

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΕΟΙ



Μάθημα: Ζώνη Δημιουργικών Δραστηριοτήτων
Σχολικό έτος: 2020-21

Υπεύθυνες καθηγήτριες: κ. Καρδιμάκη Άννα
κ. Κλημαντάκη Αικατερίνη

ΜΑΡΙΝΑ ΚΟΥΤΣΟΥΛΑ
ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΟΥΝΤΟΥΡΑΚΗ
ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ ΚΟΥΤΣΟΥΛΑ
ΑΝΘΗ ΜΑΝΩΛΟΓΛΟΥ
ΑΝΑΤΟΛΙΑ ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ...

- Ιστορική αναδρομή αλκοόλ
- Ορισμός του αλκοόλ
- Αλκοόλ και ο ρόλος του στον άνθρωπο
- Παράγοντες και λόγοι που οδηγούν στο αλκοόλ: κοινωνικοί / πολιτισμικοί / βιολογικοί και γενετικοί
- Αλκοόλ και παρενέργειες στον ανθρώπινο οργανισμό: θετικές επιδράσεις... αρνητικές επιδράσεις: στήθος / πεπτικό σύστημα / ήπαρ / οστά / επιδράσεις στην κύηση / τροχαία ατυχήματα
- Κατανάλωση αλκοόλ: εξάρτηση
- Πρόληψη: αντιμετώπιση αλκοολισμού / η οικογένεια και οι επιπτώσεις του αλκοολισμού σε αυτήν
- Απεξάρτηση και οικογένεια / Κέντρα Απεξάρτησης



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΑΛΚΟΟΛ

- Ο όρος αλκοόλ προέρχεται από την αραβική λέξη "al kohl". Το αλκοόλ που βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται **αιθυλική αλκοόλη** ή **αιθανόλη** και έχει το χημικό τύπο C_2H_5OH . Δεν έχει εξακριβωθεί ποτέ αρχίζει στην ανθρώπινη ιστορία, η χρήση του αλκοόλ. Στην αρχαία Ελλάδα ευδοκίμούσε το σιτάρι, το αμπέλι, η ελιά. Όσοι δεν έτρωγαν ψωμί και δεν έπιναν κρασί, θεωρούνταν βάρβαροι. Στην Ελλάδα το πρώτο βιοτεχνικό εργαστήριο μπύρας ιδρύθηκε το 1864 στην Αθήνα από Ι.Φιξ. Αργότερα ιδρύθηκαν κι άλλα. Οι Έλληνες έμαθαν το κρασί από τους ανατολικούς λαούς. Στα διονυσιακά χρόνια ο άνθρωπος γύρεψε μέσα στην εκστατική μέθη την επικοινωνία με τους θεούς. Το έργο του Διονύσου δεν είναι η μέθη και ο οίνος αλλά η δημιουργία φιλικής διάθεσης και οικειότητας. Ο Διόνυσος ανακάλυψε το κρασί και δίδαξε την καλλιέργεια της αμπέλου. Ανακάλυψε και το ζύθο, ο οποίος παρασκευάζεται από το κριθάρι.

Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία λοιπόν, ο Διόνυσος χάρισε το κρασί στους Έλληνες, με τρόπο που δημιουργεί σκέψεις για την παρουσία της αμπέλου στον ελλαδικό χώρο πολύ πριν την έλευση των Ελλήνων, ενώ επιπλέον το κρασί συνδέεται και με την Κρήτη και τη Νάξο, ενισχύοντας την εκδοχή περί φοινικικής ή αιγυπτιακής προέλευσης.

Οι πρόγονοί μας έπιναν το κρασί με διάφορους τρόπους, όμως βασικότερος κανόνας ήταν η ανάμειξη του κρασιού με νερό σε αναλογία 1/3. Στην νεότερη ελληνική πραγματικότητα η ελληνική αμπελουργία υπέστη ολοκληρωτική καταστροφή κατά την επανάσταση του 1821. Στην πορεία όμως η αμπελουργία και παρασκευή κρασιού αναπτύχθηκαν σε μεγάλο βαθμό, ενώ οι εκτάσεις στην ελληνική επικράτεια αυξήθηκαν.



ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

- Η αιθανόλη(ή αιθυλική αλκοόλη ή οινόπνευμα) είναι οργανική, χημική ένωση, που περιέχει άνθρακα, υδρογόνο και οξυγόνο. Είναι εύφλεκτο και άχρωμο υγρό με ευχάριστη μεθυστική οσμή, ευκίνητο, ελαφρότερο από το νερό. Όταν αναμιγνύεται με το νερό, αναπτύσσεται θερμότητα και γίνεται συστολή του όγκου του όλου υγρού μίγματος. Εκτός από το νερό αναμιγνύεται με αιθέρα, γλυκερίνη και άλλες οργανικές ενώσεις. Είναι, επίσης, ένα ψυχοενεργό ναρκωτικό και ένα από τα παλαιότερα ψυχαγωγικά ποτά. Είναι γνωστή στην καθομιλουμένη και ως αλκοόλη ή αλκοόλ, βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά, σε ειδικά θερμομέτρα. Χρησιμοποιείται ως διαλύτης και ως καύσιμο. Η αιθανόλη ήταν γνωστή στους ανθρώπους από την προϊστορία ως μεθυστικό συστατικό των ποτών. Ενεργοποιεί και ενισχύει σε 8 υπερβολικό βαθμό την αυτοπεποίθηση του ατόμου.

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

- Η αβεβαιότητα, η έλλειψη δυνατότητας προσανατολισμού σε στόχους και αξίες, τα επίπεδα εκπαίδευσης της κοινωνίας που βιώνουν από νεαρά τα άτομα και με τον τρόπο ζωής τους να αλλάζει ραγδαία συχνά ωθούν ανθρώπους σε εξαρτησιογόνες ουσίες, με το αλκοόλ να είναι μία από αυτές.
- Το αλκοόλ δυστυχώς, πλέον χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο για τη στεναχώρια και μέσο επικοινωνία με την χαρά. Χωρίς αμφιβολία η εφηβεία αποτελεί την πρώτη γραμμή στο πεδίο μάχης με αλλόκοτα συναισθήματα που έρχονται σε επαφή οι νέοι. Εύλογα λοιπόν, κατάχρηση του αλκοόλ εμφανίζεται ιδιαίτερα οξυμένη στις νεαρότερες ηλικίες καθώς το 31% των Ελληνόπουλων ηλικίας 16-17 ετών έχουν παρουσιάσει μέθη πάνω από 10 φορές ως αποτέλεσμα την παραβατική συμπεριφορά, τα προβλήματα με την οικογένεια και η επίδοση στο σχολείο να πέφτει σταδιακά. Καταλήγουμε, λοιπόν, στο συμπέρασμα ότι η περίοδος της εφηβείας είναι η πλέον κρίσιμη όσον αφορά την έναρξη χρήσης αλκοόλ. Και συχνά εγκυμονεί ο κίνδυνος ένας έφηβος χρήστης να εξελιχθεί σε ενήλικο χρήστη.

- ❑ Στην οικογένεια, οι ενήλικες αποτελούν, συν τις άλλους, πρότυπο για διάφορους τύπους συμπεριφοράς απέναντι στο αλκοόλ. Η ένταξη της οικογένειας στο κοινωνικό περιβάλλον θεωρείται ο συνδεδεμένος κρίκος μεταξύ των ατομικών παραγόντων (ψυχολογικών αλλά και βιολογικών) και του ευρύτερου πλαισίου μέσα στο οποίο ζει το νεαρό άτομο. Με βάση αυτό το μοντέλο, ο νέος μαθαίνει τις κοινωνικές συμπεριφορές, που περιέχουν και τη χρήση αλκοόλ, κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της κοινωνικοποίησης, που συντελείται και μέσω των διαντιδράσεων με άτομα που ασκούν επιρροή στο νέο, όπως είναι οι γονείς, τα μεγαλύτερα αδέρφια αλλά και οι συνομήλικοι.
- ❑ Οι κοινωνικές αξίες, οι θρησκευτικές και πολιτικές ιδέες αλλά και όλα τα νοητικά προϊόντα της κοινωνίας και του πολιτισμού επιδρούν στην ανθρώπινη συμπεριφορά, την ερμηνεύουν και τελικά τη διαμορφώνουν. Οι κοινωνικοί και πολιτισμικοί παράγοντες που οδηγούν στη χρήση ή και στην υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ, όπως οι κοινωνικές επαφές, η δυνατότητα πρόσβαση στο αλκοόλ και η εγκληματικότητα που τη συνοδεύει εάν η προμήθηση αλκοόλ είναι δύσκολη.
- ❑ Κλείνοντας το εργασιακό περιβάλλον συχνά καθορίζει τις συνήθειες χρήσης αλκοολούχων ποτών, ιδίως όταν αφορά επαγγέλματα που συνδέονται στενά με το αλκοόλ. Οι ιδιοκτήτες μπάρ, κάβας ή οι υπάλληλοι αυτού του είδους επιχειρήσεων, φαίνεται ότι έχουν αυξημένες πιθανότητες προσωπικής κατανάλωσης.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΑΝ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Ο πιο συχνός λόγος χρήσης αλκοόλ στην εφηβεία είναι η φαντασίωση της ενηλικίωσης. Οι έφηβοι αντιδρούν, ανυπομονούν να μεγαλώσουν, να φύγουν από την επίβλεψη και τον έλεγχο των γονιών τους, να νιώσουν μεγάλοι. Το ποτό, όπως και το τσιγάρο, αποτελεί για τους εφήβους ένδειξη 'ενηλικίωσης', αποδεικνύει ότι δεν είναι πια μικρά παιδάκια. Θέλουν να δείξουν και να νιώσουν μεγάλοι. Ας μην ξεχνάμε ότι οι νέοι ζουν σε μια εξαρτημένη από ουσίες κοινωνία. Το αλκοόλ, το κάπνισμα, η καφεΐνη, για να μη μιλήσουμε για βαρύτερες εξαρτήσεις, αποτελούν παράδειγμα μίμησης για τους εφήβους.



ΓΕΝΕΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες κατανάλωσης αλκοόλ στους εφήβους, είναι το οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού. Μελέτες σε όλο τον κόσμο, εστιάζουν στη δομή της οικογένειας και στην κληρονομική προδιάθεση του αλκοολισμού από τη μια γενιά στην επόμενη. Παιδιά αλκοολικών γονέων έχουν 4 φορές περισσότερο πιθανότητα, σε σχέση με άλλα παιδιά, να γίνουν και τα ίδια αλκοολικά.



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Παιδιά που έχουν υποστεί σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση, έχουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να ξεκινήσουν τη χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών σε μικρή ηλικία, σε σχέση με παιδιά που δεν έχουν κακοποιηθεί. Παιδιά που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες στην παιδική τους ηλικία, που παραμελούνται, που εισπράττουν απόρριψη, που έχουν σοβαρά προβλήματα στη σχέση τους με τους γονείς τους και που εξαιτίας αυτής της σχέσης τους χτίζουν κακή εικόνα για τον εαυτό τους και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, βρίσκονται σε ομάδα υψηλού κινδύνου για εξάρτηση από το αλκοόλ. Η χρήση αλκοόλ στην περίπτωση αυτή, οφείλεται κυρίως στην ανάγκη τους να χαλαρώσουν ή να ξεχάσουν ό,τι τους 'πονάει' ψυχικά. Συχνά, τα παιδιά αυτά πάσχουν από κατάθλιψη λόγω των βιωμάτων τους και βέβαια, όπως όλοι γνωρίζουμε, το αλκοόλ επιδεινώνει την κατάθλιψη.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Κοινωνικοί λόγοι

- ✓ Για να διασκεδάσουν
- ✓ Για να χαλαρώσουν και να ενσωματωθούν ευκολότερα στην παρέα
- ✓ Για να μιμηθούν τους ενήλικες
- ✓ Από περιέργεια

Γενετικοί παράγοντες

- Γιατί έχουν οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού

Ψυχολογικοί παράγοντες

- Γιατί έχουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- Γιατί έχουν βιώσει απόρριψη από την οικογένειά τους
- Γιατί πάσχουν από μετατραυματικό στρες (PTSD) λόγω βίωσης σοβαρών τραυματικών γεγονότων

ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

- Το αλκοόλ σε μικρές ποσότητες είναι φάρμακο για την καρδιά μας, συμβάλλει στη μακροζωία μας και στην ευθυμία μας. Όταν, όμως, για πολλά χρόνια και σε συστηματική βάση πίνουμε όχι για να ευθυμήσουμε, αλλά για να μεθύσουμε, τότε από φάρμακο μπορεί να γίνει φαρμάκι και να βλάψει σχεδόν όλα τα όργανα του σώματός μας.

Εγκέφαλος – Μνήμη

– «Θα πιω για να ξεχάσω», το έχουμε ακούσει πολλές φορές. Η κατανάλωση αλκοόλ ενισχύει την επιλεκτική μνήμη. Μελέτη έδειξε ότι το αλκοόλ μάς βοηθά να απωθούμε τις κακές αναμνήσεις της ζωής μας και να θυμόμαστε τις καλές. Αυτό, όμως, ισχύει όσο είμαστε υπό την επήρεια του αλκοόλ, καθώς σε βάθος χρόνου η υπερβολική και συστηματική κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, αλλά ακόμα και οι σποραδικές καταχρήσεις βλάπτουν τη μνήμη. Πειράματα, δείχνουν ότι εκτός από τη μνήμη επηρεάζονται και άλλες γνωσιακές λειτουργίες, όπως η μάθηση καθώς και ο χρόνος αντίδρασής μας σε ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Η υπερβολική χρήση αλκοόλ είχε ως αποτέλεσμα την απόφραξη των αιμοφόρων αγγείων του εγκεφάλου, προκαλώντας το θάνατο των εγκεφαλικών κυττάρων, ο οποίος συνδέεται με τον έλεγχο της συμπεριφοράς. Η βλάβη του μπορεί να οδηγήσει σε αδυναμία ελέγχου των παρορμητικών συμπεριφορών, καθώς και σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης. Όταν μάλιστα η κατανάλωση γίνεται από εφήβους ή και νεαρούς ενηλίκους, τα πράγματα είναι ακόμα πιο σοβαρά, αφού η ανάπτυξη του εγκεφάλου τους δεν έχει ακόμη ολοκληρωθεί.



Καρδιά

Πλήθος ερευνητικών δεδομένων σχετίζει την ήπια κατανάλωση αλκοόλ (2 ποτηράκια κρασί για τους άνδρες και 1 για τις γυναίκες, καθημερινά) με χαμηλότερη θνησιμότητα από εμφράγματα του μυοκαρδίου σε σχέση ακόμη και με εκείνους που απέχουν τελείως από το αλκοόλ. Λίγο κόκκινο κρασί οδηγεί σε αύξηση της «καλής» HDL χοληστερίνης στο αίμα, καθώς και σε οξείδωση της «κακής» LDL χοληστερίνης, λόγω των αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει. Αναλύσεις μεγάλων μελετών, δείχνουν ότι η ήπια κατανάλωση οδηγεί στη μείωση των επιπέδων κάποιων παραγόντων στο αίμα που σχετίζονται με την πήξη, και έτσι βοηθά στη μείωση του σχηματισμού θρόμβων και της απόφραξης των αγγείων. **ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ**

–Όταν όμως κάνουμε μεγαλύτερη κατανάλωση, παρουσιάζεται αύξηση της αρτηριακής πίεσης και των τριγλυκεριδίων. Αυτό σημαίνει περισσότερα αγγειακά-εγκεφαλικά επεισόδια. Επιπλέον, η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων οινοπνεύματος

Στήθος

– Το αλκοόλ ανεβάζει τα επίπεδα των οιστρογόνων στο αίμα, τα οποία αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του μαστού, ειδικά σε γυναίκες με επιβαρυνμένο κληρονομικό ιστορικό ή με άλλους παράγοντες κινδύνου. Έρευνες, μάλιστα, δείχνουν ότι ακόμα και 1 ποτηράκι την ημέρα συνδέεται με αύξηση του κινδύνου αυτού δημιουργώντας αλκοολική μυοκαρδιοπάθεια.

Πεπτικό σύστημα

– Το πεπτικό σύστημα επιβαρύνεται ιδιαίτερα από το αλκοόλ. Η υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος μαζί με άλλους παράγοντες έχει ενοχοποιηθεί για πρόκληση καρκίνων στο ανώτερο πεπτικό σύστημα. Η τοξική επίδραση του οινοπνεύματος στο στομάχι μπορεί να προκαλέσει γαστρίτιδα και να επιδεινώσει τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.



Ήπαρ

Αν το ρίχνετε έξω συστηματικά, μπορεί να κινδυνέψετε, μετά από χρόνια καταχρήσεων, το αλκοόλ να γίνει ιδιαίτερα τοξικό για το συκώτι σας και, αν δεν λάβετε τα μέτρα σας, να πάθετε ακόμα και κίρρωση του ήπατος (βλάβη μη αναστρέψιμη) ή και καρκίνο.

Οστά

Το αλκοόλ μειώνει τη δυνατότητα του οργανισμού να απορροφά το ασβέστιο και ακυρώνει τη θετική δράση των οιστρογόνων στα οστά, γι' αυτό και η μεγάλη κατανάλωσή του συνδέεται με επιδείνωση της οστεοπόρωσης.

Κύηση

Η δράση του αλκοόλ, όπως και του καπνού, είναι δόσοεξαρτώμενη. Όσο περισσότερο αλκοόλ καταναλώνεται, τόσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος για το έμβρυο. Ακόμα και μικρές ποσότητες όταν καταναλωθούν στη διάρκεια της κύησης, σχετίζονται με αύξηση του κινδύνου επιπλοκών, όπως η αυτόματη αποβολή, διαταραχές στον τοκετό, χαμηλό βάρος γέννησης, ενδομήτρια καθυστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου, και χαμηλό IQ στην παιδική ηλικία. Ως εκ τούτου, η έγκαιρη διακοπή της κατανάλωσης αλκοόλ στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, προλαμβάνει όλες αυτές τις επιπλοκές, και παρέχει μια ασφαλή εγκυμοσύνη για σας και το μωρό σας.

Τροχαία Ατυχήματα

Όταν πίνεις χάνεις την μέγιστη ικανότητα επιδεξιότητας στην οδήγηση και οι αντιδράσεις και τα αντανακλαστικά σου γίνονται πολύ πιο αργά, με αποτέλεσμα να αυξάνουν οι πιθανότητες εμπλοκής σου σε ατύχημα. Το αλκοόλ μπορεί να μην είναι η κυριότερη αιτία όσον αφορά τον αριθμό των τροχαίων, ωστόσο στη συντριπτική πλειοψηφία τους, τα τροχαία που οφείλονται στο αλκοόλ στην θανατηφόρα κ' τα πιο αιματηρά.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ: ΕΞΑΡΤΗΣΗ

- Η εξάρτηση από το αλκοόλ ή αλκοολισμός είναι μια χρόνια ασθένεια ή διαταραχή συμπεριφοράς που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενη και κοινωνικά μη αποδεκτή κατανάλωση αλκοόλ σε μια κοινότητα ή σε μια χώρα, που επηρεάζει σοβαρά την υγεία του προσώπου που πίνει και τη λειτουργικότητά του σε τομείς που έχουν να κάνουν με την εργασία του, τα οικονομικά του και τις σχέσεις του με τους άλλους.
- Φυσικά μόνο ο γιατρός ή ο ψυχολόγος μπορεί να καθορίσει αν ένα άτομο είναι αλκοολικό ή όχι. Κάποια από τα συμπτώματα για τη διάγνωση του αλκοολισμού είναι:
 - Πίνει αρκετές ποσότητες αλκοόλ και μεθά συχνά.
 - Όλες του οι δραστηριότητες έχουν σκοπό την ανεύρεση χρόνου και τρόπου για να πιεί αλκοόλ.
 - Δυσκολίες στον ύπνο.
 - Αλλάζει συχνά δουλειές.
 - Προκαλεί οικογενειακά προβλήματα, συχνές συζητήσεις και διαπληκτισμούς λόγω του ποτού.
 - Χάνει το ενδιαφέρον του για προσωπική εμφάνιση και υγεία.
 - Στα τελικά στάδια το ποτό προκαλεί πολύ μεγάλες προσωπικές, οικονομικές, οικογενειακές, και κοινωνικές επιπτώσεις



ΠΡΟΛΗΨΗ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ... Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- Οι έφηβοι δεν κινδυνεύουν μόνο από ασθένειες που οφείλονται αποκλειστικά στο αλκοόλ, αλλά και από άλλες σοβαρές επιπτώσεις που προέρχονται από τη χρήση του, όπως για παράδειγμα, το να πίνουν, να χάνουν τον έλεγχο και να έχουν σεξουαλικές δραστηριότητες χωρίς τα απαραίτητα μέτρα. Ωστόσο η οικογένεια, θα πρέπει να μεριμνά ώστε να αποφευχθούν τέτοιου είδους φαινόμενα. Θα ήταν καλό εάν υπάρχει στην οικογένεια ιστορικό αλκοολισμού, θα πρέπει ο έφηβος να παρακολουθείται στενά. Επίσης, πρέπει να υιοθετήσουν οι γονείς παραδειγματική συμπεριφορά ως προς τη χρήση αλκοόλ, καθώς οι αντιλήψεις και οι πράξεις των γονιών επηρεάζουν πολύ τον έφηβο. Ακόμη, δεν πρέπει να είναι ούτε υπερβολικά ελαστικοί αλλά ούτε και υπερβολικά αυστηροί. Εκτός από αυτό, να περνούν χρόνο με το παιδί τους, να γνωρίζουν τους φίλους του, να του μιλούν για τους κινδύνους των καταχρήσεων. Τέλος, να ενισχύουν τον αυτοσεβασμό του και όταν πίνουν μπροστά του, να του θυμίζουν ότι το αλκοόλ χρειάζεται πάντα μέτρο.



ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- ΣΩΤΗΡΟΣ
- ΠΝΟΗ ΣΤΗ ΖΩΗ
- ΔΙΚΤΥΟ ΑΛΦΑ
- ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΚΛΙΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΤΗΣ ΑΛΚΟΟΛ
- ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΜΕΘΕΞΙΣ - ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
- ΚΕΣΕ - ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΕΘΙΣΜΟΥ
- ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΤΗ ΖΩΗ
- ΚΕΘΕΑ

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ;

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

Οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν, τηρείται το απόρρητο και προστατεύεται η ανωνυμία.



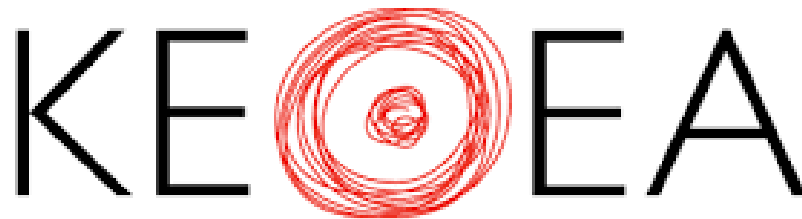
ΠΟΙΑ ΕΊΝΑΙ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΌ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;

Βασική ένδειξη εθισμού στο αλκοόλ είναι ότι το άτομο ικανοποιείται μόνο με τη συνεχή κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Μερικά από τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα του εθισμού είναι:

1. Παρουσία ανοχής στη χρήση.
2. Αποτυχημένες προσπάθειες για ελάττωση της κατανάλωσης, παρόλο που υπάρχει επιθυμία ελέγχου.
3. Σπατάλη χρόνου και χρημάτων στη διαδικασία εξεύρεσης αλκοόλ.
4. Προοδευτική μείωση των οικογενειακών, κοινωνικών και εργασιακών δραστηριοτήτων.
5. Συμπτώματα στέρησης (τρέμουλο στα χέρια και τη γλώσσα, εφίδρωση, ναυτία, ευερεθιστότητα, άγχος, πονοκέφαλος, αϋπνία κ.ά.).
6. Λήψη αλκοόλ με σκοπό την αποφυγή ή την ανακούφιση των στερητικών συμπτωμάτων.
7. Πολλά από τα συμπτώματα αυτά μπορεί να διαρκούν τουλάχιστον έναν μήνα ή να επαναλαμβάνονται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠ'Ο ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;

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 τους βοηθά να αποκτήσουν δεξιότητες για την αντιμετώπιση των εξαρτητικών συμπεριφορών στο οικογενειακό περιβάλλον, να κινητοποιήσουν τον εξαρτημένο να αναζητήσει θεραπεία και να παραμείνει σε αυτήν. 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.



ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

ΠΗΓΕΣ

http://blogs.sch.gr/lykevino/files/2014/05/alc_pubert_14.pdf

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

https://blogs.sch.gr/lykevino/files/2016/02/2016_alc_a_tetr.pdf

<http://1epal-dafnis.att.sch.gr/drastir/symvouloi/eksartiseis/alkool1.htm>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ!!!

- Ο λόγος επιλογής του θέματος μας αναφέρεται στην ευαισθητοποίηση την δική μας αλλά και των αναγνωστών της εργασίας μας και στον περιορισμό που πρέπει όλοι μας να θέτουμε για τους εαυτούς μας στο θέμα του αλκοόλ. Δυστυχώς, σε αρκετούς νέους της ηλικίας μας και όχι μόνο παρατηρούνται τέτοια φαινόμενα εθισμού όχι μόνο φυσικά στο αλκοόλ και πολλές φορές μπορούν να αποβούν μοιραία... Επομένως, πίνουμε αλλά πάντα με μέτρο και σε σημείο που το ελέγχουμε και μπορούμε να βάλουμε όριο και να πούμε stop στον εαυτό μας!



**ΚΟΥΝΤΟΥΡΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΚΟΥΤΣΟΥΛΑ ΜΑΡΙΝΑ
ΚΟΥΤΣΟΥΛΑ ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ
ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ ΑΝΑΤΟΛΙΑ
ΜΑΝΩΛΟΓΛΟΥ ΑΝΘΗ**