίες τα οινοπνευματώδη ποτά, η κοκαΐνη, η ηρωίνη, τα χάπια έκσταση, η μαριχουάνα- και τα κατέταξαν σε μια λίστα επικινδυνότητας με βάση το πόσο καταστρεπτικά είναι τόσο για τον χρήστη όσο και για το κοινωνικό σύνολο.

Για να καταλήξουν σε σαφή συμπεράσματα σχετικά με την επικινδυνότητα κάθε ουσίας οι ερευνητές εξέτασαν πόσο εύκολα προκαλεί εθισμό και στη συνέχεια με ποιο τρόπο βλάπτει τον ανθρώπινο οργανισμό, όπως και τον ρόλο που διαδραματίζει στη διάρρηξη του κοινωνικού ιστού.

Επίσης, συνυπολογίστηκε το οικονομικό κόστος κάθε εθισμού, όπως είναι τα έξοδα περίθαλψης του χρήστη από γιατρούς, βοήθειας από κοινωνικούς λειτουργούς και βέβαια το κόστος που έχει ο τυχόν εγκλεισμός του στη φυλακή.

Ορισμένες ουσίες, όπως η ηρωίνη, η μεθαμφεταμίνη και το κρακ, είναι πιο θανατηφόρες αλλά δεν επηρεάζουν ιδιαίτερα τον κοινωνικό ιστό. Αν ληφθεί υπόψη και η επίδραση στο κοινωνικό σύνολο, το αλκοόλ, η ηρωίνη και το κρακ είναι αυτά που θα πρέπει να χαρακτηρισθούν «βαρύτερα».

Η μελέτη, τα συμπεράσματα της οποίας δημοσιεύθηκαν στην τελευταία έκδοση του περιοδικού Lancet, πραγματοποιήθηκε από την Ανεξάρτητη Επιτροπή για τα Ναρκωτικά και τον δρ Ντέιβιντ Νατ, σύμβουλο του Ευρωπαϊκού Κέντρου Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Εθισμού, με χρηματοδότηση από το Κέντρο Μελέτης Εγκληματικότητας και Δικαίου.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα οινοπνευματώδη ποτά κατέλαβαν τα πρωτεία στη λίστα επικινδυνότητας αφενός διότι πάρα πολλοί

άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ και αφετέρου διότι το αλκοόλ είναι η εξαρτησιογόνος ουσία που επηρεάζει περισσότερο από όλες τις άλλες τον κοινωνικό περίγυρο του χρήστη.

Εξάρτηση

Έντονη επιθυμία για κατανάλωση αλκοόλ

Απώλεια ελέγχου στην κατανάλωση

Αύξηση ανοχής

Χρήση παρόλες τις συνέπειες

Αλλαγή σκέψης και τρόπου ζωής

Παραμέληση υποχρεώσεων

Σύνδρομο Στέρησης

-Τι συμβαίνει όταν το αλκοόλ μπαίνει στο σώμα;

Το αλκοόλ που καταναλώνεται εισέρχεται μέσω του στόματος και του οισοφάγου στο στομάχι. Μια μικρή ποσότητα αφομοιώνεται εκεί. Το υπόλοιπο έρχεται καθαρό, και χωρίς να αφομοιωθεί, στο αίμα και εξαπλώνεται σε όλο το σώμα. Η παρουσία του φαγητού στο στομάχι τη στιγμή που κάποιος πίνει καθυστερεί την απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα. Γι' αυτό ένα αλκοολούχο ποτό έχει πιο γρήγορες επιπτώσεις όταν το στομάχι είναι άδειο από όταν κάποιος πίνει κατά τη διάρκεια ενός γεύματος ή μετά απ' αυτό. Ποτά με επίπεδο αλκοόλ πάνω από 20% παραμένουν για μεγαλύτερο διάστημα στο στομάχι από ποτά με χαμηλότερο επίπεδο αλκοόλ. Κάποιος που έχει μεγάλο βάρος έχει περισσότερο σωματικά υγρά απ' ότι κάποιος που έχει μικρότερο βάρος. Έτσι ένα πιο ελαφρύ άτομο επηρεάζεται περισσότερο απ' ότι ένα βαρύ άτομο που έχει πει τον ίδιο αριθμό αλκοολούχων ποτών. Υπάρχει επίσης διαφορά και ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες. Το γυναικείο σώμα περιλαμβάνει κατά μέσο όρο λιγότερα υγρά ανά κιλό απ' ότι ένα αντρικό. Επίσης οι γυναίκες αφομοιώνουν μικρότερη ποσότητα αλκοόλ στο σώμα.

Επίσης το αλκοόλ, σε μεγάλες ποσότητες, καταστρέφει σταδιακά όλα τα όργανα του ανθρώπινου οργανισμού και η θνησιμότητα των αλκοολικών είναι σημαντικά μεγαλύτερη από αυτή των χρηστών άλλων ουσιών, ακόμα και της ηρωίνης, ενώ συνδέεται με μεγαλύτερα ποσοστά εγκληματικότητας.

1. Σε ό,τι αφορά στον εγκέφαλο, το αλκοόλ προκαλεί σύγχυση και απώλεια μνήμης.

2. Επίσης, τα περιφερικά νεύρα καταστρέφονται προκαλώντας αλλαγές στις αισθήσεις και μούδιασμα.

3. Το ήπαρ από την άλλη, είναι το όργανο που είναι επιφορτισμένο να λειτουργεί προς διάσπαση του αλκοόλ. Ωστόσο, η παρατεταμένη υπερκατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει ουλές στο ήπαρ και να οδηγήσει σε κίρρωση.

4. Το αλκοόλ μπορεί, ακόμη, να προκαλέσει παθήσεις του παγκρέατος και φλεγμονές του στομάχου. Σε ορισμένους ασθενείς μπορεί να πυροδοτήσει και πιθανή προδιάθεση στον καρκίνο του στομάχου.

5. Η περίσσεια αλκοόλης μπορεί, επίσης, να προκαλέσει ανωμαλίες στην καρδιά και εξασθένηση του τοιχώματος του καρδιακού μυός...

6. Ενώ παράλληλα διαταράσσει τον φυσικό έλεγχο των λιπιδίων του αίματος και των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα.

7. Η παρατεταμένη υπερκατανάλωση αλκοόλ έχει, ακόμη, επιπτώσεις στα οστά. Πιο συγκεκριμένα, προκαλεί λέπτυνση των οστών, οστεοπόρωση και μείωση της παραγωγής των κυττάρων του αίματος.

Αξίζει να σημειωθεί, πως η επίδραση του αλκοόλ διαφέρει από άτομο σε άτομο, αν και είναι μεγαλύτερη στις γυναίκες. Για το λόγο αυτό, οι γυναίκες θα πρέπει να θέτουν τα όριά τους στην κατανάλωση αλκοόλ οριοθετώντας ένα χαμηλότερο επίπεδο σε σχέση με τους άνδρες.

8. Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως το αλκοόλ είναι εθιστικό και ο εθισμός αυτός μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες για τις κοινωνικές σχέσεις και την εργασία. Συχνά αυτό έρχεται πριν από τις φυσικές συνέπειες και έχει τεράστιο αντίκτυπο στους ανθρώπους που ζουν και εργάζονται μαζί σας. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό από μικρή ηλικία ότι το αλκοόλ αντιμετωπίζεται με προσοχή και σεβασμό, ώστε να αποφευχθούν αυτές οι συνέπειες.

-Γιατί κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ;

Έχουν διενεργηθεί πολλές έρευνες με σκοπό να ανακαλύψουν τον λόγο που κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ. Από μία έρευνα που διενεργήθηκε στην Ολλανδία μεταξύ ατόμων ηλικίας από 15 μέχρι 25 ετών βγήκαν τα ακόλουθα συμπεράσματα:

- Κοινωνικότητα (71%)
- Τους αρέσει η γεύση (51%)
- Δημιουργεί αίσθημα χαλάρωσης (12%)
- Προκαλεί μέθη (6%)

· Επειδή το κάνουν όλοι (6%)

· Για να ξεχάσουν προβλήματα (0%)

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

- Το φύλο : επηρεάζονται περισσότερο οι γυναίκες
- Το βάρος : επηρεάζονται περισσότερο τα άτομα χαμηλού βάρους
- Η ηλικία : επηρεάζονται πολύ περισσότερο τα άτομα νεαρής ηλικίας
- Η κράση : και η σωματική διάπλαση
- Ο μεταβολισμός : η διάρκεια μεταβολικής διαδικασίας στο κάθε άτομο διαφέρουν.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΠΙΔΕΙΝΩΣΟΥΝ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

- Παράλληλη ή ταυτόχρονη χρήση φαρμάκων
- Κούραση
- Άγχος
- Συναισθηματική κατάσταση
- Νευρικό σύστημα
- Φαγητό
- Εθισμός
- Νικοτίνη και καφές

Το αλκοόλ γίνεται επικίνδυνο όταν χρειάζεσαι μεγαλύτερη ποσότητα για να αισθανθείς καλά. Όταν δεν μπορείς να το κάνεις αυτό πια από μόνος σου και καταναλώνεις αλκοόλ για να το πετύχεις, σε κάποια στιγμή διατρέχεις τον κίνδυνο να αρχίσεις να πίνεις περισσότερη ποσότητα κάθε φορά για να εξακολουθήσεις να βιώνεις τις συνέπειες του αλκοόλ. Αυτό μπορεί να αποτελέσει τη αρχή μιας εξάρτησης. Εάν πίνεις για να αισθανθείς καλά μπορείς να ρωτήσεις τον εαυτό σου εάν μπορείς επίσης να χαλαρώσεις χωρίς αλκοόλ.

Η ουσία του προβλήματος είναι ότι προσπαθούμε, μέσω του ποτού, να κατορθώσουμε κάποιες ψυχικές καταστάσεις – είτε αυτές ονομάζονται ηρεμία, είτε ευθυμία, είτε ο,τιδήποτε άλλο - ενώ φυσιολογικά αυτές οι καταστάσεις κατορθώνονται μέσω ενός υγιούς τρόπου σκέψης και ζωής. Για παράδειγμα, η ευθυμία κατορθώνεται όταν έχουμε καλές σχέσεις με τους ανθρώπους του περίγυρού μας, κάτι που κατορθώνεται όταν εμείς οι ίδιοι δεν είμαστε δύσκολοι, υπερήφανοι και ιδιότροποι άνθρωποι. Η ηρεμία κατορθώνεται όταν έχουμε στην καθημερινότητά μας ένα σωστό κύκλο εργασίας και ανάπαυσης, και υπάρχει μέσα μας μια αρμονική αλληλοδιαδοχή κόπυ και χαλάρωσης. Αν τώρα εμείς προσπαθούμε να φθάσουμε σε αυτές τις καταστάσεις μέσω του ποτού, στην ουσία προσπερνάμε αυτό που θα έπρεπε να ήταν η βασική μας επιδίωξη: Την καλλιέργεια, δηλαδή, της προσωπικότητάς μας.