

1^ο ΓΕΛ ΖΩΓΡΑΦΟΥ
Σχολικό Έτος 2016-17
Ερευνητική Εργασία Α' Λυκείου, Τμήμα Α4

ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΙ



ΓΕΩΡΓΙΑ ΤΣΙΤΟΥ, ΙΩΑΝΝΑ ΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ, ΔΑΝΑΗ
ΨΑΡΡΟΥ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΖΑΝΟΥ

ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΙ¹

“Την τελευταία δεκαετία αυξάνεται ολοένα η κατανάλωση αλκοόλ από 15χρονους. Το 30% των εφήβων στην Ελλάδα δηλώνει ότι πίνει κάποιο ποτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα.

Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής, οι έφηβοι πρωτοπίνουν μπύρα ή κρασί στα 12-13 και στα 14-15 «περνούν» στα πιο «σκληρά ποτά», όπως το τζιν, η βότκα, η τεκίλα, το ουίσκι κ.λπ. Σημαντικό ρόλο σε αυτή την πρώιμη κακή συνήθεια παίζει και η παρουσία αλκοολούχων αναψυκτικών.

Το ανησυχητικό είναι ότι το 15% των εφήβων παραδέχεται ότι έχει μεθύσει πάνω από τρεις φορές μέσα σε ένα χρόνο. Και είναι ανησυχητικό επειδή το μεθυσμένο παιδί κινδυνεύει περισσότερο από τον μεθυσμένο ενήλικα. Γίνεται επίσης περισσότερο επικίνδυνο για τους άλλους.

Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων οι έφηβοι πίνουν με συνομιλήκους τους σε πάρτι, νυχτερινές εξόδους, σε ιντερνέτ-καφέ κλπ. Σπάνια καταναλώνει μόνος του αλκοόλ ο έφηβος, τουλάχιστον στην αρχή.

Γιατί πίνουν οι έφηβοι

Στην εφηβεία το παιδί θέλει να δοκιμάσει πολλά πράγματα. Στόχος του είναι συνήθως να μιμηθεί την παρέα του και να νιώσει «μεγάλος» ή «μεγάλη». Ωστόσο, μπορεί το κίνητρό του να είναι απλά η δοκιμή αυτή καθαυτή –θέλει να πειραματισθεί. Επίσης, , όπως χαρακτηριστικά λένε οι ίδιοι σε έρευνες, με το αλκοόλ νιώθουν κεφάτοι, χαλαροί και τους φτιάχνει η διάθεση.”

“Τις περισσότερες φορές τα παιδιά κάνουν το «πείραμά» τους και σταματούν. Δεν μπλέκουν δηλαδή με το ποτό. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες το παιδί αρχίζει να πίνει ανεξέλεγκτα. Αυτό

¹¹ <http://www.akappatou.gr/index.php/efivoi/2010-10-12-20-45-14-225/1533-2011-04-26-16-06-19>

<http://www.eakp.gr/index.php?show=295&showtyp=5>

είναι πιο σύννηθες στα παιδιά που έχουν ήδη κάποια κατάθλιψη ή που είναι πολύ αγχώδη και στρεσαρισμένα. Το αλκοόλ τα «βοηθά» να χαλαρώσουν και να δουν την ζωή πιο ευχάριστα.”

Ποιες είναι οι επιπτώσεις

“Η κατανάλωση ποτού οδηγεί το αγόρι ή το κορίτσι σε πιο επιθετική συμπεριφορά ή απεναντίας μπορεί να το κάνει να δεχτεί αδιαμαρτύρητα την 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 απόδοσή του στο σχολείο και θα το αποκόψει από τις θετικές συντροφίες με συγκεκριμένα οράματα και στόχους, ώστε να είναι διαρκώς με τη χαλαρή παρέα που διασκεδάζει πίνοντας. ”

Πίνει;

“Οι περισσότεροι γονείς δεν γνωρίζουν καν ότι το παιδί τους πίνει ή ότι έχει τύχει να έχει μεθύσει. Τα παιδιά που πίνουν συνήθως πηγαίνουν μετά την έξοδό τους κατ’ ευθείαν για ύπνο, ώστε οι γονείς να μη μυρίσουν την αναπνοή τους. Άλλα παιδιά καμουφλάρουν την αναπνοή με άρωμα που υπερκαλύπτει την μυρωδιά του ποτού. Αν μυρίζουν αλκοόλ, λένε ότι ήπιαν μόνον ένα ποτήρι.

Το παιδί που πίνει :

- κουράζεται και αρρωσταίνει πιο εύκολα
- συμπεριφέρεται ανεύθυνα και αδιαφορεί για τις υποχρεώσεις

του

- συχνά καπνίζει
- είναι γενικά απείθαρχο ή έγινε απείθαρχο τον τελευταίο καιρό
- μπορεί να έχει ενδείξεις κατάθλιψης

-έχει κατά κανόνα μεγάλο άγχος για τις υποχρεώσεις του αλλά μπορεί να μην το εκδηλώνει και απεναντίας να παρουσιάζει ένα προσωπείο παθητικότητας και αδιαφορίας -έχει κάνει νέους φίλους τους οποίους οι γονείς δεν γνωρίζουν αρκετά καλά.”

Τι σας προτείνω να κάνετε

“-Αν έχετε αντιληφθεί ότι το παιδί σας πίνει, πρέπει κατ’ αρχάς να αξιολογήσετε τη συχνότητα και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες πίνει.

-Συζητείστε μαζί του, ρωτήστε το τι το ωθεί να πίνει, τι προβλήματα μπορεί να έχει ή ποιες δυσκολίες περνά.

-Ρωτήστε το τι στάση έχει η παρέα του στο θέμα του αλκοόλ και μήπως νιώθει ένοχο αν πει «όχι» στους φίλους του -Σε περίπτωση που το παιδί έχει αρχίσει να διασκεδάζει πίνοντας, δεν πρέπει να λειτουργήσετε «αστυνομικά» και να απαγορεύσετε τις εξόδους. Αυτό κατά πάσα πιθανότητα δεν θα λύσει το πρόβλημα.

-Μπορείτε να αυξήσετε την επίβλεψή σας με διακριτικότητα και να προσπαθήσετε να μειώσετε τις «ευκαιρίες» για τέτοιες



συμπεριφορές.

-Βοηθήστε το παιδί να μετριάσει το άγχος που αισθάνεται για διάφορους λόγους και καθοδηγήστε το σε πιο θετικούς τρόπους χαλάρωσης, όπως ο αθλητισμός, η καλή συντροφιά, η θετική ψυχαγωγία κ.λπ.

-Αν παρά τις προσπάθειές σας το παιδί συνεχίζει να πίνει ή να δείχνει προβληματική συμπεριφορά, θα πρέπει να αναζητήσετε τη βοήθεια ειδικού.

-Στην οικογένεια είναι προτιμότερο να μη γίνεται χρήση αλκοόλ εκτός από εξαιρετικές περιπτώσεις.”

“Αλκοολισμός είναι ΑΣΘΕΝΕΙΑ και σαν τέτοια θα πρέπει να αντιμετωπιστεί. Ο αλκοολικός που ζητάει βοήθεια χρειάζεται ΘΕΡΑΠΕΙΑ όπως ισχύει για κάθε εξαρτημένο ασθενή είτε οινόπνευμα πίνει, είτε χάπια παίρνει, είτε ναρκωτικά χρησιμοποιεί. Αποτελεί τη τρίτη αιτία θανάτου μετά τη στεφανιαία και το καρκίνο και συντομεύει τη διάρκεια ζωής κατά 12 χρόνια, περίπου. Στις ΗΠΑ οι εξαρτημένοι από το οινόπνευμα ασθενείς ανέρχονται στο 7,3% των ανδρών (4,4 εκατ.)

και 1,3% των γυναικών (0,8 εκατ.) του γενικού πληθυσμού άνω των 20 χρόνων (*Keller - Efron*). Στη Γερμανία οι στατιστικές αναφέρονται σε 2,8 εκατ. αλκοολικών ασθενών που χρειάζονται θεραπεία, με τα νούμερα να παρουσιάζουν ραγδαία αυξητική τάση.”



1^ο ΓΕΛ ΖΩΓΡΑΦΟΥ
Σχολικό Έτος 2016-17
Ερευνητική Εργασία Α' Λυκείου, Τμήμα Α4

Έντυπο

Εφηβεία και Εθισμοί



Γιώργος Τζαμαλής , Μαριγκλέν Χούτκα,
Παναγιώτης Τσιρώνης , Στέλιος Ρισβάς

Τι είναι εθισμός ;

Εθισμός είναι η εξάρτηση από μια συνήθεια. Προκαλείται από κάπνισμα, ναρκωτικά, αλκοόλ, τζόγος, διαδίκτυο κλπ. Υπάρχουν πολλά στάδια εθισμού. Ο εθισμός καθώς εξελίσσεται γίνεται τρόπος ζωής. Δισεκατομμύρια άνθρωποι ζουν παγιδευμένοι σε κάποιον από τους πολλούς εθισμούς.

Στην ουσία σήμερα αντιμετωπίζεται ως εθισμός σχεδόν κάθε συνήθεια που ακολουθείται εκτός μέτρου από ένα άτομο το οποίο γνωρίζει ότι δυσκολεύεται ή αδυνατεί να την κατευνάσει και πολύ περισσότερο να της δώσει ένα τέλος.

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

- Έντονη επιθυμία χρήσης της ουσίας
- Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση της ουσίας Παρουσία στερητικού συνδρόμου με τη μείωση ή τη διακοπή της χρήσης της ουσίας
- Ανάλωση σημαντικού χρόνου γύρω από τη συμπεριφορά χρήσης
- Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων κοινωνικών, επαγγελματικών ή ψυχαγωγικών, λόγω της χρήσης.

Εμμονή στη χρήση της ουσίας, παρά το γεγονός ότι προκαλεί στο χρήστη σοβαρά σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα και δυσλειτουργίες σε κύριους τομείς της ζωής του. Ο εθισμένος συνεχίζει τη χρήση των ουσιών ή την καταναγκαστική συμπεριφορά, παρόλα τα επιβλαβή επακόλουθα και προσπαθεί να αποφεύγει συστηματικά την υπευθυνότητα και την πραγματικότητα, ενώ τείνει να απομονώνει τον εαυτό του από τους άλλους λόγω της ενοχής και του πόνου που νοιώθει.

Ποια είναι τα είδη των εθισμών ;

Καταναλωτισμός

Η τάση για κατανάλωση όσο το δυνατόν περισσότερων αγαθών, πέρα από τις αντικειμενικά υπάρχουσες ανάγκες .Η καταναλωτική μανία των εφήβων είναι ένα ιδιαίτερα οξυμένο φαινόμενο στις μέρες μας κι αυτό αποτυπώνεται στον καθημερινό τρόπο ζωής τους. Οι σύγχρονοι νέοι άνθρωποι έχουν την τάση να ξοδεύουν όλο και περισσότερα χρήματα προκειμένου να καλύψουν τις αυξανόμενες ανάγκες που δημιουργεί ο καταναλωτισμός. Το γεγονός ότι ξοδεύουν σε αγορές μεγάλο μέρος των χρημάτων τους, τους αναγκάζει να απαιτούν συνεχώς περισσότερα από τους γονείς τους.

Το ιδιαίτερα εντυπωσιακό σε αυτή τη γενιά είναι το υψηλό της αγοραστικό επίπεδο. Όπως φαίνεται μάλιστα, έχουν αλλάξει σημαντικά οι επιλογές των παιχνιδιών και των δώρων που ανταλλάσσουν τα παιδιά αυτής της ηλικίας μεταξύ τους και σ' αυτή την αλλαγή έχει επιδράσει σε μεγάλο βαθμό το περιβάλλον και οι μεταβολές στις ανάγκες και στα πρότυπα που δημιουργεί η εποχή μας. Μεταξύ των αγορών που κάνουν τα παιδιά αυτής της γενιάς, περιλαμβάνονται τα κινητά τηλέφωνα, τα μουσικά CD, τα είδη ένδυσης, οι φορητές τηλεοράσεις, οι προσωπικές τηλεφωνικές γραμμές, οι φορητοί υπολογιστές, καθώς και οι δώρο κάρτες από καταστήματα διαφόρων ειδών. Φανταστείτε ότι πριν από μερικά χρόνια τα μισά από τα αναφερθέντα αντικείμενα δεν υπήρχαν καν στην αγορά, αφού τα περισσότερα είναι προϊόντα της νέας τεχνολογίας, η οποία παράλληλα με την παροχή εύκολων λύσεων στον καταναλωτή, δημιουργεί ολοένα και περισσότερες ανάγκες. Σύμφωνα με τα γραφεία διαφήμισης και προώθησης προϊόντων, τα ανωτέρω αντικείμενα απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας 12 χρονών, γεγονός που δείχνει ότι οι επιλογές αγορών των παιδιών αυτής της ηλικίας δεν εξαντλούνται πλέον στα κλασικά παιδικά παιχνίδια (όπως κούκλες, στρατιωτάκια και άλλα παρόμοια). Όσα αναφέρθηκαν μας οδηγούν πολύ εύκολα στο συμπέρασμα ότι η τάση του καταναλωτισμού στις μέρες μας μοιάζει να είναι αποκλειστικό προνόμιο της νέας γενιάς ανθρώπων. Για το λόγο αυτόν και οι εταιρείες παραγωγής παιχνιδιών και προϊόντων δημιουργούν συνεχώς καινούργια προϊόντα στην αγορά, από τη στιγμή μάλιστα που γνωρίζουν καλά ότι η κατανάλωσή τους θα είναι άμεση και σε ορισμένες περιπτώσεις η ζήτηση θα ξεπεράσει τις αναμενόμενες προσδοκίες.

ΕΣΩΣΤΡΕΦΕΙΑ

Ο έφηβος κάθε εποχής και κάθε κοινωνίας χαρακτηρίζεται από παρορμητισμό, ενθουσιασμό, ιδεαλισμό, έντονη σεξουαλική αναζήτηση, τάση για υπερβολή, εγωκεντρισμό, αυθάδεια. Διανύει την ηλικία των εναντιώσεων και των αντιρρήσεων, του «παλικαρισμού», και αναζητά διαρκώς νέα πρότυπα προς εξιδανίκευση και ταύτιση. Τι γίνεται όμως με μια άλλη κατηγορία εφήβων που φαίνεται να αποστασιοποιείται και να μην προσομοιάζει σε αυτή την εικόνα του «επαναστάτη» και «ανατροπέα» των πάντων; Για τον έφηβο εκείνο που κλείνεται στον εαυτό του, διατηρεί χαλαρές κοινωνικές επαφές και, προπαντός, αποδέχεται

«αδιαμαρτύρητα» την πραγματικότητα ως έχει; Πρόκειται για μια απόκλιση που πρέπει να μας θορυβήσει ή για ένα παροδικό στάδιο; Η απάντηση δεν είναι ίδια σε όλες τις περιπτώσεις.

ΧΟΥΛΙΓΚΑΝΙΣΜΟΣ

ΑΙΤΙΑ

- Η οργάνωση και η λειτουργία της σύγχρονης κοινωνίας, στα πλαίσια της οποίας η επιθετικότητα εμφανίζεται ως δομικό και όχι τυχαίο ή περιθωριακό στοιχείο.
- Οι οπαδοί φανατίζονται διότι υπάρχει οικονομικό όφελος.
- Οι νέοι εκφράζονται ανάλογα. Αν έχασαν θέλουν να δείξουν την αδικία, αν κέρδισαν θέλουν να δείξουν ότι κέρδισαν. (Δεν κατέχοντα από ιδανικά αθλητισμού, δεν υπάρχει ευγενής ανταγωνισμός,,
- καλλιεργείται η ιδέα ότι πρέπει να κερδίσουν άσχετα με το κόστος αυτού.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Οπισθοδρόμηση ποδοσφαίρου
- Υπονόμευση πολιτισμού
- Πολύνεκρες τραγωδίες

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

- Πρωταρχικός πόλος είναι η απομάκρυνση των χούλιγκαν από τα γήπεδα.
- Η καλλιέργεια αθλητικού πνεύματος- ευγενής άμιλλας.
- Αυστηρές ποινές στους ταραξίες.
- Τιμωρία ομάδων σε αγώνες κεκλεισμένων των θυρών.
- Ψήφιση νομοσχεδίου για πάταξη της βίας.

Κάπνισμα

Μετά από μία περίοδο απόρριψης του καπνού, ή τουλάχιστον του καπνίσματος ως αιτίας ερεθισμών, η οποία εκτείνεται μέχρι το δέκατο έτος της ηλικίας, ξυπνά η επιθυμία για το άγνωστο, δηλαδή το απαγορευμένο Η έλξη των εφήβων για μια συνήθεια των ενηλίκων

παρατηρείται σε μια ηλικία που απορρίπτουν τους ενήλικες, ενώ ταυτόχρονα επιθυμούν να πάρουν τη θέση τους.

Από την άλλη πλευρά, οι επικίνδυνοι συνειρμοί που συνδέονται με τη συνήθεια αυτή, δεν αποτελούν τροχοπέδη, γιατί οι έφηβοι αφενός νομίζουν ότι είναι αθάνατοι, αφετέρου συχνά έχουν την τάση να αψηφούν το μοιραίο. Το οικογενειακό περιβάλλον, ανάλογα με το αν αποτελείται από καπνιστές ή όχι, παίζει σημαντικό ρόλο προστασίας ή, αντίθετα, διευκόλυνσης της απόκτηση της συνήθειας αυτής. Ορισμένοι έφηβοι, απογοητευμένοι από το σώμα τους, ξεκινούν το τσιγάρο για να χάσουν βάρος. Πρόκειται για την ομάδα των νέων, των εφήβων. Το τσιγάρο γίνεται αντικείμενο ένταξης, ιεροτελεστία μύησης. Παράγοντες που οδηγούν τους νέους στο κάπνισμα.

Λόγοι για τους οποίους καπνίζουν οι νέοι μπορεί να είναι:

- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το σκεφτούν αρκετά οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα.
- Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο.
- Αρκετοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση.
- Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν.
- Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους / ομάδες.
- Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό και μπορεί να συνδεθεί με ένα γενικό τρόπο ζωής.
- Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν.
- Άλλοι πάλι δοκιμάζουν τον καπνό από περιέργεια.
- Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς.
- Άλλοι επηρεάζονται από τη διαφήμιση.

Τέλος, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού. Ο εθισμός αυτός, κάνει δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος. Συχνά οι έφηβοι επηρεάζονται πολύ από το γεγονός ότι οι γονείς τους ή άλλα άτομα στην οικογένεια είναι καπνιστές. Και

έτσι, χωρίς να το θέλουν, πολλές φορές οι ίδιοι οι γονείς γίνονται αιτία, ώστε να αρχίσει το παιδί τους το κάπνισμα. Άλλοι παράγοντες. Υπάρχουν, όμως και άλλοι λόγοι, όπως: **α)** οι νέοι επηρεάζονται τρομερά από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τα «είδωλά» τους, **β)** πολλές φορές για να τραβήξουν την προσοχή είτε των γονιών τους είτε γενικά των άλλων, κάνουν πράγματα, που ξέρουν πως δεν πρέπει και έτσι θα κάνουν τα βλέμματα των άλλων να στραφούν επάνω τους. **γ)** ακόμη πιστεύουν πως το τσιγάρο θα τους βοηθήσει να χαλαρώσουν, να απαλλαγούν από το άγχος τους και να συγκεντρωθούν πιο εύκολα.

1^ο ΓΕΛ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

Σχ. Έτος: 2016-2017

ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΙ



ΤΩΝ: Δάφνη Σκοκίδη , Ήλια Χριστοδουλέα , Χρύσα Μανασή , Ελένη Τσακώνη

ΤΜΗΜΑ: Α΄4

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ:

Η εφηβεία είναι το πέρασμα από το κόσμο της παιδικότητας σε εκείνο των ενηλίκων και περιλαμβάνει κυρίως τις ψυχολογικές αλλαγές του παιδιού, δηλαδή μια ενδιάμεση φάση μεταξύ της παιδικής και της ενήλικης ζωής.

Ο έφηβος βρίσκεται απέναντι στις κοινωνικές και προσωπικές απαιτήσεις σχετικά με την επαγγελματική του σταδιοδρομία και την ολοκλήρωση της προσωπικότητάς του. Σημαντικό είναι να γνωρίζουμε πως η εφηβεία είναι η περίοδος, όπου τα άλυτα ή τα προβληματικά σημεία της παιδικής ηλικίας επανέρχονται στην επιφάνεια. Η ήβη είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο και ορίζεται ως το σύνολο των βιολογικών και ανατομικών αλλαγών που οδηγούν στο σώμα του ενήλικα και στην ικανότητα αναπαραγωγής. Αυτές οι μεταμορφώσεις κυρίως αφορούν το σώμα και την ανάπτυξη των οστών, των γεννητικών οργάνων και του εγκεφάλου, και διαρκούν κατά μέσο όρο για μια περίοδο 5-6 χρόνων κατά μέσο όρο. Έχουν διλήμματα στο ηθικό πεδίο, αμφισβητούν αρχές και αξίες στην προσπάθεια να επαναπροσδιορίσουν τους γονείς τους για να καταφέρουν αργότερα να τους 'αποχωριστούν', να μπουν δηλαδή σε μία νέα ενήλικη σχέση μαζί τους. Ζητούν το ενδιαφέρον των ενηλίκων γι' αυτή την απίστευτη εξέλιξη που συντελείται μέσα τους, όταν όμως το ενδιαφέρον αυτό εκδηλώνεται νιώθουν συχνά ακινητοποιημένοι.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ:

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. 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. Με αυτόν τον τρόπο, εκτός του ότι προξενούν βλάβες στο σώμα τους, οι επιπτώσεις που αφορούν το θέμα είναι ποικίλες και διαφορετικές. Παρ'όλ' αυτά ρίζα του προβλήματος είναι η ίδια επικίνδυνη.

Ορισμένα προειδοποιητικά σημεία είναι τα εξής:

- 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.

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Ο όρος **ναρκωτικό** πιστεύεται ότι προτάθηκε από τον Γαληνό για να περιγράψει δραστικές ουσίες που μουδιάζουν ή νεκρώνουν, προκαλώντας απώλεια αισθήσεων ή παράλυση. Ο όρος νάρκωση χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τον Ιπποκράτη για τη διαδικασία ή την κατάσταση της έλλειψης αισθήσεων. Ο Γαληνός ανέφερε τη ρίζα μανδραγόρα, τους σπόρους του φυτού *altecus* και το χυμό παπαρούνας (όπιο) σαν βασικά παραδείγματα.

Στο νομικό πλαίσιο των ΗΠΑ, η λέξη ναρκωτικό αναφέρεται στο όπιο, τα παράγωγά του και τα ημισυνθετικά ή πλήρως συνθετικά υποκατάστατά τους "καθώς και στην κοκαΐνη και τα φύλλα κόκας", τα οποία αν και έχουν κατηγοριοποιηθεί ως ναρκωτικά σε σχετικό νόμο των ΗΠΑ (Controlled Substances Act), από χημικής άποψης δεν είναι ναρκωτικά. Πολλοί εκπρόσωποι του νόμου στις ΗΠΑ χρησιμοποιούν ανακριβώς τη λέξη "ναρκωτικό" (drug) για να αναφερθούν σε οποιοδήποτε παράνομο φάρμακο ή παράνομο αποκτημένο φάρμακο. Επειδή ο όρος χρησιμοποιείται συχνά με ευρύτερη έννοια, ανακριβώς και εκτός ιατρικού περιεχομένου, κάτι που είναι λογικό να συμβαίνει στον τελικό χρήστη, οι περισσότεροι επαγγελματίες του ιατρικού χώρου προτιμούν τον πιο ακριβή όρο "οπιοειδή" (opioids), ο οποίος αναφέρεται σε φυσικές, ημι-συνθετικές και συνθετικές ουσίες, οι οποίες συμπεριφέρονται φαρμακολογικά όπως η μορφίνη, το κύριο ενεργό συστατικό του φυσικού οπίου.

Ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι ένα καυτό πρόβλημα δημόσιας υγείας που επηρεάζει ένα συνεχώς αυξανόμενο αριθμό ανθρώπων και ιδιαίτερα νέων, με τεράστιες επιπτώσεις σε ατομικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο.

Είναι σημαντικό όλοι να κατανοήσουν τι είναι ο εθισμός στα ναρκωτικά. Οι γονείς, οι έφηβοι, οι δάσκαλοι, το σχολείο, οι άλλοι ενήλικες και η κοινωνία γενικά, πρέπει να καταλάβουν ότι ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι μια χρόνια βασανιστική ασθένεια που μπορεί να υποτροπιάζει αλλά είναι δυνατόν να αντιμετωπιστεί και να θεραπευτεί.

Ο εθισμός ξεκινά όταν ένα άτομο αρχίζει ενσυνείδητα να παίρνει ναρκωτικά. Οι επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι τα ναρκωτικά επηρεάζουν την κανονική λειτουργία του εγκεφάλου. Επιδρούν σε εγκεφαλικές δομές και προκαλούν έντονα αισθήματα ευχαρίστησης αλλοιώνοντας όμως τον εγκεφαλικό μεταβολισμό και δραστηριότητα.

Όταν εγκατασταθεί ο εθισμός στα ναρκωτικά, τότε ο ασθενής παρουσιάζει μια ακατάσχετη επιθυμία για χρήση ναρκωτικών ουσιών. Η έντονη και ακατάσχετη αυτή επιθυμία συχνά δεν μπορεί να ελεγχθεί παρά το γεγονός ότι μπορεί να δημιουργεί εξαιρετικά αρνητικές επιπτώσεις για τον ασθενή.

ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ:



1^ο ΓΕΛ ΖΩΓΡΑΦΟΥ
Σχολικό Έτος 2016-17
Ερευνητική Εργασία Α' Λυκείου, Τμήμα Α4

Εθισμός εφήβων στο αλκοόλ



Περικλής Φραντζής
Πάρις Τόκας

Εθισμός εφήβων στο αλκοόλ

Αλκοολισμός ονομάζεται η παθολογική σχέση που μπορεί να αναπτύξει το άτομο με το αλκοόλ. Ο συγκεκριμένος όρος υποδηλώνει την πλήρη εξάρτηση του ατόμου στο αλκοόλ. Επιπτώσεις για την ανθρώπινη υγεία.

Ο όρος αναφέρεται για πρώτη φορά από έναν Ολλανδό γιατρό στα τέλη της δεκαετίας του 1840, ενώ αναλύθηκε σε νόσο το 1972 από το γιατρό John Coakley Lettson. Αλκοολισμός σημαίνει δηλητηρίαση από αλκοόλ και παρουσιάζεται σε δύο μορφές, την οξεία και χρόνια μέθη.

Στην οξεία μέθη, ανάλογα με την ποσότητα του οινοπνεύματος που έχει καταναλωθεί και την κατάσταση του ατόμου (βαθμό πληρώσεως στομάχου, ιδιοσυγκρασία, φύλο κ.τ.λ.) υπάρχουν διαταραχές συνειδήσεως, αναστολή φραγμών, μειωμένη αντίληψη έως κώμα και θάνατος. Στη χρόνια μέθη έχουμε καθημερινή χρήση μεγάλης ποσότητας αιθανόλης.

Τα άτομα αυτά, αντίθετα να αντισταθούν στην αυξημένη επιθυμία τους, οδηγούνται σιγά-σιγά σε αδυναμία να λειτουργήσουν εάν δεν πιουν (συμπτώματα στέρησης), πράγμα καταστροφικό τόσο για τους ίδιους όσο και για τον περίγυρο.

Στον χρόνια αλκοολισμό, παρουσιάζονται διαταραχές ποικίλου βαθμού του νευρικού συστήματος (τρεμούλιασμα, πολυνευρίτιδα, διανοητική σύγχυση, παραισθήσεις, τρομώδες παραλήρημα) του ήπατος, (αλκοολική κίρρωση, δηλαδή καταστροφή του ιστού του οργάνου) του κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριοσκλήρωση).

Επιπλέον τα άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό παρουσιάζουν συνήθως διαταραχές της συμπεριφοράς, χαρακτηριζόμενες από αστάθεια της ψυχικής διαθέσεως, περιορισμό της ικανότητας κρίσεως και της βουλήσεως, ηθική κατάπτωση. Με απλά λόγια ο όρος αλκοολισμός σημαίνει την υπερβολική χρήση οινοπνεύματος, την εξάρτηση από το οινόπνευμα αλλά και τις βλάβες που αυτό προκαλεί.

Πως λειτουργεί το αλκοόλ στον οργανισμό

Το αλκοόλ (αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη) είναι φάρμακο και μάλιστα ισχυρά

εξαρτησιογόνο ιδίως όταν καταναλώνεται για μεγάλη χρονική διάρκεια. Απορροφάται ταχέως από το στομάχι και διανέμεται γρήγορα σ' όλα τα υγρά του σώματος. Το 90-95% διασπάται από τα ένζυμα του ήπατος, ενώ το υπόλοιπο αποβάλλεται από τους πνεύμονες, τα ούρα και τον ιδρώτα.

Η γεύση, η οσμή και η ικανότητα των αλκοολούχων ποτών να προσφέρουν χαλάρωση και ευφορία τα κάνουν ιδιαίτερα δημοφιλή στους καταναλωτές ανεξαρτήτου ηλικίας και φύλου και ειδικά σε περιόδους γιορτών.

Πόσο εύκολα περνάμε από την κοινή χρήση στην κατάχρηση και από εκεί στην εξάρτηση; Οι Ιάπωνες λένε ότι πρώτα το άτομο παίρνει ένα ποτό, μετά το ποτό παίρνει ένα ποτό και μετά το ποτό παίρνει το άτομο. Τα νούμερα μιλάνε από μόνα τους: 40 εκατομμύρια αλκοολικοί στην Ευρώπη.

Ανησυχητικά είναι τα αποτελέσματα ερευνών που δείχνουν τα νέα παιδιά να μπαίνουν με αξιώσεις, στο χορό του οινοπνεύματος, ενώ στατιστικά στοιχεία αναφέρουν ότι το 40% των τροχαίων θανατηφόρων ατυχημάτων σχετίζεται με την κατανάλωση αλκοόλ. Ένα βαρύ οινοπνευματώδες ποτό έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλ.

Σε περίπτωση κατάχρησης αλκοόλ, το άτομο παρουσιάζει συμπτώματα σωματικά και ψυχολογικά γνωστά ως μέθη. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν επιθετικότητα, αδυναμία, κριτικής σκέψης, αδυναμία συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, ευφορία ή κατάθλιψη, συναισθηματική αστάθεια κ.α. Σωματικές ενδείξεις είναι το κόκκινο πρόσωπο, η συγκεχυμένη ομιλία, η αστάθεια στις κινήσεις ή η αδυναμία συντονισμού των κινήσεων, κ.α. Ένα άλλο χαρακτηριστικό της μέθης είναι η άρση των 'αναστολών'.

Έτσι το άτομο μπορεί να εμφανιστεί πολύ έξυπνο, κοινωνικό, ικανοποιημένο και υπερκινητικό με οξυμένη ικανότητα σκέψης, αλλά όσο προχωρά η κατανάλωση γίνεται μελαγχολικό, αργό, εσωστρεφές και τελικά μπορεί ακόμα και να χάσει τις αισθήσεις του. Ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα που σχετίζονται με την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα.

Υπολογίζεται ότι τουλάχιστον τα μισά από αυτά αφορούν έναν οδηγό ή έναν πεζό μεθυσμένο. Επίσης δεν είναι σπάνιες οι πτώσεις και τα ατυχήματα στο σπίτι ή στην εργασία που οφείλονται σε κατάχρηση αλκοόλ. Η μέθη είναι επίσης συχνά υπεύθυνη για εγκλήματα. Από σοβαρή κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να επέλθει και θάνατος του χρήστη, κυρίως από καταστολή των αναπνευστικών κέντρων ή από αναρρόφιση εμετού.

Τα αιτια του αλκοολισμού

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%)**

Διαγνωστικά κριτήρια

Ο αλκοολισμός είναι νόσος και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ανάλογα. Υπάρχουν μεγάλες ομοιότητες -όσο και αν αυτό ξενίζει ορισμένους- μεταξύ ενός αλκοολικού και ενός τοξικομανούς. Ο αλκοολισμός χαρακτηρίζεται από:

- **Ψυχική εξάρτηση:** (έντονη επιθυμία για κατανάλωση αλκοόλ, λόγω της ευφορίας και της ευχαρίστησης που αυτή προσφέρει.
- **Σωματική εξάρτηση:** (ανάγκη για λήψη αλκοόλ λόγω του γεγονότος ότι ο οργανισμός το χρειάζεται σαν βασικό διατροφικό στοιχείο, ύστερα από χρόνια κατανάλωση). Παρατηρούνται οργανικές και λειτουργικές διαταραχές αν δεν καταναλωθεί αλκοόλ.

- Αντοχή: Ο αλκοολικός αναζητά ολοένα και μεγαλύτερη ποσότητα για να αισθανθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα.
- Απώλεια οποιουδήποτε ενδιαφέροντος και αδιαφορία για τις κοινωνικές του δραστηριότητες.

Πρέπει να σημειωθεί τα παραπάνω σημεία χαρακτηρίζουν την τυπική μορφή του αλκοολισμού χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κάποιος πρέπει να παρουσιάζει αποκλειστικά αυτά προκειμένου να θεωρηθεί αλκοολικός. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει τα κριτήρια για τη διάγνωση της εξάρτησης από το οινόπνευμα.

Αυτά είναι:

1. Ανοχή. Καθορίζεται ως η ανάγκη συνεχούς αυξανόμενης κατανάλωσης αλκοόλ για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος.
2. Στέρηση. Εκδηλώνεται με ένα σύνολο συμπτωμάτων (τρόμος, ναυτία, εμετός, κεφαλαλγία κ.τ.λ.) εάν δεν γίνει λήψη αλκοόλ.
3. Κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων οινοπνεύματος για μεγάλες περιόδους.
4. Ανεπιτυχείς προσπάθειες διακοπής.
5. Συνεχώς αυξανόμενη προσπάθεια για προμήθεια οινοπνεύματος.
6. Περιορισμός κοινωνικών και επαγγελματικών δραστηριοτήτων που οφείλονται στη λήψη αλκοόλ.
7. Συνεχιζόμενη χρήση παρά τα προβλήματα υγείας εξαιτίας του οινοπνεύματος.

Ο συνδυασμός τριών από τα παραπάνω κριτήρια σε μια περίοδο 12 μηνών θέτει τη διάγνωση της εξάρτησης

Τμήμα σε Ζωές

Παγκόσμια, οι απώλειες σε ανθρώπινες ζωές από την κατάχρηση αλκοόλ είναι ανυπολόγιστες. Στη Γαλλία, η κατάχρηση αλκοόλ είναι η τρίτη κατά σειρά αιτία θανάτου μετά τον καρκίνο και τη στεφανιαία νόσο, σκοτώνοντας άμεσα ή έμμεσα περίπου 50.000 ανθρώπους κάθε χρόνο. Αυτός ο αριθμός «αντιστοιχεί με όσους θα πέθαιναν από τη συντριβή δύο ή τριών αεροπλάνων τζάμπο την εβδομάδα», σύμφωνα με μια έκθεση του Υπουργείου Υγείας της Γαλλίας.

Το τίμημα σε ζωές εξαιτίας του αλκοόλ είναι ιδιαίτερα βαρύ ανάμεσα στους νέους. Σύμφωνα με μια έκθεση της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας που δημοσιεύτηκε το 2001, το αλκοόλ είναι η κύρια αιτία θανάτου μεταξύ των Ευρωπαίων αντρών ηλικίας 15 ως 29 ετών. Προβλέπεται ότι σύντομα σε μερικές χώρες της Ανατολικής Ευρώπης η κατάχρηση αλκοόλ θα σκοτώνει 1 στους 3 νεαρούς άντρες.

Βία και Σεξουαλικές Επιθέσεις

Το αλκοόλ συμβάλλει σε βίαιες πράξεις. Η κατανάλωσή του μπορεί να απομακρύνει ενδοιασμούς και κοινωνικές αναστολές και να «θολώσει» τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύει κάποιος τις ενέργειες άλλων, καθιστώντας πιθανότερη μια βίαιη αντίδραση.

Το αλκοόλ συντελεί σε αξιοσημείωτο βαθμό στη βία στο σπίτι και στις σεξουαλικές επιθέσεις. Μια γαλλική μελέτη που έγινε ανάμεσα σε φυλακισμένους έδειξε ότι το αλκοόλ περιλαμβανόταν στα δύο τρίτα των περιπτώσεων βιασμού και επιθέσεων με ανήθικους σκοπούς. Έρευνες μαρτυρούν ότι στην Πολωνία το 75 τοις εκατό των γυναικών με αλκοολικούς συζύγους έχουν υποστεί βιαιότητες, παρατηρεί το περιοδικό ***Πολίτικα(Polityka)***. Οι συντάκτες μιας μελέτης υπολόγισαν ότι «η χρήση αλκοόλ συνδέεται με σχεδόν διπλάσιο κίνδυνο ανθρωποκτονίας για όλες τις ομάδες ηλικιών και ότι [ακόμη και] άτομα που δεν έπιναν και τα οποία ζούσαν στο ίδιο σπίτι με άτομα που έπιναν διέτρεχαν αυξημένο κίνδυνο να πέσουν θύματα ανθρωποκτονίας».—Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος, Συμβούλιο Επιστημονικών Υποθέσεων.

Κοινωνικό Τίμημα

Αν υπολογιστούν τα έξοδα ιατρικής περίθαλψης και ασφάλισης καθώς και η χαμένη παραγωγικότητα εξαιτίας δυστυχημάτων, ασθενειών ή πρόωρου θανάτου, το

οικονομικό τίμημα στην κοινωνία είναι συγκλονιστικό. Αναφέρεται ότι η κατάχρηση αλκοόλ κοστίζει στους τέσσερα εκατομμύρια κατοίκους της Ιρλανδίας τουλάχιστον 900 εκατομμύρια ευρώ το χρόνο. Μια πηγή από την οποία παρέθεσε η εφημερίδα *Δι Άιρις Τάιμς (The Irish Times)* έλεγε ότι αυτό το ποσό ισούται με «το κόστος ενός καινούριου νοσοκομείου, ενός σταδίου και ενός αεροσκάφους για κάθε υπουργό κάθε χρόνο». Το 1998 η εφημερίδα *Μαϊνίτσι Ντέιλι Νιουζ (Mainichi Daily News)* ανέφερε ότι ο οικονομικός αντίκτυπος από την υπερβολική κατανάλωση ποτού στην Ιαπωνία «ξεπερνούσε τα [43 δισεκατομμύρια ευρώ] το χρόνο». Μια έκθεση του αμερικανικού Κογκρέσου δήλωσε: «Το οικονομικό τίμημα της κατάχρησης αλκοόλ το 1998 και μόνο υπολογίστηκε στα [140 δισεκατομμύρια ευρώ] ή περίπου [500 ευρώ] για κάθε άντρα, γυναίκα και παιδί που ζούσε στις Ηνωμένες Πολιτείες εκείνη τη χρονιά». Και τι θα λεχθεί για το ψυχολογικό τίμημα που πληρώνουν οι οικογένειες που διαλύθηκαν ή έχασαν κάποιο μέλος τους εξαιτίας του αλκοόλ καθώς και εκείνοι που εγκατέλειψαν τις σπουδές ή τη σταδιοδρομία τους;

Εφηβοι και αλκοολ

Την τελευταία δεκαετία αυξάνεται ολοένα η κατανάλωση αλκοόλ από 15χρονους. Το 30% των εφήβων στην Ελλάδα δηλώνει ότι πίνει κάποιο ποτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα.

Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής, οι έφηβοι πρωτοπίνουν μπίρα ή κρασί στα 12-13 και στα 14-15 «περνούν» στα πιο «σκληρά ποτά», όπως το τζιν, η βότκα, η τεκίλα, το ουίσκι κ.λπ. Σημαντικό ρόλο σε αυτή την πρώιμη κακή συνήθεια παίζει και η παρουσία αλκοολούχων αναψυκτικών.

Το ανησυχητικό είναι ότι το 15% των εφήβων παραδέχεται ότι έχει μεθύσει πάνω από τρεις φορές μέσα σε ένα χρόνο. Και είναι ανησυχητικό επειδή το μεθυσμένο παιδί κινδυνεύει

περισσότερο από τον μεθυσμένο ενήλικα. Γίνεται επίσης περισσότερο επικίνδυνο για τους άλλους.

Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων οι έφηβοι πίνουν με συνομιλήκους τους σε πάρτι, νυχτερινές εξόδους, σε ιντερνέτ-καφέ κλπ. Σπάνια καταναλώνει μόνος του αλκοόλ ο έφηβος, τουλάχιστον στην αρχή.

Γιατί πίνουν οι έφηβοι

Στην εφηβεία το παιδί θέλει να δοκιμάσει πολλά πράγματα. Στόχος του είναι συνήθως να μιμηθεί την παρέα του και να νιώσει «μεγάλος» ή «μεγάλη». Ωστόσο,

μπορεί το κίνητρό του να είναι απλά η δοκιμή αυτή καθαυτή –θέλει να πειραματισθεί. Επίσης, , όπως χαρακτηριστικά λένε οι ίδιοι σε έρευνες, με το αλκοόλ νιώθουν κεφάτοι, χαλαροί και τους φτιάχνει η διάθεση.

Τις περισσότερες φορές τα παιδιά κάνουν το «πείραμά» τους και σταματούν. Δεν μπλέκουν δηλαδή με το ποτό. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες το παιδί αρχίζει να πίνει ανεξέλεγκτα. Αυτό είναι πιο σύνηθες στα παιδιά που έχουν ήδη κάποια κατάθλιψη ή που είναι πολύ αγχώδη και στρεσαρισμένα. Το αλκοόλ τα «βοηθά» να χαλαρώσουν και να δουν την ζωή πιο ευχάριστα.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις

Η κατανάλωση ποτού οδηγεί το αγόρι ή το κορίτσι σε πιο επιθετική συμπεριφορά ή απεναντίας μπορεί να το κάνει να δεχτεί αδιαμαρτύρητα την 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 απόδοσή του στο σχολείο και θα το αποκόψει από τις θετικές συντροφιάς με συγκεκριμένα οράματα και στόχους, ώστε να είναι διαρκώς με τη χαλαρή παρέα που διασκεδάζει πίνοντας

Πίνει;

Οι περισσότεροι γονείς δεν γνωρίζουν καν ότι το παιδί τους πίνει ή ότι έχει τύχει να έχει μεθύσει. Τα παιδιά που πίνουν συνήθως πηγαίνουν μετά την έξοδό τους κατ' ευθείαν για ύπνο, ώστε οι γονείς να μη μυρίσουν την αναπνοή τους. Άλλα παιδιά καμουφλάρουν την αναπνοή με άρωμα που υπερκαλύπτει την μυρωδιά του ποτού. Αν μυρίζουν αλκοόλ, λένε ότι ήπιαν μόνον ένα ποτήρι.

Το παιδί που πίνει :

- κουράζεται και αρρωσταίνει πιο εύκολα
- συμπεριφέρεται ανεύθυνα και αδιαφορεί για τις υποχρεώσεις του
- συχνά καπνίζει
- είναι γενικά απείθαρχο ή έγινε απείθαρχο τον τελευταίο καιρό
- μπορεί να έχει ενδείξεις κατάθλιψης
- έχει κατά κανόνα μεγάλο άγχος για τις υποχρεώσεις του αλλά μπορεί να μην το εκδηλώνει και απεναντίας να παρουσιάζει ένα προσωπείο παθητικότητας και αδιαφορίας
- έχει κάνει νέους φίλους τους οποίους οι γονείς δεν γνωρίζουν αρκετά καλά

Γαβριήλ Φωτούλας

Στέφανος Σαράντος

Πέτρος Σκέμπας

Αλέξανδρος Φραγκογιαννόπουλος

Αλκοόλ και Εφηβεία

Ποσοστό κατανάλωσης αλκοόλ:

Οι έφηβοι «επαναστατούν», θέλουν να «μεγαλώσουν πριν από την ηλικία τους» και να γνωρίσουν, να δοκιμάσουν νέα πράγματα. Ένα από αυτά είναι και το αλκοόλ, η κατανάλωση του οποίου στις μέρες μας έχει αναδειχτεί σε σημαντικό πρόβλημα.

Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στατιστικά δεδομένα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ στις χώρες της Ευρώπης, τα αποτελέσματα είναι ανησυχητικά. Το 30% των εφήβων στην Ελλάδα δηλώνει ότι πίνει κάποιο αλκοολούχο ποτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Ο μέσος όρος ηλικίας για τα αγόρια που ξεκινάνε να πίνουν είναι τα 11 έτη και για τα κορίτσια τα 13, ενώ το 20% περίπου των εφήβων παραδέχεται ότι έχει μεθύσει πάνω από τρεις φορές μέσα σε μία χρονιά. Αξίζει επίσης να αναφερθεί ότι και στις τρεις συνηθέστερες αιτίες θανάτου στις ηλικίες 14-24 ετών, οι οποίες είναι τα αυτοκινητιστικά δυστυχήματα, οι αυτοκτονίες και οι δολοφονίες, το αλκοόλ έχει σημαντική εμπλοκή. Συνεπώς, δεν μπορεί να προξενεί έκπληξη το γεγονός ότι θεσμοθετημένα από το 2008 απαγορεύεται η πώληση αλκοόλ σε ανήλικους. Σύμφωνα επίσης με τον ΠΟΥ, έχουν εκδοθεί και οδηγίες σχετικά με την «υπεύθυνη/ασφαλή κατανάλωση» αλκοόλ για ενήλικες, η οποία ορίζεται στις 2 και τις 4 μονάδες αλκοόλ για τις γυναίκες και τους άντρες αντίστοιχα.

Ταυτόχρονα επισημαίνεται ότι για τα άτομα κάτω των 18 ετών η κατανάλωση αλκοόλ θα πρέπει να αποφεύγεται τελείως.

Παρόλα αυτά, η κατανάλωση αλκοόλ μεταξύ των εφήβων είναι αυξημένη. Οι επιπτώσεις της κατανάλωσης αυτής από τόσο μικρές ηλικίες έχει πολλαπλές συνέπειες για την υγεία, μερικές εκ των οποίων μπορεί να αποδειχτούν ιδιαίτερα σοβαρά

Βραχυπρόθεσμες Συνέπειες:

Όπως φαίνεται και από τα αποτελέσματα της έρευνας του ESPAD 2011, η κατανάλωση αλκοόλ από έναν έφηβο μπορεί να τον οδηγήσει σε:

- Χαμηλή επίδοση στο σχολείο ή την εργασία
- Ατυχήματα, τραυματισμούς ή μεταφορά σε νοσοκομείο
- Ανάμιξη σε καυγά, εμπλοκή σε ληστεία ή προβλήματα με τις Αρχές
- Σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις ή επαφή που μετάνιωσε την επόμενη ημέρα.

Ατυχήματα:

Ένας από τους κύριους κίνδυνους από την κατανάλωση αλκοόλ κατά την εφηβεία είναι τα ατυχήματα. Η κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για μια ποικιλία ατυχημάτων: τραυματισμός από όχημα, πτώσεις, πνιγμούς, εγκαύματα, τραύματα από εμπλοκή σε καυγά και άλλα. Ωστόσο, τη μερίδα του λέοντος καταλαμβάνουν τα τροχαία ατυχήματα. Υπολογίζεται ότι το 50% τέτοιων ατυχημάτων οφείλεται στο αλκοόλ. Οι έφηβοι οδηγοί διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σε σχέση με τους ενήλικους καθώς:

Λόγω της εφηβείας είναι πιο επιρρεπείς σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Έχουν ανεπαρκείς δεξιότητες οδήγησης ενώ οι νοητικές λειτουργίες που είναι απαραίτητες σε έναν οδηγό βρίσκονται ακόμα υπό ανάπτυξη. Υπολογίζεται ότι οι έφηβοι που κατανάλωσαν μεγάλη ποσότητα αλκοόλ είχαν διπλάσιες πιθανότητες να πεθάνουν πριν την ηλικία των 34 σε σχέση με

έφηβους που έκαναν μέτρια κατανάλωση. Κύρια αίτια θανάτου: Τροχαίο Ατύχημα

Είτε ως θύτης είτε ως θύμα, ένας έφηβος είναι πιθανότερο να συμμετάσχει σε μια επίθεση ή σεξουαλική κακοποίηση αν βρίσκεται υπό την επήρειαμέθης αλκοόλ 30% των βίαιων επιθέσεων και 15-20% των σεξουαλικών κακοποιήσεων συμβαίνουν υπό την επήρεια αλκοόλ. Οι έφηβες βρίσκονται σε ιδιαίτερο κίνδυνο για «βιασμό σε ραντεβού», στον οποίο στο πλαίσιο ραντεβού ή άλλης κοινωνικής δραστηριότητας εξαναγκάζεται σε ανεπιθύμητη σεξουαλική επαφή από άτομο που γνωρίζει. Σε αυτές τις περιπτώσεις αναφέρεται και πάλι η κατανάλωση αλκοόλ τόσο από το θύτη όσο και από το θύμα.

Τα θύματα σεξουαλικής κακοποίησης φαίνεται ότι αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο για κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, νευρογενή ανορεξία, μετατραυματικό στρες, και τείνουν να αναπτύσσουν σχέσεις ασταθείς στις οποίες μπορεί και να πάλι να είναι θύματα κακοποίησης.

Στο ερώτημα πόσο αλκοόλ επιτρέπεται να καταναλώνουν οι έφηβοι, η απάντηση είναι: καθόλου. Δεν υπάρχει ασφαλές όριο κατανάλωσης αλκοόλ στην εφηβεία. Φυσικά ο πειραματισμός είναι κύριο χαρακτηριστικό της περιόδου αυτής, αλλά υπάρχει μεγάλη απόσταση από τον πειραματισμό ως τη συστηματική χρήση

Αν και, όπως έχει ειπωθεί, οι γονείς δεν μπορούν να τα ελέγξουν όλα, εκείνοι παίζουν τον πιο σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη απόψεων για το αλκοόλ.

1. Μπορούν να γίνουν παράδειγμα προς μίμηση, να στείλουν μήνυμα με τη συμπεριφορά τους, πίνοντας σε συγκεκριμένες περιπτώσεις και με μέτρο. Ακόμα και όταν μιλούν για το αλκοόλ στέλνουν μηνύματα. Για παράδειγμα, ας σκεφτούμε τι μαθαίνει ένα παιδί όταν ακούει το γονιό να λέει: «είχα πολύ δύσκολη μέρα στη δουλειά. Χρειάζομαι ένα ποτό».

2. Η δημιουργία καλής σχέσης με τα παιδιά από μικρή ηλικία είναι σημαντική, ώστε όταν το παιδί τιμωρείται ή απαγορεύεται στον έφηβο μια έξοδος, να μην κινδυνεύει η σχέση του με τους γονείς από το θυμό που είναι φυσικό να προκύψει. Επίσης, ο γονιός θα πρέπει να διατηρεί το ρόλο του: είναι γονιός και όχι φίλος. Διότι αν κάποια στιγμή χρειαστεί να είναι αυστηρός με το παιδί του, ως φίλος δεν θα το καταφέρει.

3. Η καλή αυτοπεποίθηση και οι σωστές κοινωνικές δεξιότητες αποτελούν όπλα για τον έφηβο όταν έχει να αντιμετωπίσει συνομηλίκους που πίνουν για να χαλαρώσουν και να διασκεδάσουν. Η απόρριψη από μια παρέα που πίνει δε σημαίνει κάτι τραγικό για ένα παιδί που νιώθει σίγουρο για τον εαυτό του και που έχει εμπιστοσύνη στην ικανότητά του να κάνει φίλους και να περνά καλά χωρίς να πίνει. Το χτίσιμο της αυτοπεποίθησης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την οικογένεια.

4. Η οικογένεια επίσης διδάσκει δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και τρόπους χαλάρωσης, ξεκούρασης και διασκέδασης. Το αλκοόλ δεν θα πρέπει να είναι επιλογή όσον αφορά στον τρόπο που διαλέγει κάποιος να λύσει κάποιο πρόβλημα, να ξεκουραστεί ή να περάσει καλά.

Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι πρέπει να εφαρμόζονται και οι νόμοι για τη χρήση αλκοόλ από παιδιά και εφήβους. Οι γονείς μπορεί να κάνουν το καλύτερο που μπορούν, αλλά δεν μπορούν να κλείσουν τα παιδιά στο σπίτι για να τα προστατέψουν. Είναι απαραίτητο να μη σερβίρεται και να μην πωλείται αλκοόλ στα παιδιά. Μέχρι όμως να γίνει αυτό, οι γονείς και η οικογένεια είναι η μοναδική ασπίδα προστασίας.

- See more at: <http://www.limnosfm100.gr/ugeia/item/17382-i-katanalosi-alkool-stin-efiveia-aities-synepeies-antimetopisi.html#sthash.XIW74aMh.dpuf>

1^ο ΓΕΛ ΖΩΓΡΑΦΟΥ
Σχολικό Έτος 2016-17
Ερευνητική Εργασία Α' Λυκείου, Τμήμα Α4

Εθισμός στις Selfies



Γιώργος Τζαμαλής, Στέλιος Ρισβάς

Εθισμός στις Selfies

Selfie, ήταν η λέξη της χρονιάς για το 2013 και όπως φαίνεται ήρθε για να μείνει. Ένα χρόνο μετά αποτελεί μια συνήθεια που έγινε μόδα, στα όρια της εμμονής που μερικές φορές ξεπερνιούνται. Είναι όμως επικίνδυνο για την ψυχική μας υγεία να βγάζουμε selfies;

Σύμφωνα με ψυχολόγους του Λονδίνου, η νέα τάση των selfies δείχνει ναρκισσισμό, εθισμό ενώ μπορεί να οδηγήσει προς ψυχικές ασθένειες ή ακόμα και την αυτοκτονία. Άλλοι πάλι ψυχολόγοι, υποστηρίζουν πως όσοι αυτοφωτογραφίζονται, ψάχνοντας την τέλεια λήψη ίσως πάσχουν από Διαταραχή Δυσμορφίας Σώματος (BDD).

Το NEWS 247 ήρθε σε επαφή με την ψυχολόγο-παιδοψυχολόγο και συγγραφέα Αλεξάνδρα Καππάτου προκειμένου να μας δια φωτίσει για αυτή τη νέα τάση και τους κινδύνους που ελλοχεύει.

«Οι selfies είναι μια νέα μόδα, μια μανία που έχει κατακλύσει κυρίως τους έφηβους αλλά όχι μόνο αυτούς. Μπορεί να είναι και κάτι πιο μόνιμο από απλά μια μόδα, αλλά είναι πολύ νωρίς γενικά για να μιλήσουμε για μια διαταραχή. Δεν έχουμε ακόμα στοιχεία τόσο στο εξωτερικό όσο και στην Ελλάδα», σημειώνει η κ. Καππάτου, προσθέτοντας ότι το φαινόμενο selfies ξεκινάει από εφήβους 12-16 ετών στο εξωτερικό, ενώ στη χώρα μας οι ηλικίες αιχμής φαίνεται ότι είναι 14-18 ετών. «Συνήθως ξεκινάει για αστείο μέσα στη παρέα των φίλων. Σταδιακά έχει πάρει πλέον διαστάσεις "επιδημίας" εφόσον ο ένας έφηβος μιμείται τον άλλο. Αρχικά, οι έφηβοι που βγάζουν selfies το κάνουν από περιέργεια και για να δουν τι ανταπόκριση θα έχουν από τους φίλους τους. Όταν διαπιστώσουν ότι εισπράττουν επιβεβαίωση και αποδοχή τότε συνεχίζουν. Θέλουν να δείξουν ότι ανήκουν σε ένα σύνολο, ότι είναι αποδεκτοί ή ότι ξεχωρίζουν, πως είναι διαφορετικοί για αυτό και αρκετές φορές βγάζουν περιέργες και όχι σπάνια και προκλητικές φωτογραφίες», μας αναφέρει, ενώ τις δημοσιεύουν, κινδυνεύοντας να μπλέξουν με αγνώστους και να υποστούν [cyberbullying](#).

«Ζούμε στην εποχή του Like. Όσα περισσότερα like "κερδίζει" κάποιος, τόσο πιο υπέροχοι είμαστε, μας αποδέχονται, μας επιβραβεύουν», τονίζει.

«Η εικόνα του σώματος και η εμφάνιση παίζουν καθοριστικό ρόλο στην διαμόρφωση της ταυτότητας και στην αυτοεκτίμηση του εφήβου. Τα παιδιά όπως είναι φυσικό επιθυμούν να αρέσουν. Υπάρχουν έφηβοι που αισθάνονται ακατανίκητη την ανάγκη να αναρτούν συνέχεια selfies που σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να γίνει καταναγκαστικός και ξεπερνάει πια τα όρια του αστείου» γιατί καταλήγει σε βασανισμό του εφήβου, προσθέτει. Αναφέρει πως πολλές φορές το κάνουν επίσης για να σαγηνεύσουν το άλλο φύλο, ή το αγόρι/ κορίτσι που τους αρέσει. Παράλληλα αυτή η ναρκισσιστική ανάγκη και το κυνήγι της φαντασιστικής τέλει εμφάνισης όσων τραβάνε selfies σωρηδόν δείχνει τα βαθιά συναισθηματικά ελλείμματα, τα οποία δυστυχώς καλύπτονται για λίγο.

«Δεν είμαι ενάντια στις selfies αρκεί να υπάρχει μέτρο. Να βγάζουμε selfies αλλά να τις κρατάμε για εμάς όχι για να τις κοινοποιούμε παντού», αναφέρει η κ.α Καππάτου.

«Η ερμηνεία αυτού του νέου φαινομένου καθώς και οι πιθανές επιπτώσεις της κατάχρησης στον ψυχισμό τώρα μελετώνται και θα χρειαστούν ίσως κάποια χρόνια ακόμα για να μπορούμε να μιλήσουμε με σιγουριά», σημειώνει και τονίζει πως οι έφηβοι πρέπει να κατανοήσουν ότι είναι επικίνδυνο να αναρτούν συνέχεια προσωπικά στοιχεία στο διαδίκτυο και πόσο μάλλον σε προκλητικές πόζες. Όπως μας αναφέρει, μια νεαρή κοπέλα είχε βγάλει κάποια προκλητική φωτογραφία στην οποία έγινε μοντάζ πολύ πειστικό με άσεμνα λόγια και εικόνα γυμνή που αναρτήθηκε στο διαδίκτυο από κάποιον από τους 1200 διαδικτυακούς φίλους της που στη πλειοψηφία τους ήταν άγνωστοι προς την ίδια με αποτέλεσμα να γίνει αντικείμενο χλευασμού των συμμαθητών της , να διαδοθεί και να νιώσει απόγνωση και ντροπή και να απειλεί πως θα αυτοκτονήσει. Φυσικά δεν είναι η μόνη περίπτωση.

«Οι νέοι πρέπει να έχουν στο νου τους ότι δεν πρέπει να βλέπουν τις selfies ανταγωνιστικά, για το ποιος έβγαλε τη καλύτερη και ποιος πήρε τα περισσότερα like γιατί δεν είναι συνώνυμο της ευτυχίας στη ζωή, ούτε μέσον

επιβεβαίωσης και ούτε αποτελούν εισιτήριο επιτυχίας στη ζωή», υπογραμμίζει.

Όσον αφορά τη Διαταραχή Δυσμορφίας Σώματος (BDD), η κα. Καππάτου αναφέρει πως παρουσιάζεται στην εφηβεία για διάφορους λόγους ωστόσο και δεν γνωρίζουμε με βεβαιότητα τη σύνδεσή της με τα selfie. Τα περισσότερα παιδιά βγάζουν selfies με απώτερο σκοπό την αποδοχή και την ένταξη σε μια ομάδα .

Χαρακτηριστική περίπτωση [ακραίων selfies](#) είναι ο Βρετανός έφηβος Danny Bowman, ο οποίος έκανε απόπειρα αυτοκτονίας, επειδή ήταν δυσαρεστημένος με την εμφάνισή του στην κάμερα. Ο Danny έβγαζε ούτε λίγο ούτε πολύ 200 φωτογραφίες, ξοδεύοντας 10 ώρες την ημέρα, με σκοπό να βρει την τέλεια εικόνα για να προσελκύσει τα κορίτσια της ηλικίας του. Ο εθισμός του ξεκίνησε στην ηλικία των 15, γεγονός που τον οδήγησε στο να εγκαταλείψει το σχολείο του στο Newcastle, να χάσει υπερβολικό βάρος και να αποπειραθεί να αυτοκτονήσει μέσω υπερβολικής δόσης φαρμάκων.

Μάλιστα, μας αναφέρει ανάλογη περίπτωση στην οποία έφηβη έψαχνε φωτογραφίες ξένων celebrities και τις συνέκρινε με εκείνη. «Ρωτούσε με εμμονή περισσότερο από 50 φορές τη μέρα τους γονείς της αν ήταν καλύτερη από διάφορες σταρ και αν είναι πιο όμορφη. Αν δεν της απαντούσαν ή απαντούσαν αρνητικά έκανε το σπίτι άνω κάτω και έσπαγε πράγματα», αναφέρει η κα.Καππάτου. Αυτές είναι ειδικές περιπτώσεις που χρήζουν βοήθειας από ειδικούς ψυχικής υγείας..

Η τάση των selfies συνδέεται φυσικά και με την διάδοση και την εξοικείωση των παιδιών από νωρίς στη χρήση των έξυπνων κινητών τηλεφώνων και των κοινωνικών δικτύων. «Η πλειοψηφία των νέων και όχι μόνο όταν βγαίνει έξω ασχολείται συνέχεια με τα κινητά. Όσες περισσότερες ειδοποιήσεις έχει κανείς, τόσο πιο σημαντικός νιώθει ότι είναι, ότι έχει «ρεύμα». Αλλά την ουσία χωρίς να το ξέρει οδηγείται στην απομόνωση», καταλήγει.

*Η κα [Αλεξάνδρα Καππάτου](#) είναι ψυχολόγος-παιδοψυχολόγος και συγγραφέας και το τελευταίο της βιβλίο τιτλοφορείται "[Παιδιά στην εφηβεία , γονείς σε κρίση](#)".



1^ο ΓΕΛ ΖΩΓΡΑΦΟΥ
Σχολικό Έτος 2016-17
Ερευνητική Εργασία Α' Λυκείου, Τμήμα Α4

Εθισμος στην αυτοφωτογραφιση



Περικλής Φραντζής
Πάρις Τόκας

Τα εύλογα ερωτήματα ως προς το κατά πόσον η διογκούμενη τάση λήψεως αυτοφωτογραφιών -των καλούμενων selfies- και εν συνεχεία προβολής τους στο Facebook, αποτελεί ενδεικτικό σημείο ναρκισσιστικής διαταραχής της προσωπικότητας, έχουν προκαλέσει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας - που διαπραγματεύεται το θέμα με σχετικά άρθρα- και την ανησυχία πολλών γονιών οι οποίοι βλέπουν καθημερινά τα παιδιά τους να «υπέρ-ποστάρουν» τις αυτοφωτογραφίες τους στο Διαδίκτυο, συχνά σε βάρος των δραστηριοτήτων και των υποχρεώσεων της πραγματικής τους ζωής

Πρώτα απ' όλα, για να τεθεί η διάγνωση της ναρκισσιστικής διαταραχής της προσωπικότητας θα πρέπει να διαπιστώνεται ένα διάχυτο πρότυπο μεγαλείου -στη φαντασία ή τη συμπεριφορά-, σε συνδυασμό με την ανάγκη για θαυμασμό και την έλλειψη ενσυναίσθησης -δηλαδή ενδιαφέροντος για τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων. Θα πρέπει, επίσης, να παραβλάπτεται η λειτουργικότητα του ατόμου και να πληρούνται συγκεκριμένα κριτήρια, όπως ισχύει και για άλλες διαταραχές της προσωπικότητας, όπως για την παραπλήσια Ιστριονική Διαταραχή της Προσωπικότητας που τη χαρακτηρίζει ένα διάχυτο πρότυπο υπερβολικής συγκινησιακής έκφρασης και επιδίωξης πρόκλησης της προσοχής.

Όπως προκύπτει από σχετικές έρευνες, οι γυναίκες έχουν γενικά την τάση να ποστάρουν περισσότερες selfies από τους άνδρες, ενώ θα πρέπει , πριν από κά προσπάθεια ευθείας συνδέσεως των selfies με τη ναρκισσιστική διαταραχή να λαμβάνεται υπόψη και η γενικότερη τάση των νάρκισσων να ποστάρουν φωτογραφίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η αυτοεπάρκεια, η ματαιοδοξία (ιδιαίτερα σε ό,τι έχει να κάνει με την εξωτερική εμφάνιση), η τάση για ανάληψη ηγετικών ρόλων και η απαίτηση του θαυμασμού των άλλων είναι μερικές από τις περιγραφικές παραμέτρους του ναρκισσισμού, των οποίων η σχέση με τις selfies επιχειρήθηκε να διερευνηθεί. Οι τρεις τελευταίες ναρκισσιστικές παράμετροι φαίνεται να εμφανίζουν θετική συσχέτιση με την τάση για διαδικτυακό ανέβασμα selfies στους άνδρες, ενώ μόνον το στοιχείο της απαίτησης θαυμασμού προκύπτει πως συνδέεται αιτιολογικώς με το υπερβολικό ποστάρισμα αυτοφωτογραφιών στις γυναίκες. Μεθοδολογικά χρήσιμος είναι επίσης ο διαχωρισμός των αυτοφωτογραφίσεων σε ατομικές selfies, σε selfies οι οποίες

λαμβάνονται μαζί με κάποιον ερωτικό σύντροφο και σε ομαδικές selfies, με τις δύο τελευταίες κατηγορίες να αποτελούν περισσότερο τρόπους σύνδεσης με τους άλλους, παρά ενδείξεις ναρκισσισμού.

Θα πρέπει, λοιπόν, να υπογραμμίσουμε πως όποιος ποστάρει συχνά selfies δεν είναι κατ' ανάγκη νάρκισσος. Από την άλλη μεριά, όμως, θα πρέπει να έχουμε υπ' όψιν μας πως ο ναρκισσισμός, λόγω των εγγενών του χαρακτηριστικών προδιαθέτει σε αυξημένα επίπεδα δραστηριότητας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και στη χρησιμοποίησή τους για τη διατυμπάνιση ενός κατά πολύ περισσότερο εαυτο-προβάλλοντος περιεχομένου (self-promoting content).

Παράλληλα, τόσο το Facebook, όσο και τα υπόλοιπα ψηφιακά μέσα κοινωνικής δικτύωσης ευνοούν, λόγω των δομικών χαρακτηριστικών τους, την αυτοπροβολή, μέσω αυτοπεριγραφών. Ταυτόχρονα, υποθάλπουν τη ματαιοδοξία μέσω των υπερπροβαλλόμενων φωτογραφιών και ευοδώνουν την ανάπτυξη μεγάλου αριθμού, αλλά ρηχών, σχέσεων. Όλα αυτά αποτελούν χαρακτηριστικά που φέρουν έντονη ναρκισσιστική χροιά.

Γίνεται φανερό, λοιπόν, η υπεραντιπροσώπευση του ναρκισσισμού στα κοινωνικά δίκτυα τα οποία χαρακτηρίζονται παράλληλα -και κυρίως το Facebook- από την επικυριαρχία της «Φωτογραφίας του Προφίλ» (Profile Picture), μιας κατεξοχήν φωτογραφίας εαυτού, η οποία αποτελεί ναρκισσιστική προμετωπίδα αυτοαντανάκλασης στην ψηφιακή λίμνη της σύγχρονης μυθολογίας των ηλεκτρονικών μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Οι νάρκισσοι χρησιμοποιούν τα ψηφιακά δίκτυα κοινωνικής αλληλεπίδρασης για να ανατροφοδοτούν την υπέρμετρη αίσθηση σημαντικότητας εαυτού που τους χαρακτηρίζει. Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου συντελεί, επιπροσθέτως, στην αύξηση του ήδη υπάρχοντος ναρκισσισμού, μέσω των δυνατοτήτων για ελεγχόμενη αυτοπροβολή που αυτό προσφέρει, καθώς και μέσα από τον κορεσμό της αγωνιώδους προσπάθειας προσέλκυσης της προσοχής και της προαγωγής των ρηχών και ευκαιριακών σχέσεων οι οποίες χαρακτηρίζουν τους νάρκισσους. Δεν μπορούμε, όμως να υποστηρίξουμε, με βεβαιότητα, πως κινδυνεύουν να αναπτύξουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά και οι χρήστες των ηλεκτρονικών μέσων κοινωνικής δικτύωσης οι οποίοι εμφανίζουν χαμηλούς δείκτες ναρκισσισμού στα σχετικά ερωτηματολόγια. Ιδιαίτερη προσοχή, μάλιστα, χρειάζεται, αν λάβουμε υπόψη μας το νεαρό της ηλικίας μεγάλου ποσοστού των χρηστών των ψηφιακών μέσων κοινωνικής

δικτύωσης, η υπερβολική ενασχόληση με τα οποία -ακόμη και αν δεν υποκρύπτει τον ναρκισσιστικό ύφαλο για τον οποίον μας προειδοποιεί το υπερποστάρισμα Αυτο-φωτογραφιών- μπορεί να επικαλύπτει βαθύτερες ψυχοπαθολογικές καταστάσεις, όπως ο εθισμός στο Διαδίκτυο ή η εφηβική κατάθλιψη. Καταστάσεις που απαιτούν την εγρήγορση των γονέων και την παρέμβαση των ειδικών.

1ο ΓΕΛ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

Δάφνη Σκοκίδη & Ήλια Χριστοδουλέα

Τμήμα: Α4

Σχολικό Έτος: 2016-2017

SELFIES : trend ή εμμονή





Η λέξη «selfie», που στη γλώσσα των χρηστών των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης σημαίνει αυτοφωτογραφία, επιλέχθηκε ως λέξη της φετινής χρονιάς από το Μεγάλο Λεξικό της Οξφόρδης

Τη λέξη αυτή ανακήρυξε το Λεξικό της Οξφόρδης ως «λέξη της χρονιάς». Η απόφαση βασίστηκε στο ότι αυξήθηκε κατά 17.000% η χρήση της σε σχέση με τον προηγούμενο χρόνο.

Σύμφωνα με ψυχολόγους του Λονδίνου, η νέα τάση των selfies δείχνει ναρκισσισμό, εθισμό ενώ μπορεί να οδηγήσει προς ψυχικές ασθένειες ή ακόμα και την αυτοκτονία. Άλλοι πάλι ψυχολόγοι, υποστηρίζουν πως όσοι αυτοφωτογραφίζονται, ψάχνοντας την τέλεια λήψη ίσως πάσχουν από Διαταραχή Δυσμορφίας Σώματος (BDD).

«Οι selfies είναι μια νέα μόδα, μια μανία που έχει κατακλύσει κυρίως τους έφηβους αλλά όχι μόνο αυτούς. Μπορεί να είναι και κάτι πιο μόνιμο από απλά μια μόδα, αλλά είναι πολύ νωρίς γενικά για να μιλήσουμε για μια διαταραχή. Δεν έχουμε ακόμα στοιχεία τόσο στο εξωτερικό όσο και στην Ελλάδα», σημειώνει η παιδοψυχολόγος κ. Καππάτου, προσθέτοντας ότι το φαινόμενο selfies ξεκινάει από εφήβους 12-16 ετών στο εξωτερικό, ενώ στη χώρα μας οι ηλικίες αιχμής φαίνεται ότι είναι 14-18 ετών. «Συνήθως ξεκινάει για αστείο μέσα στη παρέα των φίλων. Σταδιακά έχει πάρει πλέον διαστάσεις "επιδημίας" εφόσον ο ένας έφηβος μιμείται τον άλλο. Αρχικά, οι έφηβοι που βγάζουν selfies το κάνουν από περιέργεια και για να δουν τι ανταπόκριση θα έχουν από τους φίλους τους. Όταν διαπιστώσουν ότι εισπράττουν επιβεβαίωση και αποδοχή τότε συνεχίζουν. Θέλουν να δείξουν ότι ανήκουν σε

ένα σύνολο, ότι είναι αποδεκτοί ή ότι ξεχωρίζουν, πως είναι διαφορετικοί για αυτό και αρκετές φορές βγάζουν περίεργες και όχι σπάνια και προκλητικές φωτογραφίες», μας αναφέρει, ενώ τις δημοσιεύουν, κινδυνεύοντας να μπλέξουν με αγνώστους και να υποστούν cyberbullying.

«Οι νέοι πρέπει να έχουν στο νου τους ότι δεν πρέπει να βλέπουν τις selfies ανταγωνιστικά, για το ποιος έβγαλε τη καλύτερη και ποιος πήρε τα περισσότερα like γιατί δεν είναι συνώνυμο της ευτυχίας στη ζωή, ούτε μέσον επιβεβαίωσης και ούτε αποτελούν εισιτήριο επιτυχίας στη ζωή», υπογραμμίζει.

Αρκετές φορές υποκρύπτεται η μεγάλη επιθυμία των νέων για την ένταξή τους σε κάποια ομάδα και την αποδοχή τους από αυτήν. Μάλιστα δεν αποκλείεται κίνητρό τους να είναι κάποια διαταραχή δυσμορφίας την οποία αισθάνονται ότι έχουν.

Ίσως να θέλουν να δείξουν προς τα έξω ότι έχουν μια «γεμάτη ζωή», αν μπορούν να προβάλλουν ότι πέρασαν από κάποιο κοσμοπολίτικο μέρος, κάθισαν σε κάποιο επώνυμο μαγαζί, βρέθηκαν σαν παρέα με κάποιους επώνυμους ή έστω κοινωνικά αποδεκτούς ανθρώπους. Προκαλούν έτσι τον θαυμασμό ή και τη ζήλεια των άλλων.

Σύμφωνα με την κλινική ψυχολόγο Δρ Lisa Orban και μέλος του **British Psychologists Association**, τα «selfies» είναι ένα είδος αυτο-εξερεύνησης και κοινωνικού πειραματισμού.

Σύμφωνα με την γιατρό, **κάθε φορά που ανεβάζουμε ένα selfie που έχει απήχηση, αισθανόμαστε ασφαλείς, νιώθουμε αυτοπεποίθηση να ξεπεράσουμε οποιοδήποτε εμπόδιο και διατηρούμε τον έλεγχο.**

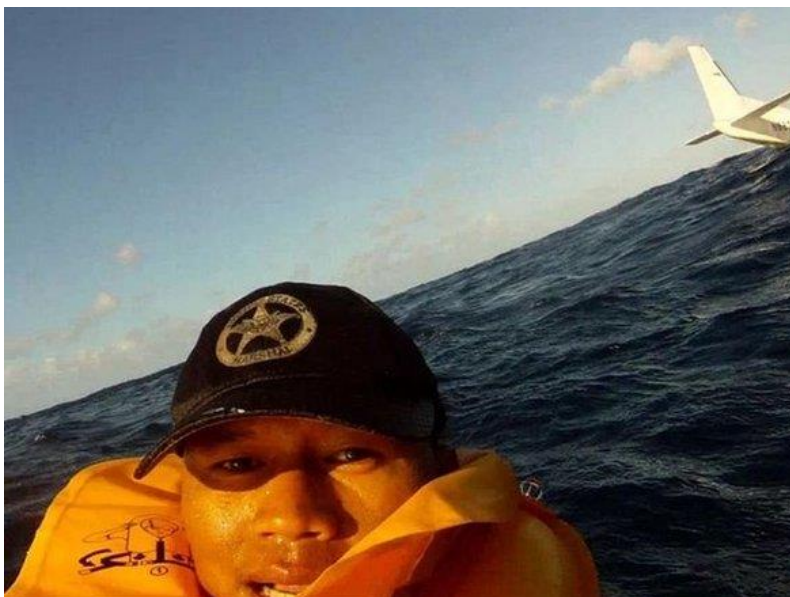
Σύμφωνα με έναν ακόμη μελετητή της έρευνας τον ψυχολόγο Dr. Andrew Przybylsk, τα selfies μπορεί να θεωρηθούν ως ναρκισσιστικά επειδή έχουν σχεδιαστεί για να προσελκύσουν και να εντυπωσιάσουν ένα φανταστικό κοινό, αλλά αποτελούν παράλληλα ένα πολύ καλό «εργαλείο», για να συνδεθούμε με τους άλλους.

Αυτός είναι ίσως ο λόγος που τα «selfies» είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τους εφήβους, οι οποίοι τα χρησιμοποιούν ως μέρος της διαμόρφωσης της ταυτότητας τους, εξήγησε η Dr. Orban

Σύμφωνα με ρεπορτάζ προέκυψε ο όρος σελφίτις για τη νέα ψυχολογική διαταραχή που συνδέεται με τις selfie φωτογραφίες. Μάλιστα, γράφτηκε ότι η Αμερικανική Ένωση Ψυχιάτρων, δημιούργησε τον όρο και όρισε ότι είναι η ψυχαναγκαστική επιθυμία να φωτογραφίζει κανείς τον εαυτό του για να αναρτά τις φωτογραφίες σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Ο λόγος; Να αναπληρώσει την απώλεια αυτοεκτίμησής του και για να συμπληρώσει τα όποια κενά στην ικανότητά του για οικειότητα.

Όσον αφορά τη Διαταραχή Δυσμορφίας Σώματος (BDD), η κα. Καππάτου αναφέρει πως παρουσιάζεται στην εφηβεία για διάφορους λόγους ωστόσο και δεν γνωρίζουμε με βεβαιότητα τη σύνδεσή της με τα

selfie. Τα περισσότερα παιδιά βγάζουν selfies με απώτερο σκοπό την αποδοχή και την ένταξη σε μια ομάδα .



Ο επιζών Ferdinand Puentes κράτησε τη στιγμή μετά από πτώση αεροπλάνου.

Πιο συγκεκριμένα, ο εθισμός των ανηλίκων στις selfies ή αλλιώς στην «αυτοαπεικόνιση» των κοινωνικών δικτύων συνοδεύεται συχνά από την ανάγκη των χρηστών να καλύψουν τις ατέλειές τους, πατώντας αμέτρητες φορές το κλικ της φωτογραφικής. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο ότι το πάθος με αυτές κρύβει, είτε **ναρκισσισμό**, είτε **[χαμηλή αυτοεκτίμηση](#)**.

Τα πιο ακραία περιστατικά και οι θάνατοι εφήβων:

- Χαρακτηριστική ήταν μια από τις ακραίες περιπτώσεις των selfies, ο Βρετανός έφηβος Danny Bowman, ο οποίος έκανε απόπειρα αυτοκτονίας, επειδή ήταν δυσαρεστημένος με την εμφάνισή του στην κάμερα. Έβγαζε 200 φωτογραφίες τον εαυτό του, ξοδεύοντας 10 ώρες την ημέρα, με σκοπό να βρει την τέλεια εικόνα για να προσελκύσει τα κορίτσια της ηλικίας του.
- Σκαρφαλώνοντας σε μια γέφυρα σιδηροδρόμου 9 μέτρων, η 17χρονη Xenia Ignatyeva από τη Ρωσία ήθελε να βγάλει μια συναρπαστική selfie. Παρόλα αυτά, κατέληξε να πέσει και καθώς το ένστικτό της ήταν να πιάσει τα σιδηροδρομικά καλώδια πέφτοντας, έπαθε ηλεκτροπληξία μέχρι θανάτου.
- Ο αληθινά παράτολμος Andrey Retrovsky από τη Ρωσία έγινε γνωστός στο Instagram ποστάροντας πολλές selfie του εαυτού του σε ψηλά σημεία. Ενώ αυτή δεν ήταν η πρώτη φορά που κρεμόταν στην πλευρά ενός τοίχου από μια ταρατσα για μια selfie, ο 17χρονος κρατούσε ένα σκοινί, που έσπασε απότομα και αυτό τελικά προσκάλεσε τον θάνατό του.

- Ο Abhi και ο Aman, 9 και 15 χρονών αντίστοιχα, ήθελαν να βγάλουν μια selfie σε γέφυρα, αλλά κατέληξαν να γλυστρίσουν και να πέσουν στο ποτάμι από κάτω. Θέλοντας να σώσει τα παιδιά του, ο 42χρονος πατέρας τους Sanjay πήδηξε από πίσω τους, αλλά δυστυχώς επίσης πέθανε.

Σύμφωνα με έρευνα της Pricenomics, οι συνηθέστεροι λόγοι για τους θανάτους που σχετίζονται με τις selfies είναι η πτώση από μεγάλο ύψος και ο πνιγμός. Ο μέσος όρος της ηλικίας των θυμάτων είναι τα 21 χρόνια ενώ στο 75% των περιπτώσεων τα θύματα ήταν άντρες. Σύμφωνα με την ίδια έρευνα, ενώ οι γυναίκες τραβούν συγκριτικά περισσότερες selfies, οι άντρες είναι διατεθειμένοι να πάρουν περισσότερα ρίσκα.

Το ζήτημα αποκτάει... άλλες διαστάσεις στην Ινδία. Τον Ιανουάριο του 2016, η Washington Post ανέφερε ότι η Ινδία γνώρισε τον μεγαλύτερο αριθμό θανάτων που σχετίζονται με selfies από οποιοδήποτε άλλο κράτος στον κόσμο, προτρέποντας την χώρα να δημιουργήσει ζώνες “no selfie” γύρω από τουριστικά αξιοθέατα. Συνδυάστε επίσης το γεγονός ότι η Ινδία έχει το υψηλότερο ποσοστό θανάτων από πνιγμό ιδιαίτερα μεταξύ των ηλικιών 15 και 25 ετών, και μιλάμε για τραγωδία σε ετήσια βάση.

Αυτό το φαινόμενο της αυτοαπεικόνισης έχει πάρει τόσο μεγάλες διαστάσεις που ακόμη και η **Αμερικάνικη Ψυχιατρική Εταιρεία** άρχισε να ασχολείται μαζί του, **θεωρώντας το ψυχική διαταραχή, ορίζοντάς το ως μία ψυχαναγκαστική επιθυμία να φωτογραφίζει κανείς τον εαυτό του για να αναρτήσει τις φωτογραφίες του στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης.** Και όταν λέμε ψυχαναγκαστική επιθυμία, εννοούμε μία ακατανίκητη παρόρμηση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς, με στόχο προφανώς όχι και τόσο συνειδητοποιημένο την αναπλήρωση της χαμένης ή χαμηλής αυτό-εκτίμησης, καθώς και της ανάγκης να καλυφθούν τα κενά για οικειότητα και κοινωνική αποδοχή μέσα από ένα like για παράδειγμα του facebook.



Μάλιστα, σύμφωνα με την ψυχοθεραπεύτρια Μαρίνα Μόσχα υπάρχουν και διαβαθμίσεις του φαινομένου-κινδύνου αυτού:

1. Στο **πρώτο** και οριακό στάδιο, φωτογραφίζεις τον εαυτό σου 3 φορές την ημέρα, χωρίς όμως να κάνεις ανάρτηση στο διαδίκτυο.
2. Στο **δεύτερο** στάδιο - οξεία «σελφίτιδα», φωτογραφίζεις τον εαυτό σου 3 φορές τη μέρα και κάνεις ανάρτηση στα social media.
3. Στο **τρίτο** στάδιο - χρόνια «σελφίτιδα», φωτογραφίζεις ακατάπαυστα τον εαυτό σου σε όλη τη διάρκεια της ημέρας και κάνεις ανάρτηση των φωτογραφιών σου στα social media, τουλάχιστον 6 φορές τη μέρα.

1^ο ΓΕΛ ΖΩΓΡΑΦΟΥ
Σχολικό Έτος 2016-17
Ερευνητική Εργασία Α' Λυκείου, Τμήμα Α4

Εφηβεία και Selfies



Γαβριήλ Φωτούλας
Αλέξανδρος Φραγκογιαννόπουλος

Ο εθισμός στις selfie είναι ψυχική διαταραχή

“Ναρκισσιστές, εθισμένοι και με ψυχικές διαταραχές όσοι βγάζουν πολλές σέλφι καθημερινά.

Η αυξανόμενη μόδα με τις σέλφι φωτογραφίες συνδέεται με συνθήκες ψυχικής υγείας, που εστιάζουν στην εμμονή ενός ατόμου με την εμφάνιση του. Σύμφωνα με τον ψυχίατρο Δρ Ντέιβιντ Βιλ: “Δυο στους τρεις από το σύνολο των ασθενών που έρχονται να με δουν με Διαταραχή Σωματικής Δυσμορφίας, αφού μετά την κυκλοφορία κινητών με φωτογραφική κάμερα νιώθουν την υποχρέωση να βγάζουν συνέχεια σέλφι και να τις δημοσιεύουν.”

“Η γνωστική συμπεριφοριστική θεραπεία χρησιμοποιείται για να βοηθήσει τον ασθενή να αναγνωρίσει τους λόγους της καταναγκαστικής συμπεριφοράς του και στην συνέχεια να μάθει να το ελέγχει”, συνεχίζει. Ένας έφηβος από την Αγγλία προσπάθησε να αυτοκτονήσει, επειδή δεν μπορούσε να βγάλει την τέλεια σέλφι. Ο Ντάνι Μπούμαν είχε τόσο μεγάλη εμμονή με το να βγάλει την τέλεια σέλφι, που περνούσε 10 ώρες την ημέρα, βγάζοντας 200 σέλφι. Απογοητευμένος από τις αποτυχημένες προσπάθειες να βγάλει την τέλεια σέλφι προσπάθησε να αυτοκτονήσει, αλλά ευτυχώς τον έσωσε τη μαμά του. “Ήμουν σε μια συνεχή αναζήτηση για την τέλεια σέλφι και όταν είδα, ότι δεν μπορούσα να το πετύχω, ήθελα να πεθάνω. Έχασα τους φίλους, την εκπαίδευσή μου, την υγεία μου και σχεδόν την ζωή μου”, ανέφερε ο ίδιος. Ο Ντάνι θεωρείται ο πρώτος έφηβος στην Αγγλία που είναι εθισμένος στις σέλφι και κάνει θεραπεία για να θεραπεύσει τον εθισμό του στην τεχνολογία.

Το μεγάλο πρόβλημα με την άνοδο του ψηφιακού ναρκισσισμού είναι, ότι πιέζει πάρα πολύ τους ανθρώπους να επιτύχουν ανέφικτους στόχους. Το θέλεις να μοιάσεις σε ένα μοντέλο είναι αρκετά δύσκολο από μόνο του και όταν δεν είσαι αποφασισμένος να προσπαθήσεις πολύ γι’ αυτό, τότε καλύτερα να μειώσεις τις φιλοδοξίες σου. Ίσως, αυτή η εκδήλωση ναρκισσισμού να είναι μια στρατηγική για την αντιστάθμιση της χαμηλής αυτοπεποίθησης. Ωστόσο, όταν οι προσπάθειες αυτές ανταμείβονται και επιβραβεύονται από τους άλλους διαιωνίζουν την διαστρέβλωση της πραγματικότητας και διαιωνίζουν τις ναρκισσιστικές αυταπάτες. Ο εθισμός στις σέλφι έχει θορυβήσει τους ψυχιάτρους και στην Ταϊλάνδη. “Το να δίνεις

μεγάλη σημασία στις δημοσιευμένες φωτογραφίες, ελέγχοντας ποιος τις βλέπει και τι σχολιάζει, ελπίζοντας να αρέσουν σε όσους περισσότερους γίνεται, είναι ένα σύμπτωμα του εθισμού στις σέλφι”, αναφέρει ο Panrimol Wirulakorn από το Τμήμα Ψυχικής Υγείας της Ταϊλάνδης. Η λέξη σέλφι ανακηρύχθηκε “λέξη της χρονιάς για το 2013” από το αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης.

Η πρώτη “selfie” φωτογραφία εντοπίζεται το 1839 όταν ο φωτογράφος Robert Cornelius κατάφερε να τραβήξει μία φωτογραφία του εαυτού του, παραμένοντας ακίνητος από 3 έως 15 λεπτά στην αυλή του σπιτιού του. Η πρώτη έφηβη που αναγνωρίζεται σε πόζα “selfie” είναι η Μεγάλη Δούκισσα Αναστασία της Ρωσίας, η οποία αυτό-φωτογραφήθηκε με τη βοήθεια ενός καθρέφτη, το 1914 ενώ ήταν μόλις 13 χρόνων.

Πολύ πριν την εμφάνιση του Facebook ή του Instagram, το 2002, η λέξη “selfie” κάνει την εμφάνισή της σε ένα forum της Αυστραλίας και τρία χρόνια αργότερα παρουσιάζεται στο Flickr ως λεζάντα στα αυτό-πορτραίτα. Τα τελευταία χρόνια η λέξη έχει πάρει τεράστια έκταση, ενώ μόνο στο Instagram από την αναζήτηση της λέξης #selfie προκύπτουν 80 εκατομμύρια αποτελέσματα, από τη λέξη #selfies 7,5 εκατομμύρια και 7 εκατομμύρια από την αναζήτηση #selfiesunday, ποσοστό που μέρα με τη μέρα αλλάζει με τρελούς ρυθμούς.

Το 2013 η χρήση της συγκεκριμένης λέξης αυξήθηκε κατά 17.000% γεγονός που παρακίνησε την κριτική επιτροπή των Λεξικών της Οξφόρδης να την ανακηρύξει τη “λέξη της χρονιάς”.

Τι ωθεί όμως τελικά τους ανθρώπους να αυτό-φωτογραφίζονται και να αναρτούν προσωπικές τους στιγμές στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης;

Η ψυχολόγος [Ερμιόνη Κανιώρη](#) μας εξηγεί ότι στην περίπτωση των “selfies”, ισχύει, παραφράζοντας τη γνωστή ρήση του Ρενέ Ντεκάρτ, το “κοινοποιώ άρα υπάρχω”. Ο λόγος που οι περισσότεροι από εμάς έχουμε κοινοποιήσει μία φωτογραφία μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν είναι άλλος από το να αποδείξουμε πως περάσαμε και εμείς από αυτό το μέρος, κάναμε και εμείς παρέα με αυτούς τους ανθρώπους, είχαμε και εμείς ανάλογες εμπειρίες όπως και οι γύρω μας. Έχουμε ανάγκη να μοιάζουμε με

τους άλλους και επίσης να δείχνουμε ότι έχουμε μία γεμάτη ζωή... πιθανά για να προκαλέσουμε και λίγο τον φθόνο κάποιων”.



Εντυπωσιακά είναι επίσης τα δείγματα των ερευνών που αποκαλύπτουν την ευρεία απήχηση του φαινομένου στις νεαρές ηλικίες και τους έφηβους οι οποίοι επιδίδονται μαζικά στην ανάρτηση “selfies” φωτογραφιών. Έρευνα της σχολής Ψυχολογίας του Flinder University στην Αδελαΐδα της Αυστραλίας αποδεικνύει ότι το 72% των κοριτσιών μεταξύ 12 και 16 χρόνων ανεβάζουν φωτογραφίες τους στα διάφορα social media, ποσοστό που αγγίζει το 91% όταν μεταφερόμαστε στην Αμερική και τους εκεί έφηβους, σύμφωνα με την πρόσφατη έρευνα του Pew Center.”

1^ο ΓΕΛ ΖΩΓΡΑΦΟΥ
Σχολικό Έτος 2016-17
Ερευνητική Εργασία Α' Λυκείου, Τμήμα Α4

ΕΘΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Εθισμός στο [διαδίκτυο](#)



Περικλής Φραντζης
Τόμας Τσέπιελ
Παρις Τοκας
Δαναη Σταθοπουλου

α) Τι είναι οι εθισμοί;

β) Ποια είναι τα είδη τα των εθισμών;

γ) Ποιοι είναι οι λόγοι που οδηγούν στους εθισμούς;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ :

α) Εθισμός είναι η εξάρτηση από μια συνήθεια. Προκαλείται από κάπνισμα, ναρκωτικά, αλκοόλ, τζόγος, διαδίκτυο κλπ. Υπάρχουν πολλά στάδια εθισμού. Ο εθισμός καθώς εξελίσσεται γίνεται τρόπος ζωής. Δισεκατομμύρια άνθρωποι ζουν παγιδευμένοι σε κάποιον από τους πολλούς εθισμούς.

Στην ουσία σήμερα αντιμετωπίζεται ως εθισμός σχεδόν κάθε συνήθεια που ακολουθείται εκτός μέτρου από ένα άτομο το οποίο γνωρίζει ότι δυσκολεύεται ή αδυνατεί να την κατευνάσει και πολύ περισσότερο να της δώσει ένα τέλος.

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

- Έντονη επιθυμία χρήσης της ουσίας
- Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση της ουσίας
- Παρουσία στερητικού συνδρόμου με τη μείωση ή τη διακοπή της χρήσης της ουσίας
- Ανάλωση σημαντικού χρόνου γύρω από τη συμπεριφορά χρήσης

Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων κοινωνικών, επαγγελματικών ή ψυχαγωγικών, λόγω της χρήσης.

Εμμονή στη χρήση της ουσίας, παρά το γεγονός ότι προκαλεί στο χρήστη σοβαρά σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα και δυσλειτουργίες σε κύριους τομείς της ζωής του. Ο εθισμένος συνεχίζει τη χρήση των ουσιών ή την καταναγκαστική συμπεριφορά, παρά όλα τα επιβλαβή επακόλουθα και προσπαθεί να αποφεύγει συστηματικά την υπευθυνότητα και την πραγματικότητα, ενώ τείνει να απομονώνει τον εαυτό του από τους άλλους λόγω της ενοχής και του πόνου που νοιώθει.

Εθισμός στο διαδίκτυο

Ο **εθισμός στο διαδίκτυο** (*internet addiction*) μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996), αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (Mitchell, 2000). Ο **εθισμός στο Διαδίκτυο** αν και δεν έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα παρά μόνο σε Κίνα, Ν.Κορέα και Ταιβάν, αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται, να προσεγγίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Ήδη στην επόμενη έκδοση του διαγνωστικού εγχειριδίου της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας, DSM-V, θα συμπεριληφθεί ως χρήζουσα περισσότερη έρευνα η οντότητα "Internet Use Gaming Disorder", ένας όρος που δεν έχει χρησιμοποιηθεί σε έρευνες ως σήμερα. Συνηθέστερη ορολογία πέρα από τον εθισμό στο Διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder - IAD) είναι επίσης οι "Pathological Internet Use" (Παθολογική χρήση του διαδικτύου)», "Problematic Internet Use" (Προβληματική χρήση του διαδικτύου), "Excessive Internet Use" (Υπερβολική χρήση του διαδικτύου) και "Compulsive Internet Use" (Καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου) (Widyanto & Griffiths, 2006

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της

ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο (Siomos, 2012). Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονομίας. Αντίθετα, υπερπροστατευτικότητα των γονέων και χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας 'affectionless control' (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο

1. Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.
2. Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικά, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)
3. Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
4. Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
5. Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο. Ακόμη, απομονώνεται, από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός, μπορεί να κλέβει χρήματα από του γονείς για να παίζει. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (να παχαίνει πολύ)



1^ο ΓΕΛ ΖΩΓΡΑΦΟΥ
Σχολικό Έτος 2016-17
Ερευνητική Εργασία Α' Λυκείου, Τμήμα Α4

Έφηβοι και κάπνισμα



Μαριγκλέν Χούτκα, Παναγιώτης Τσιρώνης

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΝΕΟΙ

Γιατί καπνίζουν οι νέοι;

Σύμφωνα με έρευνα οι ακόλουθοι παράγοντες καθορίζουν την αιτία που οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα:

- Συνήθεια γονέων
- Φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια, κοινωνικό περιβάλλον
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με την εικόνα του
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με τον αθλητισμό
- Σχέσεις / οικογενειακή δομή
- Επίπεδο εκπαίδευσης
- Κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο
- Διαχείριση άγχους και καταπίεσης
- Αποδοχή

Οι έφηβοι συχνά αγνοούν τη δυνατότητα εθισμού στον καπνό

- 61% των νέων θεωρούν ότι δεν πειράζει να δοκιμάσουν το τσιγάρο εφόσον το κόψουν πριν γίνει συνήθεια

-26% θεωρούν ότι οι κανονικοί καπνιστές μπορούν να το κόψουν οποτεδήποτε το θελήσουν.

Παράγοντες που προδιαθέτουν τους νέους για κάπνισμα

Ισχύουν μία σειρά από σύνθετους και ενδογενείς παράγοντες που προδιαθέτουν τους νέους να καπνίσουν και αυτοί ποικίλουν σχεδόν ανά

άτομο και λαό. Πολυετής έρευνες καθορίζουν ορισμένους παράγοντες που είναι κοινοί στο ρόλο που παίζουν στη μύση των νέων στο κάπνισμα. Αυτοί περιλαμβάνουν υψηλά επίπεδα κοινωνικής αποδοχής για τα προϊόντα καπνού, έκθεση και αδυναμία αντίδρασης απέναντι στη διαφήμιση, διαθεσιμότητα και εύκολη πρόσβαση, ρόλος προτύπου από τους γονείς και άλλους ενήλικες και κοινωνική πίεση της ομάδας.

Λόγοι για τους οποίους καπνίζουν οι έφηβοι

- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα.
- Για αρκετούς το κάπνισμα σημαίνει να έχουν κάτι να κάνουν.
- Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο.
- Μερικοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση.
- Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν.
- Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους / ομάδες.
- Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό και μπορεί να συνδεθεί με ένα γενικό τρόπο ζωής.
- Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν.
- Άλλοι πάλι δοκιμάζουν τον καπνό από περιέργεια.
- Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς.
- Άλλοι επηρεάζονται από τη διαφήμιση.
- Επίσης, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού. Ο εθισμός αυτός, κάνει δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος, ακόμη και αν το θέλετε.
- Το κάπνισμα έχει γίνει συνήθεια για αρκετούς νέους. Μερικοί συνηθίζουν να καπνίζουν στα διαλείμματα και σε άλλους αρέσει να καπνίζουν

μετά το γεύμα. Όταν μία συνήθεια εδραιωθεί είναι δύσκολο να την κόψει κανείς.

Διάφοροι τύποι καπνιστών

- **Γνώστες** - γνωρίζουν σχετικά με το κάπνισμα αλλά δεν έχουν αποφασίσει αν θα το αρχίσουν ή όχι
- **Πειραματιζόμενοι** - καπνίζουν σποραδικά, πιθανώς μόνο στα πάρτυ, συχνά περνούν πολλοί μήνες χωρίς να έχουν καπνίσει
- **Τακτικοί** - καπνίζουν τακτικά, π.χ. το σαββατοκύριακο ή τακτικά μέσα στην ημέρα
- **Εθισμένοι** - έχουν εθιστεί στη νικοτίνη και υποφέρουν από στερητικά συμπτώματα όταν δεν μπορούν να καπνίσουν

Έρευνα αποφαίνεται ότι μεσολαμβάν περίπου 2 χρόνια για τη μετάβαση από την <<κατηγορία>> του γνώστη στον εθισμένο.

1. Γιατί καπνίζουν οι καπνιστές;

Οι περισσότεροι καπνιστές δεν θυμούνται γιατί άναψαν το πρώτο τους τσιγάρο. Σίγουρα, όμως, για τη συντριπτική πλειοψηφία δεν ήταν η καλύτερη δυνατή εμπειρία. Συνέχισαν, όμως, όπως το έκαναν- και το κάνουν εκατομμύρια καπνιστές σ' όλο τον κόσμο. Στο ερώτημα γιατί συνεχίζουν το κάπνισμα, οι πιο συνηθισμένες απαντήσεις που δίνουν οι καπνιστές είναι:

1. **Για να ηρεμήσουν, να ανακουφιστούν, από κάποια συναισθηματική φόρτιση (συγκίνηση):** π.χ. όταν έχουν νεύρα, γιατί κάτι δεν έγινε όπως το ήθελαν, όταν κάτι που περιμένουν ματαιώνεται, όταν στενοχωριούνται ή αισθάνονται πίεση κ.λ.π.

2. **Από ευχαρίστηση:** π.χ. μετά από κάποια επιτυχία το κάπνισμα τους προκαλεί ακόμα μεγαλύτερη ευχαρίστηση, το θεωρούν ως μια ανταμοιβή για να γιορτάσουν αυτό που ολοκλήρωσαν με επιτυχία.

3. **Γιατί διασκεδάζει τη μοναξιά και γεμίζει το χρόνο τους:** Πολλοί θεωρούν το τσιγάρο μια καλή παρέα, όταν είναι μόνοι τους και δεν έχουν τι να κάνουν.

4. **Για να αισθάνονται κοινωνικά προσαρμοσμένοι:** π.χ. όταν η παρέα τους είναι καπνιστές και δεν θέλουν να αποτελούν εξαίρεση.

5. **Γιατί αυξάνει την ενεργητικότητα τους** και τους βοηθά στην εργασία, ιδίως όταν αυτή είναι πνευματική. Πολλοί αναφέρουν ότι τους βοηθά να αντέξουν και να αποδώσουν σ' αυτό που κάνουν.

6. **Από συνήθεια: για την ικανοποίηση**

7. που προσφέρει η επαναλαμβανόμενη, χωρίς ιδιαίτερη σκέψη τελετουργία του καπνίσματος.

8. **Για να μην παχύνουν,** αν και συνήθως αυτός ο λόγος παρουσιάζεται με ανάστροφη φορά, δηλ. από το φόβο ότι η διακοπή θα τους παχύνει συνεχίζουν να καπνίζουν.

9. **Γιατί βοηθά στη λειτουργία του εντέρου,** ιδίως αυτή η σύνδεση γίνεται συνήθως από γυναίκες για το πρωινό τσιγάρο που συνοδεύει τον καφέ.

Φαίνεται, λοιπόν, ότι οι καπνιστές **συνδέουν το κάπνισμα με ορισμένες καταστάσεις** και γεγονότα, με την παρουσία τους σε συγκεκριμένους χώρους, με τις διαθέσεις αλλά και με τις φοβίες τους. Μία αιτία, όμως, που είναι κοινή σε όλους τους καπνιστές και η οποία ωθεί τους καπνιστές ν' ανάψουν τσιγάρο είναι: η εξάρτηση (ο εθισμός). **Πολλά τσιγάρα καπνίζονται ημερησίως για να ικανοποιηθεί η ανάγκη να μη στερηθεί ο οργανισμός των καπνιστών τη νικοτίνη, μία από τις πιο εθιστικές ουσίες που γνώρισε ο άνθρωπος.**

Πολλοί καπνιστές γνωρίζουν ότι το κάπνισμα προκαλεί εθισμό, λίγοι, όμως, τον αναδεικνύουν ως την σημαντικότερη αιτία για την οποία συνεχίζουν να καπνίζουν. Όσοι καπνιστές είναι ώριμοι να διακόψουν, αισθάνονται πολύ

εντονότερα την υποτέλεια στο τσιγάρο.

2. Τι είναι αυτό που ρουφούν (καπνίζουν) οι καπνιστές

Οι καπνοβιομηχανίες προσπαθούν να πείσουν ότι καπνίζοντας οι άνθρωποι θα είναι πιο σιλάτοι, πιο δυναμικοί, πιο ερωτικοί! Χρησιμοποιούν εικόνες ομορφιάς και "γκλαμουριάς" ή προσπαθούν να συνδέσουν το κάπνισμα (και τη φίρμα τους) με τον αθλητισμό και τις δραστηριότητες στη φύση.

Σκεφθείτε για λίγο πόσο σοβαρό είναι να σας διαφημίζουν οτιδήποτε άλλο, εκτός από αυτό που πραγματικά είναι το προϊόν που θέλουν να σας πουλήσουν. Αναλογιστείτε πόσο ηθελημένο ή αθέλητο μπορεί να είναι αυτό. Βέβαια για όσους γνωρίζουν τα δεδομένα, αυτή η τακτική των καπνοβιομηχανιών είναι επιχειρηματικά η μόνη δυνατή, αφού δεν μπορούν να διαφημίσουν ότι:

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πάνω από 4.000 χημικές ουσίες. Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν γενικά ότι τα τσιγάρα περιέχουν πίσσα (που προκαλεί καρκίνο) και νικοτίνη (που προκαλεί εθισμό). Ελαχιστότατοι έχουν υπόψη τους και κάποιες από τις άλλες ουσίες που περιέχονται στον καπνό των τσιγάρων. Ενδεικτικά, λόγω του περιορισμένου χώρου, ιδού μερικές μόνο από αυτές, ανάμεσα στις χιλιάδες άλλες, που εισπνέει και

- **ακετόνη** (ουσία που υπάρχει και στα καθαριστικά των νυχιών, το γνωστό ασετόν),
- **αμμωνία** (που χρησιμοποιείται στα καθαριστικά πατωμάτων και που προστίθεται στα τσιγάρα για να αυξήσει την απορρόφηση της νικοτίνης),
- **αρσενικό** (το γνωστό δηλητήριο, που χρησιμοποιείται και για τα ποντικοφάρμακα),

- **μονοξειδίο του άνθρακα** (βασικό συστατικό των καυσαερίων, που δεσμεύει την αιμοσφαιρίνη και στερεί οξυγόνο από τα κύτταρα),
- **ανιλίνη** (βασικό χημικό συστατικό χρωμάτων),
- **ναφθαλίνη** (η γνωστή ουσία που χρησιμοποιούμε για την προστασία των ρούχων από το σκώρο),
- **κυανιούχες ενώσεις,**
- **προπάνιο,**
- **μεθάνιο,**
- **φορμαλδεΐδη** (γνωστή καρκινογόνος ουσία),
- **ραδιενεργά κατάλοιπα** (από την μόλυνση των καλλιεργειών),
- **μυρμηγκικό οξύ,**
- **λευκαντικές ουσίες κ.ο.κ.**

Τουλάχιστον 43 από τις χημικές ουσίες που βρίσκονται στον καπνό

αποδεδειγμένα έχουν καρκινογόνες ιδιότητες, δηλ. προκαλούν καρκίνο.

3. Πως αντιδρά ο οργανισμός στην εισπνοή καπνού;

Η νικοτίνη διεισδύει στους πνεύμονες και φτάνει στον εγκέφαλο μέσα από την κυκλοφορία του αίματος σε λιγότερο από 10 δευτερόλεπτα. Λόγω αυτής της μεγάλης ταχύτητας, ο καπνιστής αισθάνεται την επίδραση της νικοτίνης πολύ γρήγορα. Η νικοτίνη επηρεάζει διάφορες περιοχές του εγκεφάλου και προκαλεί αλλαγές σε ολόκληρο το σώμα.

Αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί, ανεβαίνει η πίεση κ.λ.π.

4. Πόσο κινδυνεύει ένας παθητικός καπνιστής, ένας σερβιτόρος σε καφετέρια ή μουσικός σε νυχτερινό κέντρο, για παράδειγμα;

Η μακροχρόνια έκθεση στο παθητικό κάπνισμα αυξάνει κατά 30% ως 50% τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα και είναι πιθανό να αυξάνει και τον κίνδυνο της στεφανιαίας νόσου και άλλων χρόνιων νοσημάτων. Τι άλλο πια να ειπωθεί

και να γραφτεί προκειμένου να γίνει πλήρως αντιληπτό ότι το παθητικό κάπνισμα συνιστά απειλή για την υγεία και τη ζωή;

5. Ποιες είναι οι επιπτώσεις του καπνίσματος;

Το κάπνισμα προκαλεί κάθε χρόνο σ' όλο τον κόσμο **5.000.000 θανάτους!** Το **2025** ο αριθμός αυτός θα φτάσει τα **10.000.000**. Στις αναπτυσσόμενες χώρες το κάπνισμα αποτελεί την **κυριότερη αιτία** ασθενειών και πρόωρων θανάτων.

Έχει υπολογιστεί ότι οι θάνατοι που προκαλεί το κάπνισμα κάθε χρόνο στις ανεπτυγμένες χώρες είναι περισσότεροι από όσους προκαλούν μαζί: το AIDS, τα τροχαία ατυχήματα, οι ανθρωποκτονίες, οι αυτοκτονίες, η κατανάλωση οινόπνευματων ποτών και τα ναρκωτικά. Μεταξύ των σοβαρών ασθενειών που προκαλεί το κάπνισμα συγκαταλέγονται:

- **Ο καρκίνος των πνευμόνων**, που είναι η συχνότερη αιτία θανάτων από καρκίνο σε άνδρες και γυναίκες. Η σχέση καπνίσματος και καρκίνου των πνευμόνων είναι απόλυτη. Οι πνεύμονες είναι το όργανο που είναι άμεσα εκτεθειμένο στις καρκινογόνες ουσίες του καπνού.
- **Οι χρόνιες πνευμονοπάθειες**, όπως είναι η χρόνια βρογχίτιδα, το εμφύσημα, το άσθμα. Οι καπνιστές καταστρέφουν σταδιακά την υγεία των πνευμόνων τους. Η πίσσα με όλα τα βλαπτικά συστατικά της κατακάθεται και καλύπτει τους βρόγχους και τις κυψελίδες των πνευμόνων, όπως ο καπνός της σόμπας κολλά στο εσωτερικό της καμινάδας.
- **Οι παθήσεις των στεφανιαίων αγγείων της καρδιάς**, του εγκεφάλου και των αγγείων των άκρων του σώματος. Ο καπνός στενεύει τα τοιχώματα των αγγείων και δυσκολεύει την αιμάτωση των κυττάρων. Είναι η κύρια αιτία πρόκλησης εμφραγμάτων, εγκεφαλικών επεισοδίων και γάγγραινας των άκρων. Ο συνδυασμός καπνίσματος και λήψης

αντισυλληπτικών χαπιών αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο να εμφανίσουν οι γυναίκες θρομβώσεις των φλεβών.

- **Η οστεοπόρωση.** Οι καπνίστριες υποφέρουν πιο έντονα από την εξέλιξη της οστεοπόρωσης και τις επιπτώσεις της.
- **Οι καρκίνοι του στόματος, του οισοφάγου, του παγκρέατος, της ουροδόχου κύστεως κ.λ.π.** Εκτός από τον καρκίνο των πνευμόνων, το κάπνισμα ενοχοποιείται για πολλές μορφές καρκίνου, που εμφανίζονται είτε σε θέσεις άμεσα εκτεθειμένες στον καπνό, είτε σε θέσεις που δρουν τα τοξικά προϊόντα του καπνού που απορροφώνται από τους πνεύμονες και κυκλοφορούν στο αίμα.
- **Προβλήματα γονιμότητας και εγκυμοσύνης.** Οι καπνιστές εμφανίζουν συχνότερα προβλήματα σεξουαλικής ικανότητας. Στους καπνιστές το σπέρμα είναι συχνά αδύναμο, ενώ στις καπνίστριες η σύλληψη μπορεί να είναι δυσκολότερη και έχουν συχνά αποβολές.

Πέρα, όμως, από τα προβλήματα υγείας, το κάπνισμα επιδρά αρνητικά στην εμφάνιση και την παρουσία των καπνιστών.

- Το **δέρμα** τους γερνάει πιο γρήγορα. Εμφανίζει νωρίτερα περισσότερες ρυτίδες, ιδίως γύρω από το στόμα και τα μάτια.
- Τα **νύχια** είναι πιο ευαίσθητα και συχνά χρωματίζονται με την κιτρινίλα του τσιγάρου.
- Τα **δόντια** μαυρίζουν γρηγορότερα και χάνουν την στιλπνότητά τους.
- **Ο καπνιστής μυρίζει "καπνίλα".** Και αυτό γίνεται έντονα αισθητό όταν βρίσκεται πολύ κοντά σε άλλους ανθρώπους (στο διπλανό κάθισμα, στο ασανσέρ, στο αυτοκίνητο κ.λ.π.).

6. Ποιες είναι οι επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος;

Εκτός από τις αρνητικές επιδράσεις στους ίδιους τους καπνιστές, το κάπνισμα μπορεί να βλάψει και τα αγαπημένα τους πρόσωπα στο σπίτι, στη δουλειά ή στη διασκέδαση. **Το παθητικό κάπνισμα στο οποίο εξαναγκάζονται όσοι βρίσκονται κοντά στους καπνιστές προκαλεί βλάβες στην υγεία τους.**

Ο περιβαλλοντικός καπνός του τσιγάρου (αυτός που διαχέεται στην ατμόσφαιρα όταν κάποιος ανάβει και καπνίζει ένα τσιγάρο) κατατάσσεται στην Α' κατηγορία καρκινογόνων ουσιών, δηλ. θεωρείται "ουσία" που προκαλεί καρκίνο ανεξάρτητα της ποσότητας που προσλαμβάνει ο οργανισμός. (Στην ίδια κατηγορία έχουν ενταχθεί ο αμίαντος, το ραδόνιο, το βενζόλιο κ.α.). Ειδικότερα έχει διαπιστωθεί ότι:

- **Όσοι συγκατοικούν και εργάζονται με καπνιστές** εμφανίζουν συχνότερα προβλήματα από το αναπνευστικό σύστημα και από την καρδιά τους. Επίσης σ' αυτούς ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου είναι περισσότερο αυξημένος.

- **Τα μωρά**, που γεννήθηκαν από μητέρες που κάπνιζαν συχνά είναι πρόωρα, έχουν λιγότερο βάρος κατά τη γέννηση, παρουσιάζουν προβλήματα ανάπτυξης των νοητικών λειτουργιών τους και εμφανίζουν μεγαλύτερη περιγεννητική θνησιμότητα. Τα βρέφη που αναπνέουν αέρα μολυσμένο με καπνό κινδυνεύουν περισσότερο από το σύνδρομο του αιφνιδίου βρεφικού θανάτου και έχουν συχνότερα προβλήματα με το αναπνευστικό τους.

- **Τα παιδιά που ζουν σε χώρους γεμάτους καπνό** (με γονείς που καπνίζουν μπροστά τους) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν συχνότερα αναπνευστικές λοιμώξεις και κρίσεις άσθματος.

7. Πως επιδρά το τσιγάρο στην καρδιά και στο κυκλοφορικό;

Υπάρχουν πολλαπλοί βλαπτικοί μηχανισμοί, όπως η ελάττωση της καλής και προστατευτικής χοληστερόλης (HDL χοληστερόλη), η οξειδωση των μορίων της κακής χοληστερόλης (LDL χοληστερόλης), με αποτέλεσμα να γίνονται πιο βλαπτικά-αθηρογόνα μόρια, η αύξηση των αναγκών της καρδιάς σε οξυγόνο, λόγω της ταχυκαρδίας που προκαλεί, η θρομβογόνο δράση, η δυσλειτουργία του ενδοθηλίου, ο σπασμός των στεφανιαίων αρτηριών κ.λ.π.

Έτσι, το τσιγάρο αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος μυοκαρδίου και περιφερικής αρτηριακής νόσου. Η σχέση αυτή είναι δόσοεξαρτώμενη. Ειδικά όσο αφορά το έμφραγμα μυοκαρδίου, 10 τσιγάρα την ημέρα διπλασιάζουν τον κίνδυνο, ενώ 2 πακέτα την ημέρα οκταπλασιάζουν!

8. Πως επιδρά το τσιγάρο στους πνεύμονες;

Δρα κυρίως στο βρογχικό επιθήλιο. Προκαλεί υπερτροφία των βλεννογόνων αδένων, με αποτέλεσμα την έκκριση μεγάλης ποσότητας βλέννας, ευνοεί τη φλεγμονώδη διήθηση, κ.λ.π. Το 80% της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας (χρόνια βρογχίτιδα, πνευμονικό εμφύσημα, βρογχικό άσθμα) οφείλετε στο κάπνισμα του τσιγάρου.

9. Πως προκαλεί καρκίνο το κάπνισμα;

Στον καπνό του τσιγάρου περιέχονται πολλές καρκινογόνες ουσίες που εισέρχονται στους πνεύμονες και προκαλούν βλάβες στο γενετικό υλικό DNA των κύτταρων τους. Με τον καιρό τα κύτταρα που έχουν υποστεί βλάβη χάνουν τον έλεγχο του πολλαπλασιασμού και της ανάπτυξής τους και καθίστανται καρκινικά.

Το 80%-90% των καρκίνων του πνεύμονα οφείλονται στο κάπνισμα. Επιπλέον, ο χρόνιος καπνιστής έχει 20 έως 40 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο για ανάπτυξη καρκίνου των πνευμόνων. Επίσης, αυξάνει το κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνων και σε άλλα όργανα, όπως λάρυγγα, στοματική κοιλότητα, οισοφάγο, πάγκρεας, ουροδόχο κύστη, κ.λ.π.

10. Γιατί οι καπνιστές εθίζονται στο κάπνισμα;

Ανάμεσα στις χιλιάδες ουσίες του καπνού υπάρχει ως γνωστόν και η ΝΙΚΟΤΙΝΗ. Αυτή είναι μία άοσμη και άχρωμη ουσία που απορροφάται

αμέσως από τους πνεύμονες του καπνιστή, μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος και μέσα σε **6-7 δευτερόλεπτα φτάνει στον εγκέφαλο.**

Η νικοτίνη έχει τονωτικές, αλλά και κατευναστικές επιδράσεις στο ανθρώπινο σώμα. Αρχικά προκαλεί ευφορία, γιατί δρα στα εγκεφαλικά κύτταρα κατά τον ίδιο τρόπο που δρουν οι ειδικές φυσιολογικές ουσίες που υπάρχουν εκεί και συμβάλλουν στη δημιουργία των ευχάριστων συναισθημάτων.

Η νικοτίνη διεγείρει τη μνήμη, αυξάνει την επαγρύπνηση και ενισχύει τις δυνατότητες γρήγορης αντίδρασης σε εξωτερικά ερεθίσματα. Επίσης, ελαττώνει το στρες, ανακουφίζει την πλήξη και μειώνει την επιθετικότητα. **Αυτές οι "καλές" δράσεις της νικοτίνης διαρκούν λίγα μόνο λεπτά.**

Σε νέους καπνιστές η δράση της νικοτίνης στον εγκέφαλο μπορεί να είναι ισχυρή και γι' αυτό να αισθανθούν ζαλάδα (ναυτία) ή ακόμα και ελαφρύ τρέμουλο. Με την πάροδο του χρόνου ο οργανισμός για να επιτύχει τα ευχάριστα αποτελέσματα απαιτεί ολοένα και περισσότερες ποσότητες νικοτίνης. **Συνηθίζοντας πλέον να χρησιμοποιεί τη συγκεκριμένη ουσία, ο οργανισμός του καπνιστή απαιτεί να του χορηγείται τακτικά και στις ανάλογες δόσεις, αλλιώς θα εμφανίσει συμπτώματα στέρησης.** Πολλοί ερευνητές εκτιμούν ότι η εθιστική δράση της νικοτίνης παρομοιάζει με αυτή των ναρκωτικών ουσιών και του οίνοπνεύματος. Γι' αυτό το λόγο πολλοί επιστήμονες σε διάφορες χώρες εισηγούνται στις κυβερνήσεις τους να συμπεριλάβουν τη νικοτίνη στην κατηγορία των απαγορευμένων εξαρτησιογόνων ουσιών...

11. Γιατί οι καπνιστές αποφασίζουν να κόψουν το τσιγάρο;

Η μεγάλη πλειοψηφία των καπνιστών επιθυμεί και έχει προσπαθήσει αρκετές φορές να σταματήσει το κάπνισμα. **Επτά στους δέκα καπνιστές (το 70%) δηλώνουν πως θα ήθελαν να απαλλαγούν από το κάπνισμα.** Εξ' άλλου, οι σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι οι περισσότεροι νεαροί όταν αρχίζουν το κάπνισμα σκέφτονται ότι αυτό που θα κάνουν θα είναι προσωρινό, υπολογίζοντας ότι μετά από λίγα χρόνια θα το κόψουν. (Σκέψη που στη συνέχεια αποδεικνύεται απατηλή, αφού λίγοι την υλοποιούν). Οι λόγοι για τους οποίους οι καπνιστές θέλουν να κόψουν το τσιγάρο δεν είναι πάντοτε οι ίδιοι. Οι πιο συνηθισμένοι λόγοι που αναφέρονται είναι:

- **Για να μειώσουν τον κίνδυνο σοβαρής ασθένειας.** Παρόλο που η μακροχρόνια χρήση καπνού οδηγεί σε βλάβες των διαφόρων συστημάτων του οργανισμού, όλοι οι ειδικοί συμφωνούν ότι αυτοί που το διακόπτουν προσφέρουν θετικές υπηρεσίες στην υγεία και τη μακροημέρευσή τους. Και αυτό γιατί σταματούν τη συνεχή αρνητική επίδραση του καπνού στο σώμα τους και δίνουν την δυνατότητα στον οργανισμό να αποκαταστήσει με τις δικές του δυνάμεις τις ήδη δημιουργηθείσες βλάβες. Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία οι άνδρες καπνιστές που διακόπτουν το κάπνισμα στην ηλικία των 35-39 ετών **προσθέτουν κατά μέσο όρο 5 χρόνια** επιπλέον στη ζωή τους, ενώ το αντίστοιχο κέρδος για τις καπνίστριες της ίδιας ηλικιακής ομάδας είναι 3 χρόνια.

- **Για να βελτιώσουν την ευεξία του σώματος** (την απόδοση και την εμφάνισή τους). Το να λαχανιάζει κάποιος άνθρωπος όταν περπατά γρήγορα, όταν ανεβαίνει σκάλες ή τρέχει δεν είναι φυσιολογικό. Αυτό συμβαίνει στους περισσότερους καπνιστές, γιατί έχουν επηρεάσει αρνητικά την αναπνευστική και καρδιακή λειτουργία τους. Η διακοπή του καπνίσματος, αν συνδυαστεί με συστηματική σωματική άσκηση ξαναδίνει στους καπνιστές τη χαμένη σωματική αντοχή και ευεξία.

- **Το ίδιο ισχύει και στην εμφάνιση των καπνιστών.** Μπορεί με τη διακοπή του καπνίσματος να μην εξαλείφονται οι ρυτίδες που έχουν ήδη εμφανιστεί, αλλά επιβραδύνεται σημαντικά ο σχηματισμός νέων. Το δέρμα όσων διέκοψαν το κάπνισμα αλλάζει προς το καλύτερο. Την ίδια βελτίωση

αισθάνονται και σ' ότι αφορά τα δόντια τους και την οσμή της αναπνοής και του σώματός τους.

- **Για να προστατεύσουν την οικογένεια και τους φίλους τους** από τους κινδύνους του παθητικού καπνίσματος. Όσοι γονείς καπνίζουν στον ίδιο χώρο που βρίσκονται παιδιά τους προκαλούν βλάβες στην υγεία και τα προικίζουν με λιγότερες φυσικές αντοχές όταν μεγαλώσουν. Εξ' άλλου αποτελούν το χειρότερο παράδειγμα προς μίμηση, υποθηκεύοντας τη μελλοντική ζωή των παιδιών τους. **Οι σύζυγοι καπνιστών εμφανίζουν συχνότερα ασθένειες του αναπνευστικού, της καρδιάς και διάφορες μορφές καρκίνου.**

- **Το κάπνισμα στους εργασιακούς χώρους**, δικαίως αντιμετωπίζεται πλέον ως παρανομία, αφού προξενεί ζημιά στην υγεία των εργαζομένων που δεν καπνίζουν.

- **Για να αισθανθούν πιο άνετα.** Το κάπνισμα έχει πάψει πλέον να είναι της μόδας. Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι δεν καπνίζουν. Οι μη καπνιστές είναι η πλειοψηφία των ανδρών και η μεγάλη πλειοψηφία των γυναικών. Ο καπνιστής ανάβοντας το τσιγάρο του σε χώρους που απαγορεύεται (οι οποίοι ολοένα και αυξάνονται σε αριθμό) ή όταν δίπλα του βρίσκονται άνθρωποι που δεν καπνίζουν γίνεται ενοχλητικός. Και αυτό του γίνεται επώδυνα αντίληπτο, αφού δεν είναι λίγες οι φορές που δέχεται παρατηρήσεις, αλλά και προσβολές. Η μυρωδιά που εκπέμπει ο καπνιστής (και η οποία δεν καλύπτεται με το μάσημα τσίχλας ή καραμέλας) δεν είναι ότι καλύτερο ο κάθε άνθρωπος θα ήθελε να αντιλαμβάνονται οι άλλοι γι' αυτόν. Σε στενές επαφές ο καπνιστής βρίσκεται σε μειονεκτική θέση.

- **Για να ξοδεύουν λιγότερα χρήματα.** Ολοένα και περισσότεροι συνειδητοποιούν ότι το κάπνισμα εξανεμίζει (στην κυριολεξία κάνει καπνό) τα χρήματά τους. Το κάπνισμα στις ημέρες μας είναι μία δαπανηρή συνήθεια. Είναι γνωστό ότι οι περισσότεροι καπνιστές καταναλώνουν από ένα έως δύο πακέτα τσιγάρα την ημέρα. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, στη χώρα μας το μεγαλύτερο μερίδιο πωλήσεων τσιγάρων το έχουν οι ξένες μάρκες. Ένα πακέτο τσιγάρων αυτής της κατηγορίας κοστίζει 2,50 Ευρώ. Στην πραγματικότητα, αν ο καπνιστής δεν διακόψει το κάπνισμα, θα ξοδέψει πολύ περισσότερα, γιατί οι τιμές των τσιγάρων δεν θα παραμείνουν σταθερές αλλά

συνεχώς θα αυξάνουν (είτε από αύξηση του κόστους παραγωγής, είτε από επιπλέον φορολόγηση). Με τα ποσά που καταναλώνονται σε "καπνισμένο αέρα", άνετα θα μπορούσαν να καλυφθούν πολλές από τις ανάγκες των καπνιστών.

12. Ποια είναι τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος;

Συνοψίζοντας, για να μπορείτε να έχετε μία πιο ολοκληρωμένη άποψη για την πραγματικότητα του καπνίσματος, ιδού ποια είναι τα άμεσα και τα μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία μετά το κάπνισμα του τελευταίου τσιγάρου:

ΜΕΤΑ ΑΠΟ:

- **20 λεπτά:** Η αρτηριακή πίεση επανέρχεται στα κανονικά επίπεδα. Ο αριθμός των σφύξεων ομαλοποιείται. Η θερμοκρασία των χεριών και των ποδιών επανέρχεται στο φυσιολογικό.
- **8 ώρες:** Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα πέφτει στο φυσιολογικό. Το επίπεδο του οξυγόνου στο αίμα αυξάνει και φτάνει στα φυσιολογικά επίπεδα.
- **12 ώρες:** Σχεδόν όλη η νικοτίνη έχει αποβληθεί από τον οργανισμό.
- **24 ώρες:** Ήδη αρχίζει να μειώνεται η πιθανότητα καρδιακών επεισοδίων.
- **48 ώρες:** Βελτιώνονται οι αισθήσεις της γεύσης και της όσφρησης.
- **72 ώρες:** Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη. Αυξάνεται η αναπνευστική χωρητικότητα των πνευμόνων.
- **5 ημέρες:** Τα περισσότερα υποπροϊόντα της νικοτίνης έχουν αποβληθεί από το σώμα.

- **2 εβδομάδες έως 3 μήνες:** Η κυκλοφορία του αίματος συνεχίζει να βελτιώνεται. Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο. Η λειτουργία των αυξάνει μέχρι 30%.
- **1 έτος:** Ο κίνδυνος καρδιαγγειακού επεισοδίου μειώνεται κατά το ήμισυ.
- **5 έτη:** Έχει μειωθεί σημαντικά ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του στόματος και τραχήλου.
- **10 έτη:** Μειώνεται ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο των πνευμόνων και από άλλες μορφές καρκίνου.
- **15 έτη:** Ο κίνδυνος καρδιακών επεισοδίων είναι ο ίδιος με αυτόν των ανθρώπων που δεν κάπνισαν ποτέ.

13. Τα ελαφρά τσιγάρα βλάπτουν λιγότερο;

Μύθος! Οι καπνιστές «ελαφρών» τσιγάρων εισπνέουν πιο βαθιά και παρατεταμένα τον καπνό ή καπνίζουν περισσότερα τσιγάρα, με αποτέλεσμα η ποσότητα της προσλαμβανόμενης πίσσας και νικοτίνης να είναι ίδια με εκείνη που προέρχεται από τα «κανονικά» τσιγάρα. Μάλιστα, μελέτες αποδεικνύουν ότι η πιθανότητα για καρκίνο του πνεύμονα είναι παρόμοια, ανεξάρτητα από την περιεκτικότητα των τσιγάρων σε νικοτίνη.

14. Όποιος καπνίζει τρία με πέντε τσιγάρα την ημέρα είναι ασφαλής;

Κατηγορηματικά ΟΧΙ! Κατ' αρχάς, για τον έφηβο ή γενικά τον νέο καπνιστή το επιχείρημα της ελαχίστης και ασφαλούς χρήσης αποτελεί την συνηθέστερη μεθοδολογία «στράτευσης» στο κάπνισμα. Η νευροβιολογική κατάσταση κάθε εξαρτησιογόνου διεργασίας στον εγκέφαλο περνά από μια αρχική περίοδο εύκολης ικανοποίησης και ευχαρίστησης, με πολύ λίγη δόση εξαρτησιογόνου ουσίας. Όμως οι ανάγκες αυξάνουν, με όρους και βιοχημικές διαδικασίες μελετημένες και γνωστές, που αποτελούν την βιολογική βάση της εξάρτησης. Έτσι, στη συνέχεια φτάνει κάποιος στη μέση ημερήσια δόση του σκληρού αυτού ναρκωτικού, που είναι περίπου 20 τσιγάρα την ημέρα, γεγονός που εξηγεί το γιατί αυτός είναι ο αριθμός των τσιγάρων που διεθνώς περιέχονται σε κάθε πακέτο. Είναι η ημερήσια ανάγκη του μέσου καπνιστή, ο οποίος,

ξεκινώντας από ένα ή δυο ελεγχόμενα τσιγάρα σε νεανική ηλικία, βρίσκεται σε δυο με τρία χρόνια να είναι κανονικός χρηστής με πολύ λίγες πιθανότητες διακοπής χωρίς βοήθεια.

15. Γιατί μερικές φορές το κόβουν ευκολότερα καπνιστές των 4 πακέτων ημερησίως από ότι οι καπνιστές των 4 τσιγάρων;

Η εύλογη ερμηνεία είναι ότι ο βαρύς καπνιστής αισθάνεται κάποια στιγμή περισσότερο έντονη την απειλή του καρκίνου και του θανάτου. Συνήθως συμβαίνει όταν παρουσιαστεί κάποια κλινική εκδήλωση στον ίδιο ή κάποιος καπνιστής φίλος ή συνεργάτης φύγει πρόωρα από τη ζωή...

16. Έχει βάση ο ισχυρισμός κάποιων γυναικολόγων, ότι 1-2 τσιγάρα ημερησίως κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν κάνουν κακό στο έμβρυο;

Μια τέτοια οδηγία αποτελεί ιατρικό λάθος! Είναι που αυτό στη διεθνή ορολογία αποκαλείται malpractice. Οι συνέπειες ακόμα και του παθητικού καπνίσματος, στην έγκυο και στο έμβρυο είναι σωματικές και ως εκ τούτου θα πρέπει η γυναίκα να διακόπτει το κάπνισμα οριστικά αμέσως με την διάγνωση της κύησης. Η φυσιολογική ανάπτυξη του εμβρύου παρεμποδίζεται από την χρήση νικοτίνης, η οποία διέρχεται στην πλακούντια κυκλοφορία και μετατρέπει το παιδί σε παθητικό καπνιστή από την εμβρυϊκή περίοδο. Το όλο θέμα κάπνισμα – γυναίκα – κύηση – έμβρυο είναι τεράστιο και ιδιαίτερα στην χώρα μας, όπου οι ελληνίδες εμφανίζουν παγκόσμια πρωτιά σε ποσοστό καπνίσματος, σκόπιμο είναι να αντιμετωπιστεί με ειδικές στοχευόμενες δράσεις.

17. Γιατί ορισμένοι καπνιστές φτάνουν ως τα βαθιά γεράματα καπνίζοντας ενώ άλλοι πεθαίνουν νέοι;

Η νόσηση και ο θάνατος αποτελούν πολυπαραγοντικών επιδράσεων. Έτσι, ακόμη και στη Χιροσίμα και στο Ναγκασάκι που επλήγησαν από τις ατομικές βόμβες υπάρχουν κάτοικοι που δεν προσβλήθηκαν από καρκίνο και έφτασαν τα 90 ή και 100 χρόνια. Αυτό δεν αλλάζει το γεγονός ότι τόσο η ιονίζουσα ακτινοβολία όσο και το κάπνισμα αποτελούν καρκινογόνους παράγοντες.

18. Γιατί οι καπνιστές θεωρούν ότι το τσιγάρο προσφέρει χαλάρωση;

Πράγματι, στατιστικά είναι ένα από τα βασικότερα συναισθήματα που ισχυρίζονται ότι αισθάνονται. Όμως, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η νικοτίνη δεν φέρνει «πραγματική χαλάρωση» ή μείωση του στρες. Αποδείχτηκε ότι αυτό που οι καπνιστές αντιλαμβάνονται ως χαλάρωση ή μείωση του στρες, στην ουσία είναι μετριασμός των συμπτωμάτων της στέρησης. Τα συμπτώματα της στέρησης (νευρικότητα, ανησυχία, αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης) εκλαμβάνονται ως αρνητικά, άρα η εξάλειψη ή η μείωση τους με το κάπνισμα μεταφράζεται ως ευχάριστη και ανακουφιστική.

19. Το πούρο είναι πιο ασφαλές;

Με βάση την Αμερικανική Πνευμονολογική Εταιρεία, η θνησιμότητα από καρκίνο σε άντρες που καπνίζουν πούρα είναι 34% πιο υψηλή σε σχέση με τους μη καπνιστές και οφείλεται κυρίως σε καρκίνο του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου και των χειλιών.

20. Ο οργανισμός του πρώην καπνιστή «εξισώνεται» - και, αν ναι, ποτέ – με εκείνον ενός μη καπνιστή;

Μετά την οριστική διακοπή του καπνίσματος, ο υπερβάλλον κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται κατά 50% μετά μια 5ετία, κατά 75% μετά τη δεκαετία και κατά 87% μετά την δεκαπενταετία. Στην πράξη, μετά τη διακοπή ο κίνδυνος υποχωρεί ραγδαία, αν και δεν φτάνει ποτέ στα χαμηλά επίπεδα

των μη καπνιστών. Για τη χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, ο υπερβάλλων κίνδυνος υποχωρεί με βραδύτερο ρυθμό.

21. Αληθεύει ότι όταν κόβει κανείς το κάπνισμα παίρνει κιλά και αν ναι γιατί;

Ναι. Η νικοτίνη αυξάνει τον μεταβολισμό, συνεπώς η έλλειψη της τον μειώνει, με αποτέλεσμα τη μεταβολή της ισορροπίας διατροφής - καύσεων ως προς την κατεύθυνση της αύξησης του σωματικού βάρους. Όμως, μια μικρή μείωση των προσλαμβανομένων θερμίδων, σε συνδυασμό με αύξηση των καύσεων και συχνή παρακολούθηση του σωματικού βάρους στην περίοδο της διακοπής αποτελούν την απλή διαδικασία διατήρησης σταθερού του σωματικού βάρους.

22. Ο καπνιστής του ενός πακέτου την ημέρα, που κατεβαίνει στον αριθμό τσιγάρων, κινδυνεύει λιγότερο;

Η διατήρηση του καπνίσματος σε ελεγχόμενη πολύ μικρή χρήση είναι σχεδόν αδύνατη... Μετά από συνεχή καταπίεση για χαμηλή χρήση μερικών μηνών, ο καπνιστής επανέρχεται στην κανονική του δόση. Γι' αυτό, στον κλασικό μέσο καπνιστή, η μείωση συνίσταται μόνο σαν ενδιάμεση λύση προς την κατεύθυνση της πλήρους διακοπής, η οποία σκόπιμο είναι να σχεδιαστεί και να εφαρμοστεί με προοπτική μερικών μηνών, όχι περισσότερο. Αλλιώς, η υποτροπή πρέπει να θεωρείται σχεδόν βεβαία. Από την άλλη, η μείωση σαφώς ωφελεί, ελαττώνοντας το σχετικό κίνδυνο για βρογχικά και καρδιαγγειακά επεισόδια. Όσον αφορά όμως την εξέλιξη η της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας, όπου η νόσος έχει ήδη εγκατασταθεί και βρίσκεται σε εξέλιξη, έστω και η παραμικρή χρήση καπνού, ακόμα και το παθητικό κάπνισμα, δυστυχώς, αποτελούν ισχυρούς μηχανισμούς για τη συνέχιση της. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι η μεταβολή των κοινωνικών όρων άσκησης του καπνίσματος η απαγόρευση του δηλαδή σε δημόσιους χώρους κυρίως εργασίας και διασκέδασης, σαφώς βελτιώνει τη δημόσια υγεία και

συνεπάγεται άμεση μείωση των οξέων και καρδιαγγειακών επεισοδίων.

23. Τα υποκατάστατα νικοτίνης (τσιρότα, τσίχλες κ.λ.π.) πόσο βοηθούν στη μείωση ή διακοπή του καπνίσματος;

Η έννοια της εξάρτησης και της διακοπής αναφέρεται σε εγκεφαλική λειτουργία. Προϋπόθεση είναι η συνειδητοποίηση της σοβαρής διάστασης του προβλήματος. Ο καπνιστής και η καπνίστρια, πριν αποφασίσουν τη λήψη οποιουδήποτε μέτρου, σκόπιμο είναι να συνειδητοποιήσουν ότι το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν είναι μια πολύ δυνατή εξάρτηση, είναι η διακοπή ενός σκληρού ναρκωτικού. Η χρήση των υποκατάστατων ή φάρμακων υποβοηθητικών της διακοπής καλό είναι να γίνεται πάντα με ιατρική υπόδειξη και παρακολούθηση. Κυρίως, όμως να μην εναποθέτει κανείς σε αυτά την ελπίδα της διακοπής. Ο ρόλος τους είναι μόνο υποβοηθητικός. Η λύση του προβλήματος βρίσκεται πάντα στα χέρια του χρήστη. Η διακοπή απαιτεί αγώνα και κατάθεση ψυχής.

24. Ενώ το κάπνισμα σκοτώνει, γιατί πολλοί το ξεκινούν;

Οι μηχανισμοί προώθησης ενός εμπορικού προϊόντος που επιφέρει τεράστια κερδοφορία, λειτουργούν σχεδόν ανεξέλεγκτοι, με αντίτιμο την υγεία και τη ζωή των ίδιων των πολιτών, καθώς και την τεράστια οικονομική επιβάρυνση των ασφαλιστικών οργανισμών. Η αδυναμία της σημερινής κοινωνίας να αναλάβει τις ευθύνες της έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη μόνιμων μηχανισμών παραγωγής νέων καπνιστών, που στην χώρα μας «πρέπει» να είναι 50.000 κάθε χρόνο. Κανείς δεν γεννιέται καπνιστής αλλά γίνεται με την ανεξέλεγκτη γιγαντοαφίσα και την έμμεση διαφήμιση στην καφετέρια, το νυχτερινό κέντρο αλλά και στην τουαλέτα του σχολείου. Οι μηχανισμοί αυτοί πρέπει ένας προς έναν να αναλυθούν, να προσεγγιστούν και να αντιμετωπιστούν με σύνεση, μεθοδικότητα και αίσθημα κοινωνικής ευθύνης.

25. Γιατί συνήθως χρειάζονται παραπάνω από μια προσπάθειες για να κόψει κανείς οριστικά το κάπνισμα;

Το ψυχολογικό σκέλος της διακοπής του καπνίσματος είναι τεράστιο. Η φαρμακευτική εξάρτηση είναι πολύ ισχυρή αλλά και η διαμόρφωση μιας καθημερινής συμπεριφοράς στην εργασία, στην διασκέδαση, την οικογενειακή και κοινωνική ζωή, η επανάληψη των κινήσεων, ο ερεθισμός των χειλιών και του στόματος, η οσφρητική αίσθηση, η διασύνδεση του καπνίσματος με τη συναισθηματική διακίνηση και λειτουργικότητα της λογικής του καπνιστή, το lifestyle - ιδίως για τους νέους – αναγορεύουν τη διακοπή καπνίσματος σε μείζον ψυχολογικό πρόβλημα. Ο καπνιστής δηλαδή καλείται να ζήσει με έναν άλλον εαυτό! Το κεφάλαιο αυτό έχει κάπως υποτιμηθεί και δεν υποστηρίζεται όσο πρέπει από τα προγράμματα διακοπής.

26. Αληθεύει ότι το κάπνισμα προστατεύει από ορισμένα νοσήματα;

Το κάπνισμα είναι η σημαντικότερη γνωστή αιτία καρκίνου και η σημαντικότερη αιτία θνησιμότητας στον ανεπτυγμένο κόσμο. Εντούτοις, έχει βρεθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο του καρκίνου του ενδομητρίου, πιθανόν επειδή επιδρά βλαπτικά στις ωοθήκες και ελαττώνει τα επίπεδα οιστρογόνων, τα οποία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αιτιολογία του συγκεκριμένου καρκίνου. Επίσης έχει βρεθεί ότι το κάπνισμα ενδέχεται να μειώνει τον κίνδυνο της νόσου του Parkinson, ίσως επειδή η νικοτίνη η δρα ως νευροδιαβιβαστής. Ας γίνει όμως σαφές ότι οι κίνδυνοι από το κάπνισμα για το σύνολο της νοσηρότητας και της θνησιμότητας είναι δεκάδες φορές μεγαλύτερος από το βαθμό προστασίας που ενδέχεται να παρέχει έναντι μιας μεμονωμένης νεοπλασίας και ενός νευροεκφυλιστικού νοσήματος. Και δεν είναι μόνο το ενεργητικό κάπνισμα που είναι επικίνδυνο, αλλά και η έκθεση στον καπνό των άλλων, όπως το παθητικό κάπνισμα δηλαδή, όπως τεκμηριώθηκε για πρώτη φορά το 1982 και μάλιστα σε ερευνά του Εργαστηρίου Υγιεινής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

27. Ποιος ο χειρότερος εχθρός όταν προσπαθεί κάποιος να διακόψει το κάπνισμα;

Η εξάρτηση από την νικοτίνη και οι καπνιστές στο περιβάλλον του. Διότι η

εξάρτηση είναι εξαιρετικά ισχυρή και ένα περιβάλλον καπνιστών, πέρα από το επιπλέον ερέθισμα, παρέχει και ένα πλασματικό αίσθημα ασφάλειας.²

➤ **Πιο αναλυτικά η σύνδεση του καπνίσματος με τους νέους :**

Στην Ελλάδα, το κάπνισμα μεταξύ των εφήβων είναι συχνότερο από ποτέ, αν και υπάρχει πλέον η επαρκής γνώση για τις βλαβερές του συνέπειες. Δυστυχώς, σήμερα εμφανίζεται η τάση να παραμένει σταθερή η αναλογία των εφήβων αγοριών νέων καπνιστών και να αυξάνει η αναλογία των κοριτσιών που πρωτοκαπνίζουν.

Κάπνισμα και παιδί

Στην Ελλάδα, το κάπνισμα μεταξύ των εφήβων είναι συχνότερο από ποτέ, αν και υπάρχει πλέον η επαρκής γνώση ότι οδηγεί σε καρκίνο, καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες και αγγειακά επεισόδια. Δυστυχώς, σήμερα εμφανίζεται η τάση να παραμένει σταθερή η αναλογία των εφήβων αγοριών νέων καπνιστών και να αυξάνει η αναλογία των κοριτσιών που πρωτοκαπνίζουν.

Γιατί όμως συμβαίνει αυτό; Οι μαθητές αρχίζουν να καπνίζουν, συνήθως για έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω λόγους:

Για να μιμηθούν τους γονείς τους ή τους δασκάλους τους.

Για να αποδείξουν ότι μεγάλωσαν.

Για να κάνουν ό,τι και οι φίλοι τους και να μην αισθάνονται απομονωμένοι στις παρέες τους.

Γιατί πέφτουν θύματα καλοστημένων διαφημίσεων.

Γιατί δεν υπάρχει επαρκής ενημέρωσή τους για τις συνέπειες του καπνίσματος.

Επομένως, οι παράγοντες που οδηγούν τα παιδιά στο κάπνισμα είναι πολλοί και δρουν σε πολλαπλά επίπεδα: περιέργεια, αίσθηση ανεξαρτησίας, προσπάθεια αυτοεπιβεβαίωσης, εξασφάλιση εκτίμησης από την παρέα, κοινωνικοποίηση.

² [http://ara-](http://ara-zw.wikispaces.com/%CE%A4%CE%BF+%CE%BA%CE%AC%CF%80%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%BF%CE%B9+%CE%BD%CE%AD%CE%BF%CE%B9)

[zw.wikispaces.com/%CE%A4%CE%BF+%CE%BA%CE%AC%CF%80%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%BF%CE%B9+%CE%BD%CE%AD%CE%BF%CE%B9](http://ara-zw.wikispaces.com/%CE%A4%CE%BF+%CE%BA%CE%AC%CF%80%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%BF%CE%B9+%CE%BD%CE%AD%CE%BF%CE%B9)

Τα περισσότερα παιδιά καπνίζουν, διότι αυτό τα βοηθά να ξεπερνούν το stress της εφηβικής ηλικίας. Είναι απαραίτητο, λοιπόν, να παρουσιάσει ο γονιός εναλλακτικούς μηχανισμούς απόρριψης του τσιγάρου στο παιδί του.

Πρέπει να του εξηγήσει τους λόγους για τους οποίους του απαγορεύει το κάπνισμα και να το προειδοποιήσει για τις συνέπειες που θα έχει εκ μέρους του εάν συνεχίσει αυτή του τη συνήθεια. Μια έρευνα έχει δείξει ότι τα παιδιά δεν ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για τον καρκίνο, τις καρδιακές προσβολές και τα υπόλοιπα.

Άρα πρέπει ο γονιός να ρίξει το βάρος στα πιο άμεσα αποτελέσματα του καπνίσματος: δύσσομη αναπνοή, κίτρινα δόντια, μυρωδιά τσιγάρου στα μαλλιά και τα ρούχα, εύκολη κόπωση και βήχας.

Παρ' όλα αυτά , πολλοί γονείς εξακολουθούν να μη δείχνουν την απαραίτητη προσοχή και σοβαρότητα στην αντικαπνιστική τους προσπάθεια. Εάν οι γονείς κάνουν πολύ σαφείς στα παιδιά τους τις προσδοκίες τους, αυτά στο τέλος θα συμμορφωθούν με τις οδηγίες τους, παρ' ότι στην αρχή μπορεί να εκφραστούν με θυμό ή αγανάκτηση για τις γονεϊκές συμβουλές.

Οι γονείς πρέπει να είναι βέβαιοι ότι εάν καπνίζουν οι ίδιοι, τα παιδιά τους δεν θα δώσουν καμία προσοχή στις προειδοποιήσεις τους για το δικό τους κάπνισμα. Έχει επίσης βρεθεί ότι εάν οι γονείς καπνίζουν, τα παιδιά τους θα ξεκινήσουν το κάπνισμα κλέβοντας από τα δικά τους τσιγάρα.

Το πρώτο μέρος από το οποίο οι γονείς θα ξεκινήσουν τις προσπάθειές τους είναι το σπίτι. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μοντέλο συμπεριφοράς τα μεγαλύτερα αδέρφια, οι φίλοι ή άνθρωποι τους οποίους τα παιδιά θαυμάζουν. Θα πρέπει να δοθεί έμφαση στο ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν καπνίζουν.

Επίσης, είναι σημαντικό τα παιδιά να μετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες, αθλητικές ή άλλες. Διότι εάν έχουν κάτι να κάνουν έχουν λιγότερο χρόνο για να καπνίσουν. Ακόμη, οι περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες προωθούν ή συμβαδίζουν με έναν αντικαπνιστικό τρόπο ζωής.

Τέλος, το σχολείο μπορεί να παίξει έναν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη του καπνίσματος. Δυστυχώς όμως, στην Ελλάδα το λυπηρό φαινόμενο η πλειονότητα των καθηγητών να καπνίζει στο σχολείο ακόμη και

μπροστά στους μαθητές τους, μόνο παράδειγμα προς μίμηση δεν μπορεί να αποτελέσει.

Διότι το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία ξεκινά και ως μία μιμητική ενέργεια με την οποία ο έφηβος προσπαθεί να επιβεβαιωθεί στον εαυτό του και τον κοινωνικό του περίγυρο. Το κάπνισμα των καθηγητών του, μαζί με το κάπνισμα των γονέων του, αποτελεί αναμφίβολα μια από τις ισχυρότερες δυνάμεις ώθησης προς την παγίωση του δικού του καπνίσματος.

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι το κάπνισμα εντάσσεται σε ένα γενικότερο πλαίσιο παιδείας που διακρίνει μία κοινωνία ως σύνολο, αλλά και αποτελεί ένδειξη σεβασμού προς τον εαυτό μας και τους συνανθρώπους γύρω μας. Μόνο έτσι θεωρώντας το κάπνισμα, μπορούμε να αντισταθούμε στον ορυμαγδό της διαφήμισης και της έντεχνης προώθησης του τσιγάρου και να προστατέψουμε και τα παιδιά μας.

Άλλωστε αυτό το τελευταίο είναι κάτι που τους το οφείλουμε.³

³ <http://www.iatronet.gr/ygeia/anapnefstiko/article/6025/8242efivos-kai-kapnisma.html>



ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ:

1. Όχι σωστή διαπαιδαγώγηση του ατόμου, από τη μικρή του ηλικία.
2. Η χαλάρωση του οικογενειακού θεσμού.
3. Η μείωση της προσωπικής επικοινωνίας, η αποξένωση, η μοναξιά. Νέοι που δυσκολεύονται να ενταχθούν στην κοινωνική ζωή μπορεί να ζητήσουν να ενταχθούν σε κάποια άλλη αντικοινωνική ομάδα. Μια τέτοια είναι και των ναρκωτικών.
4. Η αντίδραση ενάντια στο κοινωνικό κατεστημένο είναι μια μορφή «ανεξαρτητοποίησης», και φυγής, μια προσπάθεια να γίνει «διαφορετικός» ο νέος από τους μεγάλους, τους οποίους αμφισβητεί.

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

1. Έντονη επιθυμία χρήσης της ουσίας
2. Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση της ουσίας

3. Παρουσία στερητικού συνδρόμου με τη μείωση ή τη διακοπή της χρήσης της ουσίας
4. Ανάλωση σημαντικού χρόνου γύρω από τη συμπεριφορά χρήσης
5. Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων κοινωνικών, επαγγελματικών ή ψυχαγωγικών, λόγω της χρήσης
6. Εμμονή στη χρήση της ουσίας, παρά το γεγονός ότι προκαλεί στο χρήστη σοβαρά σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα και δυσλειτουργίες σε κύριους τομείς της ζωής του. Ο εθισμένος συνεχίζει τη χρήση των ουσιών ή την καταναγκαστική συμπεριφορά, παρόλα τα επιβλαβή επακόλουθα και προσπαθεί να αποφεύγει συστηματικά την υπευθυνότητα και την πραγματικότητα, ενώ τείνει να απομονώνει τον εαυτό του από τους άλλους λόγω της ενοχής και του πόνου που νοιώθει.

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Ο σημαντικότερος παράγοντας για την αποτροπή των εφήβων από τη χρήση των ναρκωτικών είναι η ενεργή παρουσία των γονέων στη ζωή των παιδιών τους. Η καλλιέργεια ενός υγιούς οικογενειακού περιβάλλοντος για τα παιδιά παίζει πολύ σπουδαίο ρόλο αφού είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα εκτεθούν στα ναρκωτικά είτε στο χώρο του σχολείου είτε από συνομηλίκους και γνωστούς.

Βασική προϋπόθεση για να μειωθεί ο κίνδυνος εμπλοκής ενός παιδιού με τα ναρκωτικά είναι η επικοινωνία. Στην ηλικία των 10-12 ετών είναι καλό να ξεκινήσει ένας πρώτος διάλογος σχετικά με τους κινδύνους και τις επιπτώσεις έτσι ώστε να προληφθεί η εμφάνιση του προβλήματος.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα νεαρά άτομα που καπνίζουν έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να κάνουν χρήση αλκοόλ και απαγορευμένων ουσιών. Οι γονείς οφείλουν να αποθαρρύνουν το παιδί τους από το κάπνισμα. Σε αυτό το ζήτημα πρέπει να επιστήσουμε ιδιαίτερα την προσοχή διότι ο προφορικός αφορισμός δεν πρόκειται να φέρει αποτελέσματα αν οι γονείς είναι καπνιστές. Δυστυχώς ή ευτυχώς, οι πράξεις έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στον μιμητισμό των παιδιών από ότι το 'κήρυγμα'. Για αυτό τον λόγο οι γονείς πρέπει να φροντίζουν οι ίδιοι να γίνονται φωτεινά παραδείγματα αποφεύγοντας να κάνουν υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ, να μην καπνίζουν και να μην κάνουν χρήση ναρκωτικών. Σε αντιδιαστολή με όλα τα ανωτέρω οι γονείς πρέπει να ωθήσουν τα παιδιά τους σε αθλητικές και κοινωνικές δραστηριότητες (όπως κολύμβηση, μπάσκετ, θέατρο, χορό, μουσική κλπ).

Εκτός από την εξασφάλιση ενός ήρεμου οικογενειακού περιβάλλοντος, οι γονείς πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση σχετικά με τις παρέες των παιδιών τους και τα μέρη που συχνάζουν. Η συνεχής ενημέρωση των γονέων για το πού βρίσκεται το παιδί τους, καθώς επίσης η γνωριμία με τους γονείς των φίλων του παιδιού, δεν αποτελούν συστάσεις ή υπερβολές αλλά κανόνες. Κανόνες, επίσης, πρέπει να επιβάλλονται και στη συμπεριφορά των παιδιών, οι οποίοι συν τοις άλλοις πρέπει να περιλαμβάνουν τη μη χρήση παράνομων ουσιών, ακόμη, και κυρίως τότε, όταν βρίσκονται σε πάρτυ, οποιεσδήποτε και αν είναι οι περιστάσεις.

Αν παρατηρηθούν αλλαγές στη συμπεριφορά ενός παιδιού, οι γονείς δεν πρέπει να αδιαφορήσουν ή να το θεωρήσουν σημάδι εφηβείας. Μπορεί φυσικά και να είναι έτσι, αλλά ο συνδυασμός επιθετικότητας, διαρκούς και υπερβολικού θυμού, κατάθλιψης, επαναστατικής συμπεριφοράς και κακής απόδοσης στο σχολείο αποτελούν ενδείξεις χρήσης ναρκωτικών.

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά, ένας στους τρεις εφήβους δηλώνει ότι έχει δοκιμάσει κάποια παράνομη ουσία και ένας στους έξι έχει κάνει χρήση τουλάχιστον 3 φορές σε όλη του τη ζωή (κάνναβη και κοκαΐνη).

ΑΙΤΙΑ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ:

1. Πολλές φορές ο έφηβος παρασύρεται σε τέτοιες αρνητικές ενέργειες όταν: Από την πίεση μελών μίας ομάδας στην οποία ανήκει με τον φόβο απόρριψης του από αυτή
2. Αναζήτηση κοινωνικής καταξίωσης
3. Απλά από περιέργεια/δοκιμή
4. Αντίδραση προς το οικογενειακό περιβάλλον
5. Ψυχολογικά άρρωστα άτομα/με προβλήματα κυρίως οικογενειακά (μέλη της οικογένειας με χρόνια χρήση).Θα ξεχάσουν τα προβλήματα και θα αισθανθούν καλά
6. Πιστεύουν ότι θα διώξουν την ανία
7. Για ευχαρίστηση
8. Να απαλύνουν τον ψυχικό πόνο
9. Να αισθανθούν ότι μεγάλωσαν
10. Να αισθανθούν ανεξαρτησία

ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΔΙΑΚΡΙΝΟΝΤΑΙ ΣΕ:

Ψευδαισθησιογόνα ή παραισθησιογόνα ή ψυχεδελικά (κάνναβης , μαριχουάνα, LSD , MDMA , κλπ).

Διεγερτικά του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (κοκαΐνη , αμφεταμίνη). Κατασταλτικά του ΚΝΣ (οινόπνευμα , ηρεμιστικά και υπνωτικά χάπια).

Διάφορες πτητικές ουσίες (διαλύτες , βενζίνη ,κόλα ,βερνίκι).Κατ'εξοχήν ναρκωτικά (όπιο ,μορφίνη , ηρωίνη , κλπ.)

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ;

- **Αλκοόλ :** Το αλκοόλ σε μικρές ποσότητες προκαλεί ευφορία, αγχώλυση και έχει ευεργετικές για τον οργανισμό επιδράσεις. Σε μεγάλες ποσότητες προκαλεί ηπατίτιδα, ανικανότητα, κίρρωση, εγκεφαλοπάθεια, καρδιοπάθεια, διαταραχή αναπνοής, θάνατο. Η ευαισθησία στην τοξική επίδραση του αλκοόλ ποικίλλει από άτομο σε άτομο.
- **Ηρεμιστικά φάρμακα :** Σε μικρές δόσεις έχουν ηρεμιστική δράση. Σε ευαίσθητα άτομα ή μεγάλες δόσεις προκαλούν αστάθεια, αταξία, νυσταγμό, αδυναμία εκτέλεσης οργανωμένων κινήσεων (π.χ. οδήγηση), παράδοση διέγερση, αναπνευστική καταστολή, υπόταση, ενίοτε κώμα, θάνατο. Μορφίνη, ηρωίνη: Ισχυρά κατασταλτικά, ακόμη και σε μικρές δόσεις, με αποτέλεσμα να προκαλείται ζάλη, καταστολή των αισθήσεων και των συναισθημάτων, ναυτία, άμβλυση πόνου, μείωση ερωτικής διάθεσης, ευφορία. Σε μεγαλύτερες δόσεις εγκεφαλοπάθεια, αναπνευστική καταστολή, υπόταση, βραδυκαρδία, υποθερμία, λήθαργο, κώμα, θάνατο. Η εύκολη επίτευξη ανοχής με τις ουσίες αυτές με αποτέλεσμα την ανάγκη αύξησης της δόσης για να επιτευχθούν τα αποτελέσματα της νάρκωσης των αισθήσεων και της ευφορίας που επιδιώκει ο χρήστης, αποτελεί μία από τις αιτίες που η κατηγορία αυτή των ψυχοτρόπων προκαλεί άμεσα τόσους θανάτους σε όλο τον κόσμο.
- **Καφεΐνη :** Σε μικρές ποσότητες όσο αυτές που περιέχονται σε ένα δύο φλιτζάνια καφέ ή εναλλακτικά σε δύο τρία φλιτζάνια τσάι ασκεί διεγερτική επίδραση με τόνωση του οργανισμού και αύξηση της εγρήγορσης. Σε υψηλές δόσεις άγχος, επίμονη αϋπνία, ταχυκαρδίες, πονοκέφαλο, πόνους εντέρου.
- **Κοκαΐνη :** Ισχυρό διεγερτικό, που προκαλεί άμεσα έντονη διέγερση με έξαψη, ευφορία, αυξημένη ενέργεια. Λόγω ισχυρής διέγερσης των ζωτικών οργάνων, μπορεί να προκληθεί, εγκεφαλικά επεισόδια, επιληψία, παραλήρημα, υπέρταση, υπερθερμία, θάνατος. Παρά το γεγονός ότι οι χρήστες χρησιμοποιούν συχνά την κοκαΐνη για οξεία αύξηση της σεξουαλικής ενέργειας, σε χρόνια χορήγηση προκαλείται μείωση της σεξουαλικής ορμής, ανικανότητα και στειρότητα, λόγω εξάντλησης της ζωτικής εφεδρείας του οργανισμού. Επίσης προκαλούνται και όλα τα συμπτώματα του «καφεϊνισμού», που αναφέρονται παραπάνω.
- **Αντικαταθλιπτικά φάρμακα:** Διέγερση και ευφορία σε μικρές δόσεις. Σε ευαίσθητους οργανισμούς ή σε περίπτωση μεγάλων δόσεων, καρδιαγγειακή βλάβη, σεξουαλική δυσλειτουργία, γαστρεντερικές ανωμαλίες, διέγερση, αϋπνία, υπέρταση, ενίοτε θάνατος.
- **LSD:** Ισχυρό παραισθησιογόνο. Προκαλείται διαταραχή της αντίληψης με απελευθέρωση συναισθηματικών εκδηλώσεων, όπως κλάματος ή γέλιου και ανάπτυξη παραισθήσεων και ψευδαισθήσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε απρόβλεπτη συμπεριφορά (π.χ. αυτοκτονία), σχιζοφρενικό επεισόδιο. Σε παθολογικό οργανικό επίπεδο, οι παρενέργειες περιλαμβάνουν την ταχυκαρδία, τον τρόμο, την υπέρταση.
- **Χασίς, μαριχουάνα:** Σε μικρές δόσεις προκαλούν ευφορία, ταχυκαρδία, υπνηλία, διαφοροποιημένη αντίληψη χρόνου, άρση αναστολών, ψυχοκινητικά προβλήματα. Οι ουσίες αυτές μπορούν να δράσουν και ως παραισθησιογόνα. Σε χρόνια χρήση προκαλούνται αποφρακτική πνευμονοπάθεια, διαταραχή γονιμότητας, καρδιακές αλλοιώσεις.

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΕΡΑ ΤΟΣΟ ΕΝΤΟΝΟ;

Έρευνες δείχνουν ότι υπάρχει αυξητική τάση των χρηστών. Οι χρήστες στις μέρες μας πλέον δεν είναι περιθωριακοί, έξω από τη ζωή της κοινωνίας, αφού πλέον είναι μέλη του οικογενειακού ή κοινωνικού μας περιβάλλοντος. Αυτό οφείλετε στο γεγονός ότι η ζωή μας είναι πολύπλοκη και με γρήγορους ρυθμούς. Η κοινωνία μας είναι καταναλωτική, παλιές αξίες αμφισβητούνται ή έχουν χαθεί, νέες αξίες εμφανίζονται δημιουργώντας κρίση αξιών και ανασφάλεια. Επίσης σε ένα μεγάλο βαθμό παίζει ρόλο η οικογένεια αφού αλλάζει μορφή και γίνεται πυρηνική, χάνει συνεχώς μέρος του καθοδηγητικού της ρόλου και δυσκολεύεται να επηρεάσει την ανάπτυξη της προσωπικότητας του νέου στο βαθμό που θα έπρεπε, λόγω του φόρτου εργασίας και των δύο γονέων. Ακόμα, χαρακτηριστικό ρόλο αναλαμβάνουν τα Μ.Μ.Ε , γιατί με την προσπάθεια τους να δυσφημίσουν τα ναρκωτικά καταφέρνουν το αντίθετο προβάλλοντας μέσα από τα προγράμματα το εύκολο κέρδος, την εύκολη ζωή. Άλλος ένας αρνητικός παράγοντας είναι η ανεργία, η εργασία αποτελεί προστατευτικό παράγοντα από τη χρήση ουσιών και γενικότερα αρνητικών συμπεριφορών επειδή δημιουργεί στόχους, προοπτικές και ο έφηβος αισθάνεται χρήσιμος και παραγωγικός. Συμπερασματικά, η χρήση των ναρκωτικών ουσιών είναι περίπλοκο φαινόμενο, δεν οφείλετε μόνο σε οικογενειακούς ή προσωπικούς παράγοντες, αλλά έχει και κοινωνική διάσταση.

ΠΩΣ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΟΥΝ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ;

Η εφηβεία είναι η φάση που ο άτομο ξεφεύγει από την παιδική ηλικία και προετοιμάζεται για την ενήλικη ζωή, απομακρύνεται από τα δεσμά της οικογένειας και αποζητά την παρέα. Έτσι, ο έφηβος διαμορφώνει στάσεις, συμπεριφορές και αξίες οι οποίες εκδηλώνονται μέσα από το ντύσιμο, τη γλώσσα, τη μουσική. Πολλές φορές ο έφηβος όμως παρασύρεται σε αρνητικές ενέργειες από την πίεση μελών μιας ομάδας που ανήκει χωρίς να συμφωνεί πάντα εξαιτίας του φόβου απόρριψης του από αυτή. Αντίθετα όμως ο έφηβος που έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του που μπορεί να επιλέγει υπεύθυνα.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;

Ο τοξικομανής μπορεί να θεραπευτεί αλλά όχι μόνος του και αυτό γιατί η σωματική εξάρτηση ξεπερνιέται σε λίγες μέρες ενώ η ψυχική εξάρτηση αποτελεί το μεγάλο πρόβλημα στην χρήση ουσιών. Πιο συγκεκριμένα, ψυχικά απεξάρτηση σημαίνει αλλαγή τρόπου ζωής και νοοτροπίας όπου ο χρήστης μαθαίνει να σέβεται και να αγαπά τον εαυτό του , να επιλέγει υπεύθυνα , μπαίνει σε μια διαδικασία μάθησης νέων δεξιοτήτων. Η θεραπευτική διαδικασία είναι δύσκολη και επίπονη, διαρκεί πολλούς μήνες (15-18) και προϋποθέτει τη συνειδητοποίηση του προβλήματος από τον χρήστη και την θέληση του να θεραπευτεί. Ιδιαίτερα σημαντική είναι και η επαφή της οικογένειας του χρήστη με ειδικό σύμβουλο για να βοηθηθούν η να βοηθήσουν στην διαδικασία της απεξάρτησης.

ΕΡΕΥΝΑ: ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ΝΕΟΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Οι ακριβείς διαστάσεις του προβλήματος των ναρκωτικών στη χώρα μας αποτυπώθηκαν σε έρευνα που πραγματοποίησε η εταιρία ΚΑΠΑ PISEPTS, σε νέους από 15-29 ετών, αποδεικνύοντας για άλλη μια φορά ότι πρόκειται για ένα κοινωνικό φαινόμενο που αναζητά άμεσα λύση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι η πλειοψηφία των νέων δηλαδή το ποσοστό 52% έχει δεχτεί πρόταση από γνωστό ή φίλο να δοκιμάσουν χασίς, ενώ το ποσοστό που έκανε χρήση τους τελευταίους 12 μήνες φτάνει το 12,3%. Αντίστοιχα, στην ερώτηση αν η χρήση ναρκωτικών είναι επικίνδυνη πράξη το 16,2% απάντησε αρνητικά, αν η χρήση όμως γίνεται περιστασιακά. Επίσης στο διαχωρισμό των ναρκωτικών σε μαλακά και σκληρά τάχθηκε τα 34,6% των ερωτηθέντων , ενώ υπέρ της νομιμοποίησης των μαλακών ουσιών δηλώνει το 23,8%. Ακόμα εντυπωσιακή είναι η διατύπωση ότι ένας μεγάλος αριθμός των ατόμων που πήραν μέρος στην έρευνα, δε γνώριζε που θα μπορούσε να απευθυνθεί κανείς αν αντιμετώπιζε πρόβλημα ναρκωτικών. Συγκεκριμένα 32%δεν ήξερε ποία κέντρα μπορούν να προσφέρουν βοήθεια ή ενημέρωση. Ιδιαίτερη εντύπωση όμως, προκαλεί το γεγονός ότι το 79% θεωρεί ότι το να προμηθευτεί ναρκωτικά είναι πολύ εύκολο αρκεί να έχει τα χρήματα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αλεξάνδρα Καππάτου, Ψυχολόγος-Παιδοψυχολόγος.
2. <https://medlook.ne>.
3. <https://el.wikipedia.org>.
4. <http://www.neaygeia.gr>.
5. blogs.sch.gr.
6. www.okana.gr.
7. drugsandteenager.blogspot.com.

ⁱ <http://news247.gr/eidiseis/weekend-edition/h-zwh-moy-mia-selfie-moda-h-kindynos-gia-thn-psyikh-mas-ygeia.3037924.html>