

***ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΑΤΟΣ***  
***2023-2024***

**ΘΕΜΑ:** Τα άνθη του κακού

**Υπόθεμα ομάδας:** Κάπνισμα και Αλκοολισμός

**ΣΧΟΛΕΙΟ:** 6<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Καλαμαριάς

Ευγενική προσφορά των μαθητριών Θ. Β., Α. Κ., Γ. Ε., Α. Ε.



## **Η ΚΑΚΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ**



Η συνήθεια του καπνίσματος αποτελεί ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα δημόσιας υγείας στις σύγχρονες ανθρώπινες κοινωνίες. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας αλλά και πολλές Επιστημονικές / Ιατρικές Εταιρίες, το κάπνισμα είναι μια σοβαρή χρόνια ασθένεια και ο καπνιστής είναι ασθενής που χρειάζεται συχνή ιατρική παρέμβαση.

Η χρήση καπνού συνδέεται με μια ποικιλία ασθενειών και αναπηρίας με αποτέλεσμα τη μείωση της ποιότητας ζωής και το υψηλό κοινωνικό κόστος, συμπεριλαμβανομένου του κόστους της ιατρικής περίθαλψης και τη μείωση της οικονομικής παραγωγικότητας. Το κάπνισμα δεν είναι επιβλαβές μόνο για τους καπνιστές, αλλά είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για τους παθητικούς καπνιστές.

Το εθιστικό κάπνισμα αποτελεί την κύρια αιτία πρόωμης αλλά αποτρεπτής θνησιμότητας στον ανεπτυγμένο κόσμο. Το κάπνισμα αυξάνει τη συχνότητα εμφάνισης σοβαρών νοσημάτων, αλλά αυξάνει και τη θνησιμότητα από τα νοσήματα αυτά. Τα κυριότερα και συχνότερα είναι:

- Στεφανιαία νόσος
- Καρκίνος
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια
- Αγγειακές παθήσεις



Μετά από μία περίοδο απόρριψης του καπνού, ή τουλάχιστον του καπνίσματος ως αιτίας ερεθισμών, η οποία εκτείνεται μέχρι το δέκατο έτος της ηλικίας, ξυπνά η επιθυμία για το άγνωστο, δηλαδή το απαγορευμένο. Η έλξη των εφήβων για μια συνήθεια των ενηλίκων παρατηρείται σε μια ηλικία που απορρίπτουν τους ενήλικες, ενώ ταυτόχρονα επιθυμούν να πάρουν τη θέση τους. Από την άλλη πλευρά, οι επικίνδυνοι συνειρμοί που συνδέονται με τη συνήθεια αυτή, δεν αποτελούν τροχοπέδη, γιατί οι έφηβοι αφενός νομίζουν ότι είναι αθάνατοι, αφετέρου συχνά έχουν την τάση να αγνοούν το μοιραίο. Το οικογενειακό περιβάλλον, ανάλογα με το αν αποτελείται από καπνιστές ή όχι, παίζει σημαντικό ρόλο προστασίας ή, αντίθετα, διευκόλυνσης της απόκτησης της συνήθειας αυτής. Ορισμένοι έφηβοι, απογοητευμένοι από το σώμα τους, ξεκινούν το τσιγάρο για να

χάσουν βάρος. Πρόκειται για την ομάδα των νέων, των εφήβων. Το τσιγάρο γίνεται αντικείμενο ένταξης, ιεροτελεστία μύησης. Παράγοντες που οδηγούν τους νέους στο κάπνισμα. Λόγοι για τους οποίους καπνίζουν οι νέοι μπορεί να είναι: Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το σκεφτούν αρκετά οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα. Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο. Αρκετοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και του βοηθά στη συγκέντρωση. Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν. Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να ειςχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους /ομάδες. Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό και μπορεί να συνδεθεί με ένα γενικό τρόπο ζωής. Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν. Άλλοι πάλι δοκιμάζουν τον καπνό από περιέργεια. Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς. Άλλοι επηρεάζονται από τη διαφήμιση. Τέλος, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού. Ο εθισμός αυτός, κάνει δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος. Συχνά οι έφηβοι επηρεάζονται πολύ από το γεγονός ότι οι γονείς τους ή άλλα άτομα στην οικογένεια είναι καπνιστές. Και 11 έτσι, χωρίς να το θέλουν, πολλές φορές οι ίδιοι οι γονείς γίνονται αιτία, ώστε να αρχίσει το παιδί τους το κάπνισμα. Υπάρχουν, όμως και άλλοι λόγοι, όπως: α) οι νέοι επηρεάζονται τρομερά από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τα «είδωλά» τους, β) πολλές φορές για να τραβήξουν την προσοχή είτε των γονιών τους είτε γενικά των άλλων, κάνουν πράγματα, που ξέρουν πως δεν πρέπει και έτσι θα κάνουν τα βλέμματα των άλλων να στραφούν επάνω τους. γ) ακόμη πιστεύουν πως το τσιγάρο θα τους βοηθήσει να χαλαρώσουν, να απαλλαγούν από το άγχος τους και να συγκεντρωθούν πιο εύκολα. Οι έφηβοι μπορεί να εμπλακούν με το κάπνισμα με διάφορους τρόπους. Δυστυχώς οι έφηβοι δεν καταλαβαίνουν τη σχέση αυτών που κάνουν σήμερα και τις συνέπειες που πιθανόν να προκύψουν στο μέλλον. Στην ηλικία αυτή ο πειραματισμός με το αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά είναι αρκετά συχνός. Οι έφηβοι έχουν την τάση να νιώθουν ότι τίποτα δεν μπορεί να τους συμβεί και ότι τα προβλήματα που επηρεάζουν τους άλλους δεν θα συμβούν σε αυτούς. Ορισμένοι έφηβοι θα δοκιμάσουν, θα πειραματιστούν και θα σταματήσουν. Άλλοι όμως θα συνεχίσουν να τα χρησιμοποιούν περιστασιακά. Μερικοί άλλοι θα αναπτύξουν εθισμό με αποτέλεσμα να αναζητήσουν και άλλα περισσότερο επικίνδυνες συνήθειες που θα προκαλέσουν σημαντικές βλάβες στον δικό τους οργανισμό και πιθανόν και σε άλλους. Με αυτόν τον τρόπο, εκτός του ότι προξενούν βλάβες στο

σώμα τους, οι επιπτώσεις που αφορούν το θέμα είναι ποικίλες και διαφορετικές. Παρ'όλ' αυτά ρίζα του προβλήματος είναι η ίδια επικίνδυνη. Σήμερα, πεθαίνουν παγκοσμίως πάνω από 6 εκ. άνθρωποι το χρόνο από το κάπνισμα. Δηλαδή, ένας άνθρωπος κάθε οκτώ δευτερόλεπτα. Το κύριο αίτιο της διατήρησης της συνήθειας του καπνίσματος εντοπίστηκε στην εξάρτηση από τη νικοτίνη. Σε αυτή προστίθενται όμως και γενετικοί παράγοντες, ψυχολογικά χαρακτηριστικά και περιβαλλοντικές συνθήκες. Μέσα στον πρώτο χρόνο καπνίσματος, ο νέος εισπνέει την ίδια ποσότητα νικοτίνης με έναν ενήλικα για κάθε τσιγάρο που καπνίζει, νοιώθει την επιθυμία για το κάπνισμα και όταν δεν του είναι δυνατό να το κάνει, προσπαθεί να το κόψει. Η έρευνα στην ψυχολογία ανάδειξε μια συσχέτιση καπνίσματος και φτώχειας. Μεγαλύτερη είναι η φτώχεια σε μία χώρα ή σε μία περιοχή, μεγαλύτερη είναι και η επίπτωση του καπνίσματος. Ακόμα, στους χώρους εργασίας καπνίζουν περισσότερο, σε συνθήκες έντασης και στρες, πράγμα που προκύπτει και από την αδυναμία επίλυσης διαφόρων προβλημάτων. Στην ψυχολογία του καπνίσματος περιγράφεται μία εξαρτημένη μάθηση, όπου μια συγκεκριμένη συμπεριφορά συνδέεται με ένα ουδέτερο ερέθισμα (περιβαλλοντικό ή εσωτερικό ερέθισμα). Ουδέτερα ερεθίσματα μπορούν ν' αποτελέσουν η θέα του πακέτου με τα τσιγάρα, τα τασάκια, το αίσθημα χαλάρωσης μετά το φαγητό κ.τ.λ. Με τη συνεχή επανάληψη της ακολουθίας «ερέθισμα – αντίδραση» δημιουργείται μια σύνδεση, ώστε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά-αντίδραση (το κάπνισμα) να προκαλείται «αυτόματα» από το εξαρτημένο πια σε αυτήν ερέθισμα. Χωρίς να το συνειδητοποιεί ο καπνιστής ανάβει τσιγάρο σε συγκεκριμένες καταστάσεις, που λειτουργούν πια ως εξαρτημένα ερεθίσματα. Για παράδειγμα μπορεί αυτόματα ν' ανάψει τσιγάρο με τη μυρωδιά και μόνο του καφέ ή το κουδούνισμα του τηλεφώνου. Οι περισσότεροι καπνιστές καπνίζουν τσιγάρα χωρίς καν να το αντιλαμβάνονται, σχεδόν αυτόματα. Οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν επίσης ότι αυτός που καπνίζει, έχει την ανάγκη να νοιώσει πιο σίγουρος για τον εαυτό του και αυταπατάται πιστεύοντας πως καπνίζοντας γίνεται αποδέκτης κοινωνικής στήριξης και αποδοχής. Δημιουργείται η εσφαλμένη πεποίθηση πως το κάπνισμα είναι το μέσο για να επιτευχθεί καλύτερη αυτοσυγκέντρωση, αλλά και χαλάρωση όταν υπάρχει ένταση, αφύπνιση και αποδοτικότητα όταν υπάρχει χαλάρωση και γενικά μοιάζει με το φάρμακο για κάθε κατάσταση. Υπάρχει επίσης και μια βαθύτερη συνιστώσα στην ψυχολογία που αναφέρεται στη στοματική ηδονή και στη συμβολική έννοια του μητρικού θηλασμού.



## ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης εκθέτει το μωρό σας σε ένα πλήθος βλαβερών χημικών ουσιών. Κάθε φορά που καπνίζετε, το μωρό σας καπνίζει επίσης, καθώς η νικοτίνη και όλες οι ουσίες του τσιγάρου διαπερνούν τον πλακούντα και φτάνουν στο μωρό. Το κάπνισμα επίσης μειώνει τη ροή του αίματος στο μωρό σας. Είναι αποδεδειγμένο ότι το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη, μεταξύ άλλων, αυξάνει τον κίνδυνο αποβολής, έκτοπης κύησης, αναπτυξιακών ανωμαλιών, αποκόλλησης πλακούντα, πρόωρου τοκετού, χαμηλού βάρους του νεογέννητου, αλλά και βλαβών στην καρδιά και στους πνεύμονες. Το κάπνισμα επίσης σχετίζεται με το σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου στα βρέφη.

Το παθητικό κάπνισμα είναι επίσης κάτι που θα πρέπει να προσπαθήσετε να αποφύγετε, όχι μόνο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά και μετά. Μετά τον τοκετό, παραμένουν κίνδυνοι για την υγεία και την ανάπτυξη του βρέφους εφόσον καπνίζουν άλλα άτομα στο σπίτι. Μεταξύ άλλων, το παθητικό κάπνισμα ευθύνεται για:

- Περίπου τρεις φορές υψηλότερο κίνδυνο για αιφνίδιο θάνατο στα βρέφη
- Αναπνευστικές διαταραχές, όπως άσθμα
- Αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας
- Αυξημένο κίνδυνο παιδικού καρκίνου, υψηλής αρτηριακής πίεσης και αλλεργιών.

- Παθήσεις των αυτιών

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο επίσης είναι μία εναλλακτική που δεν συνιστάται στην εγκυμοσύνη, παρ' ότι περιέχει λιγότερες βλαβερές ουσίες από το συμβατικό τσιγάρο. Συνήθως στο υγρό μίγμα του ηλεκτρονικού τσιγάρου περιέχεται νικοτίνη, η οποία μπορεί να βλάψει τον εγκέφαλο και τους πνεύμονες του εμβρύου, ενώ και κάποιες αρωματικές ουσίες επίσης μπορεί να είναι επιβλαβείς για την εμβρυϊκή ανάπτυξη.

## Η ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η απαγόρευση του καπνίσματος στην Ελλάδα όπως και σε άλλες χώρες, επικεντρώνεται κυρίως γύρω από την απαγόρευση σε δημόσιους χώρους (η απαγόρευση εντός δημοσίων κτιρίων που είναι χώροι εργασίας ισχύει δια νόμου ήδη από το 1856 και σε χώρους εργασίας για την προστασία της υγείας των καπνιστών και των μη καπνιστών, από τα αποτελέσματα του καπνίσματος, ιδιαίτερα τον καρκίνο.

Ο νόμος του 2002 απαγόρευε φαινομενικά το κάπνισμα, αλλά παρέμεινε από σχεδιασμού στο μεγαλύτερο μέρος ανεφάρμοστος καθώς οι διαχειριστές εργασιακών μονάδων μπορούσαν να επιτρέψουν εξαίρεση. Το 2008 ψηφίστηκε αυστηρότερος νόμος, που άρχισε να εφαρμόζεται την 1η Ιουλίου του 2009. Το 2009 η Ελλάδα είχε τα υψηλότερα ποσοστά καπνιστών στην Ευρωπαϊκή Ένωση ενώ άλλες χώρες - ακόμα και πολλές που θεωρούνται λιγότερο ανεπτυγμένες - είχαν επιτύχει μείωση του ποσοστού των καπνιστών. Ως αποτέλεσμα, είναι χαρακτηριστική η συμφωνία πολιτικών πάνω στο θέμα.

## ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ





Με βάση τα παραπάνω προβλήματα που αναφέρθηκαν για το κάπνισμα, ειδικότερα αν ένας άνθρωπος έχει εκτεθεί για πολλά χρόνια στη συνήθεια του καπνίσματος είναι αρκετά δύσκολο να απεξαρτηθεί. Παρ'όλα αυτά με τις λύσεις που θα ακολουθήσουν και αρκετό πείσμα μπορεί κάποιος να σταματήσει το κάπνισμα. Πρώην καπνιστές λένε ότι κατάφεραν να διακόψουν το κάπνισμα, όταν σταμάτησαν να ψάχνουν γύρω τους για βοήθεια και στράφηκαν στον εαυτό τους για να βρουν τη δύναμη να κόψουν το τσιγάρο. Είναι, όμως, αλήθεια ότι λαμβάνοντας οργανωμένη βοήθεια για την διακοπή του καπνίσματος αυξάνονται σημαντικά οι πιθανότητες επιτυχημένης έκβασης της προσπάθειας και μειώνονται οι πιθανότητες υποτροπής στην συνήθεια του καπνίσματος. Άλλωστε, μια θεραπεία διακοπής του καπνίσματος είναι πιο αποτελεσματική, όταν λαμβάνει υπόψη όλες τις ουσιαστικές πλευρές της εξάρτησης από το τσιγάρο, τόσο δηλαδή τη σωματική εξάρτηση από την νικοτίνη (μέσω της φαρμακευτικής αγωγής) όσο και την ψυχολογική εξάρτηση που παίρνει τη μορφή συνήθειας ευχάριστων συνεπειών, όπως και πεποιθήσεων που σχετίζονται με το κάπνισμα (μέσω συμπεριφοριστικών και γνωσιακών στρατηγικών). Για να

λάβετε λοιπόν οργανωμένη βοήθεια, είναι σημαντικό να απευθυνθείτε σε οργανωμένες υπηρεσίες διακοπής καπνίσματος, όπως τα ιατρεία διακοπής καπνίσματος\* που λειτουργούν σε αρκετούς φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας. Μέσω της οργανωμένης βοήθειας που παρέχουν τα ιατρεία διακοπής καπνίσματος, έχει φανεί ότι αυξάνονται σημαντικά οι πιθανότητες επιτυχίας μιας προσπάθειας διακοπής του καπνίσματος. Η επιτυχής διακοπή του καπνίσματος δεν σχετίζεται με την ηλικία ή τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζετε. Η επιτυχία σύμφωνα με τις έρευνες εξαρτάται από το κατά πόσο θα ενταχθείτε σε ένα οργανωμένο πρόγραμμα υποστήριξης, από το αν θα ακολουθήσετε φαρμακευτική θεραπεία και ψυχολογική/συμβουλευτική υποστήριξη. Η θεραπεία που προτείνεται μπορεί να περιλαμβάνει μόνο συμβουλευτική υποστήριξη και παρακολούθηση χωρίς φάρμακα ή αν κριθεί αναγκαίο να προταθεί για τη διακοπή καπνίσματος ειδική φαρμακευτική αγωγή. Τα υπάρχοντα φάρμακα είναι τα υποκατάστατα νικοτίνης, η βαρενικλίνη και η βουπριοπιόνη. Όλα είναι εγκεκριμένα από τον ΕΟΦ και είναι αποτελεσματικά και ασφαλή. Λαμβάνοντας υπόψη ότι το κάπνισμα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, είναι μια χρόνια νόσος, η λήψη οργανωμένης βοήθειας για τη διακοπή του καπνίσματος είναι ιδιαίτερα σημαντική. Υπάρχουν διεθνείς οδηγίες για τη διακοπή του καπνίσματος, που πρέπει να εφαρμόζονται από ιατρούς και ψυχολόγους που έχουν αποκτήσει ειδική εκπαίδευση και γνώση. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πως η διακοπή του καπνίσματος που γίνεται με τη βοήθεια εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας έχει 40-60% αποτελεσματικότητα, ενώ ένας καπνιστής που προσπαθεί να απαλλαγεί μόνος του τα καταφέρνει μόνο σε ποσοστό 3-5%.

## Φαρμακευτικά Σκευάσματα για τη Διακοπή του Καπνίσματος

Υπάρχουν διαθέσιμα φαρμακευτικά σκευάσματα για την καταπολέμηση της σωματικής εξάρτησης από τα προϊόντα καπνού και την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων στέρησης που ενδέχεται το άτομο να βιώσει κατά τη διακοπή του καπνίσματος. Συγκεκριμένα, υπάρχουν δυο βασικές κατηγορίες φαρμακευτικών σκευασμάτων: Η θεραπεία υποκατάστασης με νικοτίνη (τσίγλα, εισπνεόμενο νικοτίνης, παστίλιες νικοτίνης, ρινικό σπρέι νικοτίνης, διαδερμικό επίθεμα νικοτίνης), με πιο συνήθη να είναι το

διαδερμικό επίθεμα, την τσίχλα και το εισπνεόμενο (πιπάκι νικοτίνης), καθώς και τα θεραπευτικά σκευάσματα που δεν περιέχουν νικοτίνη, όπως η βουπροπριόνη και η βαρενικλίνη. Η θεραπεία για τη διακοπή του καπνίσματος συστήνεται να περιλαμβάνει συνδυαστικά την εφαρμογή γνωσιακού και συμπεριφοριστικού τύπου παρεμβάσεων και φαρμακοθεραπείας για τρεις μήνες. Η θεραπεία υποκατάστασης με νικοτίνη αποτελεί την συνηθέστερη μορφή φαρμακευτικής προσέγγισης για τη θεραπεία της εξάρτησης από τον καπνό. Η φαρμακευτική αγωγή με νικοτίνη βελτιώνει την προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος μέσα από έναν ή περισσότερους από τους ακόλουθους μηχανισμούς:

- Μειώνει τα συμπτώματα στέρησης που συνοδεύουν την αποχή από το κάπνισμα, περιλαμβάνοντας και την έντονη επιθυμία για τσιγάρο.
- Μπορεί να λειτουργήσει ως ανασταλτικός παράγοντας της ψυχολογικής εξάρτησης που δημιουργείται, μέσω της τελετουργίας του ανάμματος του τσιγάρου.
- Αποτελεί έναν τρόπο αντιμετώπισης της έντονης επιθυμίας για κάπνισμα αντί του ίδιου του καπνίσματος.

Οι διαφορές στην άμεση επίδραση και στην αποτελεσματικότητα της δράσης της νικοτίνης στον οργανισμό, μέσα από τις διαφορετικές αυτές διαθέσιμες μορφές χορήγησης, επιτρέπουν στον καπνιστή να επιλέγει τη μορφή θεραπείας που είναι η καταλληλότερη για τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του.

## Εναλλακτικές Μέθοδοι Διακοπής του Καπνίσματος

Αυτές οι μέθοδοι δεν περιλαμβάνονται στις διεθνείς οδηγίες ως συνιστώμενες για τη διακοπή του καπνίσματος. Ορισμένοι ιατροί και ψυχοθεραπευτές παρέχουν συνεδρίες υπνοθεραπείας ή συνεδρίες βελονισμού, οι οποίες εστιάζονται περισσότερο στη θεραπεία του πόνου και άλλων παθήσεων. Είναι σημαντικό να τονιστεί πως δεν υπάρχει επίσημη ρυθμιστική αρχή για την παρακολούθηση και εποπτεία αυτών των υπηρεσιών. Πιο συγκεκριμένα:

### Υπνοθεραπεία

Η υπνοθεραπεία είναι μια τεχνική ψυχοθεραπείας που επηρεάζει το υποσυνείδητο για να επιφέρει θετικές αλλαγές. Δεν υπάρχει τεκμηριωμένη έρευνα που να υποδηλώνει ότι η υπνοθεραπεία είναι αποτελεσματική ως βοήθημα στη διακοπή του καπνίσματος και επομένως δεν συστήνεται ως θεραπεία για τη διακοπή. Δεν μπορούμε λοιπόν να είμαστε σίγουροι για τα οφέλη της. Είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε το γιατρό σας, πριν υποβληθείτε σε υπνοθεραπεία, καθώς δεν συστήνεται για συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού. Σε κάθε περίπτωση, εάν αναζητήσετε έναν υπνοθεραπευτή, φροντίστε να είναι πιστοποιημένος.

## Βελονισμός

Ο βελονισμός είναι μια θεραπεία που προέρχεται από την αρχαία κινεζική ιατρική, στην οποία οι λεπτές βελόνες εισάγονται σε ορισμένες περιοχές του σώματος με στόχο τη θεραπεία. Συχνά θεωρείται ως μια μορφή συμπληρωματικής ή εναλλακτικής ιατρικής. Σε ό,τι αφορά στην αποτελεσματικότητα του βελονισμού για τη θεραπεία διακοπής του καπνίσματος, σε καμία μελέτη δεν τεκμηριώνεται το μεσοπρόθεσμο ή μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα του βελονισμού και φαίνεται πως τα ποσοστά διακοπής, που ενδεχομένως καταγράφονται, μετά την εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου βελονισμού, ακολουθούνται από πολύ μεγάλα ποσοστά υποτροπής από την 2η κιόλας εβδομάδα μετά τη διακοπή και έως το διάστημα των 6 μηνών. Ως εκ τούτου, ο βελονισμός δεν συστήνεται από την επιστημονική κοινότητα ως θεραπεία διακοπής καπνίσματος. Ο βελονισμός είναι ασφαλής, όταν πραγματοποιείται από εξειδικευμένο ιατρό. Ωστόσο, ορισμένες ομάδες ανθρώπων αντενδείκνυται να υποβάλλονται σε βελονισμό γι' αυτό σε κάθε περίπτωση ίσως είναι καλύτερο να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν το αποφασίσετε.

Μερικές χρήσιμες ιδέες είναι οι ακόλουθες:

- Μικρά βήματα, όχι απότομη διακοπή. Πάρτε μια εβδομάδα σταδιακής μείωσης του καπνίσματος και μειώστε σημαντικά τον αριθμό των τσιγάρων πριν την ημερομηνία διακοπής. Είναι πολύ

πιο δύσκολο να διακόψετε απότομα το κάπνισμα, ειδικά αν είστε «βαρύς» καπνιστής.

- Εφαρμόστε το «δεκάλεπτο». Τα περισσότερα τσιγάρα που καπνίζετε είναι «μηχανικά». Κάθε φορά που θα έχετε την επιθυμία για κάπνισμα, περιμένετε ένα δεκάλεπτο πριν ανάψετε. Με αυτό τον τρόπο περιορίζετε το μηχανικό κάπνισμα. Θα διαπιστώσετε πολλές φορές ότι μετά το δεκάλεπτο, η επιθυμία για κάπνισμα έχει υποχωρήσει.
- Περιορίστε τους χώρους που καπνίζετε. Οι περισσότεροι καπνιστές συνδέουν το κάπνισμα με συγκεκριμένους χώρους. Διακόψτε οριστικά το κάπνισμα μέσα στο σπίτι, μέσα στο αυτοκίνητο και μπροστά στον υπολογιστή. Για παράδειγμα, αν επιθυμείτε πολύ να καπνίσετε βγείτε εκτός του σπιτιού και καπνίστε μετά το δεκάλεπτο. Όταν θα φτάσετε στη διακοπή του καπνίσματος, ο χώρος του σπιτιού δε θα σας θυμίζει τσιγάρο.
- Αλλάξτε τη συνήθεια του πρωινού καφέ. Πολλοί καπνιστές, φτιάχνουν καφέ το πρωί για να μπορούν να καπνίσουν. Δοκιμάστε να αντικαταστήσετε τον πρωινό καφέ με έναν καφέ που δεν έχετε συνηθίσει. Μην κάνετε πάνω από ένα τσιγάρο το πρωί και πάντα μετά το δεκάλεπτο.
- Ζητήστε συμπαράσταση. Εξηγήστε στους δικούς σας ανθρώπους ότι βρίσκεστε σε προσπάθεια διακοπής και ζητήστε τους να σας βοηθήσουν στην προσπάθειά σας.
- Απευθυνθείτε σε ειδικό. Η διακοπή του καπνίσματος είναι πολύ σημαντική υπόθεση με τεράστια οφέλη για την σωματική και ψυχική υγεία και μπορεί να αναβαθμίσει σημαντικά την ποιότητα της ζωής μας. Μην διστάσετε να απευθυνθείτε σε ένα Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος προκειμένου να πάρετε ολοκληρωμένη υποστήριξη σε αυτό την τόσο σημαντική σας προσπάθεια.

## **Η ΚΑΚΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ**



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

Ο αλκοολισμός είναι μια κατάσταση που συχνά ξεγελά τους γιατρούς αλλά και μια κατάσταση που δύσκολα παραδέχονται οι ίδιοι οι ασθενείς. Κρύβεται εύκολα πίσω από κοινωνικές συνήθειες, καθιερωμένες αντιλήψεις και συμπεριφορές. Ως αποτέλεσμα αυτής της εξάρτησης, εμφανίζει διαταραγμένες τις οικογενειακές, επαγγελματικές και διαπροσωπικές του σχέσεις.

**Τα σημαντικά θέματα γύρω από τη χρήση του αλκοόλ τα διακρίνουμε σε:**

- κατάχρηση αλκοόλ, συχνή μέθη και
- εξάρτηση από το αλκοόλ.

Και τα δύο όμως, μπορεί να ευθύνονται σε μεγάλα ποσοστά για:

- τα τροχαία ατυχήματα, συνήθως σοβαρά
- τις βιαιοπραγίες, τις συχνές παρεξηγήσεις και τσακωμούς

- τις ανθρωποκτονίες, το κώμα και τον αιφνίδιο θάνατο ακόμα και μετά από μία και μόνο σκληρή μέθη.
- τις ζηλοτυπικές εκρήξεις, κυρίως σε άνδρες με συχνή κατάληξη το έγκλημα
- τις απόπειρες βιασμών, κ.α.
- τη παρανοϊκή κατάσταση
- το να μη θυμούνται τι έκαναν πριν λίγες ώρες ή κατά τη διάρκεια της χρήσης, με συνέπεια απρόβλεπτα αποτελέσματα.



Πολλοί ξεκινούν να χρησιμοποιούν το αλκοόλ σαν φάρμακο για το άγχος τους, σαν ηρεμιστικό για να χαλαρώσουν, σαν υπναγωγό το βράδυ, σαν παρέα για να απαλύνουν το συναίσθημα μοναξιάς και έτσι γίνονται αλκοολικοί χωρίς καλά καλά να το καταλάβουν.

Άλλοι μπορεί να εθιστούν και μέσω μιας life style συμπεριφοράς, όπου είναι σημαντικό να ξεχωρίζεις το καλό ούισκι, το σπάνιο μπράντυ, το κρασί με το άρωμα και σώμα ,το ποτό παλαιώσης, τα ποτήρια που ταιριάζουν,να επιδεικνύεις τις γνώσεις σου με αποτέλεσμα να περιστρέφεσαι συνεχώς γύρω από τη προσμονή κατανάλωσης αλκοόλ και της life style μέθεξης που νομίζεις ότι αυτό σου προσφέρει .

Το αλκοόλ μπορεί να αποτελεί μια χρόνια παράδοση στην Ευρώπη, ως συνοδευτικό του φαγητού, γεύσης και ευφορίας. Όμως οι νέες συνθήκες διασκέδασης ,σε μπαρ και νυχτερινά κέντρα, οι γιορτές και τα πάρτυ μέχρι το πρωί, ωθούν σε γρήγορες και μεγάλες

καταναλώσεις αλκοόλ, σε αντίθεση με την αργή χρήση μπύρας ή κρασιού που έκανε κάποιος βγαίνοντας για φαγητό με μία παρέα.

Η κουλτούρα της διασκέδασης εξωθεί πλέον στο απόλυτο μεθύσι και μία ολόκληρη βιομηχανία γύρω από αυτό το αποτέλεσμα, θησαυρίζει. Τα δήθεν κεράσματα, τα σφηνάκια που τον μόνο σκοπό που έχουν είναι να επιταχύνουν τη μέθη και την άρση αναστολών αποσκοπούν στη μεγάλη κατανάλωση και έχουν σαν αποτέλεσμα την άμεση δηλητηρίαση από το οινόπνευμα αλλά μετά από κάποιο χρονικό διάστημα χρήσης και τον αλκοολισμό.

Η κατάσταση της μέθης, ελαφράς ή έντονης, γίνεται μία φυγή από την προσωπική και κοινωνική πραγματικότητα και μια προσπάθεια διόρθωσης της. Συχνά βιώνεται ένα μεγάλο παράπονο από τη ζωή και ένα συναίσθημα απόρριψης. Σε αντίθεση με τους χρήστες ναρκωτικών, ο χρήστης αλκοόλ θέλει να είναι μέσα στη ζωή αλλά δεν τα καταφέρνει.

Η καθημερινότητα στον σύγχρονο κόσμο, πιεστική στο ρυθμό της και φτωχή από επικοινωνία δίνει τη θέση της στο ποτό του σαββατοκύριακου που έρχεται να ναρκώσει τις πληγές με τον μανδύα της διασκέδασης. Συχνά οι νεότεροι κάνουν τη κατάχρηση του σαββατοκύριακου, με απότομη λήψη υψηλών δόσεων αλκοόλ και άγνωστες τροποποιήσεις στις δομές των εγκεφαλικών συνδέσεων.

Ο συχνά πότης, ο αλκοολικός, ο εξαρτημένος από το οινόπνευμα γενικότερα, δεν μπορεί να πάρει απόσταση από τα εκάστοτε προβλήματα του, που τον θλίβουν, τον αγχώνουν και καταφεύγει στο ποτό. Ακόμα και σε στεγνή περίοδο το άτομο αυτό έχει προβλήματα ανάπτυξης σταθερών διαπροσωπικών σχέσεων. Η αναζήτηση αλκοόλ ναρκώνει αυτό το πρόβλημα.

### **Τι σημαίνει εξάρτηση από αλκοόλ?**

Συστηματική χρήση, ακόμα και μεγαδόσεων το σαββατοκύριακο  
Ανοχή στη χρήση. Τεράστια επιθυμία κατανάλωσης αλκοόλ.

Μεγάλη προσμονή μέχρι την κατανάλωση .

Συμπτώματα στέρησης ( αγωνία, νευρικότητα, ναυτία, εφίδρωση, τρόμο, κ.α ).



Περιορισμός των κοινωνικών, εργασιακών δραστηριοτήτων.  
Αποτυχημένες προσπάθειες για ελάττωση της κατανάλωσης.  
Χρήση αλκοόλ συχνά το πρωί. Χρήση ποτού καταπραϊντική  
μετά από μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ τη προηγούμενη μέρα.  
Προσοχή: ο αλκοολικός λόγω χρόνιας καταστροφής του ήπατός  
του, δεν μπορεί να πιεί πλέον μεγάλες ποσότητες και με λίγες  
ποσότητες μπορεί να έχει ψυχική δράση .Αυτό το ερμηνεύει  
εσφαλμένα ,ως προσωπική επιτυχία ελέγχου επι του αλκοόλ.

### **Ο σκληρός πότης είναι απαραίτητα και αλκοολικός;**

Συνήθως ήδη είναι σε ποσοστό 25%, στο δε υπόλοιπο 75% είναι  
άμεσα υποψήφιος.

Πολλοί γίνονται αλκοολικοί μέσα από τη συχνή κοινωνική χρήση  
λόγω εργασίας, παρέας, συνηθειών, π.χ. σε ένα χωριό, και έτσι  
εγκαθιδρύεται η ανάγκη πλέον του ποτού.

Ιδιαίτερη κατηγορία είναι ο περιστασιακός πότης, που πίνει όπως  
είπαμε, μεγάλες ποσότητες, π.χ. κατά τις εξόδους του το  
σαββατοκύριακο, και ο οποίος δύσκολα θα αντιληφθεί το  
πρόβλημα.

Γενικά, αυτός που λέει ότι αντέχει το ποτό είναι πιο επιρρεπής για  
αλκοολισμό από έναν που τον πιάνει εύκολα, διότι δεν λαμβάνει  
αποτρεπτικά μηνύματα από τη χρήση.

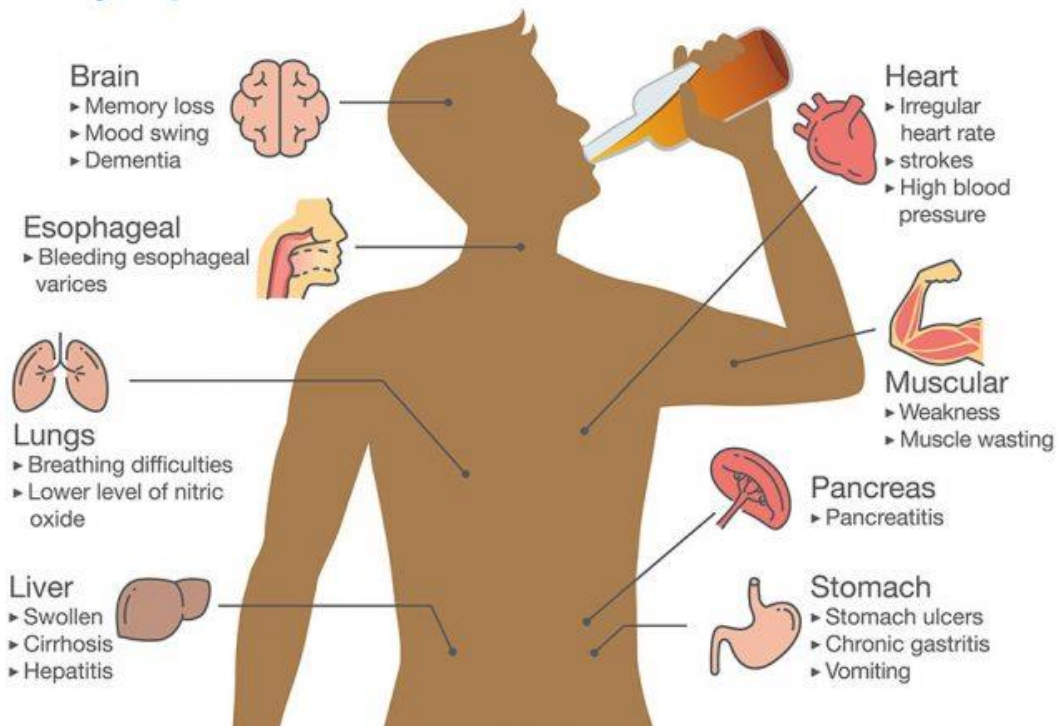
Η χρήση, κατάχρηση, εξάρτηση από το αλκοόλ δηλητηριάζει και  
τροποποιεί τη συμπεριφορά και το συναίσθημα, με αποτέλεσμα να  
έχουμε εκδηλώσεις όπως: οργή – κλάματα – ζήλεια ενώ  
συχνότερα επιτείνει τις όποιες ασθενικές συμπεριφορές που  
υποτίθεται συγκαλύπτει (π.χ. πίνω γιατί έχω μια συνέντευξη, γιατί  
φοβάμαι την πολυκοσμία, για να πάω ένα ταξίδι, γιατί νιώθω  
θλιμμένος αν δεν το κάνω). Σταδιακά επέρχεται η αποδόμηση της  
προσωπικότητας

Υπόψιν,ότι ένα μικρό κουτί μπύρας,330 ml, περιέχει οινόπνευμα  
που απαιτεί 2 ώρες για να μεταβολισθεί από τον οργανισμό μας και  
250ml με κρασί περίπου 3 ώρες.

Η κατανάλωση οινοπνεύματος εκτός από τη προσπάθεια περιορισμού του άγχους, χρησιμοποιείται και ως μέσον ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης, της μείωσης της εσωτερικής αδυναμίας . Να πάρει κάποιος δύναμη. Για αυτόν τον λόγο είναι συχνές οι μετέπειτα βιαιοπραγίες. Ο χρήστης εισέρχεται σε έναν φαύλο κύκλο.

## ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

### Symptoms and Effects of Alcoholism



- επιθετικότητα έως αυτοκτονικότητα
- μετάπτωση σε αδιαφορία και απάθεια
- συναισθηματική αστάθεια και ευσυγκινησία
- επαγγελματική κατάρρευση.
- εγκληματικότητα

Αν και οι επιδράσεις του αλκοόλ μπορούν να γίνουν αισθητές σε ολόκληρο τον οργανισμό, υπάρχουν κάποια όργανα που επηρεάζονται και επιβαρύνονται περισσότερο από κάποια άλλα.

Ποια είναι αυτά και με ποιο τρόπο το αλκοόλ επιδρά στον οργανισμό σου, ακόμα και στην εξωτερική σου εμφάνιση;

### Εγκέφαλος

Το αλκοόλ δρα ως κατασταλτικό στον εγκέφαλο, που είναι το κέντρο ελέγχου του σώματος. Μπορεί αρχικά να σου προκαλέσει ένα αίσθημα ευφορίας, αλλά αυτό διαρκεί για λίγο και συνήθως ακολουθείται από κατάθλιψη. Η μακρόχρονη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να καταστρέψει τα εγκεφαλικά κύτταρα και να προκαλέσει απώλεια μνήμης και διανοητικά προβλήματα. Επίσης, το αλκοόλ «κλέβει» νερό από τον εγκέφαλο, γι' αυτό και στις περιπτώσεις που έχεις πιεί πολύ, όταν το σώμα ξεκινά το μεταβολισμό του αλκοόλ, μπορεί να αισθανθείς ζαλάδα και πονοκέφαλο.

### Καρδιά

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, καταπονεί την καρδιά, προκαλεί υψηλή αρτηριακή πίεση και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης εμφραγμάτων, εγκεφαλικών και καρδιακών παθήσεων. Επίσης, μπορεί να προκαλέσει ακανόνιστο καρδιακό ρυθμό και με τον καιρό να εξασθενήσει τους καρδιακούς μύες. Αυτό είναι γνωστό ως μυοκαρδιοπάθεια και μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο θάνατο. Ωστόσο, η υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικού, κυρίως στις ηλικιακές ομάδες που εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά κινδύνου σε αυτές τις παθήσεις, όπως είναι οι άνδρες άνω των 40 και οι γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση. Ακόμα και αν κάποιος πάσχει από κάποια καρδιακή πάθηση, μπορεί να καταναλώνει αλκοόλ συγκερατημένα, με την προϋπόθεση ότι έχει συμβουλευτεί το γιατρό του και το αλκοόλ δεν επηρεάζει τη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνει. Πιστεύεται ότι το αλκοόλ, και όχι κάποιο συγκεκριμένο ποτό, είναι υπεύθυνο για το 75% των καρδιοπροστατευτικών επιδράσεων των αλκοολούχων ποτών. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, η κατανάλωση ενός ή δύο ποτών την ημέρα για τους άνδρες και ενός για τις γυναίκες δεν επιδεινώνει τις καρδιακές παθήσεις.

### Συκώτι

Το συκώτι είναι το όργανο που διασπά το αλκοόλ που καταναλώνουμε. Απελευθερώνει ένα ένζυμο που ονομάζεται ADH, το οποίο μετατρέπει το αλκοόλ σε μόρια που είτε απορροφούνται είτε αποβάλλονται από τον οργανισμό. Κάθε άνθρωπος μεταβολίζει το αλκοόλ με διαφορετικούς ρυθμούς, ανάλογα με την ποσότητα του ενζύμου ADH που παράγει το συκώτι του. Αυτό που πρέπει να θυμάσαι είναι ότι το συκώτι μπορεί να διασπά μόνο μία μονάδα αλκοόλ περίπου την ώρα, και δεν μπορείς να κάνεις τίποτα για να επιταχύνεις αυτή τη διαδικασία. Το υπόλοιπο κυκλοφορεί στο αίμα, τον εγκέφαλο και τα άλλα όργανα και θα συνεχίσει να κυκλοφορεί μέχρι να διασπαστεί όλο από το συκώτι.

Η μακρόχρονη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί επίσης να οδηγήσει σε σοβαρές παθήσεις, όπως:

- Ηπατική στεάτωση – συσσώρευση λίπους.
- Αλκοολική ηπατίτιδα.
- Αλκοολική κίρρωση.

### Αίμα και έντερα

Η υπερβολική ποσότητα αλκοόλ ερεθίζει το στομάχι και μπορεί να οδηγήσει σε ναυτίες, κράμπες, κοιλιακούς πόνους και διάρροια. Η κατανάλωση τροφής πριν ή κατά τη διάρκεια επιβραδύνει την απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα.

### Όραση

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία των ματιών, με αποτέλεσμα να κοκκινίζουν και να δείχνουν «ματωμένα». Επηρεάζει επίσης τα σήματα που στέλνουν τα μάτια στον εγκέφαλο, η όραση θολώνει και γίνεται δυσκολότερο να κρίνεις τις αποστάσεις και τις ταχύτητες. Για το λόγο αυτό, σε πολλά τροχαία εμπλέκονται είτε οδηγοί είτε πεζοί, με υψηλά επίπεδα αλκοόλ στο αίμα τους.

### Ακοή

Μετά από αλόγιστη κατανάλωση αλκοόλ, μπορεί να διαπιστώσεις ότι σου είναι πιο δύσκολο να ακούσεις τους ήχους ή να εντοπίσεις την πηγή τους. Με απλά λόγια, αυτό σημαίνει ότι δεν μπορείς να αντιδράσεις σωστά σε ό,τι συμβαίνει γύρω σου. Αυτός εξάλλου, είναι ένας από τους λόγους που συμβαίνουν τόσα ατυχήματα με πεζούς που έχουν καταναλώσει αλκοόλ.

## Εξωτερική εμφάνιση

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει αρνητικά την εμφάνιση τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών. Η συστηματική κατανάλωση αφυδατώνει το σώμα και το δέρμα. Αυτό γίνεται γιατί εμποδίζει την απελευθέρωση αντι-διουρητικών ορμονών και τα νεφρά αποβάλλουν υπερβολική ποσότητα νερού. Επίσης, οι υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ διαστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία που βρίσκονται κάτω από το δέρμα και καταλήγουν στην εμφάνιση αντιαισθητικών φλεβών στη μύτη και τα μάγουλα. Σημαντικό ρόλο στην εμφάνισή σου παίζει και ο καλός ύπνος, και θα πρέπει να γνωρίζεις ότι το αλκοόλ εμποδίζει τον ύπνο REM (Rapid Eye Movement), που είναι η πιο σημαντική φάση του ύπνου, στερώντας σου έτσι τη δυνατότητα να ξεκουραστείς σωστά. Πρόσθεσε σε αυτά και την άσχημη αναπνοή, γιατί μπορεί το συκώτι να μεταβολίζει τη μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ, ωστόσο το 5-10% αποβάλλεται από τα ούρα, τον ιδρώτα και την αναπνοή.

## ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟ

Η γρήγορη κατανάλωση αλκοόλ καταλήγει σε μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ στον οργανισμό μου σε σχέση με την πιο αργή κατανάλωση. **Αλήθεια.**

Όταν καταναλώνεις αλκοόλ γρήγορα, οι επιπτώσεις είναι μεγαλύτερες, γιατί το αλκοόλ καταναλώνεται γρηγορότερα από τον ρυθμό, με τον οποίο το σώμα μπορεί να το αποβάλλει. Με απλά λόγια, αν πίνεις γρήγορα, το αλκοόλ θα ξεκινήσει να πλημμυρίζει τον εγκέφαλο σου και ανάλογα με την ταχύτητα με την οποία πίνεις, μπορεί να επηρεαστεί το εγκεφαλικό στέλεχος καθώς και οι ζωτικές λειτουργίες του σώματός σου. Ένας νέος ή κάποιος που δεν είναι συνηθισμένος στην κατανάλωση αλκοόλ, μπορεί να

το νιώσει πολύ πιο έντονα αν πει κάποια ποτά μαζεμένα. Η ικανότητα του σώματός σου να επεξεργάζεται το αλκοόλ εξαρτάται από την ηλικία, το βάρος και το φύλο σου. Το συκώτι σου διασπά το αλκοόλ σε ρυθμό μιας μονάδας αλκοόλ την ώρα και δεν υπάρχει κανένας τρόπος να επιταχύνεις αυτή τη διαδικασία. Μην εμπλακείτε ποτέ σε διαγωνισμό αντοχής ή ταχύτητας, γιατί μπορεί να αποδειχτεί μοιραίος.

**Η κατανάλωση με γεμάτο στομάχι σημαίνει ότι θα μεθύσω λιγότερο. Αλήθεια.**

Το φαγητό πριν ή κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης αλκοόλ, δεν είναι μόνο μια καλή ιδέα αλλά και κάτι που επιβάλλεται. Το φαγητό επιβραδύνει το ρυθμό απορρόφησης του αλκοόλ δίνοντας στο σώμα σου περισσότερο χρόνο να το αποβάλλει και αυξάνει τη διαδικασία της διάσπασής του. Η καλύτερη συμβουλή είναι να φας πριν ή κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης αλκοόλ και να περιορίσεις την κατανάλωση, πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες υπεύθυνης κατανάλωσης.

**Το αλκοόλ δεν παχαίνει. Μύθος.**

Οι ξηροί οίνοι, οι μηλίτες, τα καθαρά αλκοολούχα ποτά και οι μπύρες δεν περιέχουν λίπη, ωστόσο περιέχουν θερμίδες. Μισό λίτρο μπύρας περιέχει 130 θερμίδες περίπου, όπως κι ένα ποτήρι ξηρού οίνου 150ml. Είναι σημαντικό η κατανάλωση αλκοόλ να γίνεται στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής και τρόπου ζωής που περιέχει φρέσκα φρούτα και λαχανικά και φυσικά άσκηση. Αν προσέχεις τη διατροφή σου, να θυμάσαι ότι εκτός από τις θερμίδες που έχουν όλα τα αλκοολούχα ποτά, μπορούν επίσης να σου προκαλέσουν και το αίσθημα πείνας. Η κατανάλωση αλκοόλ διεγείρει την όρεξη ενώ μειώνει τον αυτό-έλεγχο με αποτέλεσμα να έχεις περισσότερες πιθανότητες να τσιμπολογήσεις. Αν προσέχεις το βάρος σου, θα πρέπει να είσαι προσεκτικός με τα κοκτέιλ και να γνωρίζεις ότι οι ενισχυμένοι ή επιδόρπιοι οίνοι περιέχουν πολλές περισσότερες θερμίδες και ζάχαρη.

**Το αλκοόλ μάς επηρεάζει όλους με τον ίδιο τρόπο. Μύθος.**

Το μέγεθος, το βάρος, ο μεταβολισμός, το φύλο σου καθώς και το πώς και το πότε πίνεις καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο το αλκοόλ σε επηρεάζει. Όταν πίνεις με άδειο στομάχι ή πίνεις γρήγορα, έχεις υψηλότερα επίπεδα αλκοόλ στο αίμα σου, τα οποία επηρεάζονται και από άλλους παράγοντες, όπως είναι η σωματική σου διάπλαση, τα κιλά σου, η κατάσταση της υγείας σου και η ηλικία σου. Το αλκοόλ είναι κατασταλτικό και καταπονεί

το σώμα, με αποτέλεσμα να σε επηρεάζει περισσότερο όταν είσαι κουρασμένος, γι' αυτό και όταν νιώθεις εξαντλημένος, αγχωμένος ή είσαι άρρωστος, η επίδραση που έχει το αλκοόλ στον οργανισμό σου είναι γρηγορότερη και εντονότερη.

**Αν πω καφέ ή κάνω ένα κρύο ντους, θα ξεμεθύσω και δεν θα έχω hangover. Μύθος.**

Το hangover δεν αντιμετωπίζεται, όπως κάποιοι πιστεύουν, με ένα δυνατό καφέ, ένα κρύο ντους ή αναψυκτικά. Στην πραγματικότητα, ο χρόνος είναι η μόνη θεραπεία που επιτρέπει στο συκώτι να συνεχίσει τη λειτουργία του, αποβάλλοντας το αλκοόλ από τον οργανισμό σου, σε συνδυασμό με την κατανάλωση νερού. Μεταξύ των συμπτωμάτων του hangover είναι το αίσθημα δίψας, αδιαθεσίας, κούρασης και πονοκεφάλου, καθώς και η υπερευαισθησία στο θόρυβο και το δυνατό φως. Ενεργώντας ως διουρητικό, το αλκοόλ κάνει το σώμα να χάνει πολύ νερό, προκαλώντας αφυδάτωση. Ερεθίζει επίσης το εσωτερικό του στομάχου, προκαλώντας δυσπεψία, ναυτία και αφυδάτωση. Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι ακόμα και ένα ή δύο ποτά είναι αρκετά για να επηρεάσουν την κρίση και την αντίδρασή σου, γι' αυτό κάθε φορά που βγαίνεις για να πιείς, προγραμματίσε από πριν την επιστροφή σου στο σπίτι ή συνεννόησου με την παρέα σου και ορίστε ποιος θα είναι ο οδηγός της παρέας. Μην μπεις ποτέ στον πειρασμό να οδηγήσεις, ενώ έχεις πιεί. Δεν διακινδυνεύεις μόνο την άδεια οδήγησης και την επιβολή «τσουχτερού» προστίμου, αλλά πολύ περισσότερα μέχρι και την ίδια τη ζωή σου.

## ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ



Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλά κέντρα αποτοξίνωσης, στα οποία μπορεί να πάει κάποιος και να δεχθεί βοήθεια για το πρόβλημά του με το αλκοόλ, καθώς και τηλέφωνα τα οποία μπορεί να καλέσει και να συνομιλήσει με κάποιον ειδικό. Ακολουθεί μια λίστα με ονόματα και ιστοσελίδες τέτοιου είδους κέντρων, καθώς και τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης.

Η θεραπεία απεξάρτησης από το αλκοόλ στο ΚΕΘΕΑ στηρίζεται σε ένα εξατομικευμένο πλάνο που διαμορφώνεται ανάλογα με τις ανάγκες του ενδιαφερόμενου/ης, ώστε να μην αποκόπτεται από το περιβάλλον και τις δραστηριότητές του/της. Στα θεραπευτικά προγράμματα παρέχεται ατομική συμβουλευτική, ομαδική ψυχοθεραπεία, ψυχιατρική υποστήριξη, οικογενειακή θεραπεία ή θεραπεία ζεύγους. Ο εξυπηρετούμενος/η



προσέρχεται στο πρόγραμμα συνήθως 1-2 φορές την εβδομάδα, ανάλογα με τη θεραπευτική φάση στην οποία βρίσκεται. Δεν δίνονται φάρμακα ως υποκατάστατα για τη σωματική αποτοξίνωση από την ουσία. Οι θεραπευτικές παρεμβάσεις στοχεύουν στην αντιμετώπιση των αιτιών που οδήγησαν στην εξάρτηση από το αλκοόλ, καθώς και στην οικοδόμηση ενός νέου τρόπου ζωής, απαλλαγμένου από το πρόβλημα.

Η θεραπευτική υποστήριξη εστιάζει στα ακόλουθα:

- Διερεύνηση και κατανόηση της εξαρτητικής συμπεριφοράς και επεξεργασία των θεμάτων που συνδέονται με αυτήν.
- Αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής και σωματικής υγείας.
- Μείωση και καλύτερη διαχείριση του στρες.
- Ανεύρεση αποτελεσματικών προσωπικών στρατηγικών για τον περιορισμό της χρήσης αλκοόλ ή την αποχή από αυτό.
- Βελτίωση της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας του ατόμου.
- Εκπαίδευση στη διαχείριση κρίσεων και στην πρόληψη της υποτροπής.
- Αποκατάσταση των οικογενειακών σχέσεων.

Πώς μπορεί να βοηθήσει η οικογένεια στην απεξάρτηση από το αλκοόλ;

Η συμμετοχή των οικείων στη διαδικασία απεξάρτησης έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει την αποχή από τις ουσίες, δρα προληπτικά στην αντιμετώπιση της ψυχολογικής δυσφορίας των άλλων μελών της οικογένειας και μειώνει τις καταστάσεις έντονου στρες. Η υποστήριξη της οικογένειας και των σημαντικών άλλων προσφέρει γνώσεις και δεξιότητες για την αντιμετώπιση των εξαρτητικών συμπεριφορών στο οικογενειακό περιβάλλον, για την κινητοποίηση του εξαρτημένου ατόμου για θεραπεία και την παραμονή του σε αυτή. Στα προγράμματα του ΚΕΘΕΑ η υποστήριξη της οικογένειας και των σημαντικών άλλων περιλαμβάνει σεμινάρια ενημέρωσης για τις αρνητικές συνέπειες του αλκοόλ, ατομική και ομαδική συμβουλευτική, οικογενειακή θεραπεία και θεραπεία ζεύγους. Η παροχή των υπηρεσιών είναι δωρεάν, τηρείται το απόρρητο και προστατεύεται η ανωνυμία.

Βότανα που βοηθούν για την απεξάρτηση από το αλκοόλ

## Αγγελική

Το ρόφημα από το φυτό *Angelica Atropurpurea* (ή *Angelica*) είναι ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό φυτικό φάρμακο για τον αλκοολισμό και την καταστολή της επιθυμίας για αλκοόλ σε άτομα που βρίσκονται σε διαδικασία απεξάρτησης. Ακόμα πιο αποτελεσματική είναι η ρίζα του συγκεκριμένου φυτού. Αν την συνθλίψετε και να την καταναλώσετε σε μορφή σκόνης, θα δείτε ότι η επιθυμία σας για αλκοόλ θα μειωθεί ακόμα περισσότερο. Η πικρή γεύση της σκόνης ρίζας μειώνει την επιθυμία για αλκοόλ.

## Χαμομήλι

Το χαμομήλι είναι ένα φυσικό ηρεμιστικό και μυοχαλαρωτικό. Το τσάι από χαμομήλι είναι εξαιρετικά ευεργετικό για εκείνους που θέλουν να μειώσουν την επιθυμία για αλκοόλ. Περιέχει φυσικές θεραπευτικές ιδιότητες που καταπραΰνουν το πεπτικό σύστημα και ανακουφίζουν το αίσθημα της ναυτίας που μπορεί να προκύψει από τον περιορισμό της κατανάλωσης οινοπνεύματος. Το τσάι από χαμομήλι ηρεμεί το μυαλό και τον οργανισμό και μειώνει την "ανησυχία" για ποτό. Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε αποξηραμένα φύλλα του βοτάνου για να ετοιμάσετε ένα τσάι από χαμομήλι. Καταναλώστε αυτό το τσάι τακτικά για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη.

## Πικραλίδα ή Ταραζάκο

Η πικραλίδα είναι ένα βότανο που είναι πολύ καλό για την αποτοξίνωση του σώματος και τη μείωση της έντασης των συμπτωμάτων στέρησης οινοπνευματωδών ποτών. Οι ρίζες αυτού του βοτάνου έχει αποδειχτεί ότι μειώνουν την επιθυμία για κατανάλωση αλκοόλ. Ένα πρόσθετο πλεονέκτημα είναι ότι τα χημικά συστατικά που υπάρχουν στη ρίζα της, διεγείρουν την παραγωγή χολής. Η κατανάλωση αλκοόλ μειώνει το επίπεδο της χολής στο σώμα. Η ρίζα της πικραλίδας μπορεί να γίνει σχεδόν σκόνη και να προστεθεί στο τσάι σας για να κάνετε ένα αποτελεσματικό φυτικό φάρμακο ενάντια στην επιθυμία για αλκοόλ. Θα πρέπει να πάρετε περίπου 5 γραμμάρια της ρίζας μία φορά την ημέρα για καλύτερα αποτελέσματα, σύμφωνα με τους εμπειρογνώμονες.

## Εναλλακτική θεραπεία του αλκοολισμού χωρίς τη γνώση του ασθενούς

Τα κοπριά μανιταριών θεωρούνται αρκετά αποτελεσματικά στη θεραπεία του αλκοολισμού. Η θεραπεία είναι πολύ απλή - τα μανιτάρια μπορούν να

μαγειρευτούν με οποιονδήποτε τρόπο (βράζουμε, τηγάνουμε, στιφάμε) και τροφοδοτούμε τον ασθενή. Η γεύση τους δύσκολα διακρίνεται από τους σπόρους, επομένως δεν θα υπάρξει καμιά υποψία εκ μέρους του προσώπου. Οι μύκητες εμποδίζουν τη διάσπαση αλκοόλ, η οποία προκαλεί συμπτώματα σοβαρής δηλητηρίασης (πρέπει να σημειωθεί ότι οι μύκητες είναι αβλαβείς για την ανθρώπινη υγεία). Τα συμπτώματα της δηλητηρίασης διαρκούν για αρκετές ημέρες, κατά τη διάρκεια των οποίων ένα άτομο δεν μπορεί να καταναλώσει αλκοόλ. Το κρασί με κόκκινη πιπεριά προκαλεί επίσης έντονο εμετό και προκαλεί αποστροφή στα αλκοολούχα ποτά. Για να προετοιμάσετε ένα τέτοιο βάμμα, 1 κουταλιά της σούπας κόκκινο πιπέρι και 0,5 λίτρα αλκοόλ (60%). Μετά από δύο εβδομάδες το προϊόν είναι έτοιμο για χρήση - έγχυση 2-3 σταγόνων ανά φιάλη βότκας. Ένας άλλος καλός τρόπος για να απαλλαγούμε από μια κακή συνήθεια θεωρείται ορού κεφίρ που βοηθά να απελευθερώσει το σώμα από τις τοξίνες και προϊόντα αποσύνθεσης, για να μειωθεί η νοσηρή έλξη προς το αλκοόλ, να ενισχύσει τις προστατευτικές λειτουργίες του σώματος. Με τον τρόπο, ο ορός είναι χρήσιμος για την υγεία όχι μόνο οι αλκοολικοί. Για την παρασκευή του κεφίρ απαιτούν από 1 λίτρο (3,2%), άλευρο σίτου, βρώμης, κριθής, σίκαλης, φαγόπυρο και σιμιγδάλι (λευκασμένο) - συνολικά 40g, 8L νερού. Σε μια κατσαρόλα σμάλτου, πιέστε το μείγμα για 3 ημέρες (στους 240 ° C), στραγγίστε και δώστε στον ασθενή περίπου 600-700 ml ημερησίως, ανεξάρτητα από το γεύμα. Τα πράσινα δάση σφάλματα είναι η αρχική λαϊκή μέθοδος, η οποία βοηθά να προκαλέσει μια μακρά αποστροφή στο αλκοόλ. Για τη συνταγή, χρειάζεστε 15 έως 30 κουταβιού, που πρέπει να βάλετε σε ένα μπουκάλι βότκα και να επιμείνετε 2-3 ημέρες. Μόνο 50 γραμμάρια βότκας προκαλούν έντονο εμετό και μεγάλη απροθυμία να πει (το αποτέλεσμα μπορεί να επεκταθεί από μερικούς μήνες έως αρκετά χρόνια). Επίσης, για να σχηματιστεί μια ισχυρή αποστροφή στα αλκοολούχα ποτά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σκόνη από το κέλυφος βρασμένων καραβίδων. Η σκόνη προστίθεται στο φαγητό (2 κουταλιές της σούπας μαζί με το φαγητό) κάθε φορά κατά τη διάρκεια της "μεθυσμένης" γιορτής. Η σκόνη προκαλεί έντονο εμετό μετά από κάθε ποτό, μειώνοντας την επιθυμία για αλκοόλ



και η αποστροφή δημιουργείται από 3 έως 10 φορές.

## Πηγές:

<https://www.apolafste.ypefthina.gr/>

<https://www.apolafste.ypefthina.gr/epidraseis-3/pos-epidra-to-alkool-ston-organismo-mou/>

<https://peptiko.gr/exartisi-apo-to-alkool-alkoolismos-den-eiste-mono-i/>

<https://www.kethea.gr/chreiazesai-voitheia/alkool/>

<https://www.bestrong.org.gr/el/health/alcoholrestriction/alcoholism/alcoholtreatmentanddetoxification/>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82>

<https://psychiatros-athens.gr/%CE%B1%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82/>

<https://dimitriou-pneumo.gr/%CE%BA%CE%AC%CF%80%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1/>

<https://www.lifo.gr/tags/kapnisma>

<https://www.hygeia.gr/kapnisma-o-apolytos-exthros/>

<https://pneumonologikokentro.gr/7-mythoi-gia-to-kapnisma/>

[https://www.efsyn.gr/epistimi/epistimonika-nea/327058\\_ereyna-deihnei-oti-mallon-ilektroniko-tsigaro-den-einai-kai-toso](https://www.efsyn.gr/epistimi/epistimonika-nea/327058_ereyna-deihnei-oti-mallon-ilektroniko-tsigaro-den-einai-kai-toso)

<https://www.pkm.gov.gr/default.aspx?lang=el-GR&page=455>

<https://eody.gov.gr/pli-rofories-gia-to-kapnisma-kai-ti-diakopi-toy-i-exartisi-apo-ti-nikotini/>

[https://www.huffingtonpost.gr/vasiliki-ntoumou/story\\_b\\_7585006.html](https://www.huffingtonpost.gr/vasiliki-ntoumou/story_b_7585006.html)

<https://eody.gov.gr/pli-rofories-gia-to-kapnisma-kai-ti-diakopi-toy/echete-apofasisei-na-diakopsete-to-kapnisma/>