

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
«ΤΡΕΙΣ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ:
ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ-ΑΛΚΟΟΛ-ΤΣΙΓΑΡΟ»
Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ ΔΑΥΛΕΙΑΣ 2012-2013



ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

ΤΙ ΟΝΟΜΑΖΟΥΜΕ ΝΑΡΚΩΤΙΚΕΣ - ΨΥΧΟΤΡΟΠΕΣ ΟΥΣΙΕΣ;

- Κάθε ουσία φυσική η συνθετική που έχει εξειδικευμένη δράση στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα
- μεταβάλλει το συναίσθημα, την αντίληψη και την εγκεφαλική λειτουργία του χρήστη
- και τον οδηγεί σε ανοχή και εξάρτηση (σωματική ή ψυχολογική)

ΜΟΡΦΕΣ - ΕΙΔΗ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΠΟΥ:

τροποποιούν την αντίληψη

το LSD
χασίς
φούντα (χόρτο).



κατευνάζουν

τα οπιούχα
τα ηρεμιστικά
το όπιο
η μορφίνη
η ηρωίνη

δίνουν ενέργεια

ΧΤΣ
κοκαΐνη
αμφεταμίνες

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- ✓ Η χρήση παραισθησιογόνων βοτάνων είναι πανάρχαια και γινόταν αρχικά για θεραπευτικούς σκοπούς.
- ✓ Στη συνέχεια χρησιμοποιούνταν και για λατρευτικούς σκοπούς .
- ✓ Η κοινωνία ήταν αυτή που αποφάσιζε πότε και ποιος θα έκανε χρήση ενώ σε κανένα γνωστό αρχαίο κείμενο δεν αναφέρεται ότι οι χρήστες των ουσιών εξαρτιόνταν από αυτές.

- ✓ Η εμφάνιση της εξάρτησης ως κοινωνικού φαινομένου γίνεται κατά τη φάση περάσματος στον καπιταλισμό.
- ✓ Στην αρχή έπληττε τμήματα της εργατικής τάξης και σχετιζόταν με τις άθλιες συνθήκες διαβίωσης και εργασίας.
- ✓ Οι φτωχοί εργάτες χρησιμοποιούσαν σκευάσματα οπίου γιατί μείωναν την όρεξη, έκοβαν την πείνα και γενικότερα τους βοηθούσαν να «αντέξουν» τις άθλιες συνθήκες διαβίωσης που επικρατούσαν στα βιομηχανικά κέντρα.
- ✓ Τότε τα ναρκωτικά έγιναν μέσο ανακούφισης από τον σωματικό και ψυχικό πόνο που προξενούσε ο καπιταλισμός.



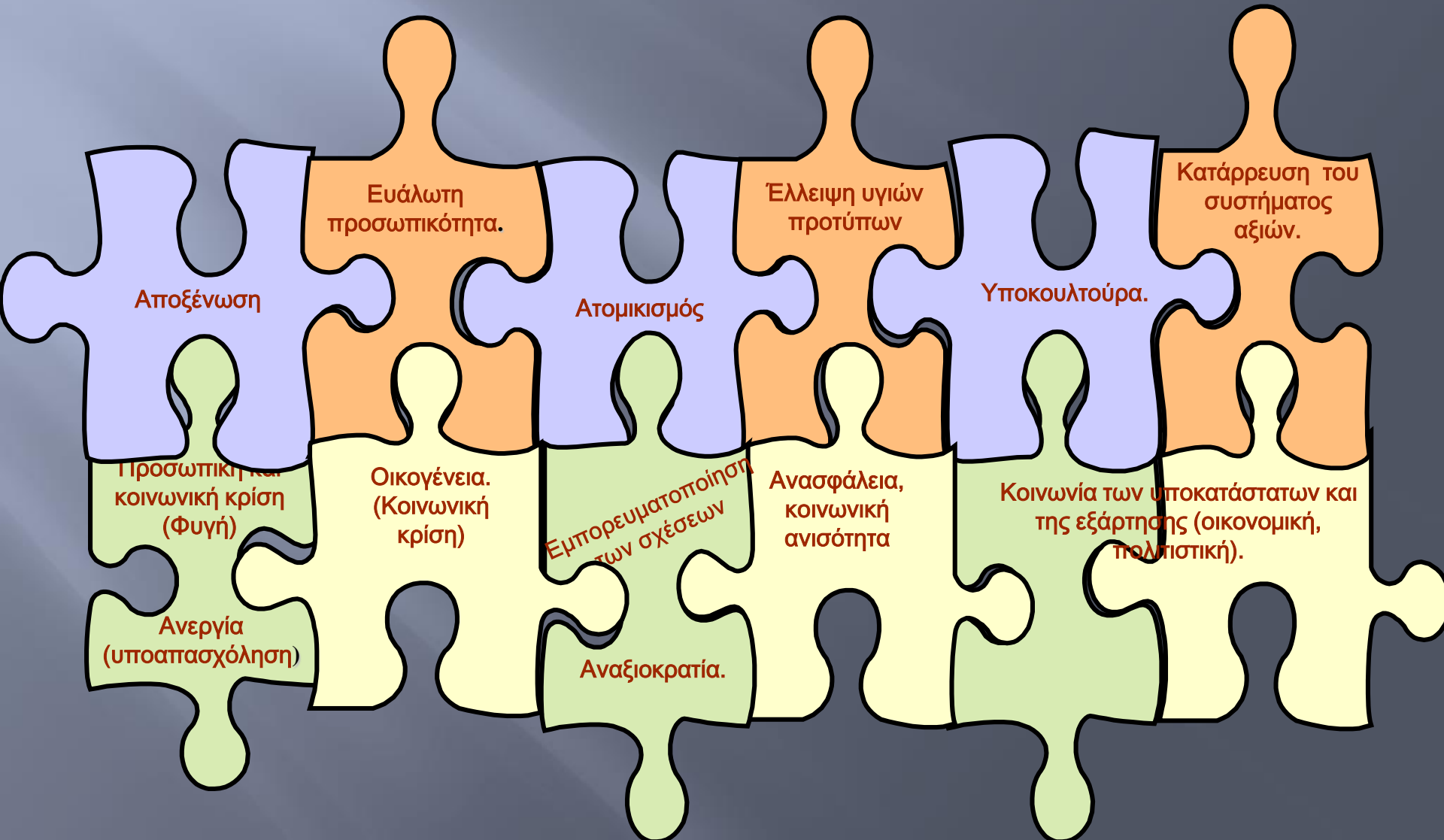
ΘΕΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- Μειώνεται συνεχώς η ηλικία έναρξης της χρήσης. Πλέον αγόρια και κορίτσια δοκιμάζουν τις ναρκωτικές ουσίες σε ηλικία μικρότερη των **14 ετών**
- Μέσα σε επτά χρόνια **υπερδιπλασιάστηκαν οι θάνατοι** από χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών
- Ο βιολογικός θάνατος από ναρκωτικά είναι φαινόμενο που στη χώρα μας συμβαίνει **1 φορά την ημέρα**, ενώ ο ψυχικο-πνευματικός θάνατος αφορά χιλιάδες συνανθρώπων μας **καθημερινά**.



ΑΙΤΙΕΣ

Μέσα σε ένα κοινωνικό, οικογενειακό, πολιτιστικό περιβάλλον σε κρίση, η τοξικομανία είναι "μια ακραία μορφή εκδήλωσης της "παρεκκλίνουσας" συμπεριφοράς ολόκληρης της κοινωνίας, που χαρακτηρίζεται από την **αποξένωση, τον ατομικισμό, την υποκρισία, τη διαμεσολάβηση των ανθρωπίνων σχέσεων από το χρήμα, την έλλειψη αξιών, τον καταναλωτισμό, την έλλειψη πνευματικών ενδιαφερόντων, την πολιτιστική και συναισθηματική φτώχεια**".



Αποξένωση

Ευάλωτη
προσωπικότητα.

Ατομικισμός

Έλλειψη υγιών
προτύπων

Υποκουλτούρα.

Κατάρρευση του
συστήματος
αξιών.

Προσωπική και
κοινωνική κρίση
(Φυγή)

Οικογένεια.
(Κοινωνική
κρίση)

Εμπορευματοποίηση
των σχέσεων

Ανασφάλεια,
κοινωνική
ανισότητα

Κοινωνία των υποκατάστατων και
της εξάρτησης (οικονομική,
πολιτιστική).

Ανεργία
(υποαπασχόληση)

Αναξιοκρατία.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

• Νομίζουν ότι τα ναρκωτικά είναι η λύση αλλά τελικά,



τα ναρκωτικά γίνονται
το **πρόβλημα!**



Αν δεν πεθάνουν
από υπερβολική δόση



πεθαίνουν
από πόνο!!!!



ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- **Θεραπεία με Υποκατάσταση**, όπου παρέχονται υποκατάστατα των ναρκωτικών ώστε να καταστεί δυνατή η φαρμακευτική αντιμετώπιση των χρονίως εξαρτημένων ατόμων με τη χορήγηση υποκατάστατων ναρκωτικών ουσιών.
- **«Στεγνά» προγράμματα**, εννοούνται αυτά της μη χρήσης ουσιών ούτε υποκατάστατων τους. Τα λεγόμενα «στεγνά» θεραπευτικά προγράμματα στηρίζονται στην ψυχοκοινωνική θεραπεία και στόχο έχουν την απεξάρτηση από όλες τις ουσίες και την κοινωνική επανένταξη.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΙΝΑΙ...

- η ενδυνάμωση, υποστήριξη και εκπαίδευση των νέων ώστε να υιοθετήσουν μια θετική στάση ζωής και να αναπτύξουν δεξιότητες και συμπεριφορές που να αντιστέκονται στη χρήση των εξαρτησιογόνων ουσιών.
- η συμβουλευτική και υποστήριξη της οικογένειας με σκοπό την ενίσχυση του γονεϊκού ρόλου και τη βελτίωση της επικοινωνίας.
- η ευαισθητοποίηση καθηγητών και δασκάλων σε θέματα πρόληψης, η ενίσχυση του παιδαγωγικού τους ρόλου και η ενδυνάμωση των σχέσεων εκπαιδευτικών -μαθητών.
- η ενημέρωση των ενδιαφερομένων για τα υπάρχοντα θεραπευτικά προγράμματα
- η πληροφόρηση, ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση της ευρύτερης κοινότητας

Η βιομηχανία των ναρκωτικών

Η παράνομη διακίνηση ναρκωτικών σήμερα επιφέρει κέρδη δισεκατομμυρίων δολαρίων και το εμπόριο των ναρκωτικών παίζει σημαντικό ρόλο στη παγκόσμια οικονομία.


Τα ναρκωτικά αποτελούν τη μεγαλύτερη οικονομική επιχείρηση του κόσμου.

Μόνο για το εμπόριο της ηρωίνης υπολογίζεται ότι διακινούνται πάνω από 200 δισεκατομμύρια δολάρια (ναρκωδολάρα)

Ενώ η παραγωγή ενός κιλού ηρωίνης κοστίζει 200 δολάρια, στην αγορά πουλιέται γύρω στις 700.000 δολάρια

Πολλοί για να έχουν ακόμα μεγαλύτερο κέρδος από το εμπόριο των ναρκωτικών τα νοθεύουν, οδηγώντας στο θάνατο πολλούς ανθρώπους

Μετά την εμπορία πετρελαίου και όπλων είναι η επιχείρηση με τα μεγαλύτερα κέρδη που καλπάζουν στα 500 δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως.



του τραπεζικού συστήματος
και τους τραπεζικούς νόμους.

ΕΜΠΟΡΟΙ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ:

- ❖ Άτομα που θέλοντας να αποκτήσουν οικονομική δύναμη και ισχύ με εύκολο και γρήγορο τρόπο παράγουν ή προμηθεύονται διάφορες ναρκωτικές ουσίες τις οποίες εμπορεύονται παράνομα.
- ❖ Τα άτομα αυτά μη έχοντας ηθικούς φραγμούς, βρίσκουν άβουλα άτομα ή άτομα με ψυχολογικά – οικογενειακά – οικονομικά – κοινωνικά προβλήματα και προσπαθούν να τα οδηγήσουν στη χρήση ναρκωτικών ουσιών και στη συνέχεια στην εξάρτηση.
- ❖ Στη συνέχεια εκμεταλλεζόμενοι την εξάρτηση των ατόμων αυτών (εξαρτημένοι χρήστες) τους μετατρέπουν σε μικροεμπόρους ναρκωτικών ουσιών ώστε να λειτουργούν ως προστατευτικό τοίχος στους μεγαλοεμπόρους και παράλληλα να διευρύνουν το κύκλωμα παράνομης εμπορίας και διακίνησης ναρκωτικών ουσιών.

ΧΡΕΟΣ ΜΑΣ...

...Η ΖΩΗ!



ΑΛΚΟΟΛ

ΠΩΣ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΟΛΑ

“ ...έψαχνα ποιότητα (κοινωνική), το αλκοόλ μου έδωσε αυτή την ποιότητα και εγώ γαντζώθηκα απ’ αυτό ”

“ ... με έκανε να ξεχνώ την λύπη μου και αργότερα χρησίμευε ως υπνωτικό μου ”

Μαρτυρίες από τους ανώνυμους
αλκοολικούς



ΤΙ ΜΑΣ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

- Οικογενειακό περιβάλλον (έλλειψη στοργής, αγάπης, τρυφερότητας, ενδιαφέροντος, συμπάραστασης κ.ά.)
- Κοινωνικό περιβάλλον (έλλειψη φίλων, καταπίεση, ατομικισμός κ.ά.)
- Ψυχολογικοί λόγοι (άγχος, μοναξιά, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση κ.ά.)

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΕΟΙ

- Μέση ηλικία έναρξης χρήσης αλκοόλ είναι αυτή των 12 – 13 χρόνων
- Πολλοί νέοι το χρησιμοποιούν για να μεθύσουν
- Η Ελλάδα έρχεται πρώτη στην Ευρώπη σε κατανάλωση αλκοόλ στους νέους 15 ετών!

“ αν θέλουμε να σβήσουμε μια φωτιά την χτυπάμε στην εστία της ”

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ



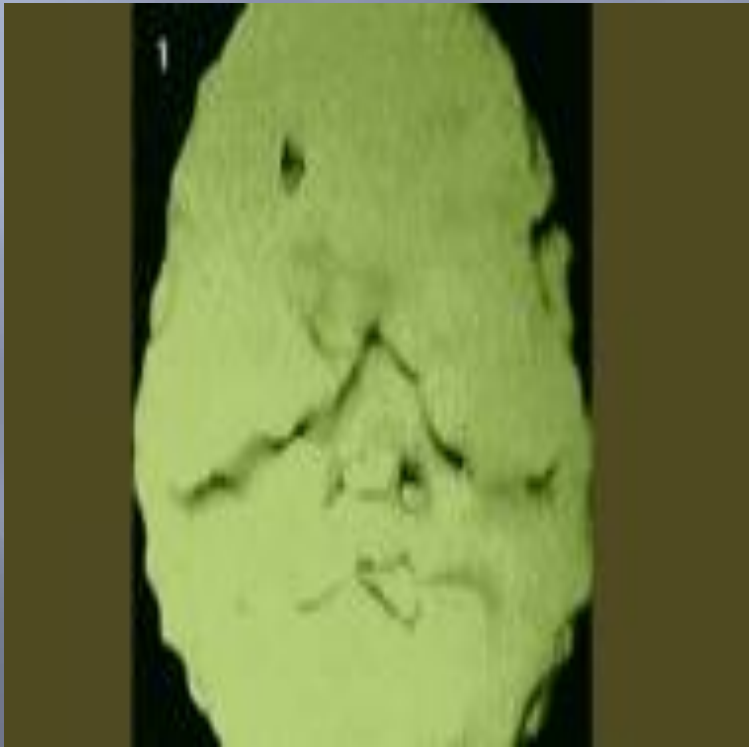
Άμεσες

Έμμεσες

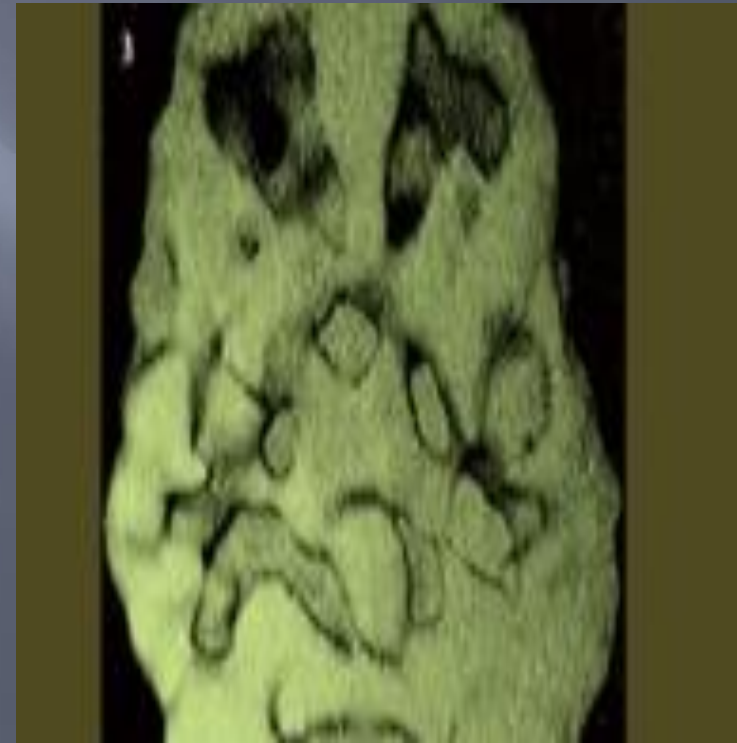
ΑΜΕΣΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- σωματικές (καρδιαγγειακές διαταραχές, κίρρωση του ήπατος, καρκίνος, εγκυμοσύνη κ.ά)
- νευρολογικές (μείωση οπτικής αντίληψης, διανοητικής μάθησης, αυτοσυγκέντρωσης, αναστολών, αμηχανία, διανοητική διαταραχή, αμνησία κ.ά.)
- ψυχικές (κατάθλιψη, εσωστρέφεια, άγχος, καχυποψία, ανασφάλεια, μοναξιά, παρορμητικότητα κ.ά.)

Ένας υγιής
εγκέφαλος



Ένας εγκέφαλος μετά
από παρατεταμένη
χρήση αλκοόλ





και τα μάτια σε μεγαλύτερη απόσταση από την κανονική.

ΕΜΜΕΣΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Οικογένεια (διαζύγια, γονείς και παιδιά αισθάνονται στρες, τα παιδιά εκδηλώνουν βία, τάσεις αυτοκαταστροφής και υπερκινητικότητα)
- Εργασία (φτωχή απόδοση, απουσία, αναρρωτικές άδειες)
- Οικονομικά προβλήματα (μεγάλο μέρος του μισθού καταλήγει σε ποτά και όχι μόνο)
- Ατυχήματα (τροχαία, οικιακά και βιομηχανικά)

Τα ατυχήματα που έχουν κάποια σχέση με το αλκοόλ προκαλούν περισσότερους θανάτους από όλες τις μολυσματικές ασθένειες μαζί!

ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει την ατρόμητη και παράτολμη συμπεριφορά, που συντελεί στην επιτυχία ενός πάρτι, αλλά μπορεί επίσης να έχει τραγικές συνέπειες ιδιαίτερα όταν καταλήγει σε αυτοκινητιστικά ατυχήματα. Υπολογίζεται ότι το 40% των τροχαίων ατυχημάτων είναι συνδεδεμένα με την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών γεγονός που σημαίνει ότι περίπου 1100 άνθρωποι (στην Ελλάδα) σκοτώνονται στην άσφαλο εξαιτίας του αλκοόλ.



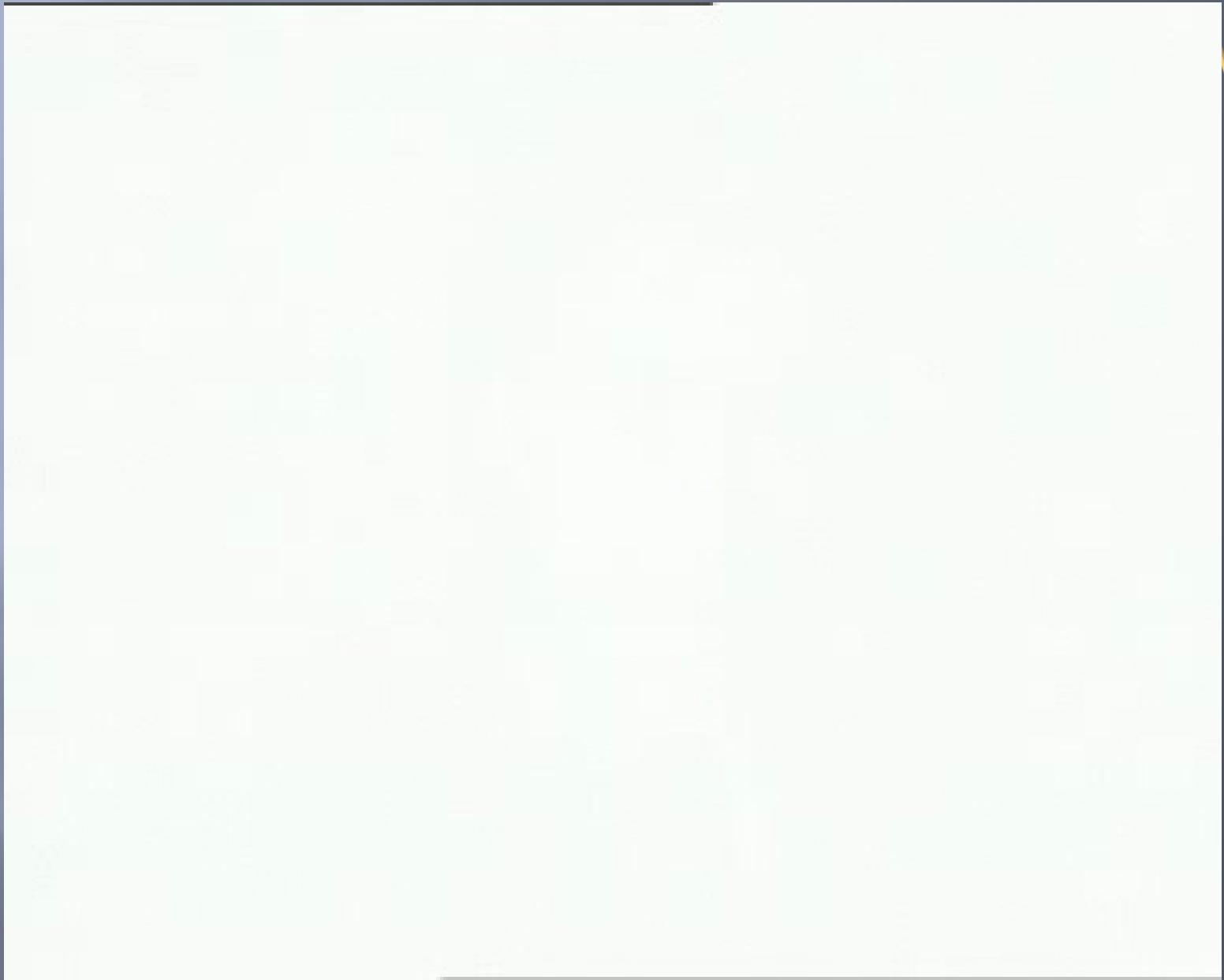
ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Αναγνώριση προβλήματος
- Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος με την ενεργό συμμετοχή του ασθενούς
- Αποτοξίνωση – αποχή
- Αντιμετώπιση οργανικών – ψυχιατρικών διαταραχών
- Διαχρονική παρακολούθηση

ΠΡΟΛΗΨΗ

- Ο καθένας από μόνος του να βάλει ένα μέτρο
- Συμβουλές ιατρών και ειδικών
- Βοήθεια – επικοινωνία με την οικογένεια
- Ενημέρωση – Εκπαιδευτικά προγράμματα
- Όχι σε διαφημίσεις που προβάλλουν το αλκοόλ ως απόλαυση
- Καταγραφή ατυχημάτων – εγκληματικών πράξεων που έχουν γίνει εξαιτίας του αλκοόλ ώστε να διαμορφωθεί ορθή εικόνα για το μέγεθος του προβλήματος

Δεν αποτελούν μέτρα πρόληψης η ποτο-απαγόρευση και η υψηλή φορολογία στα αλκοολούχα ποτά.



ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Ιστορία του καπνίσματος

- ▣ αρχές του 16ου αιώνα : Οι ναύτες του Χριστόφορου Κολόμβου είδαν τους Ερυθρόδερμους να εισπνέουν με μακριά καλάμια τον καπνό των καιγόμενων φύλλων του φυτού του καπνού και έφεραν στην Ευρώπη το αυτοφυές αυτό φυτό της Λατινικής Αμερικής.
- ▣ επιστημονικό όνομα *Nicotiana Tabacua*
 - προς τιμήν του Jean Nicot → προώθησε την εισαγωγή και καλλιέργεια στην Ευρώπη
 - από το νησί των Αντιλλών *Tabacua*

- ▣ Κάπνισμα = η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός
- ▣ Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πίπα, πούρο ή με άλλο τρόπο.
- ▣ Η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, πριν ακόμα αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους.

- ▣ Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και την Ασία μετά το 1556.
- ▣ δεκαετία του 1920: Γερμανοί επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία.
- ▣ μετά το 1950: η παγκόσμια κοινότητα αναγνώρισε το πρόβλημα σταδιακά.
- ▣ Στα επόμενα χρόνια: έγινε κατανοητό ότι το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο (του πνεύμονα, αλλά και άλλα είδη καρκίνου) καθώς και άλλα προβλήματα υγείας...

Τι είναι το τσιγάρο;

Το τσιγάρο είναι ένα εντελώς βιομηχανικό προϊόν, σχεδιασμένο να παρέχει σταθερή δόση νικοτίνης.

Τα τσιγάρα περιέχουν :

1. Καπνό τσιγάρου
2. Πρόσθετα, (υγραντές για να διατηρούνται περισσότερο, ζάχαρη για να γίνεται ευκολότερη η εισπνοή του καπνού αρωματικές ύλες κ. α.) που ενώ μπορεί να φαίνονται αβλαβή στη φυσική τους μορφή μπορεί να γίνουν τοξικά σε συνδυασμό με άλλες ουσίες που περιέχει ο καπνός.
3. Χαρτιά και φίλτρα, που μπορεί να καθορίσουν το ποσό της νικοτίνης και της πίσσας που φθάνουν στους πνεύμονες των καπνιστών.

ET ₹



Συνέπειες/Επιπτώσεις

Ομόφωνη η ιατρική και η επιστημονική κοινότητα έχει καταλήξει εδώ και πολλά χρόνια στο συμπέρασμα:

- το κάπνισμα του τσιγάρου αποτελεί έναν μεγάλο κίνδυνο για τον ανθρώπινο οργανισμό
- οι επιπτώσεις του μπορεί να είναι ακόμα και θανατηφόρες



Οι πιο σημαντικές συνέπειες του καπνίσματος είναι:

1. καρκίνος του πνεύμονα (90% των θανάτων)
2. καρκίνος της στοματικής κοιλότητας
3. καρκίνος του λάρυγγα
4. καρκίνος του οισοφάγου
5. καρκίνος ουροδόχου κύστης
6. καρδιακές παθήσεις
7. εμφύσημα

Λιγότερο επικίνδυνες (αλλά πιο συχνά εμφανιζόμενες)
συνέπειες του καπνίσματος είναι:

1. Διατάραξη της όρασης
2. Φαρυγγίτιδα (Μια από τις πιο συχνές επιπτώσεις του καπνίσματος – εμφανίζεται συχνά και σε νέα άτομα)
3. Αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης
4. Μείωση της αντοχής
5. Τρεμούλιασμα των άκρων
6. Ίλιγγος
7. Νευραλγίες
8. Εγκεφαλική υπεραιμία με βάρος και ζάλη
9. Παλμοί
10. Πόνοι στο στομάχι και τα έντερα – δυσκοιλιότητα (εμφανίζεται περισσότερο σε νέους καπνιστές)
11. Τοπικός ερεθισμός στα χείλη, στο στόμα και στη γλώσσα



Raucherlunge

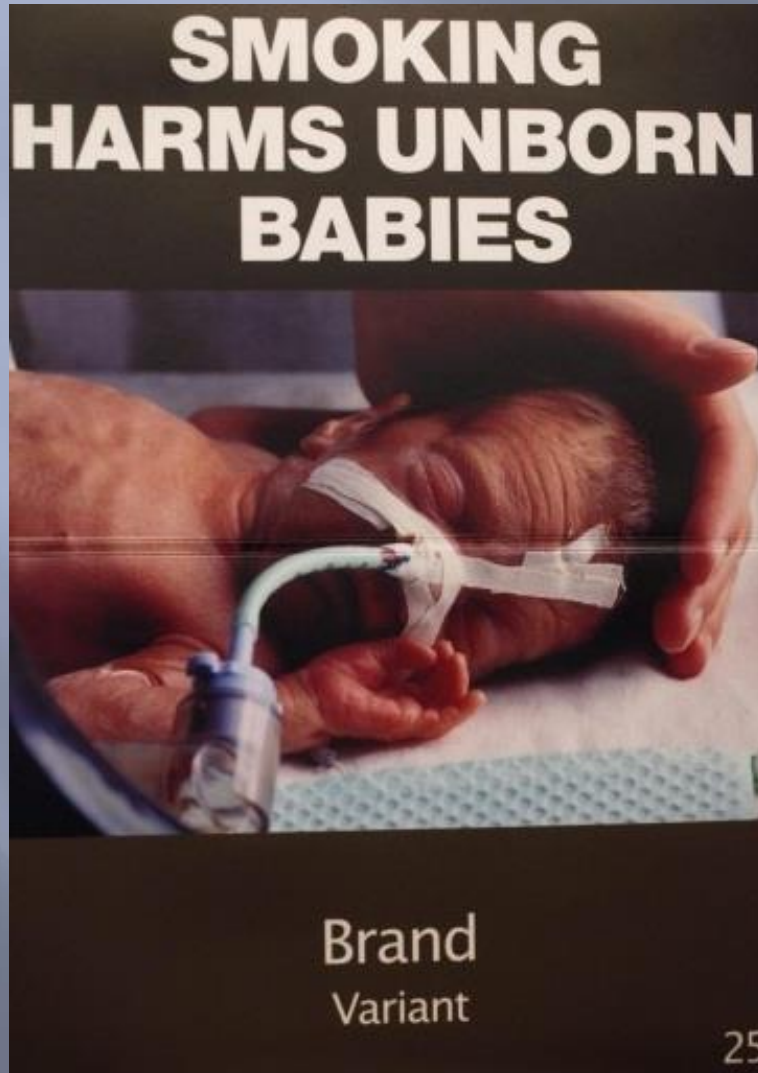


Nichtraucherlunge

Οι πνεύμονες του καπνιστού
και εκείνου που δεν κάπνισε ποτέ.

- ▣ Η παραπάνω λίστα αποτελείται μόνο από ορισμένες συνέπειες του καπνίσματος (τις πιο σημαντικές).
- ▣ Κάθε συνέπεια του καπνίσματος μπορεί να «φάει ένα κομμάτι από την ζωή σας», ενώ μερικές επιπτώσεις του καπνίσματος είναι ικανές ακόμα και να σκοτώσουν.

Το κάπνισμα κατά την κύηση σχετίζεται με:



- ▣ Προωρότητα (δλδ. πρόωροι τοκετοί)
- ▣ Αυξημένη συχνότητα αποβολών
- ▣ Περιγεννητικά προβλήματα
- ▣ Ενδομήτρια καθυστέρηση της αύξησης του εμβρύου
- ▣ Αυξημένη συχνότητα πυρετικών σπασμών και αιφνίδιου θανάτου στη βρεφική ηλικία.

Έξι παράγοντες, φαίνεται πως επηρεάζουν τους καπνιστές στο να συνεχίζουν το κάπνισμα:

- ερεθισμός
- αισθητικοκινητικοί χειρισμοί
- ευχάριστη χαλάρωση
- συνήθεια
- μείωση αρνητικών συναισθημάτων
- εθισμός



Τρόποι αντιμετώπισης του καπνίσματος

Θεραπεία Υποκατάστασης με Νικοτίνη:

- ⇒ η πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη 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 που συνοδεύουν την αποχή από το κάπνισμα
 - ▣ μειώνει 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 επιθυμίας σε περιόδους όπου το άτομο μπορεί να αισθανθεί έντονη επιθυμία για τσιγάρο.



👉 τσίγλες νικοτίνης



ορός νικοτίνης 👉

πίπες νικοτίνης 



 αυτοκόλλητα νικοτίνης

Η οικονομική συνιστώσα



- ▣ Στην Ελλάδα ο βαρύς καπνιστής ξοδεύει περίπου το 40% του επιδόματος ανεργίας ή το 30% του κατώτατου μισθού
- ▣ Οικονομικές επιπτώσεις καπνίσματος στην Ελλάδα:
 - ▣ Νοσοκομειακές δαπάνες 3 δις
 - ▣ Απώλεια παραγωγικότητας 3 δις από θανάτους
 - ▣ Απώλεια παραγωγικότητας 0,5 δις από νοσηλεία
 - ▣ Κόστος νοσηλείας θανόντων 0,2 δις
 - ▣ Υπολογιζόμενο κόστος (1995) 176 δις

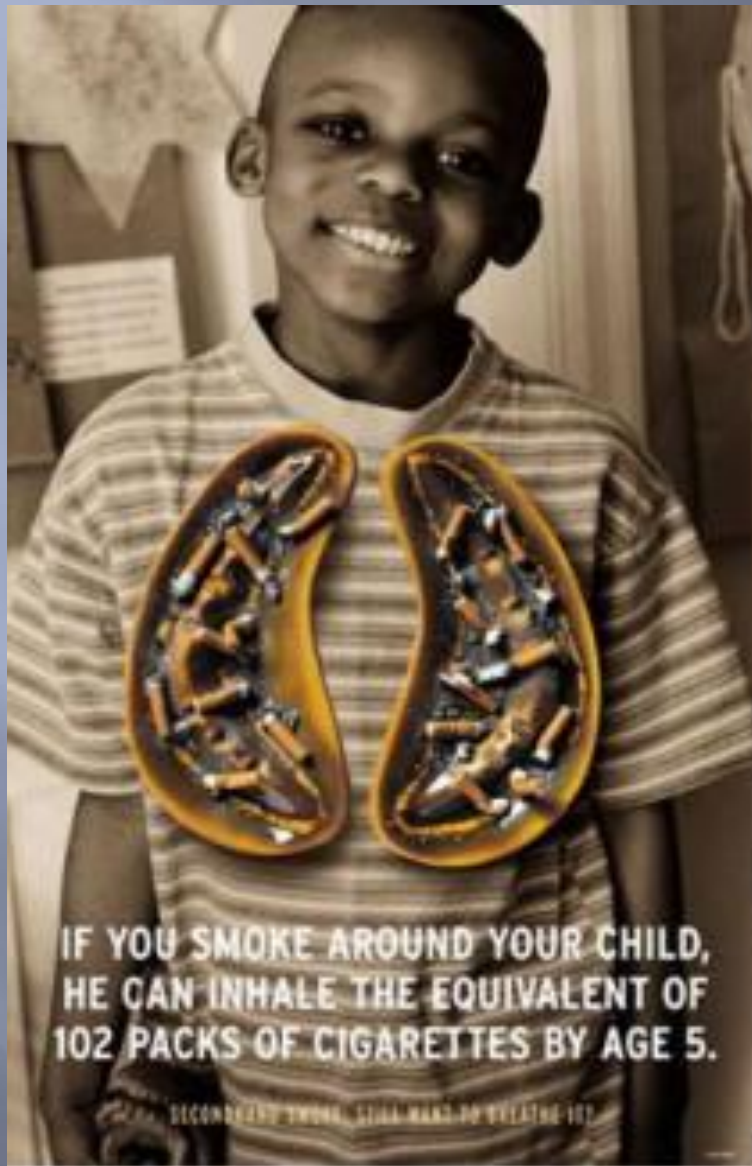
Παθητικό κάπνισμα

Τι είναι το παθητικό κάπνισμα ;

- ▣ Παθητικό ονομάζεται το κάπνισμα που γίνεται με την εισπνοή
 - α) του καπνού που βγάζουν από τους πνεύμονες τους αυτοί που καπνίζουν και
 - β) εκείνου που παράγεται από τα αναμμένα τσιγάρα στα χέρια των καπνιστών ή στα τασάκια

- ▣ Πολυάριθμες μελέτες των τελευταίων 30 ετών ➔ το παθητικό κάπνισμα ευθύνεται για σειρά νοσημάτων (κυρίως των πνευμόνων, της καρδιάς και των αγγείων) σε ενήλικες και παιδιά καθώς και για μεγάλο αριθμό θανάτων (περίπου 80.000/έτος για τα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης).
- ▣ Τις αρνητικές επιδράσεις υφίστανται βασικά οι εργαζόμενοι σε χώρους με σημαντική έκθεση σε καπνό (καφετέριες, μπαρ, εστιατόρια) και τα άτομα που συμβιώνουν με καπνιστές.

- ▣ Μια τετράωρη παραμονή σε bar, ή club ισοδυναμεί με συμβίωση με καπνιστή για έναν μήνα, αυξάνοντας κατά πολύ την πιθανότητα εκδήλωσης καρκίνου του πνεύμονα.
- ▣ Οι μη-καπνιστές που εκτίθενται σε καπνό στο χώρο εργασίας ή στο σπίτι έχουν 1,5 φορά μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα συγκριτικά με εκείνους που δεν εκτίθενται.
- ▣ Ο επιπλέον κίνδυνος φαίνεται να είναι μικρός, αλλά το παθητικό κάπνισμα αφορά το 40% του ενήλικου πληθυσμού γεγονός που το καθιστά σημαντικό καρκινογόνο.



IF YOU SMOKE AROUND YOUR CHILD,
HE CAN INHALE THE EQUIVALENT OF
102 PACKS OF CIGARETTES BY AGE 5.

SECONDHAND SMOKE. STILL WANT TO BREATHE IT?



85% OF CIGARETTE SMOKE
GOES INTO THE AIR. WHERE DO YOU
THINK IT GOES FROM THERE?

SECONDHAND SMOKE. STILL WANT TO BREATHE IT?

ΠΡΟΛΗΨΗ

- ▣ εναρμόνιση της νομοθεσίας σύμφωνα με τα ευρωπαϊκά και διεθνή πρότυπα με σκοπό τον περιορισμό του καπνίσματος και την προστασία της δημόσιας υγείας
- ▣ ανάπτυξη σταθερών και διαχρονικών ελεγκτικών μηχανισμών και κυρίως εκπαιδευτικών, ώστε να ενημερωθεί ουσιαστικά η ελληνική κοινωνία για την πραγματική διάσταση του προβλήματος που λέγεται «κάπνισμα»



Αναλυτικότερα:

- ▣ συνεργασία του Υπουργείου Υγείας με το Υπουργείο Παιδείας και τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Harvard των Η.Π.Α
- ▣ από τον Οκτώβριο του 2010 εφαρμογή του προγράμματος αγωγής υγείας αναφορικά με το κάπνισμα στα σχολεία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από επαγγελματίες υγείας (πνευμονολόγους, γενικούς γιατρούς και επισκέπτες υγείας) των όμορων Νοσοκομείων και Κέντρων Υγείας
- ▣ στη χώρα μας λειτουργούν σαράντα οκτώ (48) Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος στα Νοσοκομεία του ΕΣΥ, στα οποία υπήρξε αύξηση της προσέλευσης πολιτών κατά 50% το 2010 σε σχέση με το 2009, σύμφωνα με τα στοιχεία που δημοσίευσε η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

- δημιουργούνται ομάδες εκπαιδευτών-ομιλητών οι οποίοι αναλαμβάνουν την εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας των Κέντρων Υγείας (γενικοί γιατροί ,επισκέπτες υγείας κ.ά.) με στόχο την πρόληψη-διακοπή του καπνίσματος
- Ο επαγγελματίας υγείας μπορεί να προσωποποιήσει το μήνυμα προς τον καπνιστή δίνοντας έμφαση στα άμεσα οφέλη που συνεπάγεται η διακοπή και υπογραμμίζοντας τους εξατομικευμένους παράγοντες κινδύνου οι οποίοι σχετίζονται με την κατανάλωση καπνού. Η παρέμβαση αυτή από τον ιατρό θεωρείται αποτελεσματική και αυξάνει τα ποσοστά διακοπής καπνίσματος
- φυλλάδια με υλικό αυτοβοήθειας, ενημερωτικά δελτία, τα εγχειρίδια, οι βιντεοκασέτες και το ακουστικό υλικό



Αντοχή...Εξάρτηση.. Σύνδρομο στέρησης...

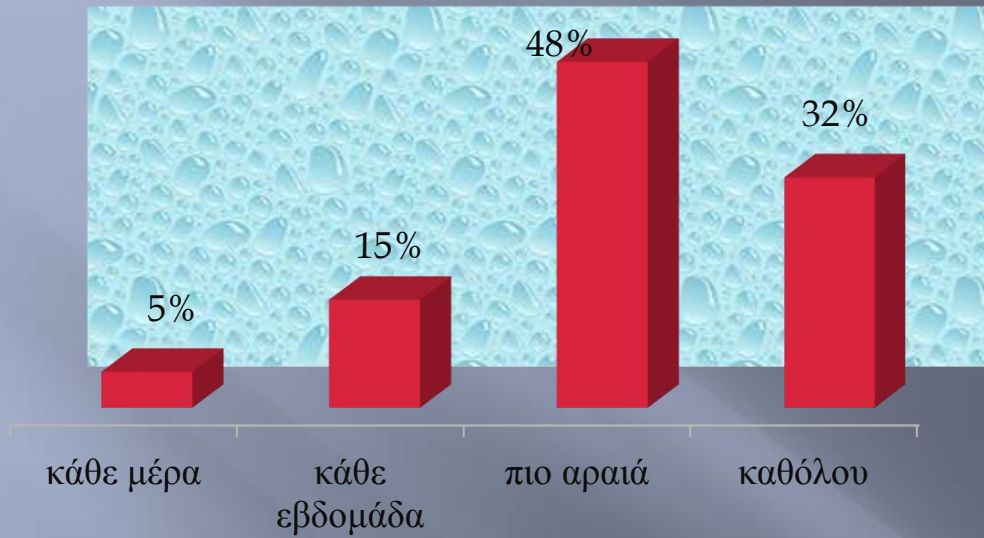
- ❖ Το κάπνισμα στους χρόνιους καπνιστές δημιουργεί ψυχική και σε κάποιο βαθμό σωματική εξάρτηση. Αναπτύσσεται αντοχή με αποτέλεσμα να καπνίζει κανείς προοδευτικά περισσότερο και καταλήγει στην εμφάνιση του συνδρόμου στέρησης, όταν το επίπεδο της νικοτίνης στο αίμα του εθισμένου ελαττωθεί κάτω από κάποιο όριο, αναλόγως του εθισμού.
- ❖ Τα φαινόμενα του συνδρόμου στέρησης είναι τα εξής:
αύξηση της επιθυμίας για κάπνισμα, ανησυχία ,εκνευρισμός, ευερεθιστότητα, δυσχέρεια συγκεντρώσεως , διαταραχές στην ικανότητα εκτελέσεως πράξεων, γνώσεων και αντιλήψεως, υπνηλία την ημέρα και αϋπνία την νύχτα, τρόμος, γαστρεντερικές διαταραχές, αύξηση της ορέξεως, ελάττωση του βασικού μεταβολισμού, ελάττωση της καρδιακής συχνότητας, μεταβολές στην ηλεκτροεγκεφαλική δραστηριότητα.
- ❖ Το σύνδρομο εκδηλώνεται εντονότερα στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες.



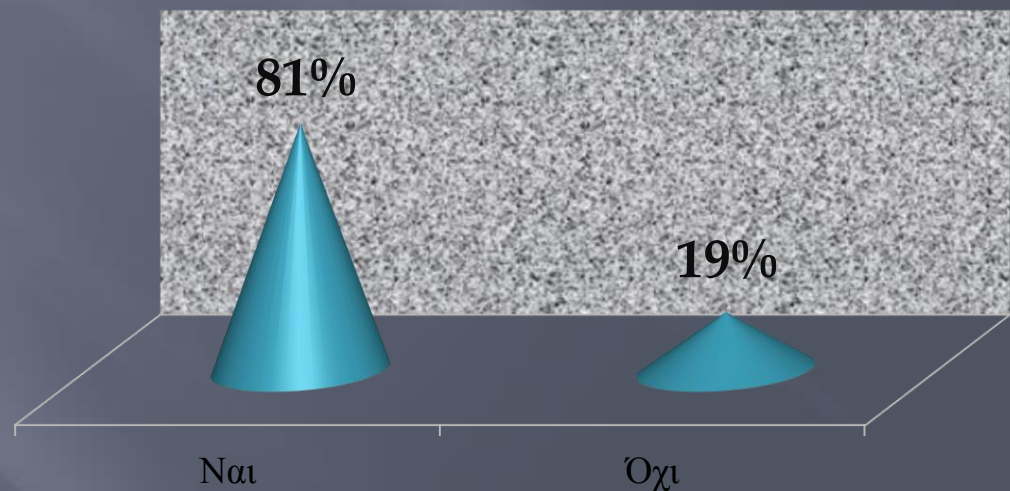
- Στη συνέχεια παραθέτουμε ορισμένα αποτελέσματα - συμπεράσματα από έρευνα που κάναμε στους μαθητές του σχολείου μας.
- Η έρευνα έγινε με τη χρήση ερωτηματολογίου που συμπληρώθηκε κατά τη διάρκεια του Ιανουαρίου του 2013.



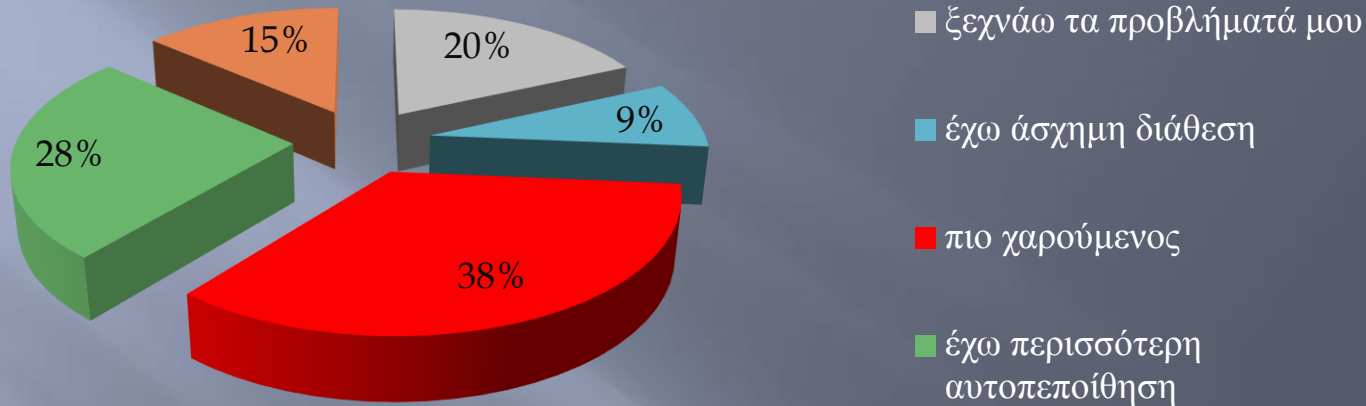
Πόσο συχνά πίνετε αλκοόλ;



Θα μπορούσατε να διασκεδάσετε χωρίς αλκοόλ;



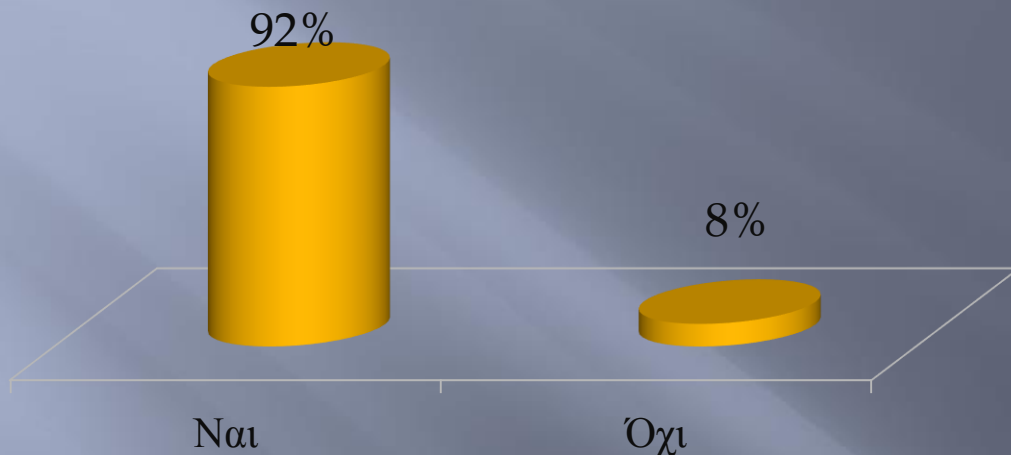
Όταν πίνεις αισθάνεσαι ότι:



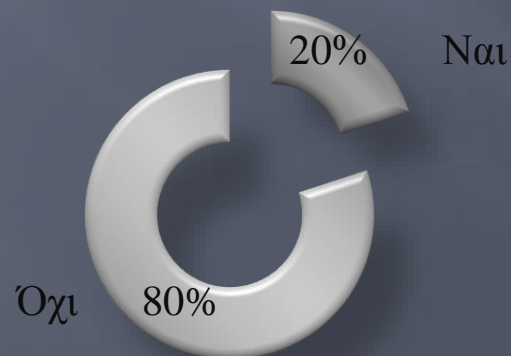
Πως θα ένιωθες σε έναν περίγυρο που οι άλλοι πίνουν και εσύ όχι;



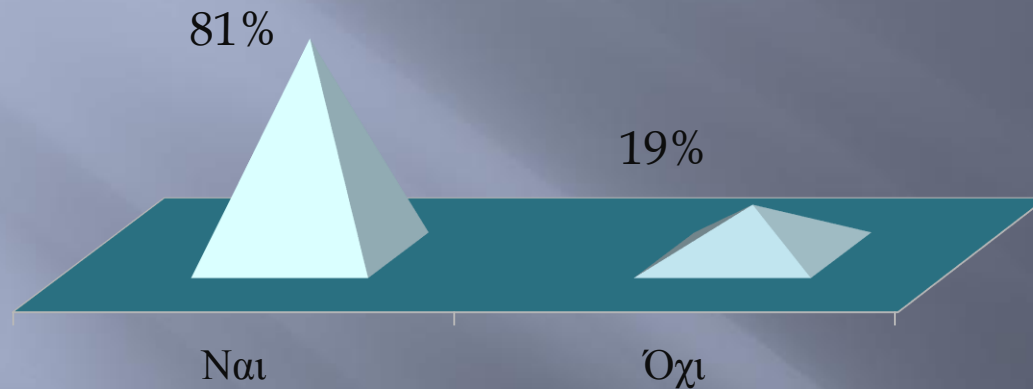
**Γνωρίζετε ότι απαγορεύεται η κατανάλωση
αλκοόλ από άτομα κάτω των 17 ετών;**



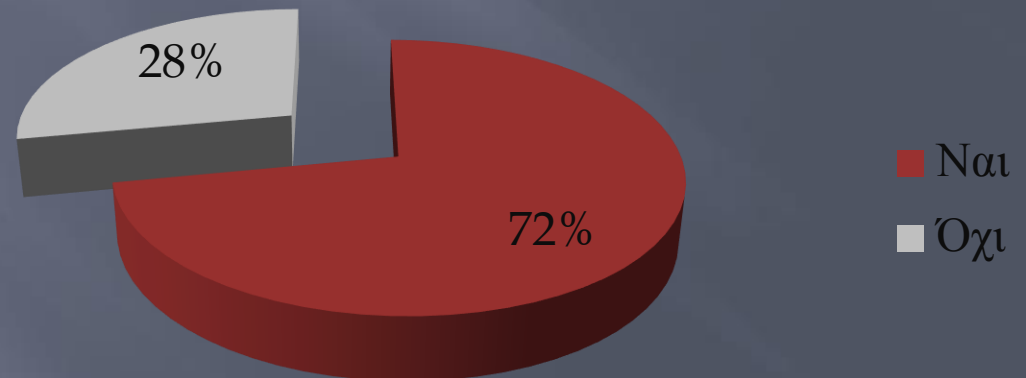
**Εφαρμόζεται αυτός ο νόμος στην περιοχή
σου;**



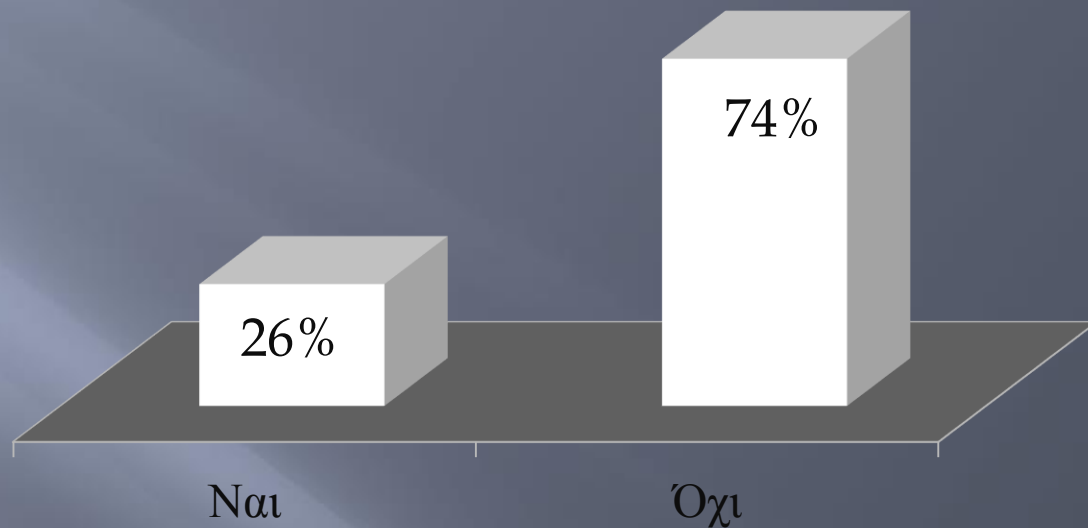
**Υπάρχουν άτομα στην παρέα σου που
καπνίζουν;**



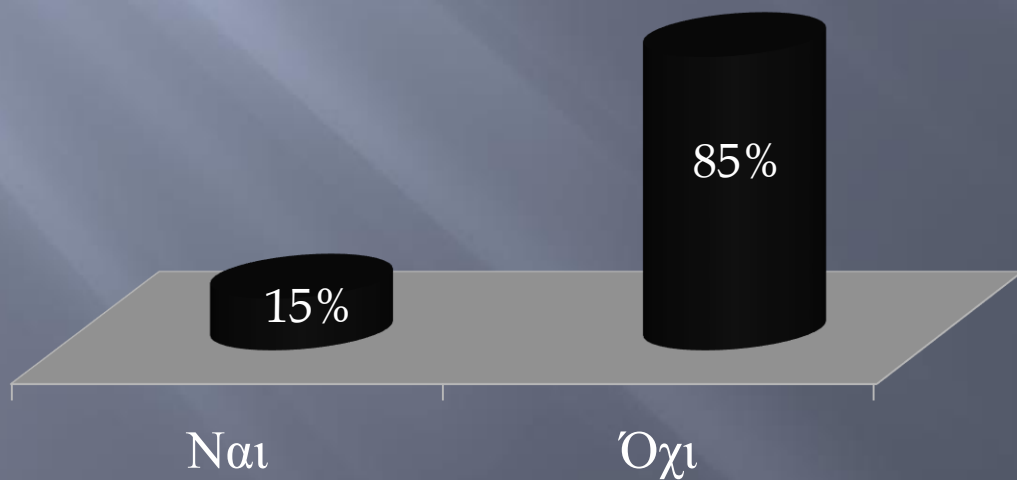
**Πρέπει να απαγορευθεί η πώληση καπνού
σε άτομα κάτω των 17 ετών;**



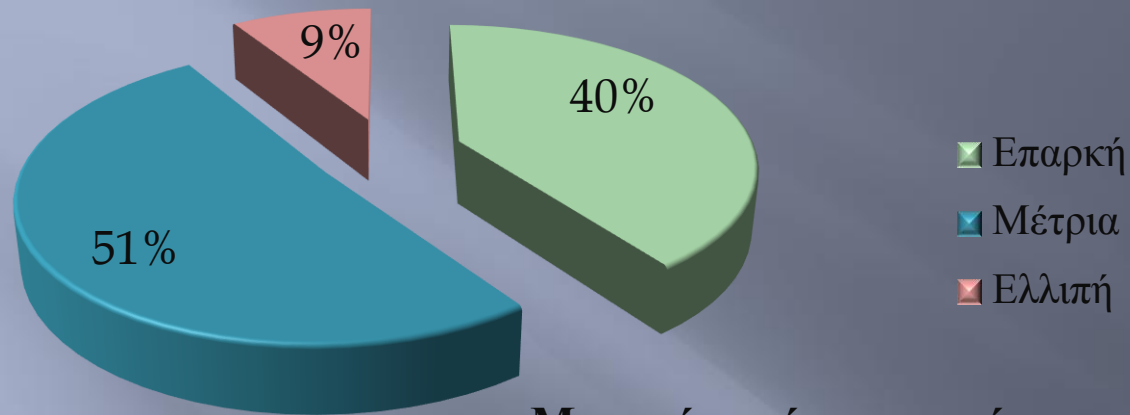
Καπνίζετε;



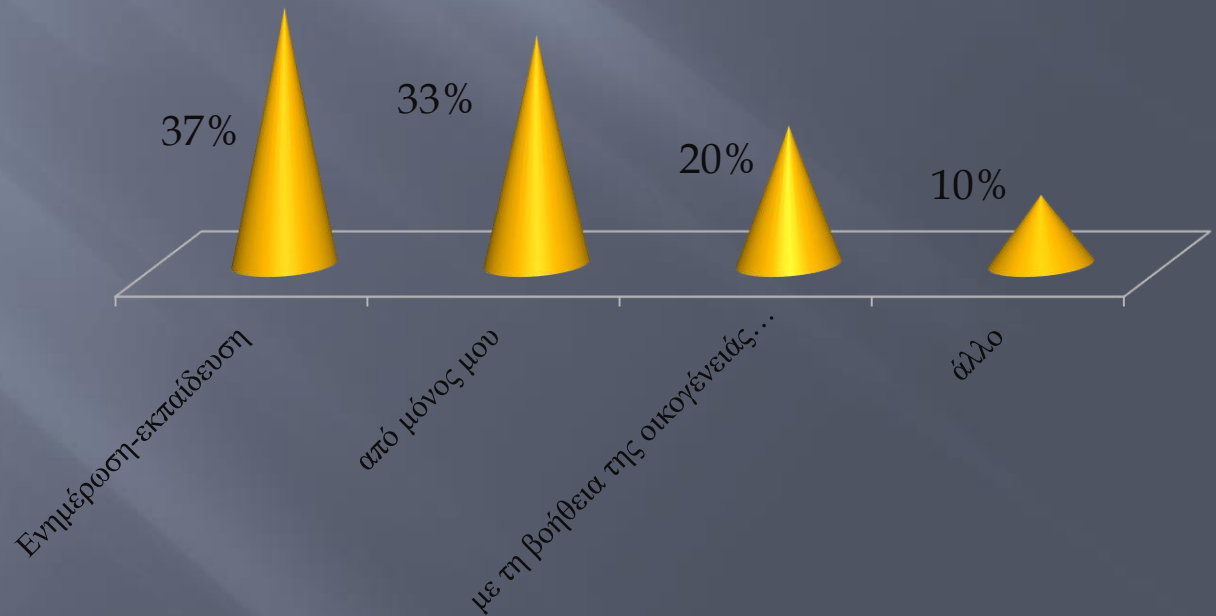
Έχετε κάνει ποτέ χρήση ναρκωτικών ουσιών;



Η ενημέρωσή σας σχετικά με τα ναρκωτικά είναι:



Με ποιόν τρόπο μπορείτε να προφυλαχθείτε από τις ναρκωτικές ουσίες;



Ούμπα-Ούμπα

Ζάντα

Τα Ντουμάνια

Κατερίνα

Παναγιώτης

Αθηνά

Γιάννης

Αφροδίτη

Ρούντολφ

Λεωνίδα

Σιλβάν

Γιώργος

Μάκης

Παναγιώτα

Αρίστος

Δημήτρης

Οι επιβλέποντες καθηγητές

Μάγγα Μαρία

Σκαντζής Αργύρης

Θερμές Ευχαριστίες στον εκπρόσωπο του ΕΣΥΝ.



• Ευχαριστούμε Θερμά τους μαθητές του Γυμνασίου με Λ.Τ. Δαύλειας για την εμπιστοσύνη τους και τη συνεργασία τους κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.