2ο ΓΕΛ Αλίμου

2014

ΕΘΙΣΜΟΙ

Τι είναι οι εθισμοί και πως επηρεάζουν την ζωή μας

Project 1 της Α’ τάξης

β’ τετραμηνο



**Συμμετέχοντες Μαθητές**

1η Ομάδα

 Αντωνίου Νικόλαος

 Βασιλάκης Αριστείδης

 Διαβολίτσης Γιώργος

 Τέλι Γιούγκερτ

 Σουλαντίκας Χρήστος

2η Ομάδα

 Ακύλας Παναγιώτης

 Γράβαλος Νίκος

 Δεληδημητρίου Μάριος

3η Ομάδα

 Καλογερόπουλος Φώτης

 Κοπίδης Μιχαήλ

 Τερζόπουλος Κωνσταντίνος

 Τσερωτά Χριστίνα

4η Ομάδα

 Κοκορομύτη Άννα

 Μαγκλάρας Κωνσταντίνος

 Μαραγκουδάκης Ελευθέριος

 Σταυρακάκη Βασιλική-Καλλιόπη

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Ξυραφίδου Ελισάβετ ΠΕ03

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

[ΠΡΟΛΟΓΟΣ 5](#_Toc389214917)

[ΕΙΣΑΓΩΓΗ 6](#_Toc389214918)

[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 10](#_Toc389214919)

[1.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ 10](#_Toc389214920)

[1.2 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ 11](#_Toc389214921)

[1.2.1 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗ 11](#_Toc389214922)

[1.2.2 ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗ 12](#_Toc389214923)

[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 13](#_Toc389214924)

[2.1 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ 13](#_Toc389214925)

[2.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΛΚΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ 13](#_Toc389214926)

[2.3 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ 16](#_Toc389214927)

[2.4 ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΑΝΙΣΜΟ 18](#_Toc389214928)

[2.5 ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ 23](#_Toc389214929)

[2.6 ΠΡΟΛΗΨΗ-ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ 29](#_Toc389214930)

[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 32](#_Toc389214931)

[3.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΡΓΑΣΙΟΜΑΝΙΑ; 32](#_Toc389214932)

[3.2 ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΟΜΑΝΙΑΣ 33](#_Toc389214933)

[3.3 Και αν δεν μπορείς να κάνεις αλλιώς; 34](#_Toc389214934)

[3.4 ΕΙΔΗ ΕΡΓΑΣΙΟΜΑΝΙΑΣ 34](#_Toc389214935)

[3.4.1 Καταναγκαστική εργασία 34](#_Toc389214936)

[3.4.2 Εργασιομανία προσανατολισμένη στην επιτυχία 34](#_Toc389214937)

[3.4.3 Απαραίτητη εργασιομανία 35](#_Toc389214938)

[3.5 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΙΟΜΑΝΙΑΣ 35](#_Toc389214939)

[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 36](#_Toc389214940)

[4.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΗΡΙΟ 36](#_Toc389214941)

[4.2 ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΗΡΙΟ 36](#_Toc389214942)

[4.2.1 ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΕΡΔΟΥΣ ΧΡΗΜΑΤΙΚΩΝ ΠΟΣΩΝ 37](#_Toc389214943)

[4.2.2 ΡΙΣΚΟ ΚΑΙ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ 37](#_Toc389214944)

[4.2.3 ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΑΠΟ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ 37](#_Toc389214945)

[4.2.4 ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ 38](#_Toc389214946)

[4.2.5 ΕΥΚΟΛΟ ΚΕΡΔΟΣ 38](#_Toc389214947)

[4.3 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟΥ ΤΖΟΓΟΥ 38](#_Toc389214948)

[4.4 ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΑΡΟΡΜΗΣΕΩΝ 39](#_Toc389214949)

[4.5 ΚΑΘΟΔΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ 39](#_Toc389214950)

[4.6 ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗ 40](#_Toc389214951)

[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 41](#_Toc389214952)

[5.1 ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 41](#_Toc389214953)

[5.2 ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 43](#_Toc389214954)

[5.3 ΠΟΤΕ Ο ΤΖΟΓΟΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ 45](#_Toc389214955)

[5.4 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ 47](#_Toc389214956)

[5.5 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΧΡΗΣΤΕΣ ΤΩΝ ΤΥΧΕΡΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ 48](#_Toc389214957)

[5.6 ΔΟΜΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΟΥΝ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΑ ΣΤΟΝ ΤΖΟΓΟ 49](#_Toc389214958)

[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 50](#_Toc389214959)

[6.1 ΜΑΝΙΑ ΓΙΑ ΨΩΝΙΑ 50](#_Toc389214960)

[6.2 ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΡΜΗΣΗΣ 53](#_Toc389214961)

[6.3 ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΤΙ ΕΙΣΑΙ ΕΘΙΣΜΕΝΟΣ ΣΤΑ ΨΩΝΙΑ 54](#_Toc389214962)

[6.4 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟ 55](#_Toc389214963)

[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 56](#_Toc389214964)

[7.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 56](#_Toc389214965)

[7.2 ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ 65](#_Toc389214966)

[7.3 FLASH ΤΑΤΟΥΑΖ 67](#_Toc389214967)

[7.4 ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΤΟΥ ΤΑΤΟΥΑΖ 67](#_Toc389214968)

[ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 68](#_Toc389214969)

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο εθισμός και η εξάρτηση σε διάφορα είδη εθισμού είναι ένα σύνθετο φαινόμενο με ποικίλες διαστάσεις καθώς στην αιτιολογία της εμπλέκονται ατομικοί, οικογενειακοί και κοινωνικοί παράγοντες. Περιγράφεται σαν μια φυγή από την πραγματικότητα που φαντάζει απειλητική, και θεωρείται από τους χρήστες ως καταφύγιο που τους παρέχει ασφάλεια.

Υπάρχουν διαφορετικοί δρόμοι που μπορεί να καταφύγει κάποιος ώστε να φέρει την επιθυμητή αλλαγή στη διάθεσή του. Μερικές από τις επιλογές είναι:

* Κάποιος πίνει αλκοόλ ώστε να «φτιάξει» τη διάθεσή του.
* Ο τζόγος, το χρηματιστήριο και τα στοιχήματα φέρνουν στιγμές διέγερσης.
* Το συστηματικό έως και εμμονικό shopping therapy είναι ένας τρόπος διαφυγής ώστε το άτομο να νιώσει πιο «γεμάτο». Βρίσκει την ευτυχία στην υπερκατανάλωση.
* Κάποιος που είναι εργασιομανής κρατά σε εγρήγορση τον εαυτό του με το να περνά υπερβολικά πολλές ώρες στην δουλειά του, ενώ η παρουσία του μπορεί να είναι απαραίτητη για την οικογένειά του.

Κοινός παρονομαστής σε όλες αυτές τις εμπειρίες είναι ότι το άτομο μέσα από την οικειότητα που νιώθει ακολουθώντας αυτές τις διαδικασίες προσπαθεί να πετύχει την συναισθηματική ολοκλήρωση. Η ολοκλήρωση αυτή υπακούει στην λογική: «θέλω αυτό που θέλω, και το θέλω τώρα!».

Στην ερευνητική αυτή εργασία αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με τα διάφορα είδη εθισμού, να δούμε τις αιτίες τους, αλλά και τον τρόπο θεραπείας και απεξάρτησης από αυτές.

Την εργασία αυτή επιμεληθήκαμε η ομάδα μαθητών της Α΄ Τάξης του 2ου ΓΕΛ Αλίμου της Ερευνητικής Εργασίας project1.

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

 Αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με το διαχρονικό και πάντα επίκαιρο θέμα του εθισμού και της εξάρτησης του ανθρώπου από ουσίες ή από συγκεκριμένη συμπεριφορά, που εκδηλώνεται με μία σειρά εμπειριών που προκαλούν αλλαγή στον εσωτερικό κόσμο του ατόμου. Είναι η τάση του εθισμένου να επαναλαμβάνει με καταναγκαστικό τρόπο συγκεκριμένες συμπεριφορές (χρήση ουσιών, αλκοόλ, τζόγο, υπερκατανάλωση, τατουάζ, κ.α.).

 Σκοπός μας ήταν να ενημερωθούμε για όλα τα ζητήματα που αφορούν τον εθισμό που οδηγεί σε εξάρτηση και τις μορφές που μπορεί να έχει ο εθισμός κι έτσι να επιχειρήσουμε να ενημερώσουμε και να ευαισθητοποιήσουμε τον κοινωνικό μας περίγυρο για αυτό το επικίνδυνο φαινόμενο που αντιμετωπίζει η κοινωνία μας, ότι δηλαδή αποτελούν σοβαρή μορφή εξάρτησης, απειλητική για τη σωματική και ψυχική μας υγεία, και τις περισσότερες φορές με μοιραία αποτελέσματα.

 Στη συνέχεια με τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών αναπτύξαμε τα ερευνητικά ερωτήματα που θα μας απασχολήσουν και τα οποία καλύπτουν όλες τις εκφάνσεις αυτού του σοβαρού προβλήματος της κοινωνίας μας. Χωριστήκαμε σε ομάδες με τον τρόπο που επιλέξαμε εμείς, και η κάθε ομάδα ανέλαβε κάποια από τα υποθέματα των ερευνητικών ερωτημάτων, χωρίς να εμπλέκονται οι αρμοδιότητες των ομάδων.

 Προσεγγίσαμε το ζήτημα του εθισμού και της εξάρτησης στην παρούσα ερευνητική εργασία διαθεματικά, συνδέοντας διδακτικούς στόχους μαθημάτων όπως η Ψυχολογία, η Βιολογία, η Ιστορία, η Πληροφορική, τα Καλλιτεχνικά και η Κοινωνιολογία. Μέσω της διεπιστημονικής προσέγγισης του θέματος μας δόθηκε η δυνατότητα να αντιληφθούμε στην πράξη τη συμβολή των διδασκόμενων μαθημάτων στην κατανόηση του κόσμου και στην αντιμετώπιση των καθημερινών προβλημάτων και των μεγάλων ζητημάτων της ζωής σε τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο.

 Έτσι ασχοληθήκαμε με έναν εναλλακτικό τρόπο απόκτησης της νέας γνώσης, αφού χρησιμοποιήσαμε το διερευνητικό και διεπιστημονικό τρόπο μάθησης, αλλά και τη συνεργασία μας σε μικρές ομάδες, και μπορέσαμε να αναπτύξουμε δεξιότητες κριτικής σκέψης, ομαδικότητας, επικοινωνίας, συνεργασίας και διαχείρισης των συγκρούσεων.

 Τα ερευνητικά ερωτήματα που μας απασχόλησαν και για τα οποία αναζητήσαμε πληροφορίες είναι τα εξής:

1. Τι είναι εθισμός και ποια είναι τα είδη εθισμού;

2. Ποιοι παράγοντες οδηγούν στον εθισμό;

3. Τι είναι εξάρτηση και ποια είναι τα είδη εξάρτησης;

4. Τι είναι ο εθισμός στο αλκοόλ;

6. Τι είναι το αλκοόλ και ποια τα αλκοολούχα ποτά;

7. Πώς δρα το αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό;

8. Τι εννοούμε με τον όρο αλκοολισμό και πώς γίνεται η πρόληψη – θεραπεία του αλκοολισμού;

9. Τι είναι η εργασιομανία και ποια τα συμπτώματά της;

10. Ποια είναι τα είδη εργασιομανίας;

11. Τι είναι ο εθισμός στο χρηματιστήριο;

12. Ποιοι είναι οι λόγοι που οδηγούν στον εθισμό στο χρηματιστήριο;

13. Τι είναι ο εθισμός στον τζόγο;

14. Ποια είναι τα είδη τζόγου;

15. Πότε οτζόγοςγίνεται εξάρτηση και ποια η Θεραπευτική αντιμετώπιση του;

16. Τι είναι ο εθισμός στην υπερκατανάλωση και πώς γίνεται η θεραπεία της;

17. Τι είναι ο εθισμός στα τατουάζ;

 Στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας αναζητήσαμε τους ορισμούς του εθισμού και της εξάρτησης. Είδαμε πώς 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.

 Επίσης, είδαμε ότι υπάρχουν δύο είδη εξάρτησης. Η ψυχολογική, που συνοδεύει όλες σχεδόν τις περιπτώσεις της εξάρτησης και κατά την οποία προκαλεί ένα συναίσθημα ευχαρίστησης. Έτσι γίνεται ισχυρότερο το κίνητρο για την επανάληψη, με σκοπό την ένταση της ευχαρίστησης ή την αποφυγή της δυσφορίας από την πιθανή στέρηση της. Και η σωματική εξάρτηση, που εκφράζεται με την παρουσία σωματικών και ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων στις περιπτώσεις που το ποσό της ουσίας, στην οποία γίνεται κατάχρηση, μειώνεται απότομα σε σημαντικό βαθμό.

 Στο δεύτερο κεφάλαιο αναζητήσαμε τους ορισμούς του αλκοόλ, των αλκοολούχων ποτών και του αλκοολισμού, γνωρίσαμε πώς δρα το αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό, πώς εθίζεται ο ανθρώπινος οργανισμός στο αλκοόλ και πώς μπορεί να γίνει η πρόληψη και η θεραπεία του εθισμού στο αλκοόλ.

 Στο τρίτο κεφάλαιο γνωρίσαμε τι είναι η εργασιομανία και γιατί οδηγείται κάποιος σε αυτήν, ενώ στο τέταρτο κεφάλαιο ασχοληθήκαμε με τον εθισμό στο χρηματιστήριο, που αποτελεί ένα είδος εθισμού στο τζόγο, αφού η κίνηση της αγοράς του χρηματιστηρίου είναι απρόβλεπτη, όπως τα τυχερά παιχνίδια. Κάποιοι από τους ανθρώπους που "παίζουν" στο χρηματιστήριο, όπως και κάποιοι παίκτες τυχερών παιχνιδιών, παρουσιάζουν μία ιδιαίτερη εμμονή με αυτό το είδος "διασκέδασης".

 Στο πέμπτο κεφάλαιο ασχοληθήκαμε με τον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια (τζόγο). Κάποιες φορές αναφέρεται και ως “κρυμμένη ασθένεια”, γιατί δεν υπάρχουν εμφανή σωματικά συμπτώματα, όπως γίνεται στον εθισμό στο αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Ο εθισμός στο τζόγο χαρακτηρίζεται από την απώλεια ελέγχου και την αδυναμία αποδέσμευσης από τη συμμετοχή σε τυχερά παιχνίδια, παρόλο που η δραστηριότητα έχει καταστροφικές συνέπειες για το άτομο και τη ζωή του.

 Στο έκτο κεφάλαιο γνωρίσαμε τον εθισμό στα ψώνια ή αλλιώς στην υπερκατανάλωση και μάθαμε πως οι ψυχαναγκαστικοί αγοραστές χρησιμοποιούν τα ψώνια ως ένα τ**ρόπο απόδρασης από τα αρνητικά συναισθήματα** που βιώνουν όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η πλήξη, οι αυτοκριτικές σκέψεις και ο θυμός. Δυστυχώς, όμως, η απόδραση αυτή δεν κρατάει πολύ, γιατί πρέπει να αρχίσουν σύντομα να σχεδιάζουν το επόμενο αγοραστικό τους ξεφάντωμα για να νοιώσουν και πάλι καλά.

 Τέλος, στο έβδομο κεφάλαιο είδαμε τι είναι τα τατουάζ, γνωρίσαμε πως είναι μια μορφή εθισμού στη βελόνα, μάθαμε κάποια ιστορικά στοιχεία για αυτά, αλλά και πώς μπορεί κάποιος να τα αφαιρέσει.

 Με την συγκέντρωση των πληροφοριών μας καλύψαμε πλήρως όλα τα ερευνητικά ερωτήματα που είχαμε θέσει ως στόχο στην αρχή της διαδικασίας επιλογής του θέματος, της δημιουργίας των ερευνητικών ερωτημάτων και του καταμερισμού των εργασιών στις ομάδες.

 Οι ομάδες μας λειτούργησαν αυτόνομα, χωρίς να εμπλέκονται τα ερωτήματα και οι αρμοδιότητες που τις απασχόλησαν. Κάθε ομάδα είχε αναλάβει να συγκεντρώσει πληροφορίες για διαφορετικό είδος εθισμού.

 Κατά τη διαδικασία πραγματοποίησης της εργασίας αυτής αποκτήσαμε νέες εμπειρίες, καθώς εργαστήκαμε ομαδικά, όπου με τη δυναμική της αλληλεπίδρασης μπορέσαμε να αναπτύξουμε στάσεις και ικανότητες επικοινωνίας, συνεργασίας και διαχείρισης των συγκρούσεων, διαλεκτικής αντιπαράθεσης και δημοκρατικής συμπεριφοράς, κοινωνικής αλληλεγγύης και στήριξης των μελών της ομάδας, καθώς ανταλλάσσαμε πληροφορίες και αναζητούσαμε πηγές.

 Με αυτόν τον τρόπο η συνεργασία μας σε μικρές ομάδες διεύρυνε το φάσμα της σχολικής μας μάθησης στην ανάπτυξη νοητικών, επικοινωνιακών και μεθοδολογικών ικανοτήτων που οδηγούν στην αυτορρυθμιζόμενη μάθηση εντός και εκτός σχολείου, καθώς και στην αξιοποίηση εναλλακτικών τρόπων αναπαράστασης και παρουσίασης της νέας γνώσης.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ, ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

 Είναι η εξάρτηση από ουσίες ή από συγκεκριμένη συμπεριφορά, που εκδηλώνεται με μία σειρά εμπειριών που προκαλούν αλλαγή στον εσωτερικό κόσμο του ατόμου. Είναι η τάση του εθισμένου να επαναλαμβάνει με καταναγκαστικό τρόπο συγκεκριμένες συμπεριφορές (χρήση ουσιών, αλκοόλ, σεξ, τζόγο, κ.α.).

 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. Αυτό τον οδηγεί στη μοναξιά και την αυτοκαταστροφή. Ο εθισμός έχει τις ρίζες του σε κάθε πλευρά της ύπαρξης του ανθρώπου και επιδρά σε όλες τις πτυχές της.

 Ο εθισμένος ακολουθεί την λογική της εξάρτησης του. Η σκέψη του τον οδηγεί στο αλκοόλ ή στα ναρκωτικά ή σε συγκεκριμένη συμπεριφορά που νομίζει ότι θα τον βοηθήσουν να ξεχάσει τα προβλήματά του και να νοιώσει καλύτερα. Διαταράσσονται οι οικογενειακές, οι επαγγελματικές και οι κοινωνικές του σχέσεις. Ναρκωτικό μπορεί να είναι κάθε τι που ναρκώνει το μυαλό σου. Κάθε τι που σκοτώνει από την αρχή την ψυχή σου και σαν σαράκι τρώει σιγά σιγά και λίγο λίγο το κορμί σου. Ναρκωτικό είναι αυτό που σε εθίζει, και σε κάνει να εξαρτηθείς από αυτό. Δεν θα μιλήσουμε για αυτά που σκοτώνουν την ψυχή σου αλλά για αυτά που σκοτώνουν και το κορμί σου. Αυτά που σε οδηγούν στο ψέμα, στο κλέψιμο, στον φόνο.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

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

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

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

 Εμμονή στη χρήση της ουσίας, παρά το γεγονός ότι προκαλεί στο χρήστη σοβαρά σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα και δυσλειτουργίες σε κύριους τομείς της ζωής του.

### ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

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

### ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

 Στην περίπτωση όμως που η χρήση γίνει πιο συχνή εύκολα αναπτύσσεται η σωματική εξάρτηση εξαιτίας της ανάπτυξης «ανοχής». Ανοχή σημαίνει ότι το σώμα εύκολα συνηθίζει την ναρκωτική ουσία και ότι χρειάζεται σταθερά μεγαλύτερες δόσεις για να επιτύχει τις ίδιες συνέπειες. Όταν η ουσία έχει χάσει την επίδρασή της εμφανίζονται τα στερητικά συμπτώματα: ο χρήστης αισθάνεται άρρωστος, ιδρώνει και κρυώνει, έχει καταρροή, στομαχικούς πόνους και πόνους στα πόδια και τα χέρια. Πιθανά συμπτώματα είναι ο εμετός και η διάρροια. Τα συμπτώματα εξαφανίζονται μόλις γίνει ξανά χρήση αυτής της ουσίας. Έτσι ο χρήστης εύκολα οδηγείται σε ένα φαύλο κύκλο. Είναι μια κατάσταση του οργανισμού, που εκφράζεται με την παρουσία σωματικών και ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων στις περιπτώσεις που το ποσό της ουσίας, στην οποία γίνεται κατάχρηση, μειώνεται απότομα σε σημαντικό βαθμό.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

## ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

 Το αλκοόλ υπάρχει από πολύ παλιά και υπάρχει παντού. Μόνο που αν ακολουθήσεις το δικό του δρόμο το ταξίδι δεν σταματά πουθενά.

 Είναι ναρκωτικό χωρίς καμία αμφιβολία. Προκαλεί αλλοιώσεις στο ΚΝΣ, προκαλεί εξάρτηση και ανήκει στην κατηγορία των ναρκωτικών. Είναι τελικά ένα νόμιμο ναρκωτικό. Δεν υπάρχει διαφορά του αλκοόλ από τις άλλες ουσίες ούτε από την κάνναβη. Δρουν ικανοποιώντας το συναίσθημα της ικανοποίησης.

 Το αλκοόλ, ο καπνός και η ηρωίνη είναι οι 3 πιο εθιστικές ουσίες. Ο αλκοολισμός είναι φαινόμενο βιολογικό, ψυχολογικό και κοινωνικό. Βιολογικό, αφού προσκαλεί σωματική εξάρτηση και ιατρικές βλάβες στον οργανισμό μας, ψυχολογικό, αφού το αλκοόλ χρησιμοποιείται ως αντικαταθλιπτικό και κοινωνικό, αφού το κοινωνικό περιβάλλον μας οδηγεί να πίνουμε είτε γιατί νιώθουμε στρες είτε επειδή είναι μέρος της παράδοσής μας, συνυφασμένο με τρόπους διασκέδασής μας.

## ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΛΚΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ



 Σύμφωνα με τον Κώδικα Τροφίμων, Ποτών και Αντικειμένων Κοινής Χρήσης άρθρο 144:

1. «Αλκοολούχα ποτά», νοούνται ποτά που περιέχουν αιθυλική αλκοόλη, σε οποιοδήποτε ποσοστό, προερχόμενη είτε από φυσική ζύμωση, είτε από προσθήκη κατά την επεξεργασία.

 2. Τα αλκοολούχα ποτά διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες:

 α) Κρασιά

 β) Μπίρα

 γ) Οινοπνευματώδη ποτά γενικά

 Τα αλκοολούχα ποτά που περιλαμβάνονται στον πίνακα που ακολουθεί πρέπει να έχουν τον ακόλουθο ελάχιστο κατ’ όγκο αλκοολικό τίτλο, σύμφωνα με τον Κώδικα Τροφίμων, Ποτών και Αντικειμένων Κοινής Χρήσης της Ε.Ε.

Πίνακας 1. Περιεκτικότητα οινοπνευματωδών ποτών σε αιθανόλη

|  |  |
| --- | --- |
| Οινοπνευματώδες ποτό  | Αλκοολικοί βαθμοί |
| whisky | 40 |
| pastis | 40 |
| Ρούμι | 37,5 |
| Βότκα | 37,5 |
| Ούζο | 37,5 |
| Απόσταγμα οίνου, σταφίδας, φρούτων, μηλίτη, στέμφυλων φρούτων, στέμφυλων σταφυλής | 37,5 |
| Gin/απεσταγμένο gin | 37,5 |
| Grappa | 37,5 |
| Brandy/ Weinbrand | 36 |
| Αλκοολούχο ποτό σιτηρών/ απόσταγμα σιτηρών Anis | 35 |
| Korn | 32 |
| Αλκοολούχο ποτό με κύμινο (εκτός του akvavit) | 30 |
| Αλκοολούχο ποτό φρούτων | 25 |
| Αλκοολούχο ποτό με άνισο (εκτός από ούζο, pastis, anis)  | 15 |

 **Αλκοολικός βαθμός** είναι το επί % w/w ποσοστό της αιθανόλης στο αλκοολούχο ποτό. Δηλαδή εκφράζουν τα mL αιθυλικής αλκοόλης που περιέχονται σε 100 mL οινοπνευματώδους ποτού.

 Στον Πίνακα 2 δίνονται οι συγκεντρώσεις σε οινόπνευμα για τα πιο γνωστά στη χώρα μας ποτά.

 Πίνακας 2.

|  |  |
| --- | --- |
| Είδος οινοπνευματώδους ποτού | Περιεκτικότητα σε αιθυλική αλκοόλη (%) |
| Μπίρα Ελληνική  | 4-6 |
| Μπίρα Αγγλική  | 7-8 |
| Μπίρα Γερμανική  | 3-5 |
| Κρασί ρετσίνα | 12-14 |
| Κρασί αρετσίνωτο | 11-16 |
| Κρασί Ελληνικό γλυκό | 11-17 |
| Κρασί Ρήνου και Μοζέλα | 8-10 |
| Κρασί Bordeau | 9-10 |
| Κρασί Πορτό | 15-23 |
| Καμπανίτης | 10-12 |
| Μαυροδάφνη | 15-17 |
| Ούζο και τσίπουρο | 35-48 |
| Μαστίχα | 35-48 |

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

 **Αλκοόλ** ή **οινόπνευμα** ή **αιθυλική αλκοόλη** είναι η χημική ουσία με συντακτικό τύπο CH3CH2OH, είναι υγρή σε θερμοκρασία δωματίου, έχει πυκνότητα 0,8g/mL και σημείο βρασμού 78,40C. Επίσης είναι άχρωμη, με χαρακτηριστική οσμή και καλός διαλύτης για πολλές ουσίες. Αναμιγνύεται με το νερό σε οποιαδήποτε αναλογία και είναι γνωστή στον άνθρωπο από την αρχαιότητα.

 Η κατανάλωση αλκοολούχων με μέτρο είναι από την αρχαιότητα συνδεδεμένη με τις ευχάριστες και τις εορταστικές στιγμές της ανθρώπινης ζωής. Στην αρχαία ελληνική μυθολογία, ο θεός Διόνυσος, για να ευχαριστήσει το βασιλιά της Αιτωλίας Οινέα του χάρισε ένα κλήμα αμπελιού που έφερε από μια μακρινή χώρα. Για να συντηρήσει το κλήμα στο μακρινό του ταξίδι, τύλιξε τις ρίζες του με λάσπη και το φύλαξε διαδοχικά σε ένα κόκαλο αηδονιού, σε ένα κόκαλο λιονταριού και σε ένα κόκαλο γουρουνιού. Ο Οινέας φύτεψε το κλήμα και όταν έβγαλε ζουμερά σταφύλια έφαγε μερικά και τα υπόλοιπα τα πάτησε και τα έκανε μούστο. Σύντομα ο μούστος ζυμώθηκε, έγινε κρασί και πρόσφερε χαρά σε όσους το δοκίμασαν. Όμως το κρασί πήρε τα καλά και τα κακά των ζώων με τα οποία μεταφέρθηκε το κλήμα του αμπελιού. Στην αρχή της οινοποσίας ο άνθρωπος κελαηδεί σαν πουλί, όποιος πιει παραπάνω αγριεύει σαν λιοντάρι και αν το παρακάνει χάνει τον έλεγχό του και συμπεριφέρεται σα γουρούνι.

 Η αιθανόλη παρασκευάζεται με δύο διαφορετικές μεθόδους ανάλογα με τη διαθέσιμη πρώτη ύλη:

1) συνθετικά από το αιθυλένιο, το οποίο είναι προϊόν της διάσπασης με θέρμανση ( πυρόλυσης ) του πετρελαίου.

 CH2=CH2 + H2O → CH3CH2OH

2) από ζαχαρούχα διαλύματα με αλκοολική ζύμωση. Τα ζαχαρούχα διαλύματα προέρχονται:

 α) από καρπούς που περιέχουν σάκχαρα όπως τα σταφύλια

 β) από τη μελάσα, που είναι υπόλειμμα της ζαχαροβιομηχανίας

 γ) από αμυλούχες ουσίες όπως οι πατάτες, το σιτάρι, το κριθάρι, το καλαμπόκι κ.ά.

 Η αλκοολική ζύμωση είναι αντίδραση παρασκευής της αιθανόλης από τη γλυκόζη, σύμφωνα με τη χημική εξίσωση

 C6H12O6 (aq) → 2 CH3CH2OH (aq) + CO2 (g)

 Η αλκοολική ζύμωση είναι μια από τις πρώτες χημικές μεταβολές που παρατήρησε και αξιοποίησε ο άνθρωπος. Ακόμη και πρωτόγονοι λαοί γνώριζαν ότι οι γλυκοί καρποί, όπως τα σταφύλια, όταν αφήνονταν για μεγάλο χρονικό διάστημα σε κατάλληλες συνθήκες παρήγαγαν προϊόντα που προκαλούσαν μέθη.

 Στην αρχαία Ελλάδα κατανάλωναν οινοπνευματώδη ποτά σε πολλές θρησκευτικές και εθιμοτυπικές τελετουργίες. Ο Διόνυσος ήταν ο θεός της αμπέλου και του οίνου. Ο βασιλιάς Χαμουραμπί, στη Βαβυλώνα του 1500 π.Χ., συνέταξε σειρά νόμων για να περιορίσει το μεθύσι των υπηκόων του. Το «σάκε», που σημαίνει «νερό της ζωής», ήταν ένα ιερό οινοπνευματώδες ποτό για τους αρχαίους Κινέζους και Ιάπωνες.

 Οι Ίνκας παρασκεύαζαν από κριθάρι ένα είδος μπίρας, την «τσίτσα», για τις θρησκευτικές τους τελετές. Τρεις φυλές φαίνεται ότι αγνοούσαν τα οινοπνευματώδη ποτά, ώσπου τα εισήγαγαν οι κατακτητές: οι Εσκιμώοι, οι Ινδιάνοι της Β. Αμερικής και οι ιθαγενείς της Αυστραλίας.

 Στα τέλη του 18ου αιώνα και στις αρχές του 19ου περιγράφηκαν λεπτομερώς τα συμπτώματα που προκαλούνται από την κατανάλωση οινοπνεύματος και μόλις τότε αναγνωρίσθηκε ο αλκοολισμός ως «ασθένεια», όχι μόνο για τον ίδιο το χρήστη, αλλά και για τον κοινωνικό του περίγυρο. Παράλληλα, άρχισαν για πρώτη φορά να επιβάλλονται νόμοι που καθόριζαν τον τρόπο χρήσης των αποστακτήρων, την αποθήκευση και τη διάθεση των οινοπνευματωδών ποτών.

## ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΑΝΙΣΜΟ

 Η αιθυλική αλκοόλη απορροφάται από τον γαστρεντερικό σωλήνα ( κυρίως από το έντερο ) και η ταχύτητα απορρόφησης αυτής εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, οι κυριότεροι των οποίων είναι οι εξής:

  Η πληρότητα ή κενότητα του στομάχου (το γεμάτο στομάχι επιβραδύνει την απορρόφηση ).

  Το είδος της τροφής που έχει ληφθεί ( λιπαρές τροφές επιβραδύνουν την απορρόφηση).

  Το είδος του ποτού που έχει καταναλωθεί ( η «συνταγή» κατασκευής κάθε ποτού και η περιεκτικότητά του σε αλκοόλη )

  Διάφοροι ατομικοί παράγοντες ( διαπερατότητα γαστρικού και εντερικού βλεννογόνου, διάθεση, «εξάρτηση» από το οινόπνευμα κλπ. )

 Το οινόπνευμα απορροφάται ελάχιστα από το δέρμα και από τους πνεύμονες με αποτέλεσμα οι συγκεντρώσεις στο αίμα να παραμένουν χαμηλές μετά από εισπνοή ατμών, ακόμα και σε υψηλές συγκεντρώσεις και για μεγάλο χρονικό διάστημα.

 H απορρόφηση του οινοπνεύματος ολοκληρώνεται συνήθως σε χρόνο από 45΄ - 3 ώρες, όσο δε ο χρόνος αυτός είναι μεγαλύτερος τόσο χαμηλότερες είναι οι συγκεντρώσεις στο αίμα. Οι μεγαλύτερες συγκεντρώσεις οινοπνεύματος στο αίμα ανιχνεύονται 45-90΄μετά την κατανάλωση του ποτού, στην πλειονότητα των ατόμων σε 1 ώρα.



Σχήμα1. Η μεταβολή της συγκέντρωσης της αλκοόλης ως προς το χρόνο στο αίμα δύο ανδρών, οι οποίοι ήπιαν 0,8g/kg ο καθένας μετά από το βραδινό ( γεμάτο στομάχι ) ή αμέσως μετά το πρωινό.( 3 )

 Η αιθυλική αλκοόλη, μετά την απορρόφησή της κατανέμεται σ’ όλους τους ιστούς, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε νερό. Υπολογίζεται ότι, στο ανθρώπινο σώμα, η σχέση των μαλακών μορίων προς το ερειστικό σύστημα (οστά) είναι 0,70 (Πίνακας 3).

Πίνακας 3. Κατανομή αιθανόλης σε διάφορους ιστούς και βιολογικά υγρά του σώματος, σε σχέση με το αίμα.

|  |  |
| --- | --- |
| Αίμα ( ολικό ) | 1.00 |
| Πλάσμα ή ορός | 1,12 – 1,20 |
| Ούρα | 1,30 |
| Ε.Ν.Υ. | 1,10 – 1,27 |
| Εγκέφαλος | 0,85 |
| Ήπαρ | 0,85 |
| Αέρας κυψελίδων | 1/2100 |

 Κατά την περίοδο της απορρόφησης η διαφορά συγκεντρώσεων μεταξύ αρτηριακού και φλεβικού αίματος είναι μεγάλη, μειώνεται όμως σταδιακά όσο προχωρεί η κατανομή της αλκοόλης στους ιστούς.

 Η αιθανόλη που απορροφήθηκε μεταφέρεται στο συκώτι (ήπαρ) με την πυλαία φλέβα. Μεταβολίζεται σε ποσοστό 90-98% και μόνο το υπόλοιπο απομακρύνεται αμετάβλητο από τους νεφρούς, τους πνεύμονες, τους ιδρωτοποιούς αδένες και ελάχιστα από το έντερο. Η ποσότητα που απεκκρίνεται από τον ιδρώτα είναι η μισή από αυτή που απεκκρίνεται στα ούρα, αφού και ο όγκος του ιδρώτα είναι περίπου ο μισός από τον όγκο των ούρων. Σε πολύ θερμά κλίματα ή σε καταστάσεις με μεγάλη εφίδρωση, η απώλεια της αιθανόλης από το δέρμα μπορεί να αυξηθεί 5-10 φορές.

 Η αιθανόλη που αποβάλλεται από τους πνεύμονες είναι περίπου ίση με αυτή που αποβάλλεται από τους νεφρούς. Σύμφωνα με το νόμο του Henry, η σχέση κατανομής της αιθανόλης μεταξύ του κυψελιδικού αέρα και του αίματος των πνευμόνων είναι 2100 προς 1. Δηλαδή, 2100 mL κυψελιδικού αέρα περιέχουν το ίδιο βάρος αιθανόλης που περιέχεται σε 1 mL αίματος. Εξαιτίας αυτής της διαφοράς είναι προτιμότερο να μετρείται το οινόπνευμα στο φλεβικό αίμα παρά στον εκπνεόμενο αέρα. Η απομάκρυνση της ολικής ποσότητας της αλκοόλης, που έχει καταναλωθεί, ολοκληρώνεται σε 24 ώρες. Πρέπει όμως να γραφεί ότι μέσα στις πρώτες 12 ώρες, το 70 % της ποσότητας που έχει ληφθεί, έχει μεταβολισθεί.

 Η φαρμακολογική δράση του οινοπνεύματος ασκείται στα γαγγλιακά κύτταρα του ΚΝΣ, στα οποία και προκαλεί προσωρινή αναστολή της λειτουργίας τους. Η δράση του δηλαδή στο ΚΝΣ είναι κατασταλτική, πάνω σε ανώτερα φλοιώδη κέντρα, τα οποία κανονικά ελέγχουν τις φυσιολογικές αναστολές και όχι, όπως πιστεύεται διεγερτική. Έτσι αρχικά το άτομο βρίσκεται υπό την επίδραση κατωτέρων υποθαλαμικών κέντρων, οι εκδηλώσεις των οποίων δίνουν την εντύπωση διεγερτικής ενέργειας πάνω στο ΚΝΣ, ενώ στη συνέχεια και όταν ληφθεί μεγαλύτερη δόση, η καταστολή είναι πλήρης και το άτομο περιπίπτει σε κώμα.

**Οξεία δηλητηρίαση.** Τα συμπτώματα της οξείας δηλητηριάσεως αποτελούν εκδήλωση των ενεργειών της αιθανόλης επί του ΚΝΣ και περιγράφονται σε τέσσερα στάδια.

 Στο *πρώτο στάδιο*, το άτομο συμπεριφέρεται με μεγαλύτερη άνεση και αυτοπεποίθηση, παρόλο που η ικανότητά του για λεπτές εργασίες έχει μειωθεί, η ταχύτητα αντίδρασης έχει αυξηθεί. Παρατηρείται ελαφρά διέγερση, λογόρροια, χειρονομίες. Η μνήμη ελαττώνεται και η αντίληψη αμβλύνεται στο στάδιο αυτό. Το άτομο γίνεται περισσότερο πρωτόγονο και αυθόρμητο, χωρίς κριτική αντίληψη.

 Στο *δεύτερο στάδιο*, υπάρχει πλέον ολοκληρωτική απώλεια του ελέγχου των πράξεων, λόγω καταστολής των ανωτέρων κέντρων. Το άτομο εμφανίζει βίαιη «διέγερση» και πολλές φορές επικίνδυνη, κατά τη διάρκεια της οποίας, είναι δυνατό να διαπράξει αξιόποινες πράξεις. Παρατηρούνται ακόμα, εμετοί ταχυκαρδία, δυσκολία στην άρθρωση, σιελόρροια και προοδευτικά πτώση της θερμοκρασίας του σώματος. Η υποθερμία αυτή οφείλεται στην αγγειοδιαστολή των αγγείων του δέρματος, η οποία δίνει στο άτομο την ψευδαίσθηση της αύξησης της θερμοκρασίας, γεγονός που είναι δυνατό να αποβεί μοιραίο. Συμβαίνει συνήθως σε εργάτες, γεωργούς κλπ., οι οποίοι το χειμώνα καταναλώνουν αλκοόλ, πριν πάνε στη δουλειά τους «για να ζεσταθούν». Αντίθετα, δεν εμφανίζονται δυσάρεστες συνέπειες όταν η λήψη του οινοπνεύματος γίνει κατά τη μετάβαση του ατόμου από ψυχρό σε θερμό περιβάλλον. Στο στάδιο αυτό εμφανίζεται ο ψυχισμός του ατόμου σημαντικά διαταραγμένος. Ο μεθυσμένος κλαίει ή γελάει, βρίζει, ερωτοτροπεί, πολλές φορές οργίζεται για ασήμαντη αφορμή και ξεσπά στο περιβάλλον του. Οι ηθικές και κοινωνικές αρχές του ατόμου, η μόρφωση, η αγωγή, ο χαρακτήρας είναι καθοριστικής σημασίας για τις εκδηλώσεις που αναφέρθηκαν. Άτομο με αρχές δεν μπορεί να παρεκτραπεί σοβαρά, οποιαδήποτε ποσότητα αλκοόλης και αν έχει καταναλώσει.

 Στο *τρίτο στάδιο*, η πιο χαρακτηριστική εκδήλωση είναι η απώλεια συνείδησης. Ιδρώτας περιλούει τον ‘ασθενή’, οι κόρες των ματιών διαστέλλονται και υπάρχει διαταραχή αναπνοής. Παρατηρείται επίσης έντονη αγγειοδιαστολή και υποθερμία, καθώς και πτώση της πίεσης του αίματος. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι καταργούνται τα αντανακλαστικά και το άτομο πέφτει σε κώμα.

 Τέλος στο *τέταρτο στάδιο*, τα πιο πάνω συμπτώματα επιδεινώνονται και ο θάνατος είναι αναπόφευκτος λόγω παράλυσης του κέντρου της αναπνοής.

 Αξίζει να σημειώσουμε ότι σε οξεία δηλητηρίαση, και μάλιστα μετά από κατανάλωση μεγάλης ποσότητας οινοπνεύματος σε μικρό χρονικό διάστημα, η εκδήλωση των συμπτωμάτων γίνεται ραγδαία και δίχως σαφή διαχωρισμό των σταδίων.

 Στον Πίνακα 4 φαίνονται οι συγκεντρώσεις αλκοόλης στο αίμα σε σχέση με τις φαρμακολογικές ενέργειες και τα συμπτώματα που εκδηλώνονται. Πρέπει να διευκρινισθεί ότι η αντιστοιχία μεταξύ των τιμών συγκεντρώσεως της αλκοόλης και των συνηθέστερων συμπτωμάτων έχουν σχηματικό χαρακτήρα. Είναι προφανές ότι είναι πολύ πιθανές διακυμάνσεις, που οφείλονται σε πολλούς παράγοντες.

Πίνακας 4. Συμπτώματα δηλητηρίασης με οινόπνευμα

|  |  |
| --- | --- |
| Συγκέντρωση αλκοόλης στο αίμα( σε mg/ dl) |  Συμπτωματολογία |
| Μέχρι 50 | Άτομα συνήθως νηφάλια, ελαφρές διαταραχές δύσκολα διαγνώσιμες |
| 50-100 | Άρση των φυσιολογικών αναστολών, ευφορία, φλυαρία, υπερεμπιστοσύνη |
| 100-200 | Μείωση ικανοτήτων, σύγχυση, μη συγχρονισμός κινήσεων, διαταραχές στην ομιλία. |
| 200-300 | Επίταση των ανωτέρω, ελάττωση των αντανακλαστικών, απώλεια των αισθήσεων.  |
| 300-350 | Αναισθησία, καταστολή των αντανακλαστικών, απώλεια θερμαντικού |
| > 350 | Κώμα-θάνατος |

**Χρόνια δηλητηρίαση.** Η επίδραση του οινοπνεύματος αφορά όλα τα συστήματα, αφού το οινόπνευμα είναι «δηλητήριο του πρωτοπλάσματος», προσβάλλει δηλαδή κάθε ζωντανό κύτταρο. Ειδικότερα, οι βλάβες κατά τη χρόνια λήψη οινοπνεύματος αφορούν το κεντρικό νευρικό σύστημα, το ήπαρ, την καρδιά και την ψυχική υγεία. Αναλυτικότερα αναφέρονται στους Πίνακες 5, 6, 7.



## ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

 Με τον όρο **«αλκοολισμό»** εννοείται σύνδρομο εξάρτησης από το οινόπνευμα, που δημιουργείται μετά από μακροχρόνια κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλης. Ο όρος αλκοολισμός ίσως είναι ανεπαρκής, αφού αφήνει να εννοηθεί ότι είναι μια απλή νόσος, ενώ υπάρχουν, όπως είναι γνωστό, πολλοί τύποι εξάρτησης από το αλκοόλ και μια μεγάλη ποικιλία από σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα. Μπορεί, επίσης ο όρος να χρησιμοποιηθεί για να δηλώσει μια επαναλαμβανόμενη λήψη οινοπνεύματος που οδηγεί σε εξάρτηση ή νοσηρή κατάσταση. Για ορισμένα άτομα ο όρος αυτός που ανταποκρίνεται σε μια ορισμένη νοσηρή κατάσταση δεν σχετίζεται υποχρεωτικά με την κατανάλωση υψηλών ποσοτήτων οινοπνεύματος, αφού και άλλοι παράγοντες μπορεί να παίζουν ρόλο όπως το κοινωνικό επίπεδο, η μόρφωση, οι διατροφικές συνήθειες, ο τρόπος που πίνει, κλπ., παράγοντες που προσδιορίζουν τελικώς την κατάσταση, αλλά και την επιρρέπεια του ατόμου. Συνοπτικά διατυπώνονται οι έννοιες αυτές στον Πίνακα 8.

Πίνακας 5: Αλλοιώσεις από τα διάφορα όργανα και παθολογικές εκδηλώσεις, κατά το χρόνιο αλκοολισμό.

|  |  |
| --- | --- |
| Από το ήπαρ | Λιπώδης εκφύλιση – κίρρωση |
| Από τους νεφρούς | Βλάβες τύπου νεφροσκλήρυνσης  |
| Από την καρδιά | Λιπώδης εκφύλιση, υπερτροφία καρδίας (καρδία Μονάχου)→μυοκαρδιοπάθεια |
| Από το πεπτικό | Οξεία ή /και χρόνια γαστρίτιδα(πρωινοί εμετοί των αλκοολικών, άλγος, διαρροϊκές κενώσεις, κλπ. )  |
| Από το νευρικό | Αλκοολικός τρόμος – πολυνευρίτιδα -ατροφία εγκεφάλου |
| Ψυχοπαθητικές καταστάσεις | Παραλήρημα ζηλοτυπίας, οξεία αλκοολική ψύχωση, αλκοολικές ψευδαισθήσεις, αλκοολική ψυχωσική αντίδραση τύπου Korsakow |
| Άλλες ενέργειες | -           Επίδραση στις μεταβολικές επεξεργασίες του οργανισμού.  Οξεία πορφυρία (σε γενετικά προδιατεθειμένα άτομα)  Υπογλυκαιμία (ιδιαιτέρως εμφανής σε παιδιά, κακώς διαιτώμενα άτομα)  Υπερλιπιδαιμία -          Επίδραση στους ενδοκρινείς αδένες     Στον υποθαλαμο-υποφυσιο-επινεφριδιακό άξονα Στον υποθαλαμο-υποφυσιο- γεννητικό άξονα ή απευθείας στους γονάδες.  Στη συμπαθητικο-επινεφριδιακή (μυελώδης μοίρα) λειτουργία.    Στον εντεροπαγκρεατικό άξονα -          Στη « βιοχημική σύνθεση» του αίματος  Παρουσία οινοπνεύματος  Διαταραχές σε ένζυμα  Όγκος ερυθρών αιμοσφαιρίων  Ουρικό οξύ  Λιπίδια πλάσματος  Άλλα συστατικά του αίματος - Στη « σύσταση» των ούρων  |

Πίνακας 6. Κατανάλωση (σε g) αλκοόλης που οδηγεί σε χρόνιες βλάβες

|  |  |
| --- | --- |
| Για την κίρρωση του ήπατος | 60 – 80 g ημερησίως (για ορισμένα άτομα η ποσότητα θεωρείται εξαιρετικά υψηλή ) |
| Για διαταραχές του νευρικού συστήματος, ψυχολογικές διαταραχές, κλπ. | 60 – 80 g ημερησίως |
| ΟΡΙΑ | 60 g ημερησίως για τους άνδρες 20 g ημερησίως για τις γυναίκες |
| Βαρείς πότες | Άνδρες > 80 g ημερησίωςΓυναίκες > 40 g ημερησίως |

Πίνακας 7. Συμπτωματολογία αλκοολικής ψύχωσης

*Οξεία αλκοολική ψύχωση (τρομώδες παραλήρημα)*

\_ Ανησυχία, ανορεξία, αϋπνία, ελαφρά πυρετική κίνηση, ξηρότητα του στόματος,

επίχρισμα γλώσσας, ταχυκαρδία, εφίδρωση, τρόμος γενικευμένος.

\_ Διαταραχές του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος και της ψυχικής σφαίρας. Δεν

αναγνωρίζει το περιβάλλον, η μνήμη εξασθενεί ή καταργείται, διαταραχές του προσανατολισμού, επιθετικές τάσεις, ψευδαισθήσεις.

 *Η κρίση διαρκεί 4- 5 ημέρες.*

 *Θάνατος από πνιγμονή , καρδιακή κάμψη, κλπ.*

\_ Αλκοολικές ψευδαισθήσεις όρασης και ακοής.

\_ Σύνδρομο Korsakow (οργανικό ψυχοσύνδρομο ) με βαριές διαταραχές της πρόσφατης μνήμης, διαταραχές του προσανατολισμού, της συνειδήσεως, ψευδαισθήσεις, παρανοϊκές ιδέες κλπ. Γενικευμένος τρόμος, διαταραχές της ομιλίας, της βάδισης, κλπ.

*Κατάληξη* : Αλκοολική παράνοια ή άνοια, ψευδαισθητική φρενίτιδα, κλπ.

Πίνακας 8. Στοιχεία εθισμού στην αιθυλική αλκοόλη

\_ *Κατανάλωση οινοπνεύματος σε «κοινωνικά» παραδεκτά όρια* → Μπορεί να αναπτύξει « εξάρτηση » ελεγχόμενη.

\_ *Κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων οινοπνεύματος* → Μπορεί να προκαλέσει βλάβη (κίρρωση, μυοκαρδιοπάθεια, βλάβη του εγκεφάλου ), αλλά χωρίς να επηρεάσει την εργασιακή ή και κοινωνική δραστηριότητα του ατόμου (αρχικώς τουλάχιστον).

\_ *Αλκοολικός* (;) όταν παρά τις οργανικές βλάβες και τις ψυχολογικές και κοινωνικές καταστρεπτικές επιδράσεις εξακολουθεί να πίνει. Δεν είναι δυνατό να σταματήσει από μόνος του.

Η έννοια της κοινωνικά παραδεκτής ποσότητας αλκοολούχου ποτού, της ποσότητας δηλαδή που μπορεί ή επιτρέπεται να καταναλωθεί, είναι εξαιρετικά ευρεία και ανοικτή συζήτηση. Συγκεκριμένος αριθμός που να εκφράζει την ποσότητα αυτή δεν μπορεί να υπάρξει, αφού η περιεκτικότητα σε οινόπνευμα των καταναλισκομένων ποτών είναι διαφορετική, ο σωστότερος δε προσδιορισμός είναι ο υπολογισμός του οινοπνεύματος που λαμβάνεται σε γραμμάρια. Ενδεικτικός είναι ο Πίνακας 9.

Πίνακας 9. Συνέπειες ημερήσιας κατανάλωσης αιθυλικής αλκοόλης

20 – 30 g ημερησίως → «Πρακτικά» ανεκτή

 > 40 g ημερησίως → Βαθμιαία αύξηση της νοσηρότητας και θνησιμότητας

 < 60 g ημερησίως → Για την αποφυγή ψυχολογικών επιπτώσεων και τη διατήρηση μιας κατάστασης« ισορροπίας ».

Σημαντικές πληροφορίες μας δίνει επίσης και ο Πίνακας 10, στο οποίο γίνεται συνοπτικά αναφορά των κριτηρίων με βάση των οποίων προσδιορίζεται τελικά η εξάρτηση από το οινόπνευμα.

Πίνακας 10. Κριτήρια εξάρτησης από το οινόπνευμα

\_ *Κατανάλωση:* > 80 g ημερησίως

\_ *Ανοχή:* Επίπεδα αλκοόλης στο αίμα > 150 mg/ dl

\_ *Σύνδρομο αποστέρησης*

\_ Συνέχιση κατανάλωσης παρά τη σαφή

συμπτωματολογία από τα διάφορα όργανα, καθώς

και τα ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα.

\_ Δοκιμασίες στο αίμα, παθολογικές.

 Ο θάνατος στο χρόνιο αλκοολισμό μπορεί να οφείλεται σε διάφορες αιτίες, όπως π.χ. σε υπερβολική λήψη οινοπνεύματος, σε πνιγμονή (από απόφραξη των εσωτερικών στομίων των αεροφόρων οδών), σε απώλεια θερμαντικού (όταν σε κατάσταση « μέθης » εγκαταλειφθεί στο ύπαιθρο σε χαμηλή θερμοκρασία, όπως π.χ. το χειμώνα) ή σε μια από τις οργανικές βλάβες που έχουν ήδη εγκατασταθεί.

 Αιτία θανάτου (όχι σπάνια ) είναι και η υποσκληρίδιος εγκεφαλική αιμορραγία. Αυτή οφείλεται στο γεγονός ότι στο χρόνιο αλκοολισμό, συχνή εξέλιξη αποτελεί η ατροφία του εγκεφάλου με συνέπεια την « αύξηση » του υποσκληρίδιου χώρου, εντός του οποίου προβάλλουν περισσότερο οι φλέβες των μηνίγγων. Η αυξημένη αυτή « έκθεση » των αγγείων τα καθιστά αυτομάτως και περισσότερο ευάλωτα, έτσι ώστε με τον παραμικρό τραυματισμό του κεφαλιού να αιμορραγούν. Μια τέτοια αιμορραγία μπορεί να αποβεί θανατηφόρα.

 Δεν είναι επομένως σπάνιο να βρεθεί ένας αλκοολικός νεκρός στο κρεβάτι του, μετά από μια κάκωση του κεφαλιού, που έγινε την προηγουμένη ημέρα, θάνατος που μπορεί να φανεί αρχικά ότι οφείλεται σε παθολογικά αίτια, αν δεν γίνει σχολαστική νεκροτομή.

## ΠΡΟΛΗΨΗ-ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

 Στις ΗΠΑ, οι εκτιμήσεις αναφέρουν ότι περισσότεροι από 300.000 αλκοολικοί είναι ηλικίας 13-18 ετών και οι μελέτες δείχνουν ότι οι έφηβοι στις αγροτικές περιοχές πίνουν τόσο συχνά, όσο και οι έφηβοι των αστικών περιοχών. Από μελέτες έχει βρεθεί πως τόσο στις ΗΠΑ, όσο και στην Ευρώπη, 87% των αποφοίτων λυκείου έχουν κάνει χρήση αλκοόλ κάποια στιγμή στη ζωή τους, 67% έχουν μεθύσει και 51% έχουν μεθύσει κατά τη διάρκεια του μήνα πριν από την έρευνα, ενώ σε άλλη μελέτη φάνηκε ότι 50% των τελειοφοίτων έχουν οδηγήσει αυτοκίνητο μετά από χρήση αλκοόλ ή έχουν επιβιβασθεί σε όχημα που οδηγούσε μεθυσμένος οδηγός. Στις ευρωπαϊκές χώρες, η κατανάλωση αλκοόλ είναι αρκετά συχνή από τους εφήβους, με την Ελλάδα να κατέχει την τρίτη θέση μετά τη Δανία και τη Βρετανία. Τις καταστροφικές συνέπειες της άκριτης χρήσης του αλκοόλ δείχνει το γεγονός ότι στην Ευρώπη, ένας στους τέσσερις θανάτους μεταξύ των ηλικιών 15 – 29 συνδέεται άμεσα ή έμμεσα με το οινόπνευμα.

 Από στοιχεία ερευνών στην Ελλάδα προκύπτει ότι οι έφηβοι καταναλώνουν για πρώτη φορά αλκοόλ στην ηλικία των 12 ετών, ενώ ο μέσος όρος της ηλικίας που αρχίζουν οι νέοι να συμμετέχουν στην επικίνδυνη αυτή συνήθεια, διαμορφώνεται στα 16,2 χρόνια. Σε έρευνα του ΕΚΤΕΠΝ ( Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης – Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά και την Τοξικομανία), 97,6% των μαθητών δήλωσαν κατανάλωση αλκοόλ τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους και 32% δήλωσαν 20 ή περισσότερες φορές το 12μηνο. Τα αγόρια αρχίζουν νωρίτερα τη σχέση τους με το αλκοόλ (15,1 ετών) σε σύγκριση με τα κορίτσια ( 17,3 ετών). Ένας στους τρεις νέους ηλικίας 16-18 ετών ισχυρίζεται ότι πίνει αλκοόλ τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, το 17% ότι πίνει τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και το 20% ότι καταναλώνει πάνω από 5 ποτήρια στο ίδιο χρονικό διάστημα.

 Από έρευνα της ΠΟΥ στη διάρκεια 2001-2002, σε δείγμα 1324 νέων ηλικίας 15 ετών, διαπιστώθηκε πως 23,4% των αγοριών και 16,9% των κοριτσιών είχαν κάνει χρήση 2 ή περισσότερες φορές τον τελευταίο μήνα πριν τη έρευνα. Στην Ελλάδα, σε αντίθεση με τις ΗΠΑ, η γεωγραφική προέλευση των μαθητών που καταναλώνουν αλκοόλ επικεντρώνεται στις ημιαστικές και αγροτικές περιοχές και μειώνεται στα αστικά κέντρα και ιδιαίτερα στη Θεσσαλονίκη (στοιχεία από έρευνα του ΕΠΙΨΥ – Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής το 1998, σε πανελλήνιο επίπεδο, με 8500 μαθητές ηλικίας 13- 18 ετών).(5)

 Στην Ελλάδα, όπου όλα τα κοινωνικά προβλήματα καλύπτονται πίσω από τα οικογενειακά δράματα, η κατάχρηση αλκοόλ έχει από καιρό αποκτήσει όλα εκείνα τα στοιχεία που το αναδεικνύουν μέγα πρόβλημα. Ένα πρόβλημα που χρήζει αντιμετώπισης γιατί:

  Πάνω από 200.000 παιδιά στην Ελλάδα γυρνώντας στο σπίτι έχουν να αντιμετωπίσουν τη βία από έναν πατέρα ή μια μητέρα αλκοολική.

  Κοντά στα 1100 άτομα τον χρόνο χάνουν τη ζωή τους σε τροχαία των οποίων η αιτία είναι το αλκοόλ. Οι περισσότεροι είναι νέοι. Σε ποσοστό, αποτελούν το 40% του συνόλου των νεκρών από τροχαία. Και σε ποσοστό ηλικίας, το 57% των θυμάτων είναι μεταξύ 17 και 25 ετών.

  Στην Ελλάδα μειώνεται διαρκώς το όριο ηλικίας των αλκοολικών. Συναντάμε σήμερα δεκαεξάχρονους και δεκάχρονους ακόμη, εθισμένους στο αλκοόλ.

  Έχει μειωθεί δραματικά ο χρόνος έναρξης του αλκοόλ. Τώρα βρίσκεται στα 12 χρόνια.

  Στην ηλικιακή ομάδα μεταξύ 18 και 24 ετών η συχνή κατανάλωση οινοπνευματωδών έχει αυξηθεί από 27,8% σε 35,6%.

 Ο μαθητικός πληθυσμός της χώρας, καταναλώνει αλκοόλ σχεδόν καθημερινά. Δεν είναι τυχαίο ότι η Ελλάδα βρίσκεται σταθερά πρώτη μεταξύ των Ευρωπαϊκών χωρών στις ηλικιακές ομάδες 13-15 ετών όσον αφορά στην κατανάλωση αλκοόλ. (6)

 **Η θεραπεία** του αλκοολισμού είναι πολυεπίπεδη και μακροχρόνια, ενώ σε πολλές περιπτώσεις χρειάζεται σωματική αποτοξίνωση πριν από τη διαδικασία ψυχικής απεξάρτησης. Για την αντιμετώπιση του προβλήματος χρειάζεται να απευθυνθείτε σε ένα εγκεκριμένο θεραπευτικό πρόγραμμα.

 Στο ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ, το πρόγραμμα εξωτερικής παρακολούθησης του ΚΕΘΕΑ για την  αντιμετώπιση της εξάρτησης από το αλκοόλ, οι θεραπευτικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν ατομική και ομαδική συμβουλευτική και θεραπεία οικογένειας ή ζεύγους, εστιάζοντας σε:

* μείωση του στρες
* ανεύρεση μεθόδων για τον περιορισμό του αλκοόλ ή την αποχή
* βελτίωση της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας του ατόμου.
* εκπαίδευση στη διαχείριση κρίσεων και στην πρόληψη της υποτροπής
* αποκατάσταση των οικογενειακών σχέσεων

 Οι υπηρεσίες παρέχονται από διεπιστημονική ομάδα που αποτελείται από ψυχολόγους, ψυχίατρους, κοινωνικούς λειτουργούς και οικογενειακούς θεραπευτές.

**Αντί επιλόγου**

 Τα προσωπικά, οικογενειακά και κοινωνικά προβλήματα που δημιουργούνται από την κατάχρηση του οινοπνεύματος είναι πολλά και σύνθετα. Υπάρχει λοιπόν επιτακτική ανάγκη άμεσης εφαρμογής προγραμμάτων πρόληψης. Η αγωγή για την πρόληψη της χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ είναι προτιμότερο να αναπτυχθεί στο πλαίσιο ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας στο σχολείο, διότι τακτικές εκφοβισμού και εντυπωσιασμού δεν είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές. Ένα τέτοιο πρόγραμμα θα πρέπει να εστιάζεται στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, των προσωπικών σχέσεων και της **προσωπικής λήψης αποφάσεων**. Απαραίτητες προϋποθέσεις στο σχεδιασμό ενός ολοκληρωμένου προγράμματος είναι η συμμετοχή της σχολικής κοινότητας, των γονέων, της τοπικής κοινωνίας και η εμπεριστατωμένη πληροφόρηση, η οποία πρέπει να καλύπτει τα αποτελέσματα της χρήσης και κατάχρησης του αλκοόλ, το νομικό πλαίσιο, τη διαδικασία με την οποία ο οργανισμός αποκτά εξάρτηση και τις εναλλακτικές προτάσεις αντικατάστασης της χρήσης.

Η οργάνωση του σχολείου, το ενδιαφέρον του εκπαιδευτικού, η οικογένεια, η συμβολή της τοπικής κοινωνίας μπορούν να δώσουν στις νέες γενιές όλα εκείνα τα στοιχεία για μια καλύτερη ζωή. Το σχολείο με τη πληροφόρηση, την ενεργητική μάθηση και τις βιωματικές μεθόδους που παρέχει μέσα από τα προγράμματα Αγωγής Υγείας υλοποιεί τα λόγια του Πλάτωνα :

 «Παιδεία είναι η δύναμη που καλλιεργεί την ψυχή.»

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΕΡΓΑΣΙΟΜΑΝΙΑ

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΡΓΑΣΙΟΜΑΝΙΑ;

 Σύμφωνα με την ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια κ. Ιωάννα Μορφονίδη, «οποιαδήποτε λέξη ή εμπειρία εμπεριέχει τη λέξη ‘μανία’ υποδηλώνει μια κατάσταση μη υγιή. Η υπερβολική ενασχόληση, λοιπόν, με την δουλειά -είτε γιατί αγαπάς την καριέρα και αποσκοπείς σε αυτή, είτε δεν υπάρχει προοπτική εξέλιξης στην επαγγελματική ζωή, αλλά πάλι δουλεύεις υπερβολικά- μπορεί να δείχνει την ανάγκη ενός ανθρώπου να μην εστιάζει στον εαυτό του, στο κέντρο βάρους του, αλλά να προσπαθεί να ξεφύγει από μία κατάσταση που του προκαλεί άγχος ή στεναχώρια, βρίσκοντας διαφυγή στη δουλειά».

 Τονίζει, μάλιστα, η κ. Μορφονίδη πως «η μανία σαν λέξη υφίσταται από την μυθολογία –ήταν θεότητα και συμβόλιζε την τρέλα». Τρέλα που έρχεται εξαιτίας της πολλής δουλειάς ή που φεύγει χάρη σ’ αυτήν; «Δε μπορούμε να γνωρίζουμε τον λόγο που κάποιος άνθρωπος επιλέγει την δουλειά ως έναν τρόπο να εκτονωθεί ή να ξεχαστεί ή να θεραπευτεί, όπως μπορεί να νομίζει», απαντά η ειδικός και συμπληρώνει «το σίγουρο, όμως, είναι πως πρόκειται για έναν φαύλο κύκλο. Γιατί ίσως να ξεκινάς βλέποντας την δουλειά σαν ένα είδος θεραπείας από καταστάσεις της προσωπικής ή μη ζωής που σε δυσκολεύουν, αλλά ουσιαστικά είναι ένας μηχανισμός αποφυγής της πραγματικότητας».

» Και επειδή στην αρχή η ενασχόληση με την πολλή δουλειά θα σε βοηθήσει να ξεφύγεις λίγο από τα προβλήματά σου θα είναι μία ανακούφιση, μια λύτρωση, θα συνεχίζεις να δουλεύεις ατελείωτα. Στο τέλος, μάλιστα, θα συνηθίσεις σε αυτούς τους ρυθμούς και δύσκολα θα μπορείς να ξεφύγεις.

 » Σταδιακά, βέβαια, θα έρθει και ένα αίσθημα δυσφορίας. Και συνήθως το πρώτο που νιώθει δυσφορία και ‘παραπονιέται’ είναι το σώμα, αρκεί να το ακούσεις. Παράλληλα με το σώμα, βέβαια, δυσφορεί και η οικογένεια, αλλά και οι φίλοι, καθώς δεν εισπράττει από το εργασιομανές άτομο τον αναγκαίο χρόνο και ενδιαφέρον.

## ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΟΜΑΝΙΑΣ

 Αϋπνία, πονοκέφαλοι, διαταραχή της όρεξης, μελαγχολία, απαισιοδοξία, αίσθημα κενού, έλλειψη διάθεσης, είναι κάποια μόνο από τα γνωστά συμπτώματα της εργασιομανίας που επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου. Ακόμα πιο σοβαρά, όμως, είναι τα αποτελέσματα πρόσφατης βρετανικής έρευνας, σύμφωνα με την οποία οι συχνές υπερωρίες αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιοπάθειας κατά 67%!

 Πιο συγκεκριμένα, οι επιστήμονες, συνυπολογίζοντας τα όποια προβλήματα υγείας μπορεί να έχει ο καθένας, διαπίστωσαν πως όσοι δουλεύουν 11 ώρες ή και περισσότερο σε καθημερινή βάση έχουν κατά μέσο όρο 67% περισσότερες πιθανότητες να πάθουν καρδιακή προσβολή, σε σχέση με αυτούς που εργάζονται 8 ώρες. Και θύμισαν, στην έκθεσή τους, πως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, όπως το έμφραγμα και το εγκεφαλικό, είναι η Νο1 αιτία θανάτου παγκοσμίως.

## Και αν δεν μπορείς να κάνεις αλλιώς;

 Όπως είπαμε και παραπάνω, οι περισσότεροι εργασιομανείς αναγκάζονται να δουλεύουν υπερωρίες, αντιλαμβανόμενοι συχνά ότι στην πραγματικότητα υποφέρουν. «Το ιδανικό θα ήταν οι άνθρωποι αυτοί να αλλάξουν μυαλά και να σκεφτούν πρώτα απ’ όλα την υγεία τους», λένε οι επιστήμονες. «Μέχρι τότε, ας είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, ακολουθώντας υγιεινή διατροφή, κάνοντας γυμναστική, προσέχοντας την πίεση, την χοληστερίνη και το σάκχαρό τους και… βρίσκοντας χρόνο για τα αγαπημένα τους πρόσωπα», συμβουλεύουν.

## ΕΙΔΗ ΕΡΓΑΣΙΟΜΑΝΙΑΣ

### Καταναγκαστική εργασία

Το άτομο έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και το αίσθημα του κενού, το οποίο προσπαθεί να το γεμίσει ή και να το συγκαλύψει μέσα από την υπερβολική εργασία. Η οικογένειά του παραπονιέται συνεχώς για την απουσία του και για να αποφύγει τις συγκρούσεις παραμένει ακόμα περισσότερες ώρες στο γραφείο του.

### Εργασιομανία προσανατολισμένη στην επιτυχία

 Υποδηλώνει ένα άτομο με μεγάλη αυτοεκτίμηση αλλά και αγάπη για την παραγωγικότητα. Δέχεται προκλήσεις από την εργασία του και νιώθει μία αίσθηση ικανοποίησης και επιτυχίας σε κάθε project. Έτσι, κάθε φορά περιμένει και μία νέα πρόκληση ώστε να γίνει ανταγωνιστικός και παραγωγικός αλλά και να σπρώξει τον εαυτό του και τις δυνατότητές του στα άκρα.

### Απαραίτητη εργασιομανία

 Το άτομο θεωρεί πως δεν υπάρχει άλλος τρόπος για να γίνει η δουλειά παρά μόνο με την υπερβολική εργασία. Ακόμα κι αν έχει σαν στόχο του την προαγωγή, η εργασιομανία του δεν θα ελαττωθεί ακόμα κι αν πετύχει τον στόχο του.

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΙΟΜΑΝΙΑΣ

 Δεδομένου ότι πολλοί εργασιομανείς συχνά αρνούνται ότι έχουν πρόβλημα, πώς θα ξέρετε ότι ανήκετε σ “αυτούς”; Για να ξεκινήσετε μπορείτε να αναρωτηθείτε αν μπορείτε να απολαύσετε τη ζωή και έχετε την αίσθηση του σκοπού ακόμα κι όταν δεν είστε στη δουλειά . Αν η απάντηση είναι » όχι», τότε αυτό θα πρέπει να σας χτυπήσει τον κώδωνα του κινδύνου . Μπορείτε επίσης να εξετάσετε τα παραπάνω χαρακτηριστικά για να δείτε πόσο κοντά είσαστε στα τυπικά χαρακτηριστικά του εργασιομανή . Εδώ είναι πέντε χαρακτηριστικά για να εξετάσετε:

1) Ενασχόληση με την εργασία ( σχεδόν πάντα το σκέφτονται ) .

2) Δεν αισθάνονται άνετα με την ανάθεση (πρέπει να ελέγχουν κάθε λεπτομέρεια).

3) Οι άλλες πτυχές της ζωής τους( όπως η οικογένεια και τα προσωπικά) έχουν παραμεληθεί .

4) Τα άλλα μέρη της ζωής τους έχουν συγχωνευθεί με την εργασία ( π.χ. τα χόμπι τους τα έχουν μετατρέψει σε επιχειρήσεις ή τα μέλη της οικογένειάς τους έχουν ενσωματωθεί στην επιχείρηση κλπ) .

5) Λένε ψέματα ότι κάνουν κάτι άλλο, όταν στην πραγματικά εργάζονται.

 Βέβαια όλα αυτά έχουν επίπτωση και στην υγεία, καθώς το άτομο το οποίο πάσχει από Εργασιομανία, έχει ένα συνεχές άγχος με αποτέλεσμα την εξάντλησή του, την αυξημένη αρτηριακή πίεση, καρδιακά προβλήματα, αύξηση βάρους, κατάθλιψη και κρίσεις πανικού.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΗΡΙΟ

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΗΡΙΟ

 Ως Χρηματιστήριο εννοούμε την οργανωμένη αγορά, η οποία συνήθως είναι επίσημα αναγνωρισμένη από το κράτος, όπου συναντώνται οι ενδιαφερόμενοι για την διενέργεια αγοροπωλησιών κινητών αξιών (όπως μερίδια κεφαλαίου ανωνύμων εταιρειών (μετοχές), τραπεζικά, κρατικά ή άλλα ομόλογα), εμπορεύματα ή/και νομίσματα.

 Γίνονται λοιπόν αγοροπωλησίες μετοχών ή ομολόγων. Η αξία των μετοχών μεταβάλλεται ανάλογα με την προσφορά και την ζήτηση την οποία παρουσιάζουν. Σκοπός αυτών των οποίων αγοράζουν μετοχές είναι το κέρδος. Οι επενδυτές στοχεύουν στην αγορά μιας μετοχής, ένα μερίδιο δηλαδή κεφαλαίου εταιριών, η οποία έχει χαμηλή τιμή. Από ποιές εταιρίες θα αγοράσουν μετοχές εξαρτάται από το τι πιστεύουν οι ίδιοι όσο αφορά την επικείμενη ανάπτυξη των εταιριών αυτών. Έπειτα, ανάλογα με το πώς μεταβάλλεται η ζήτηση των μετοχών η τιμή τους πέφτει ή αυξάνεται. Η κίνηση αυτή της αγοράς είναι απρόβλεπτη, όπως τα τυχερά παιχνίδια. Κάποιοι από τους ανθρώπους που "παίζουν" στο χρηματιστήριο, όπως και κάποιοι παίκτες τυχερών παιχνιδιών, παρουσιάζουν μία ιδιαίτερη εμμονή με αυτό το είδος "διασκέδασης". Γι' αυτόν τον λόγο λοιπόν, μπορούμε να μιλήσουμε με ευκολία για το φαινόμενο του ***εθισμού στο χρηματιστήριο.***

## ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΗΡΙΟ

 Γύρω από τον εθισμό αυτόν, όπως και στον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια, μπορούμε να απαριθμήσουμε κάποια αίτια, τα οποία οδηγούν σε τέτοιου είδους συμπεριφορές.

Οι κύριοι λοιπόν λόγοι αυτοί είναι πέντε (5) και είναι οι εξής:

### ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΕΡΔΟΥΣ ΧΡΗΜΑΤΙΚΩΝ ΠΟΣΩΝ

 Ο πρώτος και πιο προφανής λόγος είναι αυτός του κέρδους. Άνθρωποι με την αδάμαστη επιθυμία να αποκτήσουν περισσότερα, σε αυτή την περίπτωση χρήματα, γίνονται εύκολα θύματα του φαύλου κύκλου που συνοδεύει την έννοια **εθισμός**. Το πιο λογικό αίτιο που θα μπορούσε να δικαιολογήσει μία τέτοια λανθάνουσα συμπεριφορά.

### ΡΙΣΚΟ ΚΑΙ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ

 Σύμφωνα με τα προαναφερθέντα, οι τιμή των μετοχών και η συμπεριφορά της αγοράς είναι μεταβαλλόμενη. Ένας από τους λόγους , ο οποίος οδηγεί σε απερίσκεπτη λήψη αποφάσεων είναι η ανθρώπινη φύση, η οποία υποδεικνύει ένα ευχάριστο αίσθημα όταν παίρνουμε ρίσκα και κάνουμε κάτι παράτολμο. "Θα κερδίσω περισσότερα; Θα ανέβει η αξία των μετοχών μου;". Η αίσθηση της αναμονής οδηγεί στην έκκριση αδρεναλίνης, κάτι που όλοι έχουμε συνδέσει με διασκέδαση και ψυχαγωγία. Ένα αίσθημα, το οποίο κάποιοι πιστεύουν πως είναι απαραίτητο στη ζωή τους.

### ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΑΠΟ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

 Πολλοί άνθρωποι έχουν περίπλοκη και δύσκολη ζωή. Θέλοντας να αποδράσουν από τα καθημερινά προβλήματα τους, και να θρέψουν μία ιδέα ελπίδας στον εαυτό τους, παρασύρονται στο περιβάλλον της τύχης και του τζόγου, θεωρώντας μία τέτοια συμπεριφορά απόδραση και προσωρινή επίλυση των προβλημάτων τους. Έντονα συναισθήματα συνεπάρουν εύκολα τέτοια άτομα, διεγείροντας τις αισθήσεις τους.

### ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

 Πολλά άτομα είναι πιθανό να παίζουν τυχερά παιχνίδια όπως το χρηματιστήριο για να αποκτήσουν κοινωνική αναγνώριση και να ανέβουν στην κοινωνική ιεραρχία. Εφόσον τέτοιου είδους συμπεριφορές ενθαρρύνονται έμμεσα από την κοινωνία και το περιβάλλον ενός ατόμου, άμεση συνέπεια αυτών είναι η προσκόλληση του σε ενέργειες που συμφωνούν με αυτά τα προκαθορισμένα πρότυπα συμπεριφοράς. Μοντέρνος, πλούσιος, έξυπνος, τολμηρός και πολλά άλλα επίθετα προσδίδονται σε τέτοια άτομα, και οι άνθρωποι που διψούν για δόξα και αναγνώριση πέφτουν στην παγίδα του εθισμού.

### ΕΥΚΟΛΟ ΚΕΡΔΟΣ

 Πολλοί πιστεύουν πως με την επιτυχία τους στο χρηματιστήριο θα μπορούν να προσκομίσουν τεράστια κέρδη, χωρίς να δουλεύουν, αρκετά όχι μόνο για την επιβίωση του ατόμου, αλλά και για την οικονομική του ευμάρεια. Η ελπίδα ότι μία τέτοια κατάσταση είναι πιθανή κινητοποιεί το άτομο να συνεχίσει το παιχνίδι αυτό.

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟΥ ΤΖΟΓΟΥ

 Πότε λοιπόν αυτό το είδος του εθισμού στον τζόγο, ονομαζόμενο "παθολογικό", μπορεί να αναγνωριστεί στην συμπεριφορά κάποιου ατόμου; Το μόνο που έχει να κάνει κάποιος για να διαγνώσει το πρόβλημα αυτό, είναι να ελέγξει αν παρουσιάζονται στο άτομο τα εξής συμπτώματα:

*1)Η ενασχόληση του αυτή κυριεύει τη ζωή του*

*2)Για κάθε αποτυχία επίτευξης του αναμενόμενου κέρδους, το άτομο προσπαθεί να την αναπληρώσει, συνεχίζοντας έτσι να παίζει*

*3)Το πρόσωπο αυτό ψεύδεται για την επιθυμία που παρουσιάζει να συνεχίσει να παίζει*

*4)Χρησιμοποιεί την ενασχόληση αυτή ώστε να ξεφύγει από το άγχος στη ζωή του*

*5)Παρουσιάζεται αυξημένη συχνότητα ενασχόλησης με τα οικονομικά αυτά ζητήματα*

*6)Σε περίπτωση στέρησης την δυνατότητα του παιχνιδιού από το άτομο αυτό, υπάρχουν σωματικά και ψυχολογικά δείγματα ενόχλησης (π.χ. εφίδρωση)*

*7)Καταλήγει στην κλοπή, απάτη ή άλλες παράνομες δραστηριότητες ώστε να βρει λεφτά για να τροφοδοτήσει την ενασχόληση του αυτή.*

Ο παθολογικός τζόγος είναι μία*διαταραχή του ελέγχου παρορμήσεων*στο άτομο.

## ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΑΡΟΡΜΗΣΕΩΝ

 Η Διαταραχή Ελέγχου Παρορμήσεων είναι μία κατηγορία των ψυχολογικών διαταραχών, οι οποίες παρουσιάζουν στο άτομο αποτυχία απομάκρυνσης του από πειρασμούς ή παρορμήσεις οι οποίες μπορούν να βλάψουν είτε το ίδιο το άτομο ή άλλους. Κάποιες από αυτές τις διαταραχές είναι η κλεπτομανία, η πυρομανία, η σχιζοφρένεια και άλλες.

 Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι μία τέτοια συμπεριφορά είναι όσο επιβλαβής όσο και άλλες είδη γνωστές σε εμάς ψυχολογικές διαταραχές. Κάποιοι άνθρωποι απλά δεν μπορούν να σταματήσουν.

## ΚΑΘΟΔΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

 Όλα τα παραπάνω δημιουργούν ένα περιβάλλον το οποίο μπορεί να οδηγήσει στην εξάρτηση, όπως έχουμε προαναφέρει. Πρώτα από όλα, αν τα πράγματα πάνε καλά, οι άνθρωποι πιστεύουν ότι ξέρουν τι κάνουν και "ποντάρουν" όλο και μεγαλύτερα χρηματικά ποσά προσπαθώντας να πλουτίσουν. Όμως, αν αυτές οι πρώτες επιτυχίες ήταν απλά τύχη, κάτι το οποίο είναι σύνηθες, είναι πολύ πιθανόν αυτές οι νίκες να μεταμορφωθούν σε τρομακτικές ήττες. Η ψυχολογική παγίδα είναι να προσπαθήσει κάποιος να αναπληρώσει τις ήττες, οδηγώντας έτσι τον εαυτό του σε έναν επιβλαβή και φαύλο κύκλο.

## ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

 Τα προαναφερθέντα μπορεί να είναι απλά μία αποτυχημένη προσπάθεια να αναπληρωθούν οι ήττες, παρά πραγματική εξάρτηση, αλλά αυτή συμβαίνει συχνά για πνευματικούς και για σωματικούς λόγους. Αν υπάρχει ήδη μία ψυχολογική τάση στην εξάρτηση, η αρχική φθηνή διασκέδαση και απόπειρα κέρδους γίνεται μια έμμονη επιθυμία επανάληψης της αρχικής ευχαρίστησης. Παρ' όλα αυτά, όπως ακριβώς οι εθισμένοι στην ηρωίνη άνθρωποι ξοδεύουν χρόνο προσπαθώντας να φτάσουν στο πιο ευχάριστο συναίσθημα, κάτι το οποίο αποτυγχάνουν να πετύχουν, το ίδιο συμβαίνει και με τους ανθρώπους εξαρτημένους στο χρηματιστήριο.

 Ένα μικρό κομμάτι του εγκεφάλου, ονομαζόμενο επικλινής πυρήνας, είναι υπεύθυνο για την αξιολόγηση και αντίδραση μας στις εμπειρίες μας. Είναι το "κέντρο ευχαρίστησης" που ανταποκρίνεται σε κάθε είδους ερέθισμα, εμπεριέχονται σε αυτά το καλό φαγητό, η σοκολάτα, το αλκοόλ, το σεξ, και φυσικά το συναρπαστικό παιχνίδι του χρηματιστηρίου. Ο εγκέφαλος μας παράγει μία οπιώδης ουσία, την ντοπαμίνη. Η ντοπαμίνη είναι η ουσία η οποία μας δημιουργεί ένα σύστημα επιβράβευσης, όταν μία πράξη μας λαμβάνει χώρα. Αλλά δεν είναι η μόνη ουσία στο παιχνίδι αυτό. Η οξιτοκίνη είναι ένας άλλος νευροδιαβιβαστής, που δημιουργεί το άισθημα της χαράς. Όσο απέχουμε από συμπεριφορές, κατά τις οποίες εκκρίνεται ντοπαμίνη, τόσο περισσότερο μειώνονται τα επίπεδα οξιτοκίνης στον οργανισμό. Τέλος, ο λόγος που κάτι τόσο απλό φαίνεται τόσο συναρπαστικό, είναι η έκκριση αδρεναλίνης, που δημιουργεί στο άτομο έντονα συναισθήματα. Όλες οι παραπάνω ουσίες είναι νευροδιαβιβαστές, δηλαδή εκκρίνονται όταν απο το ένα νευρικό κύτταρο σε ένα άλλο, ώστε να "περάσει" η νευρική ώση. Κάθε μας σκέψη δηλαδή, ή κάθε ερέθισμα από το περιβάλλον δημιουργεί νευρική ώση. Αν αυτή θα περάσει από το ένα κύτταρο στο άλλο με κάποιον από τους νευροδιαβιβαστές, θα μας δημιουργεί και τα ανάλογα συναισθήματα. Στην πραγματικότητα επιβραβευόμαστε από τον οργανισμό μας για συγκεκριμένες δραστηριότητες, ώστε να μάθουμε να τις κάνουμε όλο και περισσότερο. Είναι λοιπόν δύσκολο να συγκρατηθούμε και να γυρίσουμε σε ποιο υγιή στάδια, ακόμα και αν η ζωή μας/ οικονομική ευμάρεια εξαρτάται από αυτό.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

*ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ (ΤΖΟΓΟΣ)*

## ****ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ****



 Κάποιες φορές αναφέρεται και ως “κρυμμένη ασθένεια”, γιατί δεν υπάρχουν εμφανή σωματικά συμπτώματα, όπως γίνεται στον εθισμό στο αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Ο εθισμός στο τζόγο χαρακτηρίζεται από την απώλεια ελέγχου και την αδυναμία αποδέσμευσης από τη συμμετοχή σε τυχερά παιχνίδια, παρόλο που η δραστηριότητα έχει καταστροφικές συνέπειες για το άτομο και τη ζωή του.

 Για τους περισσότερους από μας, τα τυχερά παιχνίδια είναι μια μορφή ψυχαγωγίας την οποία μπορούμε να απολαμβάνουμε οποιαδήποτε στιγμή, αλλά υπάρχει και ένα ποσοστό παικτών που αφήνουν τα τυχερά παιχνίδια να γίνονται ο βασικός σκοπός της ζωής τους. Όλοι μας, λίγο πολύ, έχουμε ακούσει ιστορίες για άτομα που έχουν καταστραφεί από τον τζόγο. Ορισμένοι, δε διστάζουν να παίξουν σε μια παρτίδα πόκερ ολόκληρες περιουσίες τις οποίες απέκτησαν με πολύ κόπο και σκληρή δουλειά - και ενώ άλλοι καταφέρνουν να σταματήσουν τον παθολογικό τζόγο έγκαιρα, δυστυχώς δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις ατόμων που ρίσκαραν ακόμα και την ίδια τους τη ζωή.

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

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

 Ο τζόγος είναι η κορυφαία προτεραιότητα για το άτομο με εθισμό. Ξοδεύει όσο ελεύθερο χρόνο και χρήματα διαθέτει σε τυχερά παιχνίδια, είτε αυτά είναι χαρτοπαιξία, καζίνο, στοιχήματα στα σπορ είτε λόττο, φρουτάκια, διαδικτυακά στοιχήματα. Ακόμη κι όταν τα χρήματα τελειώνουν, δεν σταματάει. Δανείζεται από οικογένεια και φίλους, χρησιμοποιεί χρήματα που προορίζονταν για λογαριασμούς ή για άλλες ανάγκες της οικογένειας. Φθάνει στο σημείο να παίζει κρυφά, να λέει ψέματα για να καλύψει και να συνεχίσει ανενόχλητος το παιχνίδι. Αρνείται κατηγορηματικά ότι έχει πρόβλημα και δυσανασχετεί όταν φίλοι και συγγενείς εκφράζουν την ανησυχία τους.

 Πέρα από τις οικονομικές συνέπειες, ο εθισμός στο τζόγο δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στις σχέσεις του ατόμου. Ο εξαρτημένος αποτραβιέται από δραστηριότητες με οικογένεια και φίλους, φαίνεται να απολαμβάνει, να ‘ζει’ μόνο όταν παίζει τυχερά παιχνίδια. Καβγάδες, συγκρούσεις ακόμη και διάλυση σχέσεων και απομόνωση είναι η αναπόφευκτη συνέπεια.

 Ο εθισμός στο τζόγο καλύπτει βαθιές ψυχολογικές ανάγκες του ατόμου. Μπορεί να είναι η ανάγκη διαφυγής από δυσάρεστα συναισθήματα, όπως το κενό, η δυσαρέσκεια, η μοναξιά, η αίσθηση προσωπικής ανεπάρκειας. Κάποιες φορές καλύπτει την ανάγκη για δράση, για έντονα συναισθήματα που θα ανακουφίσουν την πλήξη που νιώθει το άτομο στη καθημερινότητά του, θα δώσουν νόημα στην ζωή του. Η έντονη έκκριση αδρεναλίνης λίγο πριν λάβει το αποτέλεσμα του πονταρίσματος ή μετά από μια νίκη στο παιχνίδι είναι εξαιρετικά ευχάριστη για τον εξαρτημένο, τον κάνουν να αισθάνεται σημαντικός. Ειδικά συνήθειες, όπως η χαρτοπαιξία, που απαρτίζονται από σχεδόν τελετουργικές διαδικασίες μεταφέρουν το άτομο σε έναν άλλον κόσμο όπου για λίγο, όσο διαρκεί το παιχνίδι, έχει την ψευδαίσθηση εξουσίας και πληρότητας.

 Στον φαύλο κύκλο της εξάρτησης συχνά παγιδεύεται και η οικογένεια του τζογαδόρου, ειδικά όταν επιχειρούν να ‘σώσουν’ τον εξαρτημένο εξοφλώντας τα χρέη του ή όταν τον λυπούνται και του δίνουν για να παίξει δήθεν «μια τελευταία φορά». Δυστυχώς με αυτόν τον τρόπο ενισχύουν την εξάρτηση, αφού το άτομο χρησιμοποιεί τα επιπλέον χρήματα για να συνεχίσει την καταστροφική του πορεία. Μόνο όταν ο εξαρτημένος αναγνωρίσει ότι έχει πρόβλημα και συνειδητοποιήσει τις συνέπειες που έχει η ενασχόλησή του με τον τζόγο για τον ίδιο και τους δικούς του, θα ανοίξει ο δρόμος για την απεξάρτηση. Μόνο τότε θα προβληματιστεί για τις ψυχολογικές του ανάγκες που ‘γέννησαν’ τον εθισμό και θα αναζητήσει εναλλακτικούς, υγιείς τρόπους για να τις καλύψει δημιουργώντας στην πραγματική του ζωή ευκαιρίες να νιώσει ικανοποίηση και πληρότητα που διαρκεί.

## 5.2 ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Τα τυχερά παιχνίδια (νόμιμα και παράνομα) διακρίνονται σε:

* παιχνίδια τύχης στα οποία ο παίκτης δεν ασκεί κανενός είδους έλεγχο (ρουλέτα, φρουτάκια, ζάρια, Κίνο, κ.α.) και
* στα παιχνίδια όπου απαιτείται ένας βαθμός δεξιότητας και γνώσης από τον παίκτη (αθλητικά στοιχήματα, χρηματιστήριο, ιπποδρομίες, πόκερ κ.α.)

Η ενασχόληση με τον τζόγο χωρίζεται σε 3 κατηγορίες :

* τη μη συστηματική στην οποία το άτομο ασχολείται περιστασιακά, όπως την Πρωτοχρονιά ή σε άλλες εορτές,
* την Παθολογική, στην οποία παρατηρείται η συστηματική ανάγκη ενασχόλησης με τον τζόγο και
* την Εξάρτηση όταν δηλαδή το άτομο φτάνει να σκέφτεται και να ασχολείται αποκλειστικά και μόνο με τον τζόγο και τα τυχερά παιχνίδια.

 Έρευνα των πανεπιστημίων του Κάλγκαρι του Καναδά και του Σάο Πάολο της Βραζιλίας ανέδειξε την **εξάρτηση από το τζόγο** ως ισχυρότερη ακόμα κι από αυτή του αλκοόλ.

 Συνήθως ο παρορμητικός τζογαδόρος προσπαθεί να χρησιμοποιήσει τη «δράση» του παιχνιδιού για να διορθώσει όλα τα κακώς κείμενα της ζωής του ή να ξεχάσει τα προβλήματα του. Δηλαδή ο τζόγος λειτουργεί σαν το αλκοόλ για τον αλκοολικό.

 Εξίσου παράλογη είναι βέβαια και η συμπεριφορά του στενού περιβάλλοντος του εξαρτημένου που συχνά του εξασφαλίζει τα χρήματα για να ξεχρεώσει, ενώ ουσιαστικά γνωρίζει ότι έτσι απλά ξεκινάει για τον εξαρτημένο και τους οικείους του άλλος ένας γύρος που μπορεί να τον φέρει πιο κοντά στην καταστροφή.

 Αντίθετα με την κοινή πεποίθηση ότι η εξάρτηση στο τζόγο μετριέται με τα ποσά που ο εξαρτημένος ξοδεύει και το χρόνο που αφιερώνει στο παιχνίδι, οι δύο αυτές παράμετροι αποτελούν επιμέρους παράγοντες στην αξιολόγηση.

 Η εξάρτηση στο τζόγο ορίζεται μεταξύ άλλων παραμέτρων, κυρίως από το **πόσο σημαντικό είναι το παιχνίδι στην καθημερινότητα του εξαρτημένου και τι επιπτώσεις έχει σε όλους τους τομείς της ζωής του**(επαγγελματικό, προσωπικό, οικογενειακό, φιλικό, κ.α.).

##  ΠΟΤΕ Ο ΤΖΟΓΟΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

 Είναι γεγονός ότι τα τυχερά παιχνίδια είναι δυνατόν, κάτω από ορισμένες συνθήκες, να δημιουργήσουν εθισμό σε ένα παίκτη. Αυτό δε συμβαίνει μόνο στα παιχνίδια του καζίνο ή τα τυχερά παιχνίδια στο ίντερνετ, αλλά μπορεί να συμβεί και σε όλα τα τυχερά παιχνίδια γενικότερα. Ο παθολογικός τζόγος αποτελεί μια εξαρτητική συμπεριφορά χαρακτηριζόμενη από την απώλεια αυτοελέγχου και τη βαθμιαία οικονομική, ηθική και συναισθηματική κατάπτωση του παίκτη. Το άτομο δε μπορεί να σταματήσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά, καθώς αυτή τον κάνει να αισθάνεται όμορφα. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε επίπεδο φυσιολογίας οι εθισμοί που αφορούν συμπεριφορές έχουν παρόμοιο τρόπο λειτουργίας με τον εθισμό σε ουσίες.

 Στα πλαίσια της εξάρτησης αυτής, ο παίκτης αναπτύσσει ανεκτικότητα, δηλαδή θέλει να παίζει όλο και περισσότερο, συχνά χάνοντας την έννοια του χρόνου και παρουσιάζοντας συναισθηματικές μεταπτώσεις (ευφορία-δυσφορία).
 Η απότομη διακοπή του τζόγου παρουσιάζει συχνά σύνδρομο στέρησης, ανάλογου του αλκοόλ και άλλων ουσιών, με συμπτώματα όπως: πόνος στο στομάχι, ναυτία, ίλιγγος, διαταραχές διατροφής και ύπνου, άγχος, δυσφορία. Κάποιες φορές παρατηρείται επιληψία ή ακόμα και κατάθλιψη.
Στον παθολογικό τζόγο η έντονη ανάγκη του ατόμου να παίζει τυχερά παιχνίδια είναι τέτοια, ώστε να δημιουργείται πρόβλημα στη προσωπική ή επαγγελματική του ζωή. Έτσι, σταδιακά παραμελεί τους ρόλους που έχει σαν σύζυγος, πατέρας, εργαζόμενος, φίλος και δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στους ρόλους εκείνους που έχουν να κάνουν με την εξάρτησή του, δηλαδή το ρόλο του παίκτη, του φιλάθλου και του θαμώνα χαρτοπαικτικών λεσχών. Το άτομο αρχίζει να έχει προβλήματα στις σχέσεις του με τους άλλους, απομονώνεται κοινωνικά, αρχίζει και αντιμετωπίζει έντονα οικονομικά ή ακόμη και νομικά προβλήματα, αλλά παρόλα αυτά δε μπορεί να σταματήσει τον τζόγο.
Το βασικό κριτήριο, σύμφωνα με το DSM-IV, είναι η επίμονη και επαναλαμβανόμενη δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά, όπως φαίνεται από τουλάχιστον πέντε (ή περισσότερα) από τα παρακάτω:

* Το άτομο έχει συνεχόμενες σκέψεις γύρω από τυχερά παιχνίδια
* Παίζει συνεχώς όλο και μεγαλύτερα  ποσά
* Έχουν γίνει προσπάθειες διακοπής της συμπεριφοράς, αλλά ήταν ανεπιτυχείς
* Η συμπεριφορά αλλάζει δραστικά όταν προσπαθεί να διακόψει τον τζόγο (συναισθηματική ευαισθησία, μη λειτουργικότητα)
* Χρησιμοποιεί τον τζόγο για να αποφύγει άλλα προβλήματα που έχει στη ζωή του
* Συνεχίζει να παίζει τυχερά παιχνίδια με σκοπό να κερδίσει όσα έχασε παίζοντας
* Ψεύδεται για τον αριθμό των ωρών που ασχολείται με τον τζόγο ή για το μέγεθος των ποσών που παίζει
* Έχει προσπαθήσει να βρει λεφτά για να τζογάρει μέσω παράνομων ή ανήθικων τρόπων
* Αντιμετωπίζει προβλήματα στον επαγγελματικό ή προσωπικό τομέα που σχετίζονται με τον τζόγο
* Στηρίζεται αποκλειστικά σε άλλα άτομα ώστε να τον βοηθήσουν να βγει από το οικονομικό και ηθικό αδιέξοδο που έχει φτάσει μέσω του τζόγου

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

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

 Το ψέμα, η ευστροφία και η κρυψίνοια αποτελούν επίσης στοιχεία του παθολογικού παίκτη, καθώς χωρίς αυτά δε θα μπορούσε να συνεχίσει την αποκλειστική του αυτή ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια.
Ο παθολογικός τζόγος αποτελεί σοβαρότατη ψυχιατρική ασθένεια  με συχνά άσχημη έκβαση για τον παίκτη-ασθενή τόσο επειδή ο ίδιος αρνείται συνήθως να αναζητήσει θεραπεία, όσο και λόγω της εγκατάλειψής του από τους οικείους του εξαιτίας του στιγματισμού και της οικονομικής και ηθικής εξάντλησης όπου οδηγούνται οι τελευταίοι. Η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση είναι χαρακτηριστικά στάδια της πορείας της ασθένειας του «παθολογικού τζόγου». Όταν οι παίκτες διακατέχονται από δύσκολα συναισθήματα όπως είναι η απελπισία και οι ενοχές, ο κίνδυνος για αυτοκτονία είναι μεγάλος. Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, να λαμβάνουμε πάντα σοβαρά υπόψη μας οποιαδήποτε σκέψη και συζήτηση γύρω από αυτήν.

##  ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Το δύσκολο για ένα παίκτη, αλλά και το οικογενειακό του περιβάλλον, είναι πρώτα από όλα να αναγνωρίσουν το πρόβλημα και να το αποδεχτούν. Το επόμενο βήμα είναι να αναζητήσουν βοήθεια από ειδικούς και λύση στο πρόβλημα της εξάρτησης. Η θεραπεία του παθολογικού τζόγου συνίσταται στο να βοηθήσει τον ασθενή να ξεπεράσει τις παράλογες σκέψεις που έχει αναπτύξει, σχετικά με τον έλεγχο τυχαίων γεγονότων, καθώς και στην αντιμετώπιση των διαφόρων ψυχιατρικών και νευρολογικών συμπτωμάτων που παρουσιάζονται συνήθως λόγω της εξαρτητικής διαδικασίας.
Κύριος στόχος της θεραπευτικής διαδικασίας είναι η κινητοποίηση του ασθενή προς την κατεύθυνση της βαθμιαίας διακοπής του τζόγου και η αναζήτηση τεχνικών για τη μακροχρόνια αποχή του από τα τυχερά παιχνίδια. Είναι προτιμότερο να εμπλακούν και οι σύντροφοι ή οι γονείς στη θεραπεία. Οι άνθρωποι που ζουν γύρω από τον εξαρτημένο συχνά έχουν αυτή την ανάγκη.
 Η αντιμετώπιση του παθολογικού τζόγου δε διαφέρει ιδιαίτερα από τον τρόπο απεξάρτησης από άλλες συμπεριφορές ή ουσίες.  Ωστόσο, ενώ η συντριπτική πλειοψηφία των συνανθρώπων μας έχει ασχοληθεί με κάποιο τυχερό παιχνίδι, ορισμένοι είναι αυτοί που αποκτούν εξάρτηση από τον τζόγο, όπως ακριβώς όλοι όσοι έχουν δοκιμάσει αλκοόλ δεν γίνονται αλκοολικοί.
Η απάντηση σε αυτό είναι πολυσύνθετη: Η αυτοπειθαρχία, οι ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις, η αυτογνωσία και ο αυτοσεβασμός είναι κάποιοι παράγοντες που μειώνουν την πιθανότητα κάποιου να εμπλακεί παθολογικά με τον τζόγο.

 Εν κατακλείδι, όπως και με τις άλλες μορφές εξάρτησης, έτσι και ο εθισμένος στα τυχερά παιχνίδια  μπορεί να απεξαρτηθεί όταν πάρει στα χέρια του την ευθύνη του εαυτού του, ώστε να αναγνωρίσει το πρόβλημά του και να ζητήσει βοήθεια.

##  ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΧΡΗΣΤΕΣ ΤΩΝ ΤΥΧΕΡΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

***Συμβουλές για ασφαλή στοιχηματισμό***

Σας συνιστούμε να έχετε πάντα υπ’ όψιν σας, όταν εισέρχεστε σε ιστοσελίδα bookmaker:

* Να στοιχηματίζετε με μέτρο και για διασκέδαση, μην παίζετε για να κερδίσετε χρήματα για να ζήσετε.
* Να παίξετε μόνο αν έχετε τα χρήματα, και όχι όταν πρέπει να δανειστείτε χρήματα.
* Να θέσετε στον εαυτό σας ένα όριο και να παρακολουθείτε τα χρήματα που ξοδεύετε. Μην υπερβαίνετε ποτέ το όριο που θέσατε στον εαυτό σας.

 Αν αισθάνεστε, ότι εσείς, κάποιος φίλος σας ή κάποιο μέλος της οικογενείας σας αντιμετωπίζει πρόβλημα, αναφορικά με την εξάρτηση από τον τζόγο, ή αν γνωρίζετε κάποιον που χρειάζεται βοήθεια, υπάρχουν αρμόδιοι συμβουλευτικοί φορείς οι οποίοι μπορούν να σας βοηθήσουν.

**Μέτρα που μπορείτε οι ίδιοι να πάρετε αν παίζετε μέσω Ίντερνετ**

***Όρια Στοιχηματισμού:*** Οι περισσότερες εταιρείες, είτε πρόκειται για στοίχημα, καζίνο ή πόκερ σας δίνουν την δυνατότητα να περιορίσετε τις καταθέσεις που θα κάνετε στον λογαριασμό σας ανά συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα, ημέρας, εβδομάδας, ή μήνα. Μπορείτε λοιπόν να θέσετε ως όριο τα 10 ευρώ πχ και το σύστημα δεν θα σας επιτρέψει να καταθέσετε περισσότερα και δεν θα δεχτεί καμία συναλλαγή πέρα από το όριο το οποίο έχετε ζητήσει.

***Αυτό-αποκλεισμός (ή Self****Exclusion****):*** Πιο σημαντική είναι η δυνατότητα να αυτοαποκλειστείτε, δηλαδή να μπλοκάρετε τον λογαριασμό σας για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα που φτάνει ακόμα και τα 5 έτη, ώστε να μην έχετε καθόλου πρόσβαση σε αυτόν.

Εφόσον όμως θεωρείτε ότι μπορεί να αντιμετωπίζετε πρόβλημα εθισμού, τότε οι παραπάνω εθελοντικές κινήσεις δύσκολα θα αποδειχτούν αποτελεσματικές, χωρίς ειδική συμβουλευτική βοήθεια.

##  ΔΟΜΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΟΥΝ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΑ ΣΤΟΝ ΤΖΟΓΟ

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

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

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

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

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

**ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

##  ΜΑΝΙΑ ΓΙΑ ΨΩΝΙΑ

 Τι είναι αυτό που κάνει τη διαφορά μεταξύ των κανονικών αγορών, της περιστασιακής επιδειξιομανίας και του εθισμού στις αγορές; Όπως συμβαίνει με όλες τις εξαρτήσεις, τα ψώνια είναι ο κύριος τρόπος του ατόμου να αντιμετωπίζει το στρες, σε σημείο που τα άτομα που πάσχουν συνεχίζουν να ψωνίζουν, ακόμη κι όταν έχουν σαφώς αρνητικές επιπτώσεις σε άλλους τομείς της ζωής τους, όπως **οικονομική ζημιά, ή καταστροφή στις σχέσεις τους.** Το εξαρτημένο από τις αγορές άτομο αισθάνεται ανίκανο να σταματήσει ή ακόμη και να ελέγξει τις δαπάνες του.

 Όπως και με τις υπόλοιπες εξαρτητικές συμπεριφορές, ο εθισμός στο shopping είναι μια αμφιλεγόμενη έννοια. Πολλοί ειδικοί αποφεύγουν να υποστηρίξουν την άποψη ότι τα υπερβολικά έξοδα για ψώνια, αποτελούν συγκεκριμένο εθισμό, υποστηρίζοντας ότι στον αληθινό εθισμό πρέπει να εμπλέκεται μία ψυχοτρόπος ουσία, η οποία να προκαλεί συμπτώματα, όπως η φυσική ανοχή ή η απόσυρση από τις δραστηριότητες.

 Και η επιστημονική διχογνωμία διευρύνεται: Κάποιοι λένε ότι θα πρέπει να θεωρείται **εμμονική – ψυχαναγκαστική διαταραχή** (OCD), άλλοι διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων (όπως είναι η παθολογική χαρτοπαιξία), ή διαταραχή διάθεσης (όπως η κατάθλιψη) ή εθισμός. Έχει γίνει η πρόταση, επίσης, μαζί με την κλεπτομανία (ψυχαναγκαστική κλοπή) και την περιστασιακή διατροφική διαταραχή (BED), να ενταχθεί στις **παρορμητικές – καταναγκαστικές διαταραχές.**

 Υπάρχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά ανάμεσα στον αγοραστικό εθισμό και τις άλλες εξαρτήσεις. Όπως στις τελευταίες, έτσι ο εθισμένος στο shopping βρίσκεται κάποια στιγμή αντιμέτωπος με υπέρογκα έξοδα από τις αγορές του, **υπερχρεωμένες πιστωτικές κάρτες**, ενώ εκτός από χρήμα, οι εθισμένοι αφιερώνουν σ’ αυτή τη δραστηριότητα σημαντικότατο χρόνο. Οι πραγματικές δαπάνες είναι προαπαιτούμενο για να περιγραφεί το shopping, ως εθισμός. Το να κοιτάς απλώς τις βιτρίνες δεν είναι.

 Όπως και με τις άλλες εξαρτήσεις ο εθισμός τις αγορές **έχει τελετουργικό** και συνήθως ακολουθείται από την εθιστική συμπεριφορά, να κάνει κανείς υπερβολικές σκέψεις για ψώνια, να προγραμματίζει ταξίδια με σκοπό τις αγορές, αλλά και η ίδια η συναλλαγή και εμπορική πράξη, συχνά περιγράφεται ως ευχάριστη ή ακόμα και εκστατική, σαν να είναι **ανακουφιστική από τα αρνητικά συναισθήματα**. Στο τέλος, **ο αγοραστής συντρίβεται σχεδόν πάντα, από αισθήματα απογοήτευσης**, ιδιαίτερα με τον εαυτό του.

 Οι ψυχαναγκαστικοί αγοραστές χρησιμοποιούν τα ψώνια ως ένα **τρόπο απόδρασης από τα αρνητικά συναισθήματα** που βιώνουν, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η πλήξη, οι αυτοκριτικές σκέψεις και ο θυμός. Δυστυχώς, όμως, η απόδραση αυτή δεν κρατάει πολύ, γιατί οι άσκοπες αγορές απλώς **συσσωρεύουν αχρησιμοποίητα πράγματα**, ενώ οι εξαρτημένοι θα πρέπει να αρχίσουν σύντομα να σχεδιάζουν το επόμενο αγοραστικό τους ξεφάντωμα για να νοιώσουν και πάλι καλά. Οι περισσότεροι αρέσκονται στο **μοναχικό shopping**, αν και κάποιοι απολαμβάνουν να έχουν και παρέα. Σε γενικές γραμμές, όμως, οι περισσότεροι ντρέπονται και νοιώθουν αμήχανα να ψωνίζουν παρέα με ανθρώπους που δεν μοιράζονται το ίδιο πάθος για τα ψώνια.

 Επιστημονική έρευνα αποδεικνύει ότι περίπου **τα 3/4 των ψυχαναγκαστικών αγοραστών** είναι πρόθυμοι να παραδεχθούν ότι η εμμονή τους στο shopping είναι μία προβληματική συμπεριφορά, ειδικά στους τομείς που επηρεάζουν τις σχέσεις τους και τα οικονομικά.

 Φυσικά αυτό αντανακλά την προθυμία των ατόμων που συμμετέχουν στην έρευνα να παραδεχθεί τελικά την ύπαρξη προβλημάτων. Πάντως, αν και δεν είναι ακόμη καλά τεκμηριωμένο, οι ψυχαναγκαστικοί αγοραστές δεν φαίνεται να ανταποκρίνονται καλά σε μια σειρά από θεραπείες, όπως είναι τα φάρμακα, τα βιβλία αυτοβοήθειας, ή οι ομάδες αυτοβοήθειας, ή στην οικονομική συμβουλευτική και τη γνωσιακή – συμπεριφορική θεραπεία (CBT).

 Στις ακραίες του εκφράσεις οι ειδικοί έχουν αναγνωρίσει σε αυτόν μια ψυχαναγκαστική διαταραχή την οποία δεν μπορούν να χαλιναγωγήσουν. Τώρα μια ομάδα ερευνητών υποστηρίζει ότι βρήκε μια αποτελεσματική λύση σε ένα φάρμακο το οποίο χρησιμοποιείται ήδη για την αντιμετώπιση της νόσου του Αλτσχάιμερ.

 Μπορεί υπό τις παρούσες οικονομικές συνθήκες η ακατάσχετη μανία για shopping να ακούγεται σαν… μακρινό όνειρο, όμως η «ωνιομανία» ή ψυχαναγκαστική διαταραχή αγορών (Compulsive Shopping Disorder – CSD) είναι διαδεδομένη στις ανεπτυγμένες χώρες του πλανήτη. Στις Ηνωμένες Πολιτείες για παράδειγμα «πλήττει» το 5,8% του πληθυσμού, οδηγώντας το σε σπατάλες πέραν των δυνατοτήτων του και στη συσσώρευση υπέρογκων χρεών στα οποία δεν είναι σε θέση να αντεπεξέλθει.

 Η διαταραχή – η οποία συνδέεται κυρίως με το γυναικείο φύλο, εφόσον τέσσερα στα πέντε άτομα που την εμφανίζουν είναι γυναίκες – δεν συνίσταται απλώς στο να μη μπορεί κάποιος να αντισταθεί σε μια βιτρίνα ή στο καρτελάκι των εκπτώσεων αλλά και στο να αγοράζει πράγματα τα οποία δεν του χρειάζονται ενώ το πορτοφόλι του δεν μπορεί να τα αντέξει.

Οι θεραπείες που έχουν δοκιμαστεί ως τώρα για την καταπολέμησή της έχουν αποδειχθεί αναποτελεσματικές στις περισσότερες περιπτώσεις. Για τον λόγο αυτό μια ομάδα ψυχιάτρων αποφάσισε να στρέψει εναντίον της CSD τη μεμεντίνη, ένα φάρμακο που χορηγείται για την πρόληψη της επιδείνωσης των συμπτωμάτων του Αλτσχάιμερ.

##  ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΡΜΗΣΗΣ

 Η μεμεντίνη βοηθά τους ασθενείς που πάσχουν από τη νόσο του Αλτσχάιμερ να έχουν πιο καθαρή σκέψη μειώνοντας την υπερδραστηριότητα του εγκεφάλου. Παράλληλα όμως μειώνει και την παρόρμηση, ένα χαρακτηριστικό το οποίο συνδέεται άμεσα με τις βιαστικές αποφάσεις και τις άχρηστες αγορές.

*«Κατά κάποιον τρόπο οι ψυχαναγκαστικές αγορές μοιάζουν με άλλες εθιστικές συμπεριφορές. Τα άτομα σκέφτονται μόνο την αμεσότητα της ανταμοιβής χωρίς να εξετάζουν τις συνέπειες»* εξήγησε ο **Τζον Γκραντ**, καθηγητής Ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Μινεσότα στη Μινεάπολη και επικεφαλής της μελέτης.*«Αναρωτηθήκαμε λοιπόν: θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε ένα φάρμακα που ενισχύει τη λήψη αποφάσεων για να τους βοηθήσουμε;»*

 Οι ερευνητές χορήγησαν τη μεμεντίνη σε οκτώ «ονιομανείς», όλες γυναίκες, επί δέκα εβδομάδες. Σε όλο αυτό το διάστημα παρακολουθούσαν τις παρορμητικές σκέψεις καθώς και τις αγορές και δαπάνες των εθελοντριών με γνωσιακά τεστ και ερωτηματολόγια. Στο τέλος της μελέτης διαπίστωσαν σημαντική βελτίωση και στους δύο τομείς σε όλες τις εξεταζόμενες.

 Τα ευρήματα, τα οποία δημοσιεύθηκαν στην επιθεώρηση «Annals of Clinical Psychiatry», δίνουν ελπίδες για την καταπολέμηση ενός δεινού του καταναλωτικού πολιτισμού το οποίο προσφέρει μεν βραχυπρόθεσμα ευφορία αλλά γρήγορα οδηγεί σε ενοχές και άγχος καταλήγοντας σε προσωπικά και οικογενειακά δράματα.

##  ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΤΙ ΕΙΣΑΙ ΕΘΙΣΜΕΝΟΣ ΣΤΑ ΨΩΝΙΑ

 Οι ψυχολόγοι τους ονομάζουν "ψυχαναγκαστικούς καταναλωτές". Είναι οι άνθρωποι που έχουν μανία να αγοράζουν συνεχώς καινούργια πράγματα, ακόμα κι αν δεν τα χρειάζονται ή ακόμα κι αν τα οικονομικά τους δεν το επιτρέπουν (χωρίς να βρεθούν χρεωμένοι).

 Όπως συμβαίνει με κάθε εθισμό, πίσω από αυτή τη συμπεριφορά κρύβονται άλλα ζητήματα: κυρίως η ανακούφιση από αρνητικά συναισθήματα αλλά και η ανάγκη να πλησιάσεις το φανταστικό ιδανικό σου (έστω και λίγο) για να πάρεις μια πρόσκαιρη ικανοποίηση. Και αυτό δεν γίνεται καθόλου τυχαία, αφού όταν ψωνίζεις ο εγκέφαλός σου απελευθερώνει ντοπαμίνη, τον ίδιο νευροδιαβιβαστή δηλαδή που απελευθερώνεται κατά τη διάρκεια του σεξ και της κατανάλωσης κοκαΐνης.

Αναρωτιέσαι αν είσαι ψυχαναγκαστικός καταναλωτής; Για σκέψου μήπως...

*1. Έχεις πολλά ρούχα ή αντικείμενα που δεν έχεις βγάλει ακόμα από τη συσκευασία τους*

Δεν μιλάμε για το πουλόβερ που σου χάρισε η θεία σου πέρυσι τα Χριστούγεννα και δεν σου άρεσε καθόλου, αλλά για αντικείμενα που μόνος σου επέλεξες να αγοράσεις, τα οποία τελικά αντί να τα χρησιμοποιήσεις, τα παράτησες απλώς στην ντουλάπα ή στα ράφια σου.

*2. Αγοράζεις συχνά πράγματα που δεν χρειάζεσαι*

Έχεις ήδη τρεις θήκες για το iPod σου, αλλά θέλεις άλλη μία. Και δεν φτάνει μόνο αυτό: τη σκέφτεσαι συνεχώς μέχρι να την αποκτήσεις. Το ίδιο μπορεί να συμβεί με τα παπούτσια και οτιδήποτε άλλο φαντάζεσαι.

*3. Μια διαφωνία ή η κακή σου διάθεση σε κάνει τα τρέξεις στα μαγαζιά για ψώνια*

Όποτε έχεις τις "μαύρες" σου ή νιώθεις συναισθηματικό κενό, πηγαίνεις στα μαγαζιά για να νιώσεις καλύτερα.

*4. Είσαι σε υπερένταση όταν ψωνίζεις*

Λόγω της ντοπαμίνης που απελευθερώνει ο οργανισμός σου όταν ψωνίζεις, νιώθεις ευφορία αλλά και υπερένταση. Και αυτή η αίσθηση είναι εθιστική.

*5. Μετά τις αγορές σου νιώθεις τύψεις*

Μέσα σου ξέρεις ότι δεν έκανες καλά που αγόρασες (άλλο ένα) μπλουζάκι, βραχιόλι, καπέλο, οτιδήποτε. Δεν έχει σημασία πόσο ακριβό ήταν αυτό που αγόρασες.

*6. Προσπαθείς να κρύψεις τις (κακές) αγοραστικές σου συνήθειες*

Όταν ψωνίζεις κοιτάζεις συνεχώς γύρω σου, γιατί δεν θέλει να σε δει κάποιος γνωστός. Και όταν γυρίσεις σπίτι κρύβεις τις σακούλες με τα ψώνια για να μην τις δει κανείς.

*7. Νιώθεις άγχος τις μέρες που δεν ψωνίζεις*

Όπως συμβαίνει με κάθε εθισμό, όταν δεν ψωνίζεις νιώθεις άγχος και έχεις την αίσθηση ότι κάτι σου λείπει.

##  ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟ

 Αν πιστεύετε ότι μπορεί να έχετε ένα εθισμό ψώνια,**να το συζητήσετε με το γιατρό σας.** Μπορεί, επίσης, να σας φανεί χρήσιμο να ζητήσετε οικονομικές συμβουλές, ειδικά εάν είστε υπερχρεωμένοι με άσκοπες δαπάνες, ενώ πολύ καλή συμβουλή είναι να φροντίσετε **να μην έχετε μπλοκ επιταγών και πιστωτικές κάρτες,**καθώς η πρόσβαση σ’ αυτού του τύπου τις «ευκολίες» και η εύκολη πρόσβαση στην χρηματοδότηση,  τείνει να **τροφοδοτεί τον εθισμό.**

Να βγαίνετε για **ψώνια μόνο με φίλους ή συγγενείς** που δεν είναι ψυχαναγκαστικοί αγοραστές είναι επίσης, μία καλή ιδέα, με δεδομένο ότι μπορεί να σας βοηθήσουν να περιορίσετε τις δαπάνες σας. Το να βρείτε, επίσης, εναλλακτικούς τρόπους για να απολαμβάνετε τον ελεύθερο χρόνο σας, είναι απαραίτητο, ώστε να «σπάσει» ο κύκλος των εθιστικών αγορών, ως ο μόνος τρόπος για να αισθανθείτε καλύτερα για τον εαυτό σας. Θυμηθείτε, ότι **είστε ένα σημαντικό πρόσωπο, ανεξάρτητα από το πόσο πολλά ή πόσο λίγα έχετε στην κατοχή σας,** ή καταναλώνετε.

Βρείτε μια νέα δραστηριότητα που θα αποσπά το μυαλό σας από τα ψώνια. Γυμναστείτε, πηγαίνετε μια βόλτα (όχι στα μαγαζιά), ακούτε μουσική, δείτε μια ταινία. Όχι όμως αυτή...

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

*ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΤΑΤΟΥΑΖ*

 H λέξη tattoo (τατουάζ) έχει δύο μεγάλα παράγωγα: την πολυνησιακή λέξη «ta», που σημαίνει κάτι το εντυπωσιακό, και την ταϊτινή λέξη «tatau», που σημαίνει «για να σηματοδοτήσει κάτι». Η ιστορία του τατουάζ ξεκινάει από τη νεολιθική εποχή, γύρω στο 5000 π.χ. και ποικίλλει τόσο πολύ, όσο και οι άνθρωποι που το έχουν. Τα τατουάζ δημιουργούνται με την εισαγωγή έγχρωμων υλικών κάτω από την επιφάνεια δερμάτων. Το πρώτο τατουάζ πιθανώς δημιουργήθηκε από ατύχημα. Κάποιος είχε μια μικρή πληγή και την έτριψε με το χέρι. που ήταν βρώμικο με αιθάλη και τέφρα από τη φωτιά. Όταν το τραύμα επουλώθηκε, είδαν ότι ένα σημάδι έμεινε μόνιμα.

## 7.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Χάλκινη εποχή

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

 Το 1991, ο «otzi, ο άνθρωπος πάγος» γέμισε τα πρωτοσέλιδα των εφημερίδων σε όλον τον κόσμο, όταν το κατεψυγμένο σώμα του ανακαλύφθηκε σε ένα βουνό μεταξύ Αυστρίας και Ιταλίας (στην κοιλάδα otz των Άλπεων). Αυτή είναι η καλύτερα διατηρημένη σορός της εν λόγω περιόδου που έχει βρεθεί. Το δέρμα του φέρει 57 τατουάζ του άνθρακα, εκ των οποίων: απλές τελείες και γραμμές κάτω στη σπονδυλική στήλη, ένα σταυρό στο εσωτερικό του αριστερού γονάτου, έξι ευθείες γραμμές 15 εκατοστών πολύ πάνω από τα νεφρά και πολλές παράλληλες γραμμές πάνω στους αστραγάλους.

 Η θέση των σημάτων τατουάζ αφήνει να εννοηθεί ότι πιθανότατα εφαρμόζονταν για θεραπευτικούς λόγους (π.χ. για τη θεραπεία της αρθρίτιδας).

 Αρκετά μουσεία της Δανίας έχουν τις βελόνες από την Εποχή του Χαλκού (γύρω στο 2000 - 500 π.Χ.), που υποτίθεται ότι έχουν χρησιμοποιηθεί για τατουάζ. Δεν υπάρχει καμία απόδειξη, αλλά οι συνθήκες γύρω από τα ευρήματα έχουν πείσει τους επιστήμονες ότι έχουν χρησιμοποιηθεί.

Κουλτούρα pazyryk

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 Οι Σκύθες Pazyryk της περιοχής Αλτάι (βουνό) ήταν ένας άλλος αρχαίος πολιτισμός, που απασχολούνταν με τα τατουάζ. Το 1948, η Ρωσίδα αρχαιολόγος Sergei Rudenko άρχισε τις ανασκαφές σε μιά ομάδα τάφων, στα ψηλά βουνά του Αλτάι της δυτικής και νότιας Σιβηρίας, 120 μίλια βόρεια των συνόρων μεταξύ Ρωσίας και Κίνας. Εκεί βρέθηκαν μούμιες, που χρονολογούνται πριν από περίπου 2.400 χρόνια. Τα τατουάζ στα σώματά τους αντιπροσωπεύουν μια ποικιλία ζώων.

 Αμέσως μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, οι αρχαιολόγοι ανέσκαψαν τους πρώτους μιας μακράς σειράς τάφων, που βρίσκονται στο βουνά Αλτάι της Νότιας Σιβηρίας. Αυτοί οι τάφοι ήταν μονίμως γεμάτοι από πάγο, έτσι ώστε αυτό που περιείχαν, ήταν άριστα διατηρημένο. Μέσα στον τάφο με τον αριθμό δύο, βρέθηκε ένα καλά διατηρημένο σώμα οπλαρχηγού με κάποια φανταστικά τατουάζ. Στη συνέχεια, το 1993, σε έναν τάφο στο Αλτάι βρέθηκε μια γυναίκα με τατουάζ (της ίδιας χρονολογίας) και πάλι με τα μυθικά πλάσματα στους ώμους, στους καρπούς και στον αντίχειρά της.

 Οι γρύπες και τα τέρατα θεωρείται ότι έχουν μαγική σημασία, αλλά είναι μερικά στοιχεία που πιστεύεται ότι είναι αμιγώς διακοσμητικά.
Γενικά, τα τατουάζ πιστεύεται ότι αντικατοπτρίζουν την κατάσταση του ατόμου. Η πρακτική αυτή του τατουάζ επιβεβαιώνεται, επίσης, και από τον Έλληνα συγγραφέα Ηρόδοτο (450 π.Χ.), ο οποίος δήλωσε ότι ανάμεσα στους Σκύθες και στους Θράκες «τα τατουάζ ήταν ένα σημάδι της ευγένειας και, όσοι δεν τα είχαν, ήταν μαρτυρία της χαμηλής τους καταγωγής."

Βίκινγκς
 Μερικές εκατοντάδες χρόνια αργότερα, οι Βίκινγκς συναντήθηκαν με τους Σκύθες. Οι Βίκινγκς ταξίδεψαν μέχρι τα ρωσικά ποτάμια και συναντήθηκαν με τους Σκύθες, οι οποίοι ήταν στραμμένοι προς την Ευρώπη, για να λεηλατήσουν και να καταστρέψουν.

 Από τον σκυθικό τρόπο επηρεάστηκαν οι Βίκινγκς στις τέχνες τους και στα τατουάζ. Οι Βίκινγκς λοιπόν, είχαν τατουάζ. Περίπου στο 1100 ο Άραβας Ibn Fadlan περιέγραψε μια συνάντηση με κάποιους Βίκινγκς, παρουσιάζοντάς τους πολύ αγενείς, βρώμικους και καλυμμένους με εικόνες.

Αίγυπτος
 Γραπτά αρχεία και έργα τέχνης, που σχετίζονται με τα αιγυπτιακά τατουάζ, έχουν σχεδόν αγνοηθεί από προηγούμενους Αιγυπτιολόγους, επηρεασμένους από τις επικρατούσες κοινωνικές στάσεις απέναντι στο μέτριο.
Σήμερα, όμως, γνωρίζουμε ότι έχουν βρεθεί πτώματα που χρονολογούνται ήδη από τη δυναστεία ΧΙ και εμφανίζουν τη μορφή της τέχνης του τατουάζ.
Το 1891, οι αρχαιολόγοι ανακάλυψαν μουμιοποιημένη μιαν ιέρεια της θεάς Hathor, η οποία έζησε κάποια στιγμή μεταξύ 2160 π.Χ. και 1994 π.Χ. Η συγκεκριμένη θηλυκή μούμια, λοιπόν, είχε διάφορες γραμμές και τελείες τατουάζ στο σώμα της (ομαδοποίηση τελειών ή οι παύλες είχαν εναρμονιστεί σε αφηρημένα γεωμετρικά σχήματα). Αυτή η μορφή τέχνης ήταν μόνο για τις γυναίκες, οι οποίες συνήθως ήταν συνδεδεμένες με την τελετουργική πράξη.

 Οι Αιγύπτιοι διέδωσαν την πρακτική του τατουάζ σε ολόκληρο τον κόσμο. Με την ανοικοδόμηση της Πυραμίδας της τρίτης και τέταρτης δυναστείας της Αιγύπτου αναπτύχθηκαν διεθνείς σχέσεις με έθνη, όπως η Κρήτη, η Ελλάδα, η Περσία και η Αραβία.

 Από το 2000 π.Χ. η τέχνη του τατουάζ είχε απλωθεί με κάθε τρόπο στη Νοτιοανατολική Ασία. Οι «Ainu» («Αϊνού», δυτικοί νομάδες της Ασίας) φέρανε την τέχνη μαζί τους, όταν μετακινήθηκαν στην Ιαπωνία.

Ιαπωνία
 Τα πρώτα στοιχεία του τατουάζ στην Ιαπωνία βρίσκονται σε μορφή πήλινων ειδωλίων, τα οποία έχουν πρόσωπα ζωγραφισμένα ή χαραγμένα, που αντιπροσωπεύουν σήματα τατουάζ.

 Τα παλαιότερα ειδώλια αυτού του είδους πρέπει να ανασύρθηκαν από τάφους που χρονολογούνται από το 3.000 π.Χ. ή και παλαιότερα και πολλά άλλα τέτοια ειδώλια έχουν βρεθεί σε τάφους που χρονολογούνται από τη δεύτερη και την τρίτη χιλιετία π.Χ.

 Αυτά τα ειδώλια ήταν συμβολικά για τους ανθρώπους εκεί και συνόδευαν  τους νεκρούς στο ταξίδι τους προς το άγνωστο, αφού πίστευαν ότι τα σύμβολα αυτά είχαν θρησκευτική ή μαγική σημασία.
Η πρώτη γραπτή απόδειξη για την ύπαρξη των ιαπωνικών τατουάζ βρίσκεται στην ιστορία της Κινέζικης Δυναστείας, τοποθετημένη στο 297 μ.Χ. Οι Ιάπωνες ενδιαφέρονταν για την τέχνη του τατουάζ ως επί το πλείστον για διακοσμητικούς λόγους και όχι για μαγικές ιδιότητες.

 Ο Horis, ένας Ιάπωνας καλλιτέχνης τατουάζ, ήταν ο αδιαφιλονίκητος μάστερ. Η χρήση των χρωμάτων, η προοπτική και τα ευφάνταστα σχέδια, έδωσαν στην πρακτική αυτή νέα οπτική γωνία. the classic japanese tattoo, is a full body suit. Το κλασικό ιαπωνικό τατουάζ είναι ένα πλήρες «κοστούμι» στο σώμα.

Κίνα
 Η διάδοση της τέχνης του τατουάζ από τη νότια Κίνα απλώνεται κατά μήκος του «δρόμου του μεταξιού».

Πολυνησία
 Στους ειρηνικούς πολιτισμούς το τατουάζ έχει μια τεράστια ιστορική σημασία. Το πολυνησιακό τατουάζ θεωρείται το πιο περίπλοκο και πιο επιδέξιο τατουάζ του αρχαίου κόσμου.

 Ο πολυνησιακός λαός πιστεύει ότι η πνευματική του εξουσία ή δύναμη της ζωής εμφανίζεται μέσω των τατουάζ του. Η συντριπτική πλειοψηφία των γνώσεών μας σήμερα για τις αρχαίες αυτές τέχνες, έχουν περάσει μέσα από θρύλους, τραγούδια, και τελετουργικές τελετές.

 Περίτεχνα γεωμετρικά σχέδια, τα οποία κατά περιόδους προσθέτονταν, ανανέωναν και διακοσμούσαν το άτομο καθ' όλη τη διάρκεια ζωής του, μέχρι που καλυπτόταν όλο του το σώμα.

 Στη Σαμόα η παράδοση εφαρμογής του τατουάζ («tatau») με το χέρι, από τα παλιά χρόνια, μεταδίδεται μέσα από ορισμούς των τίτλων και των ιδιοτήτων, αρχηγών και βοηθών, που προέρχονταν από αξιόλογες οικογένειες και με τη σωστή σειρά καταγωγής. Οι τελετές μύησης στην τέχνη του τατουάζ για τους νέους αρχηγούς, κατά κανόνα, διεξάγονταν με την έναρξη της εφηβείας.
 Οι πρώτοι ευρωπαίοι που πάτησαν το πόδι τους στο έδαφος Σαμόα, ήταν μέλη από μια γαλλική αποστολή του 1787. Μελέτησαν τους ιθαγενείς και ανέφεραν ότι οι άνδρες είχαν στους μηρούς τους τατουάζ κατά τέτοιον τρόπο, ώστε κάποιος θα νόμιζε ότι ήταν ντυμένοι, αν και ήταν σχεδόν γυμνοί.
Η μυθολογική προέλευση του τατουάζ Σαμόα και η έκτακτη διαπολιτισμική ιστορία του «tatau» έχουν μεταφερθεί στις μεταναστευτικές κοινότητες της Νέας Ζηλανδίας και αργότερα διαδόθηκαν προς τις Κάτω Χώρες.
Οι άνθρωποι της Χαβάης είχαν τη δική τους παραδοσιακή τέχνη τατουάζ, γνωστή ως «kakau». Αυτήν δεν τη χρησιμοποιούσαν Αμόνο για διακόσμηση και για διάκριση, αλλά και για τη φύλαξη της υγείας τους και για την πνευματική τους ευεξία. Πολύπλοκα σχήματα, κατ’ απομίμηση υφασμένων καλαμιών ή με άλλες φυσικές μορφές, κοσμούσαν τα χέρια, τα πόδια, τον κορμό και το πρόσωπο των ανδρών. Ενώ οι γυναίκες είχαν γενικά τατουάζ στο χέρι, στα δάχτυλα, στους καρπούς και μερικές φορές στη γλώσσα τους.

 Η άφιξη των δυτικών ιεραποστόλων εξανάγκασε αυτήν τη μοναδική μορφή τέχνης σε παρακμή, αφού η δερματοστιξία είχε αποθαρρυνθεί ή απαγορευθεί από τις περισσότερες χριστιανικές εκκλησίες.

Ζηλανδία
 Οι Μαορί της Νέας Ζηλανδίας είχαν δημιουργήσει έναν από τους πιο εντυπωσιακούς πολιτισμούς σε όλη την Πολυνησία. Τα τατουάζ τους, που ονομάζονται «moko», αντικατοπτρίζουν την εκλεπτυσμένη τέχνη: χρησιμοποιούσαν επιδέξια την ξυλογλυπτική, για να χαράζουν το δέρμα.

 Ένα πλήρες πρόσωπο «moko» ήταν σημάδι (σύμβολο) της διάκρισης, η οποία κοινοποιούσε την κοινωνία τους. Οι γραμμές της καθόδου και φυλετικών δεσμών τούς υπενθύμιζαν τους πολέμους και άλλες μεγάλες εκδηλώσεις της ζωής τους.

Ινδονησία
 Η Βόρνεος είναι ένα από τα ελάχιστα μέρη στον κόσμο, όπου τα παραδοσιακά φυλετικά τατουάζ εξακολουθούν να εφαρμόζονται έως και σήμερα, όπως ακριβώς γίνονταν εδώ και χιλιάδες χρόνια. Μέχρι πρόσφατα, πολλές από τις εσωτερικές φυλές είχαν ελάχιστη επαφή με τον έξω κόσμο.
Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να διατηρήσουν πολλές πτυχές από τον παραδοσιακό τρόπο ζωής τους, συμπεριλαμβανομένων και των τατουάζ.
Τα σχέδιά τους (σχέδια Βόρνεο) έχουν εξαπλωθεί σ’ όλον τον κόσμο, για να αποτελέσουν τη βάση των σχεδίων τατουάζ, που οι δυτικοί αποκαλούν «tribal» (φυλετικό).

Ινδία / Ταϊλάνδη

 Ο «hanuman» στην Ινδία ήταν ένα δημοφιλές σύμβολο της δύναμης στα χέρια και στα πόδια.

 Ο μυθικός μοναχός εξακολουθεί να είναι μέχρι και σήμερα μία από τις πιο δημοφιλείς δημιουργίες στην Ταϊλάνδη και στη Μιανμάρ. Διαθέτουν το ανθρώπινο σώμα, ενώ του γίνεται τατουάζ, σε μοναχούς, για να ενσωματώσουν μαγικές δυνάμεις, παράλληλα με το σχεδιασμό του τατουάζ.
Οι γυναίκες αποκλείονται από αυτήν τη διαδικασία, επειδή οι μοναχοί δεν επιτρέπεται να έρθουν σε επαφή μ’ αυτές, αλλά και επειδή οι Ταϊλανδοί πιστεύουν ότι οι γυναίκες δεν χρειάζονται την επιπλέον ώθηση (τη μαγική δύναμη), γιατί είναι ήδη αρκετά πολύ ισχυρές από μόνες τους.

Αφρική
 Στην Αφρική, όπου οι άνθρωποι έχουν σκούρο δέρμα, είναι δύσκολο να γίνουν έγχρωμα τατουάζ, όπως τα γνωρίζουμε. Αλλά, επειδή οι άνθρωποι εκεί θέλουν να έχουν τατουάζ, έχουν αναπτύξει μιαν άλλη τεχνική: «scarifications» (απομίμηση τατουάζ).

 Αυτό γίνεται, σηκώνοντας λίγο το δέρμα και κόβοντάς το λίγο με μαχαίρι ή κάποιο άλλο αιχμηρό αντικείμενο. Μετά το τρίβουν με ειδική άμμο ή στάχτη, ώστε να αυξηθούν οι ουλές και να πάρουν μια μορφή στο σώμα τους. Τα σημάδια που μένουν, φαίνονται σαν γραφή Μπράιγ. Αυτή τη διαδικασία ακολουθούν συχνά στις τοπικές παραδόσεις.

Αρχαία Ελλάδα και Ρώμη

 Οι Έλληνες έμαθαν τα τατουάζ από τους Πέρσες. Οι Ελληνίδες γυναίκες ήταν γοητευμένες από την ιδέα του τατουάζ ως χαρακτηριστικού εξωτικής ομορφιάς. Οι Ρωμαίοι υιοθέτησαν τα τατουάζ από τους Έλληνες.
Οι Λατίνοι συγγραφείς, όπως ο Βιργίλιος, ο Σενέκας και ο Γαληνός, αναφέρουν ότι πολλοί δούλοι και εγκληματίες είχαν τατουάζ. Μια νομική επιγραφή από την Έφεσο αναφέρει ότι, κατά τη διάρκεια της πρώτης Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, οι σκλάβοι που εξάγονταν προς την Ασία, είχαν τατουάζ με τη λέξη «φόρος κατεβλήθη».

 Επίσης, και οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν τα τατουάζ ως τιμωρία. Στις αρχές του 4ου αιώνα, όταν ο Κωνσταντίνος έγινε αυτοκράτορας (306 - 373 μ.Χ.) και ήρε την απαγόρευση του Χριστιανισμού, ο ίδιος απαγόρευσε τα τατουάζ στο πρόσωπο (το οποίο ήταν σύνηθες για τους κατάδικους, τους στρατιώτες και τους μονομάχους), διότι πίστευε ότι το ανθρώπινο πρόσωπο ήταν μια αναπαράσταση της εικόνας του Θεού και δεν έπρεπε να παραμορφωθεί ή να δεχθεί ιεροσυλία.

Οι Κέλτες

 Ήταν άτομα μιας φυλής που μετακινήθηκε σε ολόκληρη τη Δυτική Ευρώπη κατά την περίοδο 1200 και 700 π.Χ. Έφτασαν στα βρετανικά νησιά περίπου το 400 π.Χ. και τα περισσότερα που έχουν διασωθεί από την κουλτούρα τους, προέρχονται από τις περιοχές που σήμερα ονομάζονται Ιρλανδία, Ουαλία και Σκοτία.

 Η κέλτικη κουλτούρα ήταν γεμάτη από την τέχνη του σώματος. Η μόνιμη ζωγραφική σώματος γινόταν με “ισάτι” (φυτό από το οποίο παράγεται κυανή βαφή), το οποίο άφηνε ένα μπλε σχέδιο στο δέρμα.

 Τα σπιράλ είναι πολύ συνηθισμένα και μπορούν να είναι μονά, διπλά ή τριπλά. Το «knotwork» είναι, ίσως, η πιο αναγνωρισμένη μορφή της κέλτικης τέχνης, με γραμμές που αποτελούν σύνθετες πλεξούδες, οι οποίες ακολούθως υφαίνονται ολόκληρες. Αυτές συμβολίζουν τη συνέχεια της ζωής.
Βήματα ή μοτίβα κλειδιών, όπως εκείνα τα σχέδια που βρίσκονται στις αρχές κάποιου λαβύρινθου (που φαίνονται απλά, αλλά στην πορεία διαπιστώνεις την περιπλοκότητα του λαβύρινθου), συμβολίζουν τις διάφορες διαδρομές τις οποίες μπορεί να διανύσει το ταξίδι της ζωής.

Κεντρική και Νότια Αμερική

 Στο Περού έχουν βρεθεί μούμιες των Ίνκας με τατουάζ, που χρονολογούνται στον 11ο αιώνα. Όταν ο Ισπανός κατακτητής Cortez και οι στρατιώτες του έφθασαν στις ακτές του Μεξικού το 1519, έντρομοι ανακάλυψαν ότι οι ιθαγενείς, όχι μόνο λάτρευαν διαβόλους με τη μορφή αγαλμάτων και ειδώλων, αλλά είχαν καταφέρει με κάποιον τρόπο να αποτυπώσουν ανεξίτηλες εικόνες των εν λόγω ειδώλων στο δέρμα τους. Οι Ισπανοί, οι οποίοι ουδέποτε είχαν ακούσει για το τατουάζ, το θεώρησαν αμέσως “έργο του Σατανά”.

 Τον 16ο αιώνα, Ισπανοί ιστορικοί, που αφηγήθηκαν τις περιπέτειες του Κορτέζ και των στρατιωτών του, αναφέρουν ότι τα τατουάζ αυτά εφαρμόζονται ευρέως από τους ιθαγενείς της Κεντρικής Αμερικής.

 Η αξιολόγηση των τατουάζ των Μάγια στο Μεξικό και στην Κεντρική Αμερική από τους Ισπανούς, αποκαλύπτει ότι τα τατουάζ αυτά ήταν σύμβολα (σημάδια) του θάρρους.

Βόρεια Αμερική

 Ένας πρόωρος απολογισμός των Ιησουιτών μαρτυρεί τη διαδεδομένη πρακτική των τατουάζ μεταξύ των ιθαγενών Αμερικανών. Ανάμεσα στους Chickasaw διαπρεπείς πολεμιστές αναγνωρίστηκαν από το τατουάζ τους. Μεταξύ των ontario iroquoians περίτεχνα τατουάζ αντανακλούν την υψηλή κοινωνική τους θέση.

 Στη Βορειοδυτική Αμερική τα πηγούνια Ινουιτών γυναικών είχαν τατουάζ, για να υποδηλώνουν την οικογενειακή κατάσταση και την ταυτότητα της ομάδας.
 Το πρώτο κατάστημα μόνιμου τατουάζ στη Νέα Υόρκη λειτούργησε το 1846, ξεκινώντας μια παράδοση: κάνοντας τατουάζ σε στρατιώτες και από τα δύο στρατόπεδα του εμφυλίου πολέμου.

Ο Samuel O'Reilly εφηύρε το ηλεκτρικό μηχανάκι τατουάζ το 1891.

Μέση Ανατολή

 Κατά την εποχή της Παλαιάς Διαθήκης, μεγάλο μέρος του ειδωλολατρικού κόσμου ασκούσε την τέχνη του τατουάζ ως μέσον λατρείας θεότητας. Ένα απόσπασμα στο Λευιτικό αναφέρει: «Εσείς δεν κάνετε κανένα μόσχευμα πάνω στη σάρκα σας για τους νεκρούς ούτε τυπώνετε οποιαδήποτε σημάδια πάνω σας» (19:28). Αυτό έχει χρησιμοποιηθεί ως μαρτυρία της Βίβλου για τη στήριξη της θέσης της Εκκλησίας.

 Ωστόσο, ο μελετητής της Βίβλου M.W. Thomson υπαινίσσεται ότι ο Μωυσής διέκειτο ευνοϊκά στα τατουάζ, προβάλλοντάς τα ως αναμνηστικά της σωτηρίας των Εβραίων από τη δουλεία στην Αίγυπτο.

Αγγλία
 Εξερευνητές επέστρεψαν στα σπίτια τους με τατουάζ πολυνησιακά, για να τα εκθέσουν σε εμποροπανηγύρεις, σε αίθουσες διδασκαλίας και σε κάποια μουσεία, προκειμένου να αποδειχθεί η υπεροχή του ευρωπαϊκού πολιτισμού σε σύγκριση με τους «πρωτόγονους» ιθαγενείς.

 Μετά την επιστροφή του Captain Cook από ταξίδι του στην Πολυνησία, τα τατουάζ έγιναν παράδοση στο βρετανικό ναυτικό. Στα μέσα του 18ου αιώνα τα περισσότερα βρετανικά λιμάνια είχαν εγκατεστημένο (σε ειδικό οίκημα) τουλάχιστον έναν επαγγελματία καλλιτέχνη τατουάζ.

 Το 1862, ο πρίγκιπας της Ουαλίας, ο μετέπειτα βασιλιάς Edward VII, έκανε το πρώτο του τατουάζ –έναν σταυρό της Ιερουσαλήμ– στο μπράτσο του, πριν ανέβει στο θρόνο, ξεκινώντας τη μόδα με τατουάζ μεταξύ των αριστοκρατών.
Το 1882, οι γιοι του, ο δούκας του Κλάρενς και ο δούκας της Υόρκης, απέκτησαν τα δικά τους τατουάζ από τον Ιάπωνα πλοίαρχο Chiyo.

Γαλλία
 Τον 18ο αιώνα, πολλοί Γάλλοι ναύτες επέστρεφαν από ταξίδια τους στο νότιο Ειρηνικό, έχοντας τατουάζ.

 Το 1861, ο Γάλλος στρατιωτικός χειρουργός Βerchon Maurice, δημοσίευσε μια μελέτη σχετικά με τις ιατρικές επιπλοκές του τατουάζ. Μετά από αυτό, το ναυτικό και ο στρατός απαγόρευσαν τα τατουάζ στα κλιμάκιά τους.

## 7.2 ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

Ναύτης
 Οι ναυτικοί επέστρεφαν στα σπίτια τους με τατουάζ, που έκαναν οι ίδιοι στα πλοία τους. Συνήθως, είχαν ένα πολύ βασικό στυλ, που χρησιμοποιεί μόνον ένα μικρό μέρος λεπτομερειών που χρειάζονται για να φτιαχτεί ένα τατουάζ, κι έτσι τα σχέδιά τους φαινόντουσαν επίπεδα ή το πολύ, δύο διαστάσεων. Αυτό δίνει συχνά μια «καρτουνίστικη» αίσθηση και τυπικά μοτίβα ήταν τα λουλούδια, οι καρδιές, οι γοργόνες, τα πλοία, οι άγκυρες, τα φίδια, τα πουλιά, και τα ονόματα.

Εγκληματικότητα
 Για μεγάλο χρονικό διάστημα, τα τατουάζ ήταν "προνόμιο" των ναυτών και των εγκληματιών. Στη φυλακή, τα τατουάζ –επαγγελματικά και ερασιτεχνικά– αποτύπωναν ανεξίτηλα στο σώμα τους την επιθυμία που είχαν αυτοί οι άντρες στη ψυχή τους: την αυτονομία και την ταυτότητα.

 Το υπέρτατο σύμβολο για τα μέλη συμμοριών ήταν τα τατουάζ της συμμορίας τους: ένα μόνιμο σημάδι που έδειχνε το σύνολο των υποχρεώσεων προς τη συμμορία.

 Αυτά τα τατουάζ μπορούν να αποκαλύψουν πολλά πράγματα, όπως: ποιος είσαι, ποιά είναι η συμμορία σου, ποιές είναι οι πεποιθήσεις σου (ρατσιστής κ.λπ.), τι έχεις κάνει, που ήσουν, πόσα χρόνια ήσουν στη φυλακή (που αναφέρεται επίσης ως “νεκρός χρόνος”), ακόμη και πράγματα, όπως πόσους έχεις σκοτώσει.

 Στα γνωστά σύμβολα συμπεριλαμβάνονται τα δάκρυα κάτω από το μάτι και ο ιστός αράχνης στους αγκώνες, που συμβολίζουν τους ανθρώπους που σκοτώθηκαν.

Τσίρκο
 Η δημοτικότητα του τατουάζ, κατά τη διάρκεια του τελευταίου μέρους του 19ου αιώνα και του πρώτου μισού του 20ου αιώνα, οφείλει πολλά στα τσίρκο. Όταν τα τσίρκο ευημερούσαν, ευημερούσαν και τα τατουάζ.

 Για περισσότερα από 70 χρόνια κάθε μεγάλο τσίρκο απασχολούσε διάφορους ανθρώπους που ήταν γεμάτοι τατουάζ. Άλλοι επιδείκνυαν τα πλευρά τους, άλλοι εκτελούσαν παραδοσιακές δραστηριότητες τσίρκου, όπως ταχυδακτυλουργικά και κατάποση ξιφών.

## FLASH ΤΑΤΟΥΑΖ

 Όπως συμβαίνει και με άλλα καλλιτεχνικά μέσα, κατά τη διάρκεια της πολιτιστικής ανάπτυξης, το λεξιλόγιο του τατουάζ εξελίσσεται συνεχώς, γεγονός που αντανακλά το βάθος και τις δυνατότητες του σώματος και τη σήμανση της σύγχρονης φαντασίας.

 Τα τελευταία χρόνια, το τατουάζ έχει βρεθεί στην πρώτη γραμμή δημοφιλίας της λαϊκής συνείδησης. Σήμερα, τα «flash» τατουάζ είναι ένας φάκελος από τατουάζ - έργα τέχνης διάφορων καλλιτεχνών τατουάζ.

 Τα Flash δελτία υπάρχουν σε πολλά στούντιο τατουάζ, με σκοπό την παροχή τόσο έμπνευσης, όσο και έτοιμων εικόνων τατουάζ, για τους πελάτες. Τα styles range from the traditional and vernacular κυμαίνονται από το παραδοσιακό και το ιδιωματικό (λαϊκή γλώσσα, καθομιλουμένη) μέχρι το ιερό (θρησκευτικό) και το καινοτόμο.

 Τα τατουάζ αποτελούν εθισμό και μόδα στους νέους σήμερα. Τα τατουάζ όμως είναι πολύ βλαβερά στον οργανισμό γιατί η μελάνη περιέχει καρκινογόνες ουσίες που μπορεί να εισχωρήσουν στο κυκλοφορικό σύστημα και με την συγκέντρωση τους στην σπλήνα και τους νεφρούς να βλάψουν την ικανότητα του ανθρώπινου οργανισμού στην διαδικασία διύλισης και αποβολής ακαθαρσιών. Σ’ ένα από τα μεγαλύτερα συνέδρια τατουάζ όλης της Ευρώπης, το οποίο υπολογίζεται ότι επισκέφτηκαν περισσότερα από 35.000 άτομα, η νέα «μόδα» είναι το τατουάζ στο πρόσωπο.

## ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΤΟΥ ΤΑΤΟΥΑΖ

 Τα λέιζερ είναι ουσιαστικά ακτίνες φωτός, οι οποίες -χάρη στην ενέργεια που μεταφέρουν- καταστρέφουν τους κόκκους της χρωστικής ουσίας του τατουάζ (βρίσκονται κάτω από το δέρμα σε βάθος περίπου ενός χιλιοστού). Αυτοί οι «κατεστραμμένοι» κόκκοι αποβάλλονται στη συνέχεια από τα κύτταρα του αμυντικού μας συστήματος. H διαδικασία αφαίρεσης ενός τατουάζ μικρού ή μεσαίου μεγέθους από έναν έμπειρο χειριστή διαρκεί συνήθως 10-20 λεπτά. Αν το μέγεθος του τατουάζ υπερβαίνει τις δύο παλάμες ή τα χρώματα είναι «δύσκολα», τότε η συνεδρία διαρκεί περισσότερο. Για την αφαίρεση ενός τατουάζ απαιτούνται παραπάνω από 1-2 συνεδρίες, μεταξύ των οποίων μεσολαβεί διάστημα ενός μήνα. O τρόπος χειρουργικής αφαίρεσης ενός τατουάζ εξαρτάται από το μέγεθός του. Όταν στη συνέχεια αφαιρεθεί το τατουάζ, η αποκατάσταση της πληγής θα γίνει με το «πολλαπλασιασμένο» δέρμα του ασθενούς. Αν το τατουάζ είναι πολύ μεγάλο, η διαδικασία γίνεται κομμάτι-κομμάτι και μεσολαβεί ένα διάστημα 2-3 μηνών μεταξύ των επεμβάσεων, οι οποίες γίνονται συνήθως με γενική αναισθησία.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://mde-didaktiki.biol.uoa.gr/mde5/arapaki/project1/project6.htm>

<http://www.eurocare.org/>

<http://www.aa.org> ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ

<http://www.kethea.gr>

Παν μέτρον άριστον : ΑΛΚΟΟΛ. CD ROM εκδόσεων Αλήθεια. Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων. Copyright 2005-2006.

addictions about.com

Βασικά στοιχεία κλινικής ψυχιατρικής, Νίκος Μάνος, University Studio Press

What you can expect of gambling NIAD

[www.web4health.gr](http://www.web4health.gr)

[www.e-psychology.gr](http://www.e-psychology.gr/)

[www.gamblingtherapy.org/el](http://www.gamblingtherapy.org/el)

[www.helpguide.org](http://www.helpguide.org/)

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

http://www.ptks.gr/scientific-material/%CE%B5%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CF%84%CE%B6%CF%8C%CE%B3%CE%BF-%CE%BC%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CF%81%CF%85%CE%BC%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B7-%CE%B1%CF%83%CE%B8%CE%AD%CE%BD%CE%B5%CE%B9%CE%B1