

ΕΞΑΡΤΗΣΗ-ΕΘΙΣΜΟΣ



Εξάρτηση είναι η κατάσταση κατά την οποία ο ανθρώπινος οργανισμός αναζητά διαρκώς μία συγκεκριμένη ουσία ή ακόμη και μία ασχολία. Με την εξάρτηση, το άτομο απομονώνεται από το κοινωνικό του περιβάλλον και του γίνεται δύσκολο έως αδύνατο να συμβαδίσει με τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινής ζωής. Η ανάγκη ικανοποίησης της εξάρτησης του γίνεται έμμονη ιδέα η οποία δεν του επιτρέπει να προχωρήσει σχεδόν σε κανέναν τομέα της ζωής του. Συχνά μια εξάρτηση μπορεί να οδηγήσει το άτομο σε αντικοινωνικές συμπεριφορές.

Επίσκεψη των Νηφάλιων στο σχολείο μας

- Νηφάλιοι
Στην υγείά μας
- Μη κυβερνητική Οργάνωση, η οποία ιδρύθηκε το Μάρτιο του 2005 και χρηματοδοτείται κυρίως από τα μέλη της, άτομα δηλαδή ευαισθητοποιημένα στο πρόβλημα του αλκοολισμού, που πιστεύουν στην δράση της Οργάνωσης.
- Οι Νηφάλιοι δεν είναι μια οργάνωση που έχει αντικείμενο την θεραπεία και την κοινωνική αποκατάσταση των αλκοολικών. Στόχοι της είναι :
 - α) Η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών για το πρόβλημα του αλκοολισμού.
 - β) Η παρουσίαση της πραγματικής διάστασης του προβλήματος.
 - γ) Η προτροπή στους αλκοολικούς να συνειδητοποιήσουν, να αποδεχθούν και να αντιμετωπίσουν την ασθένειά τους.
- Όταν πληροφορηθήκαμε λοιπόν τη δράση της Οργάνωσης και μέσα στα πλαίσια της διερευνητικής μας εργασίας (Project) (Β'1 – 1^ο Γ.Ε.Λ. Κηφισιάς) για τις εξαρτήσεις, επικοινωνήσαμε μαζί τους. Τους παρακαλέσαμε να μας επισκεφτούν στο χώρο μας και να μας ενημερώσουν. Αποδέχθηκαν την πρόσκλησή μας με μεγάλη προθυμία. Ήρθαν στο σχολείο μας η Κα Σιμόνη, πρόεδρος της Οργάνωσης, και η Κα Στέφη, μέλος.
- Οι δύο Κυρίες υπήρξαν αλκοολικές στο παρελθόν και μάλιστα για αρκετά χρόνια. Κατάφεραν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημά τους μέσα από έναν αγώνα ζωής, ο οποίος άρχισε όταν πήραν τη Μεγάλη απόφαση. Και δεν σταμάτησε ποτέ.

- Δεν δίστασαν καθόλου να μας μιλήσουν για τις τραυματικές βιωματικές εμπειρίες τους, σε σχέση με την εξάρτηση τους από το αλκοόλ.
Στόχοι τους να αποτρέψουν τα παιδιά, που με τεράστιο ενδιαφέρον τις άκουγαν, από το δρόμο αυτό. Τα παρέσυραν σε μια συζήτηση ουσίας, όπου και αυτά με τη σειρά τους δεν δίστασαν να ρωτήσουν ό,τι τα προβλημάτιζε πάνω σε αυτό το θέμα.
- → Γιατί κάποιος αρχίζει να πίνει και σε ποια ηλικία συνήθως ;
- Δυστυχώς οι περισσότεροι αρχίζουν να πίνουν τα χρόνια της εφηβείας. Όχι γιατί απαραίτητα έχουν να αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα, αλλά γιατί θέλουν :
 - α) Να ξεπεράσουν πιο εύκολα τα άγχη και τις ανασφάλειες της εφηβείας.
 - β) Να νιώσουν πιο άνετα στις παρέες τους.
 - γ) Να νιώσουν μεγάλοι.
 - δ) Να είναι σαν τους άλλους.
 - ε) Να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.
- → Πότε χαρακτηρίζεται κάποιος αλκοολικός ;
- α) Όταν πίνει για να γίνει κάτι άλλο από αυτό που είναι.
β) Όταν όλη η σκέψη του στην διάρκεια της ημέρας επικεντρώνεται στο ποτό.
γ) Όταν αρχίσει να αδιαφορεί για φίλους, οικογένεια, ανθρώπινες σχέσεις και το μόνο που τον ενδιαφέρει είναι να απομονωθεί και να χαθεί μέσα στο ψεύτικο και ανυπόστατο κόσμο που του προσφέρει το αλκοόλ.

- Ένα χαρακτηριστικό που μας είπαν οι Κυρίες, είναι ότι τα χρόνια της εξάρτησης τα θεωρούν «Χαμένα Χρόνια». Δεν υπάρχουν ούτε καν μνήμες από εκείνη την περίοδο.
Είναι τραγικό όταν κάνεις τον απολογισμό της μέχρι τώρα ζωής σου και διαπιστώνεις ότι τα καλύτερα και πιο δημιουργικά σου χρόνια απλώς χάθηκαν.

→ Εάν καταφέρει κάποιος να σταματήσει το αλκοόλ, πώς μπορεί να καλύψει από εκεί και πέρα τα κενά του ;

α) Με θεραπεία από ειδικούς (ψυχοθεραπεία).

β) Με συμμετοχή σε ομάδες ατόμων που αντιμετώπισαν το ίδιο πρόβλημα (Ανώνυμοι Αλκοολικοί).

γ) Με καινούργια ενδιαφέροντα.

δ) Με την ανθρώπινη επικοινωνία και επαφή.

- Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι αυτοαποκαλούνται «Αλκοολικοί σε ανάρρωση», ακόμη και αν έχουν σταματήσει τη χρήση εδώ και χρόνια.

- Αυτό για εμάς σημαίνει το εξής :

Ο φόβος του ‘ξανακυλίσματος’ είναι πολύ έντονος. Ο φόβος αυτός στρέφεται προς τον ίδιο τους τον εαυτό.

Για εμάς που δεν έχουμε ‘πέσει’ σε αυτή την εξάρτηση φαντάζει κάπως υπερβολικό να πλαισιώνεται η καθημερινότητα τους από αυτό τον εφιάλτη.

- «Σήμερα κλείνω καθарός 5 χρόνια, 3 μήνες και 5 μέρες»
Μετράνε την κάθε μέρα αποχής και το θεωρούν προσωπική νίκη.
Έχουν πληρώσει για αυτό τους το πάθος με ολόκληρα κομμάτια από τη ζωή τους.
- Έτσι λοιπόν «ούτε ένα ποτήρι».
Τους «μεθά» και τους «φτιάχνει» ο καθημερινός τους αγώνας και η καθημερινή τους μάχη με το αλκοόλ.
Κάθε «καθαρή μέρα» είναι ένα κατόρθωμα.
- Στην “υγεία τους” λοιπόν, και τους ευχόμαστε πάντα τέτοιες νίκες στη ζωή τους.
- Ευχαριστούμε μέσα από την καρδιά μας την Οργάνωση, και ιδιαίτερα τις δύο αυτές Κυρίες για την τιμή που μας έκαναν να μας επισκεφθούν στο σχολείο μας.
Τις θαυμάσαμε βαθιά για τον αγώνα ζωής που καθημερινά έκαναν και αποτελούν για εμάς φωτεινό παράδειγμα.

Η παχυσαρκία σύγχρονη νόσος



ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΛΙΑΡΟΠΟΥΛΟΣ
ΣΤΕΛΙΟΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ
ΡΟΜΠΕΡΤΟ ΝΑΣΑΡ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΙΝΔΙΝΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΚΛΕΖΑΚΟΣ



Η παχυσαρκία ως νόσος

- ✓ η παχυσαρκία είναι μια ακραία κατάσταση αποταμίευσης λίπους που δημιουργεί μορφολογικές και λειτουργικές διαταραχές στον οργανισμό
- ✓ Η παχυσαρκία προκαλείται από την υπερκατανάλωση τροφών και επιφέρει μορφολογικές αλλαγές στο σώμα

Το μέγεθος του προβλήματος

- ✓ Περίπου τα 2/3 του Αμερικανικού πληθυσμού είναι υπέρβαρο, και από αυτούς σχεδόν οι μισοί είναι παχύσαρκοι ---
1 στους 4 ενήλικους ή 50.000.000 άνθρωποι
- ✓ Σύμφωνα με το Διεθνές Ινστιτούτο Παρατήρησης (NWI):
ο αριθμός των υπέρβαρων παγκοσμίως είναι πλέον σχεδόν ίσος με εκείνον των ελλιποβαρών.



Δείκτης μάζας σώματος (ΒΜΙ)

- Περιγράφει το σχετικό βάρος ανάλογα με το ύψος του ατόμου και σχετίζεται με το συνολικό σωματικό λίπος
- Χρησιμοποιείται για την εκτίμηση του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας. Αντίθετα, η παρακολούθηση των αλλαγών του Σ.Β και μόνο χρησιμεύει για τον καθορισμό της αποτελεσματικότητας μιας διαιτητικής αγωγής
- Υπολογίζεται ως: Βάρος (κιλά) / ύψος ² (εκατοστά)

Ταξινόμηση του υπέρβαρου και παχύσαρκου με βάση το ΔΜΣ (BMI)

✓ ελλιποβαρής	ΔΜΣ < 18,5
✓ φυσιολογικός	ΔΜΣ 19-25
✓ υπέρβαρος	ΔΜΣ 25-30
✓ παχύσαρκος τύπου I	ΔΜΣ 30-35
✓ παχύσαρκος τύπου II	ΔΜΣ 35-40
✓ νοσογόνοσπαχυσαρκία	ΔΜΣ 40-50

Ποσοστά και Στατιστικές

- Στην Ελλάδα το 22.5% του γενικού πληθυσμού είναι παχύσαρκοι
- Στην Αμερική το 40% του γενικού πληθυσμού είναι παχύσαρκοι
- Περίπου 400 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως είναι παχύσαρκοι

Παιδική παχυσαρκία

- Κατά τις τελευταίες 3 δεκαετίες τα ποσοστά της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας έχουν αυξηθεί πολύ
- Η παχυσαρκία των παιδιών και των εφήβων παρουσιάζει σένα βαθμό κληρονομική βάση
- Ρόλος περιβαλλοντικών παραγόντων
- Ρόλος κοινωνικο-οικονομικών παραγόντων
- Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

- Τον ρατσισμό και το στίγμα βιώνουν από την ηλικία του δημοτικού τα παχύσαρκα παιδιά και μάλιστα από τους συνομηλίκους τους που είναι αδύνατοι και πιο «αποδεκτοί» από την κοινωνία. Αυτό δείχνει έρευνα με θέμα τον στιγματισμό των παχύσαρκων παιδιών- που πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

- Οι επιστήμονες έδωσαν ερωτηματολόγια σε 1.861 παιδιά ηλικίας 10-11 ετών (Ε΄ Δημοτικού) από 45 σχολεία της Κεντρικής Ελλάδας. Τους ζήτησαν να απαντήσουν ποιον τύπο παιδιού θεωρούν πιο δημοφιλή (ποιος τους αρέσει περισσότερο). Είχαν να επιλέξουν ανάμεσα σε έξι: σε ένα αδύνατο παιδί, ένα παχύσαρκο, ένα παιδί με πατερίτσες, ένα σε αναπηρικό αμαξίδιο, ένα χωρίς το αριστερό του χέρι, ένα με μία ουλή στο πρόσωπο. Και στη συνέχεια να κατατάξουν τις προτιμήσεις τους.

- Περισσότεροι από τους μισούς μαθητές (56,4%, 949 στον αριθμό) κατέταξαν το παιδί με τα παραπανίσια κιλά στην τελευταία ή προτελευταία θέση των προτιμήσεών τους! Σημειώνεται ότι στην έρευνα συμμετείχαν μαθητές όλων των σωματικών διαπλάσεων (με κανονικό βάρος, υπέρβαροι, παχύσαρκοι, κάτω από το κανονικό). Πάντως, ακόμα και οι παχύσαρκοι μαθητές βαθμολόγησαν αυστηρά τους παχύσαρκους. Αντίθετα, η συντριπτική πλειονότητα των μαθητών (81,4%) κατέταξε το αδύνατο παιδί στην 1η ή στη 2η θέση.

Δείκτης ΒΜΙ, % του ανδρικού πληθυσμού

	Έντονα ελλιποβαρείς	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικού Σ.Β	Παχύσαρκοι	Έντονα παχύσαρκοι
Ε.Ε – 15	0,9	4,0	69,5	19,5	6,1
ΒΕΛΓΙΟ	1,9	6,2	69,2	16,1	6,5
ΔΑΝΙΑ	0,4	2,7	74,6	16,9	5,4
ΓΕΡΜΑΝΙΑ	0,4	1,8	69,1	23,2	5,4
ΕΛΛΑΔΑ	0,6	3,0	61,0	26,7	8,7
ΙΣΠΑΝΙΑ	0,9	4,0	63,0	24,2	7,8
ΓΑΛΛΙΑ	0,6	5,4	72,9	16,5	4,6
ΙΡΛΑΝΔΙΑ	0,4	5,1	74,5	15,6	4,4
ΙΤΑΛΙΑ	0,4	4,5	75,3	15,4	4,3
ΑΥΣΤΡΙΑ	1,3	2,6	69,8	20,4	5,9
ΣΟΥΗΔΙΑ	0,6	4,3	68,1	22,2	4,9

Δείκτης ΒΜΙ, % του γυναικείου πληθυσμού

	Έντονα ελλιποβαρείς	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικού Σ.Β	Παχύσαρκοι	Έντονα παχύσαρκοι
Ε.Ε – 15	3,0	11,6	64,6	14,4	6,9
ΒΕΛΓΙΟ	4,8	10,8	66,3	9,8	8,3
ΔΑΝΙΑ	2,8	15,3	65,5	9,5	6,8
ΓΕΡΜΑΝΙΑ	1,9	8,9	71,1	15,1	3,8
ΕΛΛΑΔΑ	1,9	10,4	55,7	17,8	13,0
ΙΣΠΑΝΙΑ	3,4	12,3	62,1	15,7	6,2
ΓΑΛΛΙΑ	4,6	20,5	59,7	10,4	4,4
ΙΡΛΑΝΔΙΑ	3,1	11,3	69,3	10,5	6,0
ΙΤΑΛΙΑ	4,6	15,2	61,8	13,4	5,4
ΑΥΣΤΡΙΑ	2,7	11,4	66,0	15,6	6,0
ΣΟΥΗΔΙΑ	2,3	11,1	68,7	13,8	3,8

Το μέγεθος του προβλήματος

Το 1997, ο ΠΟΥ όρισε την παχυσαρκία ως:

«πάθηση στην οποία η περίσσεια λίπους επιδρά σε τέτοιο βαθμό στην υγεία του ατόμου, που να προκαλεί πλέον επιπλοκές».

Η παχυσαρκία είναι επίσημα ΝΟΣΟΣ από το 1979, όπου και καταγράφηκε στη Διεθνή Ταξινόμηση των Παθήσεων.

Σύμφωνα με το εθνικό κέντρο στατιστικής της υγείας των Η.Π.Α, η παχυσαρκία έχει ειδικό αριθμό νόσου ICD-9.



Επιπτώσεις στην υγεία



Επιπτώσεις στην υγεία

1. Καρδιαγγειακό σύστημα

- Υπέρταση
- περιφερική αγγειοπάθεια
- στεφανιαία νόσος
- καρδιακή ανεπάρκεια
- έμφραγμα / ανακοπή

75% μεγαλύτερη πιθανότητα σε BMI>27
137% **μεγαλύτερη** πιθανότητα σε BMI > 32,
συγκριτικά με BMI < 21

Επιπτώσεις στην υγεία

2. Μεταβολισμός

- Αύξηση ολικής χοληστερόλης (240 mg/dl)
- Αύξηση τριγλυκεριδίων
- Αύξηση LDL
- Μείωση HDL

- Σακχαρώδης Διαβήτης (Τύπου II)

- Χολολιθίαση

BMI < 24 : 3 ασθενείς /1000 άτομα
BMI > 40 : 20 ασθενείς / 1000 άτομα

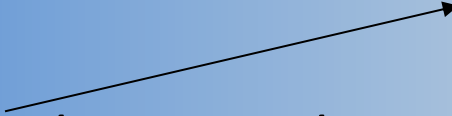
Επιπτώσεις στην υγεία

3. Αναπνευστικό σύστημα

- Άσθμα
- Σύνδρομο παχυσαρκίας – υπο αερισμού
- σύνδρομο υπνικής άπνοιας

4. Μυοσκελετικό σύστημα

- οστοαρθρίτιδα ισχίων, γονάτων, αγκώνων
- κήλες μεσοσπονδυλίων δίσκων
- οσφυαλγίες



Για κάθε 1 κιλό αύξηση βάρους πέραν του φυσιολογικού αυξάνεται ο κίνδυνος ανάπτυξης οστεοαρθρίτιδας κατά 9 έως 13%

Επιπτώσεις στην υγεία

5. Γαστρεντερικό σύστημα

- Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
- Λιπώδης διήθηση ήπατος
- Ηπατική κίρρωση – καρκίνος ήπατος
- Καρκίνος παχέως εντέρου
- Καρκίνος χοληδόχου κύστης

6. Ενδοκρινικό και αναπαραγωγικό σύστημα

- Διαταραχές εμμήνου ρύσεως
- Αυξημένη επίπτωση επιπλοκών στην κύηση
- Καρκίνος ενδομητρίου
- Καρκίνος μαστού

X 2 σε BMI >
29 σε σχέση με
BMI < 21

X 3 σε BMI > 30

Επιπτώσεις στην υγεία

7. Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις

- « Κοινωνικό στίγμα»
- Μελαγχολία
- Κατάθλιψη
- Μείωση αυτοεκτίμησης
- Νευρογενής ανορεξία - βουλιμία



Επιπτώσεις στην υγεία

- Παχυσαρκία και θνησιμότητα
 - αρχίζει να αυξάνεται από BMI > 25
 - BMI > 30: η θνησιμότητα από όλες τις αιτίες, και ιδιαίτερα από το καρδιαγγειακό, αυξάνεται από 50 έως 100 % σε σχέση με άτομα με BMI 20 -25.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Ο ρατσισμός κατά των παχύσαρκων
- Ο αποκλεισμός από το κοινωνικό σύνολο σε επίπεδο φιλικό, εργασιακό, σεξουαλικό και προσωπικό
- Ψυχολογικές διαταραχές του ατόμου αλλά και του κοινωνικού του περίγυρου

Βιβλιογραφία

- www.medinfo.gr
- www.doctorshospital.gr
- www.klinikiagiosloukas.gr
- www.obesitycures.com
- www.paidiatros.gr

**Χρειάζεται πλέον απάντηση στο
ερώτημα
γιατί να θεραπευτεί η
παχυσαρκία ?**



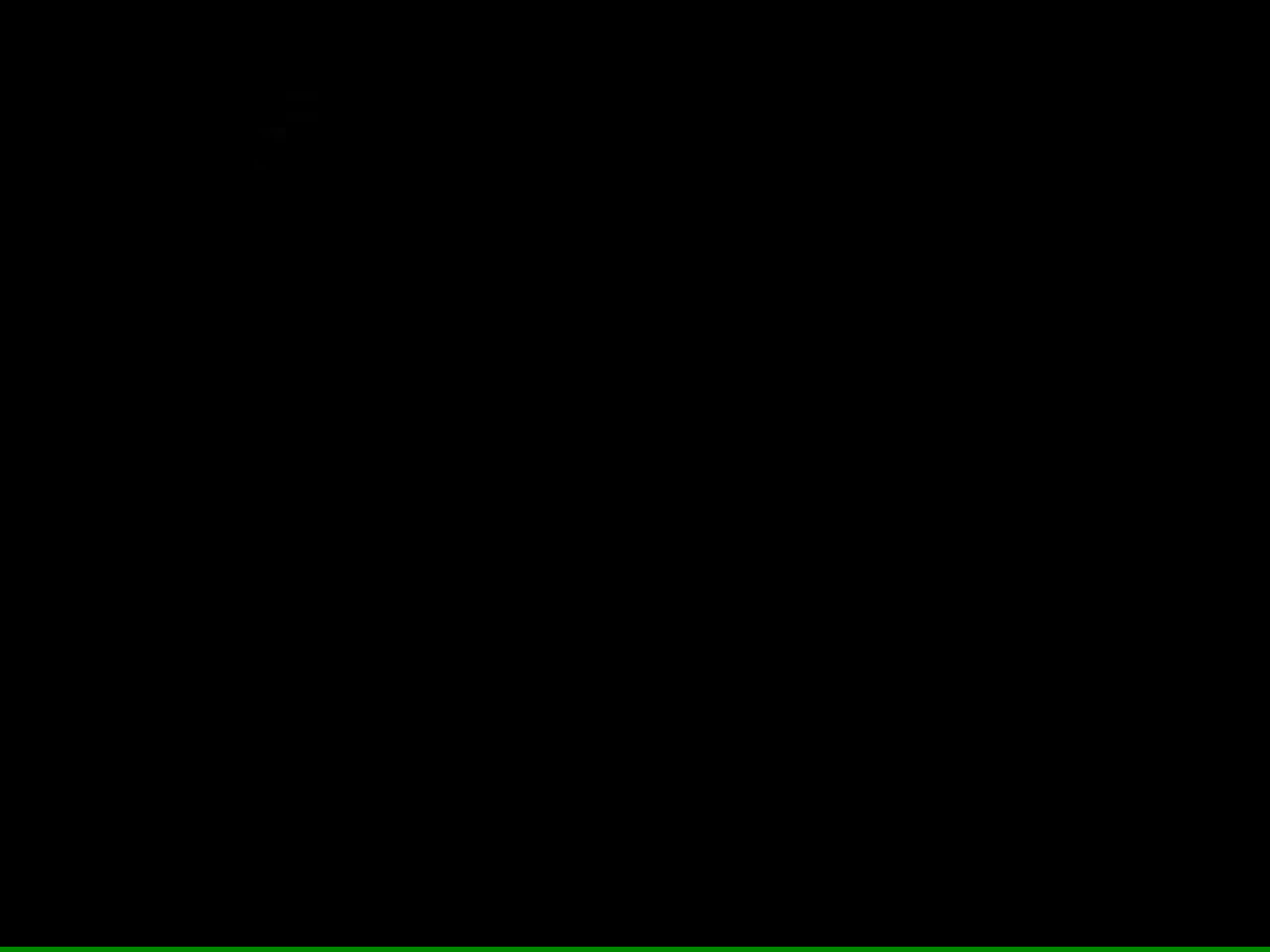
ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Project B'1:

ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΚΙΤΣΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ

ΜΑΝΑΡΙ ΕΝΤΑ



ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

- Το αλκοόλ επηρεάζει πολύ τον εσωτερικό κόσμο ενός ανθρώπου.
 - Προκαλεί εξάρτηση ψυχολογική και σωματική δηλαδή το σύνδρομο της εξάρτησης από την αλκοόλη.
 - Οι άνθρωποι που πίνουν κατά βάθος ξέρουν ότι κάνουν κάτι που βλάπτει και τους ίδιους αλλά και τους γύρω τους, όμως δεν μπορούν να το σταματήσουν.
Έτσι εμφανίζουν την τάση να κρύβουν μπουκάλες με οποιοδήποτε οινοπνευματώδες ποτό.
 - Το ποτό μπορεί να προωθήσει τα ευχάριστα αισθήματα για λίγες ώρες όμως η μακρόχρονη κατανάλωση οδηγεί πάντα σε μία βαθμιαία επιδείνωση της ψυχολογικής διάθεσης του ατόμου.
 - Το άτομο που πίνει πολύ αρχίζει να νιώθει περισσότερη κατάθλιψη και ευερεθιστικότητα.



ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΣ

Ο αλκοολικός μπορεί να δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει άλλους ανθρώπους και να γίνεται εύκολη λεία δυστυχισμένων και καχύποπτων σκέψεων.

Αποκτά συχνά τη φήμη του ανόητου φλύαρου ή του ανθρώπου που έχει **επιθετική συμπεριφορά** σε άλλους.

Το **τρομάδες παραλήρημα**, σύμπτωμα του συνδρόμου αποστέρησης από την αλκοόλη αναπτύσσεται μετά από λίγες μέρες αποχής.

Ο μεγάλος πότης που αρχίζει να ακούει φωνές πάσχει από **αλκοολική ψευδαίσθηση**.

Η **κατάθλιψη** και η **αυτοκτονία** είναι τόσο κοινές μεταξύ αλκοολικών .

Το **εγώ** του ατόμου που πίνει είναι **αδύνατο**, χαρακτηρίζεται από χαμηλό επίπεδο ανοχής της στέρησης, μοναχικότητα, ευθραυστότητα, παρορμητικότητα, εξάρτηση, ψευδαίσθηση της παντοδυναμίας, μειωμένη ικανότητα εκτίμησης της πραγματικότητας, τάση φυγής από τις δυσκολίες.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

- Ο άνθρωπος πολλές φορές θέλει την αυτοκαταστροφή του.
Το αλκοόλ έχει δημιουργήσει πολλά προβλήματα στην κοινωνία, σε εμάς ουσιαστικά. Προκαλούνται πάρα πολλά τροχαία ατυχήματα εξαιτίας του και καθημερινά ακούμε και διαβάζουμε πολλά για αυτά.
Γενικά, τα ατυχήματα που έχουν κάποια σχέση με το αλκοόλ προκαλούν περισσότερους θανάτους από όλες τις μολυσματικές ασθένειες μαζί.
- Οι άνθρωποι γίνονται πολλές φορές βίαιοι και επιθετικοί εξαιτίας του αλκοόλ που μπορεί να χαρακτηριστεί «πληγή της κοινωνίας» όταν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες, όταν γίνεται δηλαδή κατάχρηση.
Σε μικρές ποσότητες κάνει καλό σε κάποιες περιπτώσεις στον οργανισμό .
Η δημόσια μέθη είναι τιμωρητέο πλημμέλημα, κυρίως γιατί ο μέθυσος γίνεται συχνά επιθετικός για το κοινό. Αυτή η πράξη όμως τον υποβαθμίζει σαν άτομο, τον προσβάλει.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

- Η συχνή χρήση αλκοόλ προκαλεί εξάρτηση, σωματική και ψυχική. Η εξάρτηση αυτή είναι ύπουλη και μακροχρόνια.
Αφού εγκατασταθεί η σωματική εξάρτηση, με τη διακοπή της χρήσης εμφανίζονται συμπτώματα στέρησης, όπως τρεμούλιασμα των χεριών, της γλώσσας και των βλεφάρων, ταχυκαρδία, εφίδρωση, άγχος, πονοκέφαλος, αϋπνία κ.α.
Το σύνδρομο στέρησης μπορεί να εξελιχθεί σε Delirium tremens(ταχυκαρδία, εφίδρωση, οπτικές ή ακουστικές παραισθήσεις).
Παρατηρείται επίσης συχνά παραλήρημα και ψυχοκινητική διέγερση.
Συνήθως εμφανίζεται σε άτομα που πάσχουν από κάποια ταυτόχρονη σωματική ασθένεια, είναι δε δυνατόν να καταλήξει και στο θάνατο.
Η χρόνια χρήση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει πολλές φορές σε βρογχίτιδα, πνευμονία, φυματίωση ή και καρδιοπάθεια.
Επίσης η εξασθένηση των διανοητικών λειτουργιών δεν είναι σπάνια.
Οι περισσότεροι θάνατοι από χρόνια κατάχρηση αλκοόλ οφείλονται στην καταστροφή του ήπατος, εφόσον εκεί μεταβολίζεται η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ (κίρρωση ήπατος).

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Η θεραπεία ξεκινάει από τον ίδιο τον ασθενή. Η αποδοχή του προβλήματος είναι το σημαντικότερο βήμα. Είναι μία προσπάθεια επίπονη, μακροχρόνια και με πολλές στιγμές αδυναμίας.

Η θεραπεία αποτοξίνωσης των αλκοολικών γίνεται με ψυχοθεραπεία και με φάρμακα σε ψυχιατρικές κλινικές.

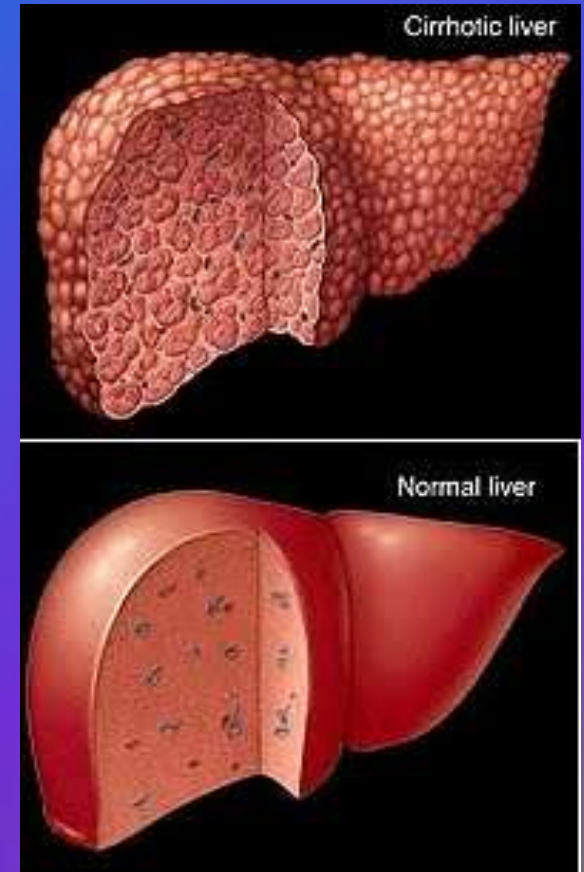
Υπάρχουν κρατικά και δημόσια ιδρύματα όπου άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό μπορούν να μιλήσουν για τα προβλήματά τους και να βοηθηθούν από ειδήμονες.

Οι άνθρωποι αυτοί χρήζουν βοήθειας εξειδικευμένου ιατρικού προσωπικού.

Ο αλκοολικός νοσεί.

Η νόσος προσβάλλει ύπουλα και οι επιπτώσεις της βαραίνουν τόσο τους ασθενείς όσο και τους ανθρώπους που τους περιβάλλουν.

Απαιτείται εγρήγορση για αναγνώριση των συμπτωμάτων πριν η χρήση γίνει εξάρτηση, εφόσον είναι γνωστό πως η πρόληψη είναι ωφελιμότερη της θεραπείας. Σημαντικός είναι ο ρόλος της οικογένειας, ενώ πολύτιμη ψυχολογική υποστήριξη παρέχεται από κοινωνικές ομάδες.



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

- Ποικίλες θεωρίες συσχετίζουν τη χρήση του αλκοόλ σαν αντίμετρο για την ένταση και το άγχος, να αυξήσει τα υποκειμενικά συναισθήματα δύναμης και να μειώσει τον ψυχολογικό πόνο.
- Οι ψυχολογικές θεωρίες στηρίζονται, εν μέρει, στην παρατήρηση μεταξύ των μη αλκοολικών ανθρώπων, ότι η χρήση χαμηλών δόσεων αλκοόλ σε μία τεταμένη κοινωνική κατάσταση ή μετά από μια δύσκολη μέρα, μπορεί να συνδεθεί με ένα ενισχυμένο συναίσθημα ευφορίας και μια βελτιωμένη ευκολία των κοινωνικών σχέσεων.
- Σε υψηλές δόσεις εντούτοις, ειδικά όταν πέφτει το επίπεδο του αλκοόλ στο αίμα, η ένταση των μυών και τα ψυχολογικά συναισθήματα της νευρικότητας και της ταραχής αυξάνονται.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ.

- Τα άτομα που πίνουν χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες: περιστασιακούς πότες, τακτικούς πότες μικρών ποσοτήτων, τακτικούς πότες μεγάλων ποσοτήτων και αλκοολικούς. Ο ορισμός του αλκοολικού παλαιότερα περιλάμβανε τα άτομα που πίνουν συστηματικά μεγάλες ποσότητες και «χάνουν τον έλεγχο». Άλλα άτομα μπορούν να ελέγχουν την κατανάλωση οινοπνεύματος, ενώ άλλα έχουν την τάση να αυξάνουν την κατανάλωση χωρίς να λαμβάνουν κάποιο προειδοποιητικό σήμα τοξικότητας από τον οργανισμό τους. Υπάρχουν δύο τουλάχιστον διαφορετικοί τύποι εξάρτησης από το αλκοόλ. Ο πρώτος τύπος, που συνήθως τον συναντάμε σε άτομα και των δύο φύλων άνω των 25 ετών, προκαλεί κυρίως ψυχολογική εξάρτηση και ενοχές. Ο δεύτερος τύπος, που επικρατεί περισσότερο στους άντρες άνω των 25 ετών και σπάνια στις γυναίκες, χαρακτηρίζεται από αδυναμία αποχής από το οινόπνευμα, και συχνά από επιθετική και αντικοινωνική συμπεριφορά. Για τα περισσότερα, όμως, νοσήματα που σχετίζονται με το οινόπνευμα, ο τρόπος κατανάλωσης δεν φαίνεται να παίζει ιδιαίτερο ρόλο. Οι κρίσιμοι παράγοντες είναι η χρονική διάρκεια της κατανάλωσης και η συνολική ποσότητα που καταναλώθηκε το διάστημα αυτό.
- Η κατανάλωση οινοπνεύματος είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη διεθνώς, με αυξητικές τάσεις τα τελευταία χρόνια, ιδιαίτερα στους νέους. Στις περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες η κατά κεφαλήν κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών για το 1993 κυμαίνονταν από 6 έως 13 lt. Στην Ευρώπη οι αλκοολικοί υπολογίζονται σε 40 εκατομμύρια ενώ περίπου 320 εκατ. Ευρωπαίοι παρουσιάζουν προβλήματα υγείας εξαιτίας του οινοπνεύματος. Σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat η Ελλάδα παρουσίαζε κατά κεφαλήν κατανάλωση 8.7 lt. Και καταλάμβανε την 8^η θέση μεταξύ των χωρών της Ε.Ε. με πρώτο το Λουξεμβούργο

ΑΙΤΙΕΣ

- Τα αίτια που μπορούν να ωθήσουν κάποιον στον αλκοολισμό είναι:
- Κοινωνικά
- Οικογενειακά
- Προσωπικά
- Οι άνθρωποι πίνουν για να διασκεδάσουν με την παρέα τους, ή σε κάποια γιορτή, όμως κυρίως για να ξεχάσουν τα προβλήματα τους ή για να ξεφύγουν από τις καθημερινές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Εξάλλου, οι περισσότεροι ξεκινούν το ποτό ως κοινωνική συνήθεια που «επιβάλλεται» από τις παρέες ή από τον κοινωνικό περίγυρο.

Περιεκτικότητα vol. σε ορισμένα ποτά.



Ούζο:≈40%



Ρακί:≈30-50%



Τσίπουρο:≈30-50%



Τζιν:≈40%



Μπύρα:≈5-10%



Κρασί:≈10%



Ουίσκι:≈40%



Λικέρ:≈20-30%



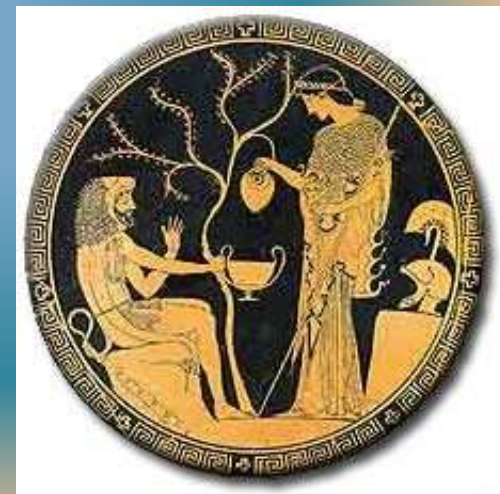
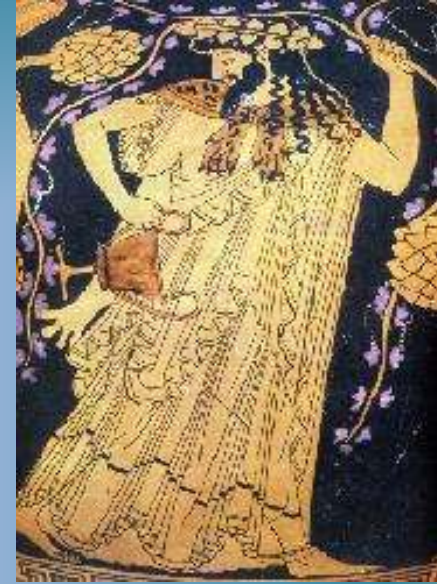
Brandy:≈40%



Βότκα:≈40%

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- Στα βάθη της ιστορίας χάνονται τα πρώτα ίχνη χρήσης αλκοολούχων ποτών, συγκεκριμένες οι αναφορές στα Ομηρικά έπη, σύμβολο χαράς, εορταστικό απαραίτητο συμπλήρωμα κάθε σημαντικού γεύματος και μάλιστα από τότε διαχωρισμένο σε υψηλές και μέτριες ποιότητες με έναν δικό του θεό τον Διόνυσο και αμέτρητους θεραπευτές. Από τότε πέρασαν χιλιάδες χρόνια. Αυτά που ίσχυαν τότε φαίνεται να ισχύουν και σήμερα, εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο κάνουν συχνή χρήση οινοπνευματωδών ποτών, γιορτάζουν, χαίρονται, διασκεδάζουν. Εκατομμύρια όμως είναι και αυτοί που έχασαν τον έλεγχο, κατέστρεψαν την ψυχή και το σώμα τους και οδηγήθηκαν σε πρόωρο θάνατο.



ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

- Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής
- Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών
- Ανώνυμοι Αλκοολικοί
- Νηφάλιοι-κίνηση για τον αλκοολισμό και το περιβάλλον του

Επίσκεψη από ΝΗΦΑΛΙΟΥΣ.

Πίνοντας αλκοόλ έρχεται η κοινωνική αποδοχή , αυτοπεποίθηση , αυτοεκτίμηση .Οι δύο κυρίες τόνισαν πως το αλκοόλ την χαλάρωνε και την έκανε να νιώθει πιο ελεύθερη . Ξεκίνησαν με 1-2 ποτά και αφού διαπιστώσανε πως αυτό τις έκανε ελεύθερες συνέχισαν με περισσότερες ποσότητες.

- Το αλκοόλ γενικά και περεταίρω πληροφορίες;
- Κοινωνική αποδοχή ,απελευθέρωση.
- Μετά από το τρίτο ποτό δεν προσφέρει τόση ευχαρίστηση
- Η πιο βλαβερή εξαρτησιογόνα ουσία
- Θανατηφόρα
- Το κράτος δεν προσφέρει προστασία
- Πρώτη η εφηβική κατανάλωση στην Ευρώπη
- Προκαλεί τραύλισμα , κάνει τον άνθρωπο να παραμιλάει και να ζαλίζετε
- 40 φορές παραπάνω πιθανότητα έχει ένας άνθρωπος να εξαρτηθεί πριν από τα 21 του χρόνια παρά μετά
- Προκαλεί επιθετικότητα
- 3^η πιο Θανατηφόρα αρρώστια
- Μόνο το 3% των αλκοολικών μπορεί και αναρρώνει
- Στο αλκοολισμό συνήθως οδηγούν κοινωνικοί και ψυχολογικοί παράγοντες
- Κάνει τον άνθρωπο να χάνει τον έλεγχο
- Σε περίπτωση μεγάλης κατανάλωσης προκαλεί απώλεια μνήμης το επόμενο πρωί
- Οι αλκοολικοί νιώθουν την ανάγκη να πιουν και νιώθουν ότι πρέπει να πιουν για να ζήσουν
- Οι άνθρωποι ξεκινούν συνήθως να πίνουν για πλάκα
- Σε σημείο αλκοολισμού προκαλεί κατάθλιψη και ότι το μόνο που μετράει είναι να καταναλώσουν αλκοόλ για να ξεχαστούν
- Υπάρχει επαναφορά από τον αλκοολισμό αλλά ποτέ πλήρης
- Θεωρείται κατόρθωμα να απεξαρτηθεί κάποιος.
- Μετά την απεξάρτηση ενός αλκοολικού δεν μπορεί να πιεί με ασφάλεια
- Για τους αλκοολικούς το αλκοόλ είναι συναισθηματικό και ψυχικό κάλυμμα
- Στην ερώτηση που έκανε μία μαθήτρια, αν δημιουργείται κάποιο κενό μέσα σε έναν αλκοολικό και αν ναι μπορεί να το καλύψει η μία από τις δύο κυρίες απάντησε ότι ναι δημιουργείται ένα κενό και ότι είναι αδύνατο να το καλύψει κάποιος χωρίς την βοήθεια ενός ψυχιάτρου ή ψυχολόγου
- Οι αλκοολικοί αρνιούνται να αποδεχτούν την αλήθεια
- Όταν ένας αλκοολικός απεξαρτηθεί πρέπει να θυμάται συνέχεια τι τον/την ώθησε στο να απεξαρτηθεί διότι σε περίπτωση που ξεχαστεί θα ξαναπιεί και θα ξανακυλήσει στον αλκοολισμό
- Ο αλκοολισμός αποκαλείτε νόσος γιατί είναι αρρώστια
- Ο αλκοολικός άνθρωπος δέχεται κοινωνικό ρατσισμό

Ναρκωτικά: Η μάστιγα του αιώνα



- Εβίνα Βαβαδάκη
- Χριστίνα Μυτάκη
- Έλενα Κονταξή

Τι είναι τα ναρκωτικά;

Ναρκωτικά είναι οποιαδήποτε ουσία φυσική ή τεχνητή που μπορεί να δράσει στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (Κ.Ν.Σ), και που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αλλάξει κάποιο άτομο τη διάθεση του. Ο όρος "ναρκωτικά", δεν ανταποκρίνεται με ακρίβεια στις ουσίες αυτές, γιατί άλλες από αυτές έχουν κατασταλτική επίδραση και άλλες διεγερτική. Ο πιο σωστός όρος για τα "ναρκωτικά" είναι εξαρτησιογόνες ουσίες καθώς όλες αυτές οι ουσίες προκαλούν σωματική και ψυχική εξάρτηση ή μόνο ψυχική.



Τα είδη των ναρκωτικών

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 αντιμετωπίσουν 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.



Κίνδυνοι

Ανάμεσα στους κινδύνους της απρόσεκτης ή υπερβολικής χρήσης ναρκωτικών είναι ο αυξανόμενος κίνδυνος μολύνσεων, ασθενειών και θανάτου από υπερβολική δόση. Οι πιο συχνές ιατρικές επιπλοκές ανάμεσα στους ψυχαγωγικούς χρήστες ναρκωτικών οφείλονται κυρίως στις μη στείρες διαδικασίες χορήγησης. Πυώδεις μολύνσεις σε δέρμα, πνεύμονες και εγκέφαλο, ενδοκαρδίτιδα, ηπατίτιδα και AIDS, είναι από τις επιπλοκές που συναντώνται συχνά σε άτομα τα οποία μοιράζονται σύριγγες ή αναπνέουν το ναρκωτικό. Γίνεται εκτεταμένη συζήτηση σχετικά με τους κινδύνους από τις ουσίες που χρησιμοποιούνται στην αραίωση των ναρκωτικών που πωλούνται στους δρόμους, π.χ. τριμμένο γυαλί, ταλκ, ποντικοφάρμακο, απορρυπαντικές σκόνες και άλλες διαλυτικές ουσίες. Καθώς δεν υπάρχει απλός τρόπος για να καθοριστεί η καθαρότητα ενός ναρκωτικού που πωλείται στο δρόμο, τα αποτελέσματα της χρήσης του είναι απρόβλεπτα.



Παιδιά και ναρκωτικά

Προειδοποιητικά σημάδια ότι ένα παιδί κάνει χρήση ναρκωτικών:

- Περίοδοι υπνηλίας και λήθαργου, εναλλασσόμενες με υπερδραστηριότητα και ευφορία.
- Αλλαγή στην όρεξη.
- Σημαντικές μεταπτώσεις στη διάθεση και αλλαγές στην προσωπικότητα.
- Ασυνήθιστα μικρές ή μεγάλες κόρες ματιών και βαριά βλέφαρα.
- Σύγχυση, τραύλισμα και παράλογη συμπεριφορά.
- Ρίγη.
- Έλκη γύρω από την μύτη και επίμονο φτάρνισμα.



ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ



Βασιλόπουλος Γιάννης
Κυριαζοπούλου Αναστασία
Μαγγίνας Παναγιώτης
Μπότσης Λεωνίδα

ΑΙΤΙΕΣ



ΑΙΤΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

- **Γενετικοί** : πολλά στοιχεία συνηγορούν υπέρ του ότι κληρονομικοί παράγοντες μπορούν να προδιαθέσουν κάποιους ανθρώπους να αναπτύξουν προβλήματα σχετικά με τα ναρκωτικά.
- **Διασκέδαση**: Οι ουσίες μπορεί να είναι συναρπαστικές για κάποιους, καθώς προσφέρουν ένα προσιτό και συχνά αξιόπιστο μέσο για την απόκτηση «απολαυστικών» εμπειριών.

ΑΙΤΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

- **Αυτοκαταστροφική ριψοκίνδυνη συμπεριφορά**
- **Πίεση/προτιμήσεις συνομηλίκων** : Οι πρώτοι πειραματισμοί με τις ουσίες συχνά εντοπίζονται στην εφηβεία. Τότε αυξάνεται η περιέργεια των νέων για τον κόσμο γύρω τους και συχνά ψάχνουν για τρόπους αντίδρασης προς τη γονεϊκή εξουσία
- **Περιβάλλον:** Η χρήση ουσιών γίνεται σε όλα τα επίπεδα της κοινωνίας και η οικονομική άνεση δεν αποτρέπει το πρόβλημα, εάν υπάρχει έλλειψη συναισθηματικής στήριξης και αρμονικής συνύπαρξης με την οικογένεια.



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Οι συνέπειες από τη χρήση των ναρκωτικών ποικίλουν και εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό απ' τους παράγοντες(π.χ. το περιεχόμενο της ναρκωτικής ουσίας, ο τρόπος λήψης, η διάρκεια της χρήσης κτλ.). Οι βασικότερες από αυτές είναι :
- Α)Η οξεία δηλητηρίαση απ' τα ναρκωτικά είναι μια απ' τις συνηθισμένες αιτίες θανάτου των τοξικομανών. Η ανάγκη που δημιουργούν για λήψη μεγαλύτερης δόσης, λόγω εθισμού, μπορεί να σταθεί μοιραία για τη ζωή του χρήστη. Επειδή σ' αυτές τις περιπτώσεις ο τοξικομανής έχει ανάγκη να αυξάνει συνεχώς τη δόση του, φτάνει κάποτε στην υπερδόση (overdose), που, ενώ είναι απαραίτητη για τις επιθυμητές εκδηλώσεις, εντούτοις είναι τοξική πια δόση για τον οργανισμό. Έτσι μπορεί να προκύψει δηλητηρίαση, με ποικίλα συμπτώματα, που τελικά οδηγεί σε παράλυση της αναπνοής και της κυκλοφορίας και στο θάνατο

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Β) Η τοξικομανία (η χρόνια δηλητηρίαση) αναπτύχθηκε στην αρχή
- Γ) Οι γενικές λοιμώξεις, όπως η ηπατίτιδα, προκαλούνται από άγνοια ή αδυναμία τήρησης των συνθηκών ασηψίας, όταν γίνεται χρήση με ενέσεις.
- Δ) Ο κίνδυνος από την πρόσμιξη των ναρκωτικών με άλλες ουσίες είναι μεγάλος. Πολλά δυσάρεστα συμπτώματα, ή και θάνατοι ακόμα, αποδίδονται στις διάφορες ουσίες (π.χ. κινίνη, στρυχνίνη κτλ.), με τις οποίες τα κυκλώματα διακίνησης νοθεύουν τα ναρκωτικά (και κυρίως την ηρωίνη) για ν' αυξήσουν τα κέρδη τους.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Ε) Η λήψη ναρκωτικών στη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι ολέθρια για το παιδί. Τα ναρκωτικά διαπερνούν τον πλακούντα. Αυτό σημαίνει ότι, αν μια γυναίκα ναρκομανής μείνει έγκυος, το έμβρυο θα δεχτεί την επίδραση του ναρκωτικού και θ' αναπτύξει σωματική εξάρτηση. Επομένως, σύντομα μετά τη γέννησή του, το βρέφος θα παρουσιάζει το φοβερό πόνο της εξάρτησης από το ναρκωτικό.

ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ



ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

- Η **απεξάρτηση από τα ναρκωτικά**, δηλαδή η αντιμετώπιση των συμπτωμάτων στέρησης είναι μόνο το πρώτο βήμα στην καταπολέμηση του εθισμού. Αν το στάδιο της απεξάρτησης ολοκληρωθεί επιτυχώς, το σώμα του εξαρτημένου είναι καθαρό και οι σωματικές λειτουργίες επανέρχονται στο φυσιολογικό. Ωστόσο, η ψυχική κατάσταση του εξαρτημένου παραμένει αρκετά ασταθής. Η έντονη επιθυμία για ναρκωτικά είναι ιδιαιτέρως έντονη την περίοδο μετά την σωματική απεξάρτηση. Οι εξαρτημένοι επιθυμούν να νιώσουν αυτήν την άμεση αίσθηση ευχαρίστησης. Εμείς πιστεύουμε ότι η ψυχολογική υποστήριξη και η ενθάρρυνση από ειδικούς συμβούλους, σε θέματα εξαρτήσεων, συμβάλουν στην επιτυχία της πλήρους αποχής από τα ναρκωτικά. Η απεξάρτηση βασίζεται σε ένα ήδη υπάρχον σύστημα υποστήριξης, θεραπευτικές ομάδες, ατομική συμβουλευτική, διαλέξεις, στήριξη από οικογένεια- φίλους κ.α. Στόχος της διαδικασίας απεξάρτησης είναι η καλύτερη κατανόηση των προβλημάτων τους και την επίδραση που αυτά έχουν στην ζωή τους. Ταυτόχρονα αφυπνίζεται η ανθρωπιά, η επιθυμία να ζήσουνε ως μέλη της κοινωνίας, η ικανότητα να δημιουργούνε σχέσεις με αρχές και κερδίζουν τον αυτοσεβασμό και την αυτοεκτίμηση τους

ΚΕΘΕΑ

**ΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ
ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ**

26 Ιουνίου

Παγκόσμια Ημέρα κατά των Ναρκωτικών



ΚΕΘΕΑ

- Το ΚΕΘΕΑ είναι το μεγαλύτερο δίκτυο υπηρεσιών απεξάρτησης και κοινωνικής επανένταξης στη χώρα μας. Βρίσκεται δίπλα στους χρήστες ουσιών και τις οικογένειές τους από την ίδρυση της ΙΘΑΚΗΣ, της πρώτης ελληνικής Θεραπευτικής Κοινότητας, το 1983. Όλες οι υπηρεσίες του παρέχονται δωρεάν και χωρίς λίστες αναμονής: στο δρόμο, στα σωφρονιστικά καταστήματα, σε μονάδες σε όλη την Ελλάδα. Το ΚΕΘΕΑ απευθύνεται επίσης σε όσους αντιμετωπίζουν πρόβλημα με άλλες μορφές εξάρτησης, όπως το αλκοόλ, ο τζόγος και το διαδίκτυο.
- Τα προγράμματα του ΚΕΘΕΑ αντιμετωπίζουν ολοκληρωμένα την εξάρτηση και τα προβλήματα που τη συνοδεύουν. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας δεν χορηγούνται υποκατάστατα ή φάρμακα. Στόχος είναι η πλήρης και σταθερή αποχή από τις ουσίες και η ισότιμη επανένταξη του ατόμου στην κοινωνία.

ΚΕΘΕΑ

- Οι υπηρεσίες που παρέχουν τα Κέντρα περιλαμβάνουν:
 - Δυνατότητα φιλοξενίας σε ξενώνες αυτόνομης διαβίωσης για το αρχικό μεταβατικό διάστημα.
 - Ατομική και ομαδική συμβουλευτική σε τακτική εξωτερική βάση.
 - Εκπαίδευση και κατάρτιση σε συνεργασία με εξειδικευμένους φορείς.
 - Επαγγελματικό προσανατολισμό και συμβουλευτική για την υποστήριξη της ένταξης στον κόσμο της εργασίας.
 - Ενημέρωση για τα πολιτικά, κοινωνικά και εργασιακά δικαιώματα και υποχρεώσεις.
 - Νομική υποστήριξη.
 - Μέριμνα για προβλήματα υγείας.
 - Εκπαίδευση για την πρόληψη της υποτροπής.
 - Συμβουλευτική οικογένειας και ζευγαριών.



OKANA

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

ΟΚΑΝΑ

- Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ) ιδρύθηκε με το Νόμο 2161/93 που ψηφίστηκε από το σύνολο του Κοινοβουλευτικού Σώματος και η λειτουργία του ξεκίνησε το 1995. Είναι ένα αυτοδιοικούμενο νομικό πρόσωπο ιδιωτικού δικαίου που τελεί υπό την εποπτεία του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.
- Σύμφωνα με τον ιδρυτικό του νόμο, ο ΟΚΑΝΑ έχει ως κύριους σκοπούς:
- το σχεδιασμό, την προώθηση, το διυπουργικό συντονισμό και την εφαρμογή εθνικής πολιτικής σχετικά με την πρόληψη, τη θεραπεία και την αποκατάσταση των ουσιοεξαρτημένων ατόμων
- τη μελέτη του προβλήματος των ουσιοεξαρτήσεων σε εθνικό επίπεδο, την παροχή έγκυρων και εμπειριστατωμένων πληροφοριών και την ευαισθητοποίηση του κοινού
- την ίδρυση και την αποτελεσματική λειτουργία κέντρων πρόληψης, θεραπευτικών μονάδων και κέντρων κοινωνικής και επαγγελματικής επανένταξης.

ΟΚΑΝΑ

- Ο ΟΚΑΝΑ από την ίδρυσή του έως σήμερα επιδιώκει να ανταποκριθεί στο διττό του ρόλο ως εθνικού συντονιστικού φορέα και ως φορέα ανάπτυξης υπηρεσιών και προγραμμάτων πρόληψης, θεραπείας και επανένταξης.
- Για τη χάραξη και το συντονισμό της εθνικής πολιτικής για τα ναρκωτικά, ο ΟΚΑΝΑ συνεργάζεται με φορείς της χώρας (συναρμόδια υπουργεία, θεραπευτικά προγράμματα, τοπική αυτοδιοίκηση, πανεπιστημιακά ιδρύματα κ.ά.) καθώς και με ευρωπαϊκούς και διεθνείς οργανισμούς (Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας EMCDDA, Ομάδα Pompidou του Συμβουλίου της Ευρώπης, Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών, κ.ά.) ενώ για τη μελέτη του προβλήματος των ναρκωτικών σε εθνικό επίπεδο, συνεργάζεται στενά με το Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά και την Τοξικομανία (ΕΚΤΕΠΝ).
- Στον τομέα της πρόληψης ο ΟΚΑΝΑ, σε συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση, έχει αναπτύξει ένα εκτεταμένο δίκτυο Κέντρων Πρόληψης σε όλη την Ελλάδα, ενώ παράλληλα, αναπτύσσει ποικίλα προγράμματα στον τομέα της θεραπείας και της κοινωνικής επανένταξης που καλύπτουν τις διαφορετικές ανάγκες των εξαρτημένων ατόμων.



- ***“Το όνομα του παιχνιδιού είναι θάνατος. Αυτό πρέπει να γίνει συνείδηση στον καθένα”***

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- **Ο εθισμός μας αφορά όλους**
Πολλά έχουν γραφτεί για το ποιοι έχουν μεγαλύτερη τάση να αναπτύσσουν εθιστικές συμπεριφορές. Γενικά πάντως, όπως φαίνεται, στα άτομα που είναι πιο ευάλωτα σε εθισμούς υπάρχει ένα καταθλιπτικό ή αγχώδες υπόβαθρο. Κάποιες έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα με κατάθλιψη μπορεί να οδηγηθούν σε μανιώδες κάπνισμα ή και αντίστροφα οι μανιώδεις καπνιστές να πάσχουν από κατάθλιψη. Επίσης η εξάρτηση στον τζόγο μπορεί να έχει να κάνει με τον ξαφνικό θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου, με παραμέληση ή εγκατάλειψη και με αισθήματα κατωτερότητας. Σε κάθε περίπτωση πάντως οι έρευνες επιβεβαιώνουν ότι η χρήση, η κατάχρηση και η εξάρτηση είναι ανάλογες των επιβαρυντικών και των προστατευτικών παραγόντων στη ζωή κάποιου. Έτσι, για παράδειγμα, ο αριθμός των ανθρώπων που δοκιμάζουν χασίς είναι κατά πολύ μεγαλύτερος από αυτούς που θα εξαρτηθούν, αφού σε ένα μεγάλο βαθμό ενεργοποιούνται οι αμυντικοί μηχανισμοί που μπορεί να έχει ο καθένας. Παρ' όλα αυτά ο κίνδυνος εθισμού υπάρχει για όλους, ενώ το ανησυχητικό είναι ότι όλο και περισσότερες έρευνες καταλήγουν στο ότι ένα ποσοστό πέφτει θύμα της εξάρτησης αναζητώντας την κοινωνική αποδοχή.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- Για αυτό θα πρέπει όλοι να δείχνουμε κατανόηση και στήριξη στα εξαρτημένα άτομα κάνοντας έτσι πιο ομαλή την κοινωνική τους επανένταξη. Ας θυμηθούμε ότι και αυτοί είναι άνθρωποι οι οποίοι έχουν περάσει δραματικές καταστάσεις! Φυσικά υπάρχει ελπίδα αρκεί να έχουν στήριξη και από εμάς.



Καπνός – Κάπνισμα

(Η απόλαυση που σκοτώνει)

Ζυμπίδης Αναστάσιος
Μαυρωειδής Κωνσταντίνος
Γεωργάτος Γιάννης
Μυλωνάς Νικηφόρος
Ιασωνίδης Δημοσθένης

ET ३



Καπνός (λίγα λόγια για το φυτό)

- Ο καπνός είναι μονοετές, ποώδες φυτό και ανήκει στο γένος Νικοτιανή (Nicotiana).
- Καλλιεργείται για τα φύλλα του, τα οποία μετά από κατάλληλη επεξεργασία, που πραγματοποιείται συνήθως σε εργοστάσια, χρησιμοποιούνται για την δημιουργία τσιγάρων.
- Το φυτό, χωρίζεται σε ποικιλίες, οι οποίες διαφέρουν μεταξύ τους ως προς το σχήμα του φυτού, λίγο προς το χρώμα και την ποιότητα του τσιγάρου που παράγεται από τα φύλλα του.

Ο καπνός στην Αμερική

- Στην Αμερική πολύ πριν ανακαλυφθεί από τον Κολόμβο, οι Ινδιάνοι χρησιμοποιούσαν τον καπνό και πίστευαν ότι έχει σπουδαίες φαρμακευτικές ιδιότητες.
- Τον κάπνιζαν ή τον μασούσαν και έπαιζε σημαντικό ρόλο στις διάφορες τελετουργίες.

Ο καπνός στην Ευρώπη & Ελλάδα

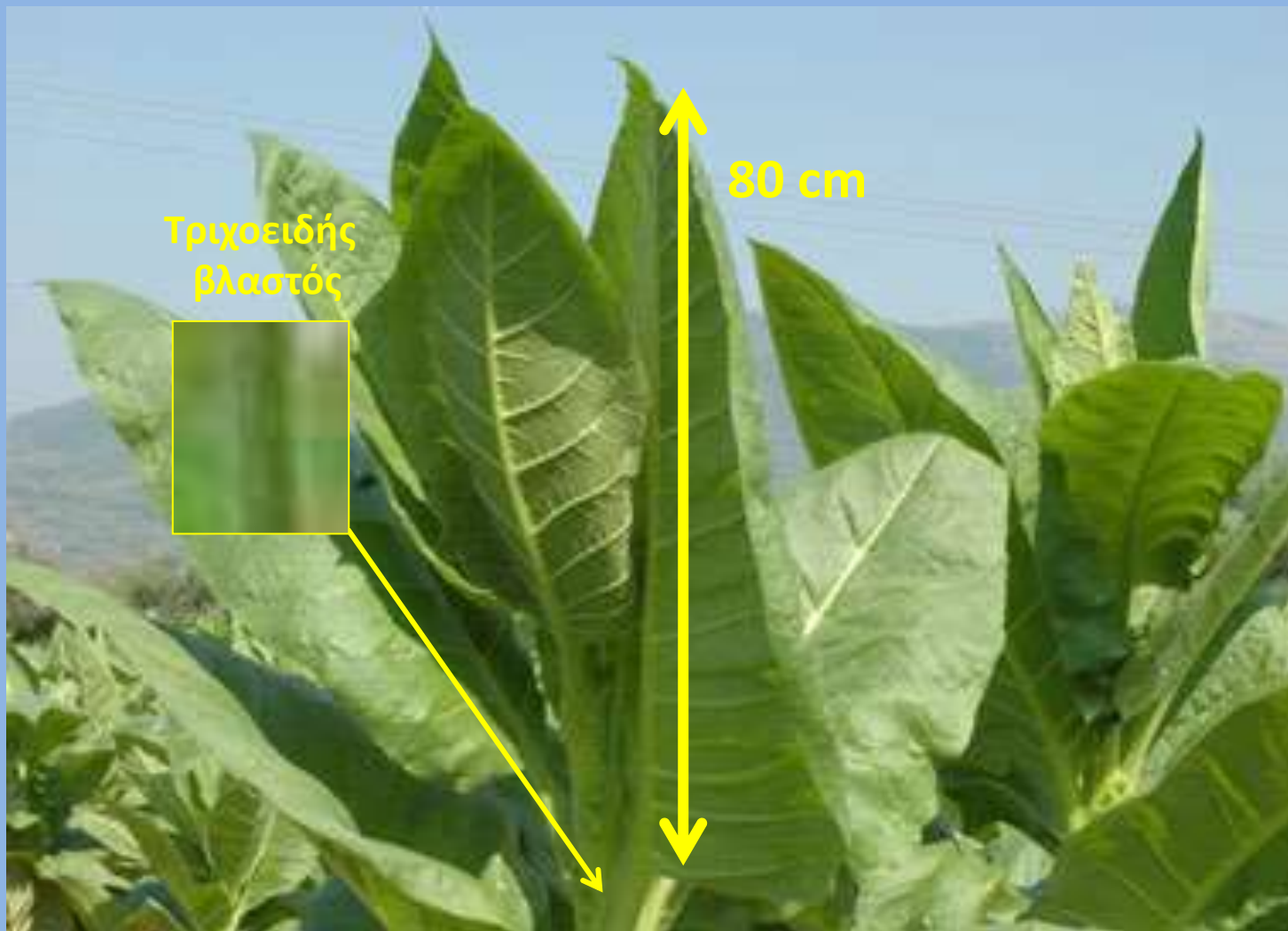
- Η εισαγωγή του στην Ευρώπη έγινε το 1556 όταν έφτασε στη Γαλλία και στη συνέχεια στην Πορτογαλία και την Ισπανία.
- Οι ιδιότητές του έγιναν γνωστές χάρη στον Γάλλο πρεσβευτή στην Πορτογαλία Ζαν Νικό, στον οποίον οφείλεται και η επιστημονική του ονομασία, Νικοτίνη.
- Από εκεί με τους Πορτογάλους και Ισπανούς θαλασσοπόρους μεταφέρθηκε σε ολόκληρο τον κόσμο.
- Στην Ελλάδα ο καπνός έφτασε στις αρχές του 17ου αιώνα και καλλιεργήθηκε πρώτα στην Ξάνθη και αργότερα στη Μακεδονία.

Χαρακτηριστικά του φυτού

- Ο βλαστός του καπνού φτάνει το ύψος των 2 μέτρων.
- Τα άνθη του είναι σωληνόμορφα λευκού, ροζ ή κόκκινου χρώματος και σχηματίζουν ταξιανθίες.
- Ο καρπός είναι κάψα και περιέχει μερικές χιλιάδες σπόρια.
- Το φυτό γονιμοποιείται εύκολα με τα έντομα και τον άνεμο.

Χαρακτηριστικά του φυτού

- Ο κοινός καπνός είναι το είδος ταμπάκο, μονοετές, ιθαγενές φυτό της Νοτίου Αμερικής.
- Τα φύλλα του εναλλάσσονται και είναι είτε με μίσχους είτε χωρίς, φτάνοντας στο μήκος τα 80 εκατοστά.
- Ο βλαστός του είναι τριχοειδής με μικρές ίνες που εκκρίνουν ένα ιξώδες υγρό.



Χαρακτηριστικά φύλλου

Ποιότητα του καπνού

- Ο προσδιορισμός της ποιότητας του καπνού έχει να κάνει με το πάχος και το μήκος του φύλλου, την ελαστικότητα, το χρωματισμό, την υφή και διάφορα χημικά χαρακτηριστικά.
- Ένας τύπος καπνού θεωρείται καλός όταν έχει προτίμηση από πολλούς καπνιστές και είναι αρωματικός, πολύ ή λιγότερο, δυνατός ή ελαφρύς με γλυκιά ή λιγότερο γλυκιά γεύση.

Τύποι καπνού

➤ Οι βασικοί τύποι καπνού είναι δύο και χωρίζονται ανάλογα με τις περιοχές που καλλιεργούνται.

1. Αμερικάνικα καπνά
2. Ανατολικά καπνά

Τύποι καπνού

➤ Οι βασικοί τύποι καπνού είναι δύο και χωρίζονται ανάλογα με τις περιοχές που καλλιεργούνται.

1. Αμερικάνικα καπνά

2. Ανατολικά καπνά

Αμερικάνικα καπνά

- Ο τύπος Βιρτζίνια που κάθε φυτό έχει 25 περίπου φύλλα μεγάλου μεγέθους με χρώμα κιτρινωπό που οφείλεται κυρίως στη σύσταση του εδάφους των αγρών που καλλιεργείται.
- Τα καπνά τύπου Μπέρλεϋ (Burley) των οποίων τα φύλλα είναι μικρότερα από τα Βιρτζίνια και το χρώμα των φύλλων τους είναι πράσινο ανοιχτό ο βλαστός τους δε λευκοκίτρινος. Ο τύπος αυτός καλλιεργείται και στην Ελλάδα.
- Τα καπνά τύπου Fire-cured με τα φύλλα τους να έχουν μαύρο χρώμα , σκληρή υφή και ιδιαίτερη βαριά γεύση.

Τύποι καπνού

➤ Οι βασικοί τύποι καπνού είναι δύο και χωρίζονται ανάλογα με τις περιοχές που καλλιεργούνται.

1. Αμερικάνικα καπνά

2. Ανατολικά καπνά

Ανατολικά καπνά

- Καλλιεργούνται σε εδάφη ξηρά και φτωχά είναι δε ποικιλίες καπνών με μικρά και κοντά φύλλα.
- Θεωρούνται αρκετά εύγευστα καπνά και πολύ καλής ποιότητας.
- Βρίσκονται σε καλλιέργειες στην Ελλάδα, Βουλγαρία, Σερβία, Τουρκία, Συρία και αλλού.
- Τα καλύτερης ποιότητας ανατολικά καπνά φύονται στις Μεσογειακές χώρες και ωριμάζουν κυρίως τις ξηρές περιόδους χωρίς πολλές βροχές.

Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα

➤ Στην Ελλάδα, καλλιεργούνται περίπου 80 ποικιλίες, υποποικιλίες και βιότοποι καπνών. Από αυτές, 9 είναι οι κυριότερες.

1. Μπασμάς Μακεδονίας
2. Μπασμάς Ξάνθης
3. Ζίχνα
4. Ουδέτερος Μακεδονίας
5. Τσεμπάλια Αγρινίου
6. Μπασή – Μπαγλή
7. Μυρωδάτα Αγρινίου
8. Μαχαλά
9. Μπέρλι

Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα

➤ Στην Ελλάδα, καλλιεργούνται περίπου 80 ποικιλίες, υποποικιλίες και βιότοποι καπνών. Από αυτές, 9 είναι οι κυριότερες.

1. Μπασμάς Μακεδονίας
2. Μπασμάς Ξάνθης
3. Ζίχνα
4. Ουδέτερος Μακεδονίας
5. Τσεμπέλια Αγρινίου
6. Μπασή – Μπαγλή
7. Μυρωδάτα Αγρινίου
8. Μαχαλά
9. Μπέρλι

Μπασμάς Μακεδονίας

- Αρωματικός καπνός Καλλιεργείται στην Ανατολική Μακεδονία. Τα φύλλα του είναι κοντά με λεπτές νευρώσεις, αρκετά ελαστικά.



Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα

➤ Στην Ελλάδα, καλλιεργούνται περίπου 80 ποικιλίες, υποποικιλίες και βιότοποι καπνών. Από αυτές, 9 είναι οι κυριότερες.

1. Μπασμάς Μακεδονίας
2. Μπασμάς Ξάνθης
3. Ζίχνα
4. Ουδέτερος Μακεδονίας
5. Τσεμπάλια Αγρινίου
6. Μπασή – Μπαγλή
7. Μυρωδάτα Αγρινίου
8. Μαχαλά
9. Μπέρλι

Μασμάς Ξάνθης

- Ο πιο αρωματικός του κόσμου , εξαιρετικής ποιότητας. Τα φύλλα του έχουν μέτριο πάχος και ερυθροκίτρινο χρώμα όταν ξεραθούν. Καλλιεργείται στη Χρυσούπολη Καβάλας στο Σιδηρόνερο Δράμας και στις περιοχές της Δυτικής Θράκης.



Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα

➤ Στην Ελλάδα, καλλιεργούνται περίπου 80 ποικιλίες, υποποικιλίες και βιότοποι καπνών. Από αυτές, 9 είναι οι κυριότερες.

1. Μπασμάς Μακεδονίας
2. Μπασμάς Ξάνθης
3. Ζίχνα
4. Ουδέτερος Μακεδονίας
5. Τσεμπάλια Αγρινίου
6. Μπασή – Μπαγλή
7. Μυρωδάτα Αγρινίου
8. Μαχαλά
9. Μπέρλι

Ζίχνα

- Μοιάζει με τους μασμάδες και το άρωμα του είναι αρκετά έντονο. Καλλιεργείται στην επαρχία Φυλλίδας.



Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα

➤ Στην Ελλάδα, καλλιεργούνται περίπου 80 ποικιλίες, υποποικιλίες και βιότοποι καπνών. Από αυτές, 9 είναι οι κυριότερες.

1. Μπασμάς Μακεδονίας
2. Μπασμάς Ξάνθης
3. Ζίχνα
4. Ουδέτερος Μακεδονίας
5. Τσεμπάλια Αγρινίου
6. Μπασή – Μπαγλή
7. Μυρωδάτα Αγρινίου
8. Μαχαλά
9. Μπέρλι

Ουδέτερος Μακεδονίας

- Ψηλό φυτό με μεγάλα φύλλα ανοιχτού πράσινου χρώματος. Είναι καπνά φτωχά σε νικοτίνη και το άρωμα τους είναι ελάχιστο έως ανύπαρκτο. Καλλιεργούνται σε μικρή κλίμακα σε διάφορες περιοχές της Μακεδονίας.



Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα

➤ Στην Ελλάδα, καλλιεργούνται περίπου 80 ποικιλίες, υποποικιλίες και βιότοποι καπνών. Από αυτές, 9 είναι οι κυριότερες.

1. Μπασμάς Μακεδονίας
2. Μπασμάς Ξάνθης
3. Ζίχνα
4. Ουδέτερος Μακεδονίας
5. Τσεμπάλια Αγρινίου
6. Μπασή – Μπαγλή
7. Μυρωδάτα Αγρινίου
8. Μαχαλά
9. Μπέρλι

Τσεμπέλια Αγρινίου

- Χαμηλά φυτά με παχιά μεγάλα φύλλα χωρίς μίσχο. Το χρώμα τους είναι ανοιχτό και καλλιεργούνται κυρίως στην Αιτωλοακαρνανία, Ιωάννινα και Θεσπρωτία. Θεωρούνται τα καλλίτερα για παρασκευή τσιγάρων και καταναλώνονται αποκλειστικά εγχώρια.



Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα

➤ Στην Ελλάδα, καλλιεργούνται περίπου 80 ποικιλίες, υποποικιλίες και βιότοποι καπνών. Από αυτές, 9 είναι οι κυριότερες.

1. Μπασμάς Μακεδονίας
2. Μπασμάς Ξάνθης
3. Ζίχνα
4. Ουδέτερος Μακεδονίας
5. Τσεμπάλια Αγρινίου
6. Μπασή – Μπαγλή
7. Μυρωδάτα Αγρινίου
8. Μαχαλά
9. Μπέρλι

Μπασή - Μπαγλή

- Καλλιεργούνται στην περιοχή της Προσοτσάνης. Ψηλά καπνά, φύλλα με μίσχους μετρίου μεγέθους. Θεωρούνται μέτριας ποιότητας.



Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα

➤ Στην Ελλάδα, καλλιεργούνται περίπου 80 ποικιλίες, υποποικιλίες και βιότοποι καπνών. Από αυτές, 9 είναι οι κυριότερες.

1. Μπασμάς Μακεδονίας
2. Μπασμάς Ξάνθης
3. Ζίχνα
4. Ουδέτερος Μακεδονίας
5. Τσεμπάλια Αργινίου
6. Μπασή – Μπαγλή
7. **Μυρωδάτα Αργινίου**
8. Μαχαλά
9. Μπέρλι

Μυρωδάτα Αγρινίου

- Παρά την ονομασία τους το άρωμα των καπνών αυτών είναι φτωχό. Είναι ποτιστική ποικιλία και απαιτεί υγρό έδαφος για να αναπτυχθεί. Όταν τα φύλλα ξεραθούν τότε αποκτούν χρυσοκίτρινο χρώμα. Είναι φτωχά σε περιεκτικότητα νικοτίνης.



Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα

➤ Στην Ελλάδα, καλλιεργούνται περίπου 80 ποικιλίες, υποποικιλίες και βιότοποι καπνών. Από αυτές, 9 είναι οι κυριότερες.

1. Μπασμάς Μακεδονίας
2. Μπασμάς Ξάνθης
3. Ζίχνα
4. Ουδέτερος Μακεδονίας
5. Τσεμπάλια Αγρινίου
6. Μπασή – Μπαγλή
7. Μυρωδάτα Αγρινίου
8. Μαχαλά
9. Μπέρλι

Μαχαλά

- Είναι ποικιλία καπνών με πολύ λεπτά φύλλα. Το κάπνισμα τους είναι ήπιο και γλυκό ενώ δεν έχουν καθόλου άρωμα.



Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα

➤ Στην Ελλάδα, καλλιεργούνται περίπου 80 ποικιλίες, υποποικιλίες και βιότοποι καπνών. Από αυτές, 9 είναι οι κυριότερες.

1. Μπασμάς Μακεδονίας
2. Μπασμάς Ξάνθης
3. Ζίχνα
4. Ουδέτερος Μακεδονίας
5. Τσεμπάλια Αγρινίου
6. Μπασή – Μπαγλή
7. Μυρωδάτα Αγρινίου
8. Μαχαλά
9. Μπέρλι

Μπέρλι

- Αμερικάνικος τύπος καπνού που τελευταία καλλιεργείται ευρέως στην Ελλάδα. Ο τύπος αυτός καλλιεργείται σε πεδινά εδάφη καλά αρδευόμενα και οι στρεμματικές αποδόσεις του είναι μεγαλύτερες από τις αντίστοιχες των ανατολικών τύπων.



Ποσοστά καπνίσματος στην Ευρώπη

- Ο Π.Ο.Υ. υπολογίζει ότι στην Ευρώπη περίπου 215 εκ. κατοίκων καπνίζουν, από τα οποία τα 130 εκατ. είναι άνδρες και τα 85 εκατ. γυναίκες.
- Το ποσοστό καπνιστών στους άνδρες είναι κατά μέσο όρο 34% στη Δυτική Ευρώπη και 47% στην Ανατολική
- Το ποσοστό καπνιστών στις γυναίκες είναι κατά μέσο όρο 25% στη Δυτική Ευρώπη και 20% στην Ανατολική

Ποσοστά καπνίσματος στην Ελλάδα

- Ο κοινοτικός μέσος όρος είναι 29,7%.
- Το 51% των ενηλίκων ανδρών καπνίζει.
- Το 39% των ενηλίκων γυναικών καπνίζει.
- Η μέση ηλικία έναρξης καπνίσματος:
στα αγόρια είναι 13,7
στα κορίτσια είναι 13
- ✓ Αξιοσημείωτο είναι πως καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει η κοινωνική και οικονομική θέση των καπνιστών.

Αίτια καπνίσματος

- Τα αίτια του καπνίσματος είναι ποίκιλα. Ωστόσο, τα συνηθέστερα αίτια για τα οποία αρχίζει κάποιος το κάπνισμα είναι η κακή ψυχολογική κατάσταση η οποία τον διακατέχει και η ανάγκη για ανάδειξη του εαυτού του.
- Συγκεκριμένα τα αίτια είναι τα παρακάτω:
 - Μοναξιά, ερωτική απογοήτευση, άγχος
 - Μαγκιά, προσπάθεια μεγαλύτερης αποδοχής από φίλους
 - Κοινωνική πίεση από συνομηλίκους
 - Οικογενειακά και κοινωνικά πρότυπα
 - Χαλάρωση
 - Τάση γρήγορης ενηλικίωσης
 - Αντίδραση σε γονείς, κανόνες, κατεστημένο
 - Περιέργεια

Αίτια καπνίσματος (ειδικότερα)

- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα.
- Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο. Άλλοι θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση.
- Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό και μπορεί να συνδεθεί με ένα γενικό τρόπο ζωής.
- Γενικότερα, το κάπνισμα έχει γίνει συνήθεια για αρκετούς νέους. Αρκετοί συνηθίζουν να καπνίζουν στα διαλείμματα και σε άλλους αρέσει να καπνίζουν μετά το γεύμα. Όταν μία συνήθεια εδραιωθεί είναι δύσκολο να την κόψει κανείς.

Επιπτώσεις καπνίσματος

- Το κάπνισμα αποτελεί την σημαντικότερη αιτία πρόκλησης καρκίνου:
 - του πνεύμονα
 - του λάρυγγα
 - του στόματος, φάρυγγα, οισοφάγου
 - της ουροδόχου κύστης, των νεφρών
 - του παγκρέατος, του στομάχου

Επιπτώσεις καπνίσματος

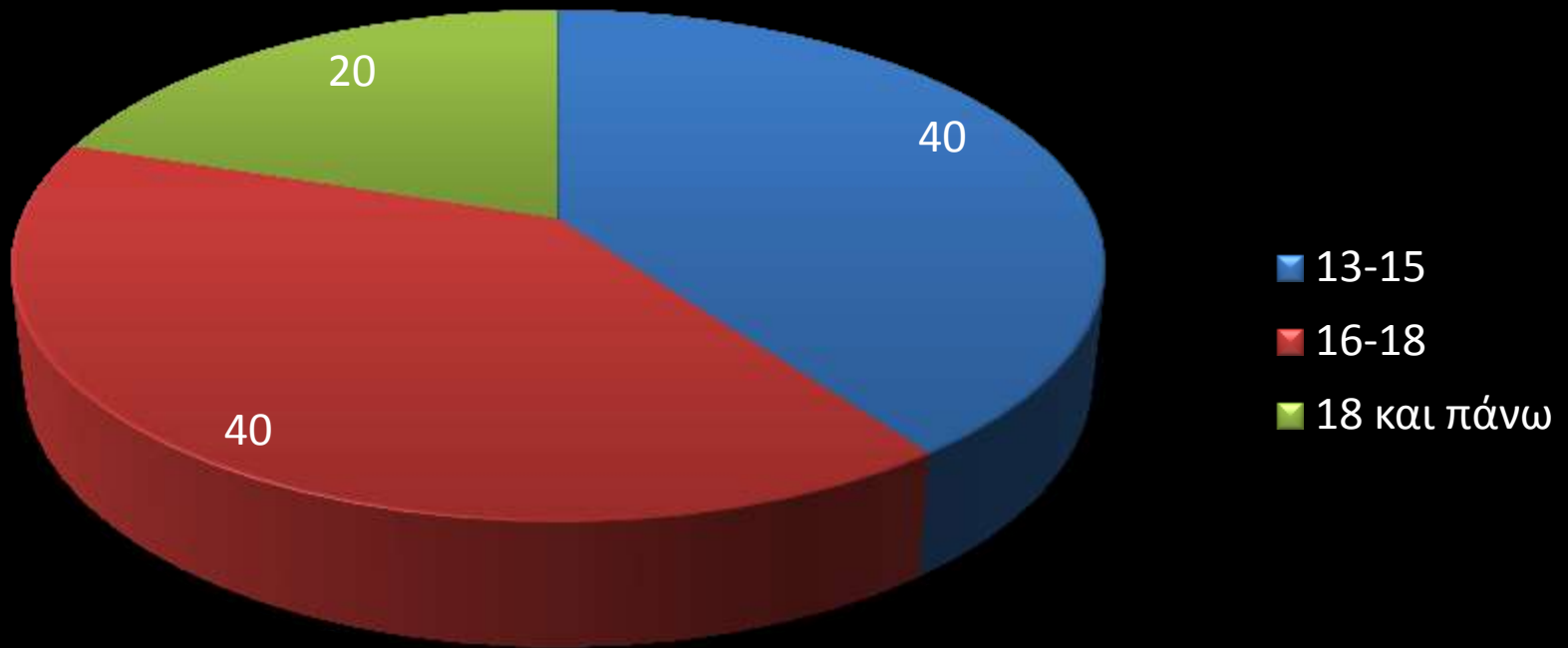
- Ωστόσο, τα προβλήματα που προκαλεί δεν είναι μόνο είδη καρκίνου. Το κάπνισμα προκαλεί επίσης και πολλά και μάλιστα σοβαρά προβλήματα υγείας.
 - εξασθένιση της όσφρησης και της γεύσης
 - επιρροή στις φωνητικές χορδές
 - πονόλαιμος
 - παθήσεις στο στομάχι και στον δωδεκαδάχτυλο
 - διαταραχή εμμήνου ρύσεως
 - ανδρική ανικανότητα
 - μείωση παραγωγής ορμονών
 - αύξηση παλμών
 - τοπικός ερεθισμός στα χείλη
 - φαρυγγίτιδα

Ερωτηματολόγιο

- Στις παρακάτω διαφάνειες παρουσιάζονται σχεδιαγράμματα, βάση απαντήσεις που πάρθηκαν από άτομα της συγκεκριμένης κατηγορίας, για την ανάδειξη ποσοστών, για διάφορα θέματα που αφορούν το κάπνισμα.

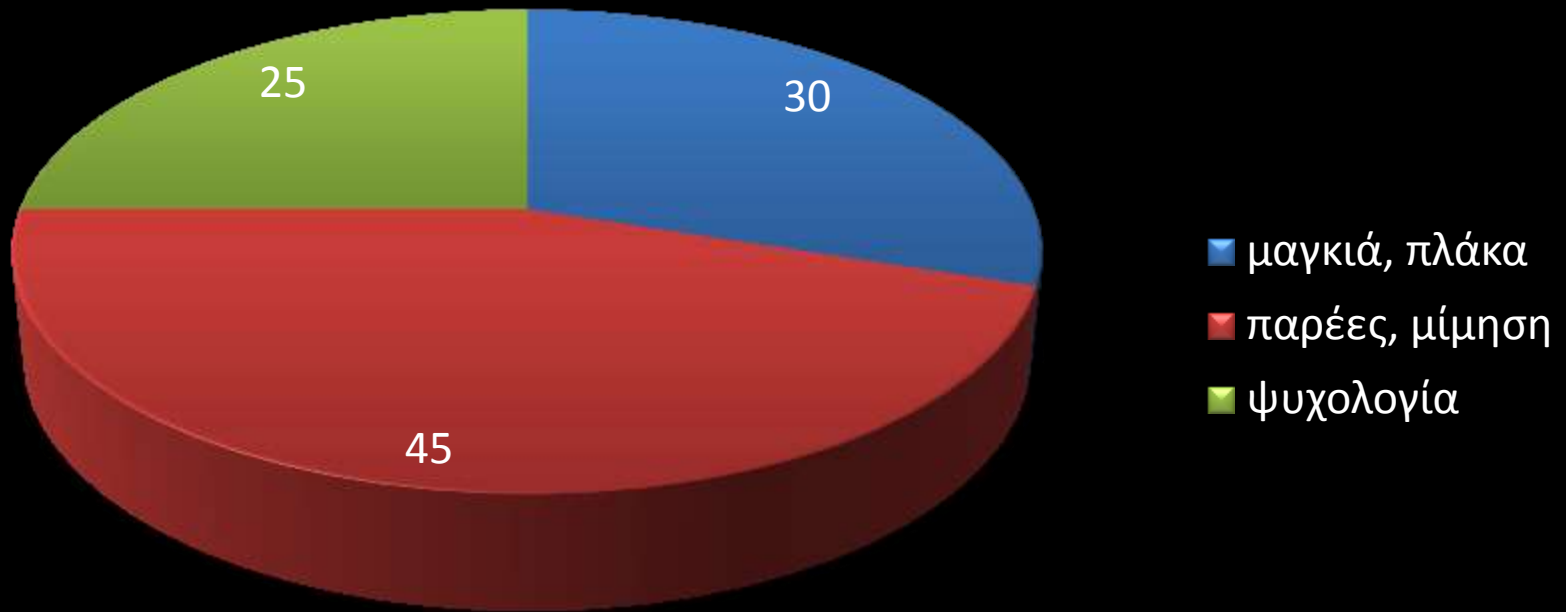
Πρώτη επαφή με το κάπνισμα

Ποσοστό %



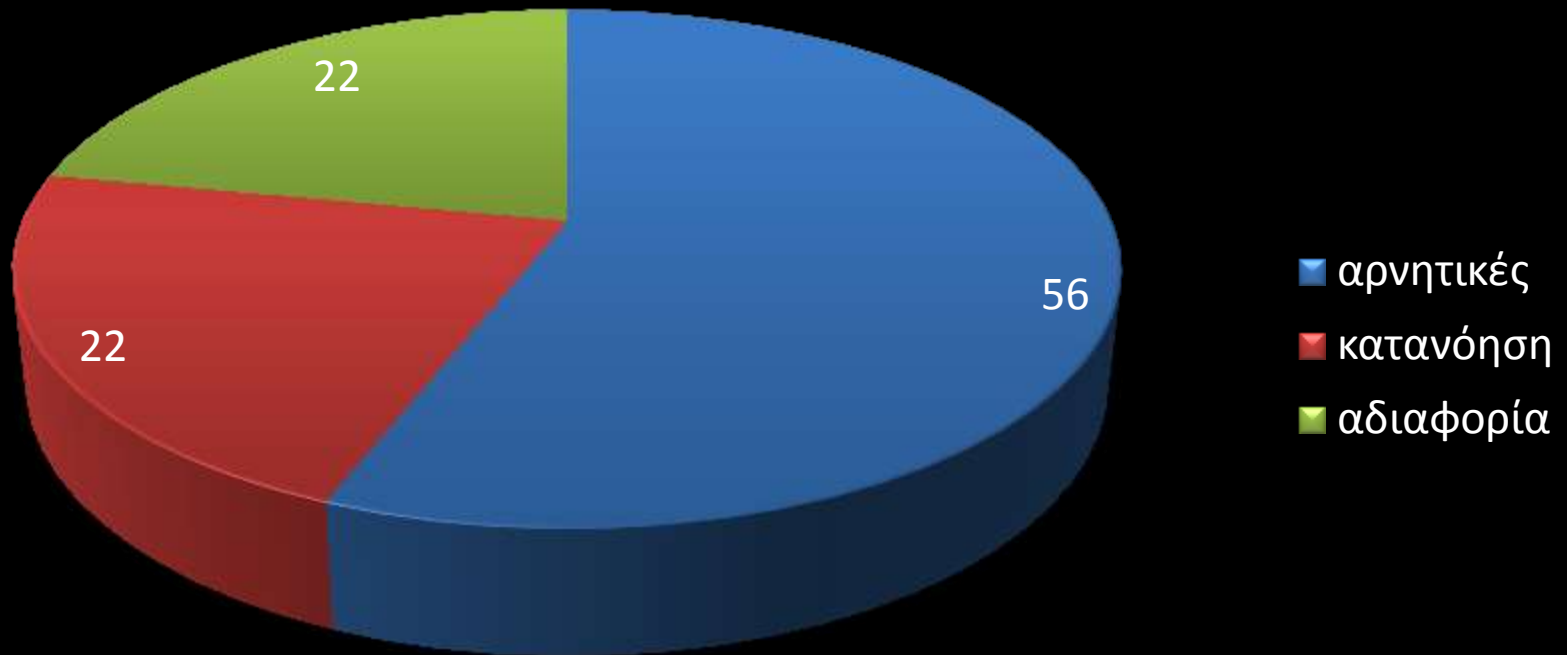
Αίτια αρχής καπνίσματος

Ποσοστό %



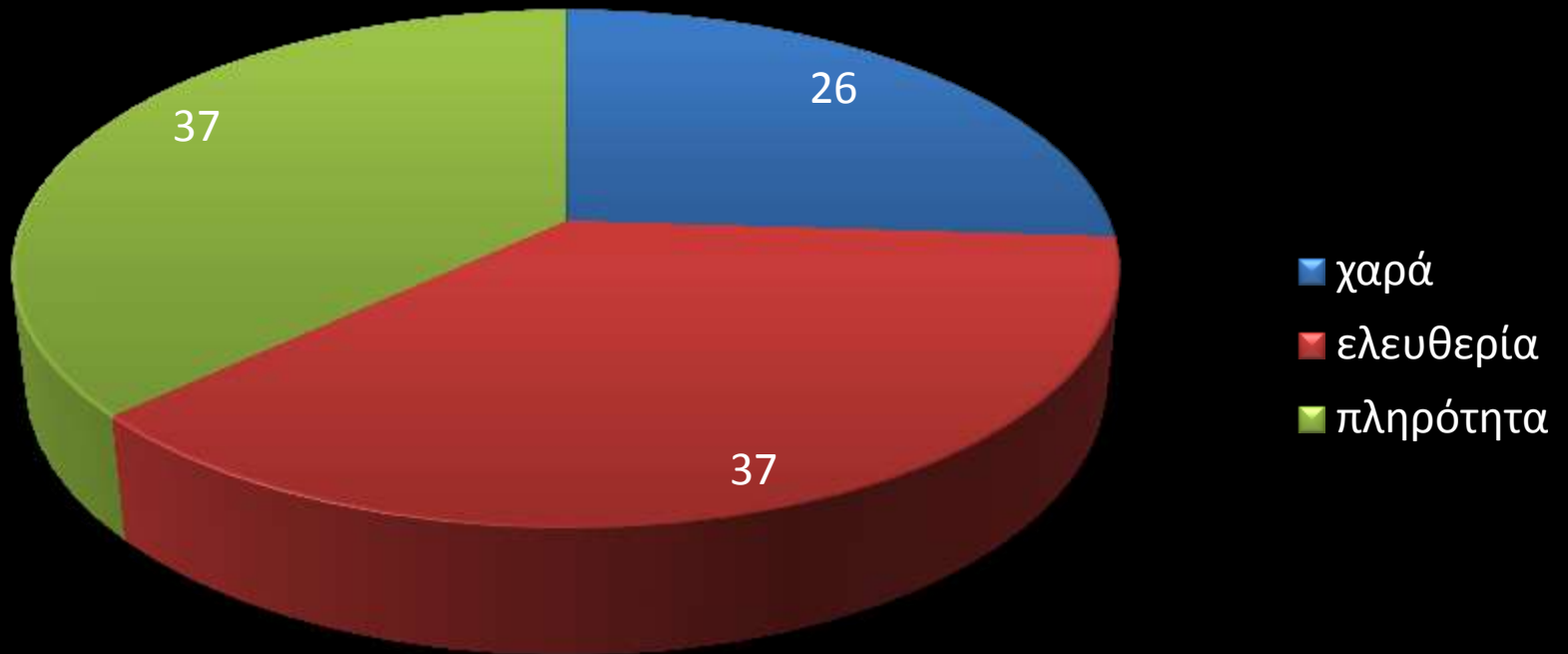
Αντιδράσεις κηδεμόνων καπνιστών

Ποσοστό %



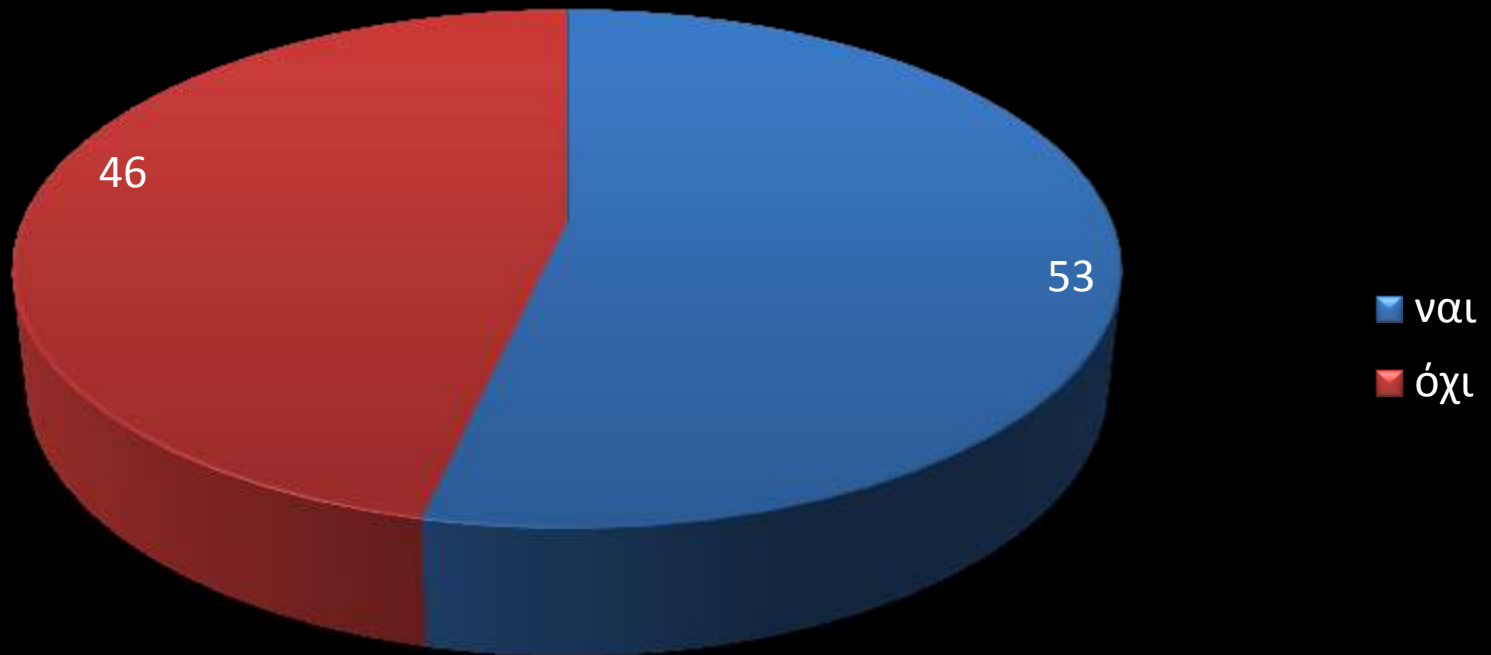
Αίσθηση που προκαλεί το κάπνισμα

Ποσοστό %



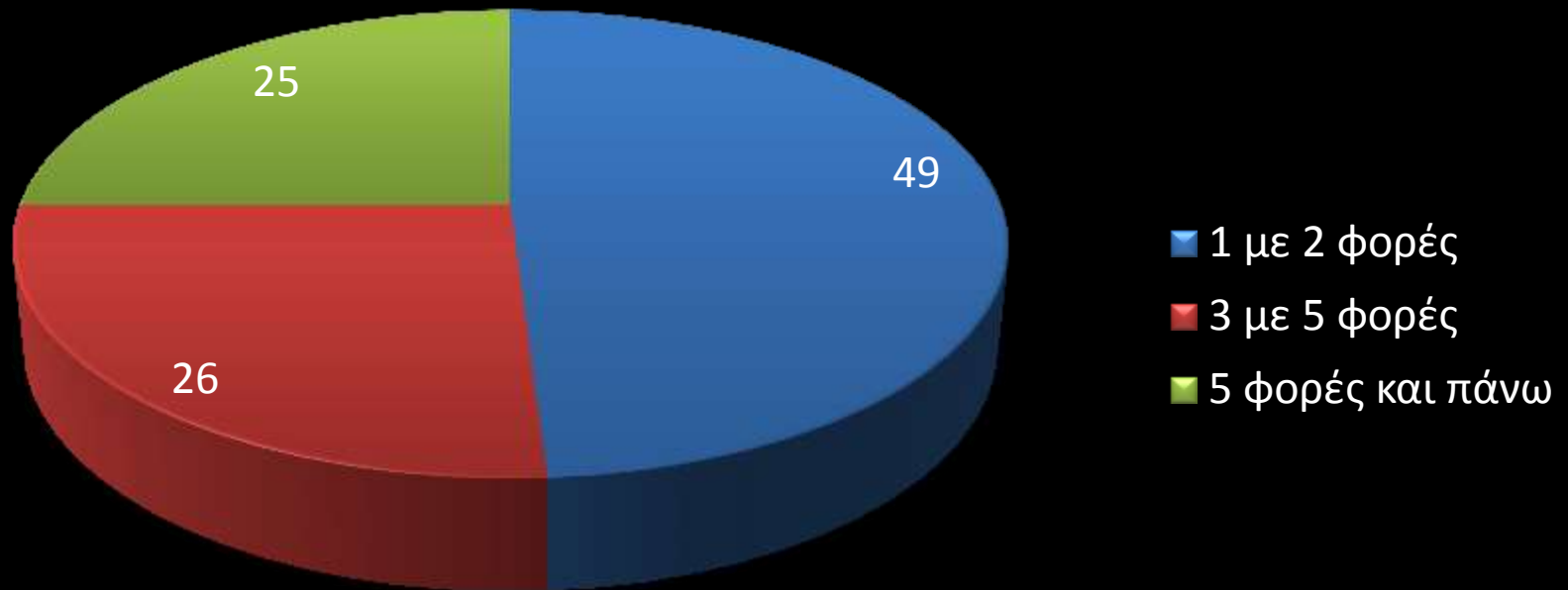
Επιθυμία διακοπής του καπνίσματος

Ποσοστό %



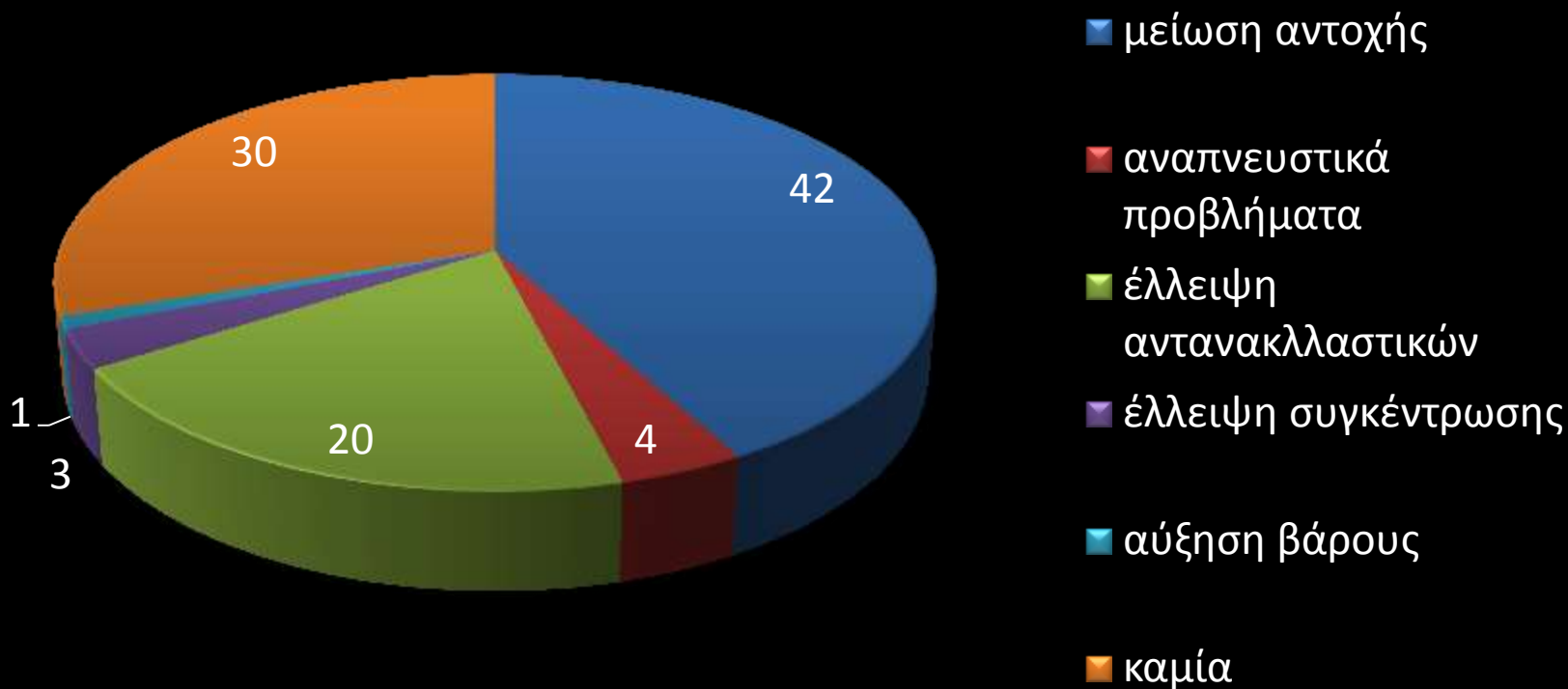
Προσπάθεια διακοπής καπνίσματος

Ποσοστό %



Επιπτώσεις καπνίσματος

Ποσοστό %



Βιβλιογραφία

- www.wikipedia.gr
- www.youtube.com
- www.google.gr/egkiklopedia
- www.google.gr/eikones



.....?