

ΕΘΙΣΜΟΣ...ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΥΣΗ;



ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΤΗΝΟΥ

Β΄ΤΑΞΗ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΈΤΟΣ: 2013-2014

Β΄ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΤΟΠΑΛΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	σελ.4
Τεχνολογία	
1.1 Εθισμός στο διαδίκτυο	σελ.5
1.2 Αίτια εθισμού στην τεχνολογία	σελ.7
1.3 Συμπτώματα και συνέπειες εθισμού	σελ.8
1.4Υπο-ομάδες εθισμού στην τεχνολογία	
i) διαδίκτυο	
α) Facebook / twitter	σελ.11
β) Gaming	σελ.15
γ) τζόγος	σελ.16
δ) shopping therapy και ο εθισμός στα ψώνια	σελ.17
ii) κινητό	σελ.21
iii) τηλεόραση	σελ.23
1.5 Τρόποι πρόληψης	σελ.26
1.6 Τρόποι αντιμετώπισης	σελ.27
Ναρκωτικά	
2.1 Ορισμός ναρκωτικών ουσιών	σελ.30
2.2 Ιστορία των ναρκωτικών	σελ.31
2.3 Νόμοι και ναρκωτικά	σελ.37
2.4 Γιατί οι άνθρωποι παίρνουν ναρκωτικά	σελ.39
2.5 Ηλικιακές ομάδες που πλήττονται από τη χρήση των ναρκωτικών.....	σελ.42
2.6 Τα ναρκωτικά ως φάρμακο	σελ.44
2.7 Συνέπειες από την χρήση των ναρκωτικών σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο	σελ.44
2.8 Το σύνδρομο της στέρησης και οι τραγικές συνέπειες	σελ.46
2.9 Τρόποι πρόληψης	σελ.52

2.10 Είδη ναρκωτικών	σελ.57
2.11 Στατιστικά και αληθινές μαρτυρίες	σελ.65
2.12 Αποτοξίνωση από τα ναρκωτικά	σελ.67

Αλκοόλ

3.1 Ορισμός	σελ.71
3.2 Ιστορικό πλαίσιο	σελ.71
3.3 Αίτια αλκοολισμού	σελ.73
3.4 Ενδείξεις αλκοολισμού – Προφίλ αλκοολικού	σελ.77
3.5 Οικογένεια αλκοολικού	σελ.91
3.6 Συμπτώματα	σελ.104
3.7 Συνέπειες του αλκοόλ	σελ.108
3.8 Πρόληψη – Αντιμετώπιση	σελ.110
3.9 Κοινωνική επανένταξη	σελ.114
3.10 Παραδείγματα διασήμων	σελ.120
3.11 Αποφθέγματα για το αλκοόλ	σελ.123

Κάπνισμα

4.1 Ιστορία καπνού	σελ.124
4.2 Αίτια καπνίσματος	σελ.126
4.3 Παθητικό κάπνισμα	σελ.130
4.4 Συνέπειες	σελ.132
4.5 Τρόποι αντιμετώπισης	σελ.135

Βιβλιογραφία	σελ. 137
---------------------------	----------

Εθισμός.... Υπάρχει λύση;

Ομάδα Α'

- Αϊχερ Καρολίνα
- Αντωνοπούλου Μαρίνα
- Αρμακόλα Μαρία
- Δεσύπρη Μαρία
- Κοντιζά Κατερίνα

Ομάδα Β'

- Λάβριου Γεωργία
- Ζαλώνη Παναγιώτα
- Καλάρι Κριστίνα
- Καρδαμίτση Ευαγγελία

Ομάδα Γ'

- Αλβέρτη Ευαγγελία
- Αμοιραλή Εμμανουέλλα
- Απέργης Ιάκωβος
- Βιδάλη Μαριέττα
- Δελλατόλα Νεκταρία
- Δεσύπρη Κωνσταντίνα

Ομάδα Δ'

- Λούβαρη Ειρήνη
- Χαρικιοπούλου Ζωζεφίνα

Εισαγωγή

Τι είναι ο εθισμός; Η λέξη αυτή παραπέμπει συνήθως σε άσχημες εικόνες και καταστάσεις ναρκωτικών με μια σύριγγα στο χέρι ή σε κάποιον αλκοολικό, ο οποίος ζητιανεύει απεγνωσμένα να αγοράσει άλλο ένα μπουκάλι. Ανεξάρτητα όμως από την ουσία (αλκοόλ, ναρκωτικά, κάπνισμα κτλ.) ο εθισμός είναι το στάδιο όπου κάποιος έχει χάσει τον έλεγχο. Για την αποτοξίνωση του εθισμού σημαντικό ρόλο παίζει η επιμονή και η υπομονή.

Το πολύ σημαντικό αυτό ζήτημα μας απασχόλησε στα πλαίσια του μαθήματος «Ερευνητική Εργασία» κατά το Β' Τετράμηνο του σχολικού έτους 2013-2014 , όπου μέσα από την έρευνά μας προσπαθήσαμε να βρούμε απαντήσεις στα βασικά ερωτήματα που σχετίζονται με τον εθισμό: αίτια, συνέπειες, πρόληψη και αντιμετώπιση.

Η ομάδα Α' ασχολήθηκε με τον εθισμό στην Τεχνολογία. Ενδεικτικά αναφέρουμε το διαδίκτυο, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, το facebook, το κινητό και την τηλεόραση. Η ομάδα Β' επεξεργάστηκε το πολύκροτο θέμα των ναρκωτικών. Συγκεκριμένα, οι μαθητές ασχολήθηκαν με τον ορισμό και την ιστορία των ναρκωτικών καθώς και με τα αίτια, τις συνέπειες και τρόπους αντιμετώπισης. Η ομάδα Γ' εργάστηκε σχετικά με το θέμα του αλκοόλ, κυρίως με τα αίτια, τα συμπτώματα του αλκοολισμού, τις συνέπειες και την πρόληψη. Τέλος η ομάδα Δ' ασχολήθηκε με το κάπνισμα και συγκεκριμένα με την ιστορία του καπνού, τα αίτια, το παθητικό κάπνισμα, τις συνέπειες και την αντιμετώπιση του καπνίσματος.

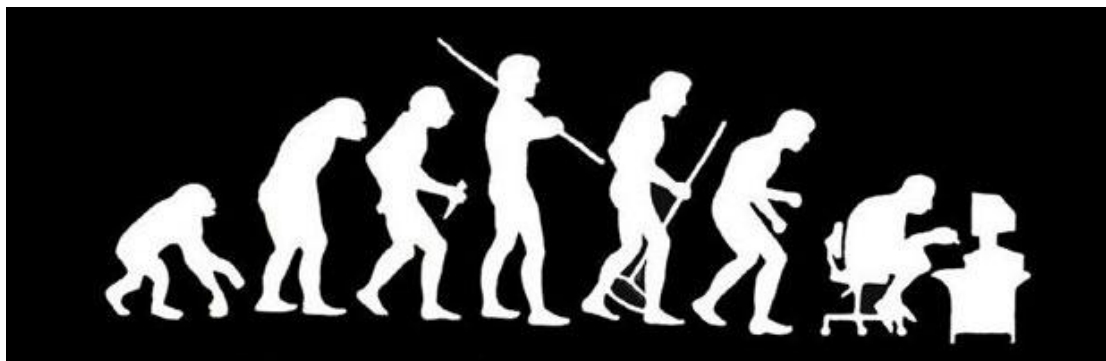
Ευχαριστούμε τον διευθυντή του Γενικού Λυκείου Τήνου κύριο Φραγκίσκο Κανακάρη για τη γενικότερη συμβολή του, την κυρία Κρούσκα Ακριβή για την πολύτιμη βοήθειά της στη χρήση των υπολογιστών, αλλά και τη κυρία Τσαρουχά Λιάνα, ειδική ψυχολόγο σε θέματα εθισμού από τον ΘΗΣΕΑ Σύρου, για τις πολύτιμες πληροφορίες που μας έδωσε πάνω στο θέμα καθώς και τον χρόνο που μας αφιέρωσε.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

1.1 Ορισμός εθισμού στο Διαδίκτυο

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο (internet addiction) μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996). Αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (Mitchell, 2000). Ο εθισμός στο διαδίκτυο αν και δεν έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα παρά μόνο σε Κίνα, Ν.Κορέα και Ταιβάν, αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται, να προσεγγίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου.

Αν και ορισμένοι υποστηρίζουν ότι ο όρος «εθισμός» θα πρέπει να εφαρμόζεται μόνο σε περιπτώσεις που αφορούν χημικές ουσίες ,παρόμοια διαγνωστικά κριτήρια έχουν εφαρμοστεί σε μια σειρά από προβληματικές συμπεριφορές, όπως η παθολογική χαρτοπαιξία. Η δημοφιλής χρήση του όρου «εθισμός» μπορεί να συσχετίζεται με σχεδόν οποιαδήποτε ουσία ή δραστηριότητα. Οι άνθρωποι λέγεται ότι είναι εθισμένοι στο φαγητό, το κάπνισμα, τα τυχερά παιχνίδια, τα ψώνια, την εργασία, το παιχνίδι και πολλά άλλα. Η εκρηκτική ανάπτυξη του Διαδικτύου την τελευταία δεκαετία επίσης, έχει σχεδόν σίγουρα αλλάξει το προφίλ του εξαρτημένου από τον υπολογιστή. Το Διαδίκτυο παρέχει πρόσβαση σε ανθρώπους όπου και αν βρίσκονται και πλούσια ενημέρωση σε όλους τους τομείς ενδιαφέροντος. Ένας γενικός όρος που θα μπορούσε να περιγράψει τον εθισμό στην τεχνολογία είναι αυτός του Kandell (1998): “μια ψυχολογική εξάρτηση από την τεχνολογία, ανεξάρτητα από το είδος της δραστηριότητας” .

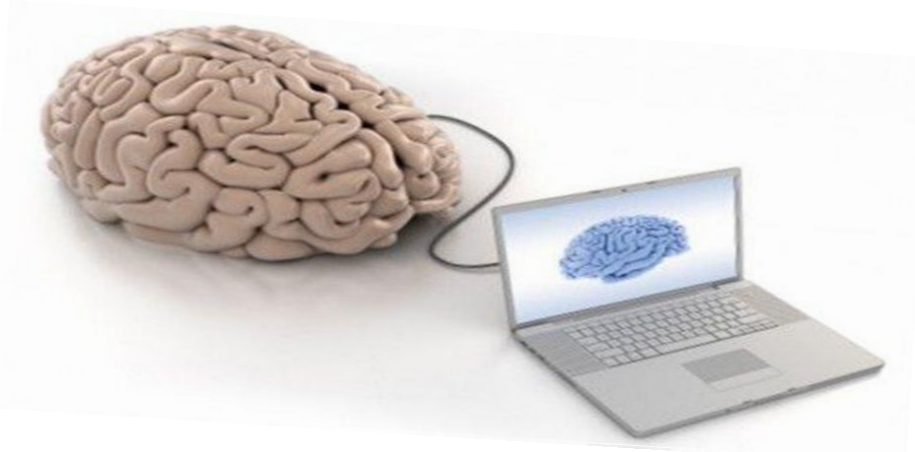


Μια θεωρία υποστηρίζει πως η δυνητική διάθεση λόγω συμπεριφοράς συνδέεται με την διαδικασία του εθισμού. Όπως για παράδειγμα ένα άτομο που έχει εθιστεί στον καταναλωτισμό νιώθει μια ευχάριστη αλλαγή της διάθεσής του κάνοντας

μια σειρά από ενέργειες που σχετίζονται με όσα προηγούνται μιας αγοράς, έτσι και το άτομο που έχει εθιστεί στο διαδίκτυο αισθάνεται μια παρόμοια “βιασύνη” και ταυτόχρονη ευχαρίστηση κατά τη διαδικασία του ανοίγματος του υπολογιστή του με σκοπό την επίσκεψη στις αγαπημένες του ιστοσελίδες. Με άλλα λόγια κάποιοι ερευνητές πιστεύουν πως βιολογικές μεταβολές συμβαίνουν στο σώμα κάποιου που παρουσιάζει συμπεριφορά εθισμένου στο διαδίκτυο ατόμου. Επιπλέον από βιολογικής σκοπιάς μπορεί να υπάρχει και ένας συνδυασμός γονιδίων που κάνουν ορισμένα άτομα επιρρεπή στον εθισμό όπως τα γονίδια που πρόσφατα ανακάλυψαν οι ερευνητές και συνδέονται με τον εθισμό στο αλκοόλ. Αν και οι ερευνητές στον τομέα του εθισμού αμφισβητούν την έννοια της “εθιστικής προσωπικότητας”, είναι πιθανό ότι κάποιος έχει ήδη έναν εθισμό και μπορεί να είναι επιρρεπής και να εθιστεί σε ουσίες ή άλλες δραστηριότητες, όπως τη χρήση του Διαδικτύου.

Οι άνθρωποι με ψυχικές διαταραχές ή συμπτώματα, όπως κατάθλιψη, συναισθήματα απομόνωσης, άγχος, στρες πιστεύουν πως “αυτοθεραπεύονται” με τη χρήση του Διαδικτύου ακριβώς όπως κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ ή ναρκωτικά για να “αυτοθεραπεύσουν” τα συμπτώματα της ψυχικής διαταραχής τους. Παράλληλα από κοινωνικής ή διαπροσωπικής άποψης, μπορεί να υπάρχουν και παράγοντες που σχετίζονται με οικογενειακά προβλήματα και ωθούν ένα άτομο στην υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.

Οι άνθρωποι που αναπτύσσουν προβλήματα με τη χρήση του Διαδικτύου ξεκινούν συνήθως από την χρήση του σε ευκαιριακή βάση και στη συνέχεια προχωρούν στη χρήση της τεχνολογίας με δυσλειτουργικούς τρόπους. Η χρήση του διαδικτύου μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική ζωή του ατόμου, τις σχολικές εργασίες, τη δουλειά του και γενικώς οτιδήποτε σχετίζεται με τα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις του.



1.2 Αίτια εθισμού στην Τεχνολογία

Η τεχνολογία ανοίγει πολλά παράθυρα και πολλές πόρτες, είναι ένα σταυροδρόμι με πολλούς δρόμους(διαδίκτυο,κινητό,gaming κ.α.). Στην εποχή μας σε αυτό το σταυροδρόμι αρκετοί χάνουν τον δρόμο τους και συχνά χωρίς να το συνειδητοποιούν συνεχίζουν την λανθασμένη αυτή πορεία.Το αποτέλεσμα; Ο εθισμός. Τα αίτια; Αρκετά. Πολλοί άνθρωποι που «πάσχουν» από τέτοια εξάρτηση έχουν άλλοτε κοινωνικά-ψυχολογικά, άλλοτε οικογενειακά άλλοτε ίσως και οικονομικά προβλήματα. Με την διέξοδο της τεχνολογίας προσπαθούν να κρυφτούν πίσω από την οθόνη τους.Με αυτόν το τρόπο απομονώνονται από το περιβάλλον τους και «βυθίζονται» στο δικό τους ιδανικό κόσμο. Συνήθως οι νέοι με κοινωνικά ή σχολικά προβλήματα είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι και ευαίσθητοι σε τέτοιου είδους εξαρτήσεις.

➤ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Στα νέα μέσα τεχνολογίας δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να έχει την ταυτότητα που θέλει εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου και όχι μόνο. Δημιουργεί την ιδανική για εκείνον εικόνα ώστε να εξυψώσει την αυτοπεποίθηση του και να αναδειχθεί.Έτσι παρατηρούνται μεγαλύτερα προβλήματα εθισμού σε άτομα που δεν είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στην καθημερινή τους πραγματικότητα και βρίσκουν καταφύγιο με μια μορφή «υποκατάστατου της πραγματικότητας με την εικονική». Επιπλέον, αυτό το πρόβλημα παρατηρείται και σε άτομα που έχουν κάποια μορφή κατάθλιψης και βρίσκουν ευχαρίστηση ,αλλά και αποφυγή των προβλημάτων τους με τον «εθισμό» ,που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως «ηθελημένη νάρκωση».Η εξάρτηση αυτή μπορεί να είναι επίσης αποτέλεσμα μεγάλων εντάσεων και έλλειψης δυνατότητας αντιμετώπισης του στρες και του άγχους. Επιπλέον ο φόβος αποτυχίας, η μοναξιά,οι υπερβολικές απαιτήσεις, η κοινωνική αποθάρρυνση και οι μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες που περιορίζουν την δυνατότητα δημιουργίας διαπροσωπικών σχέσεων, μεταξύ άλλων , μπορούν να θεωρηθούν πιθανά αίτια.

➤ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ

Η έλλειψη ουσιαστικής επικοινωνίας μεταξύ γονέων-παιδιού και, κυρίως, η έλλειψη ποιοτικού χρόνου που πρέπει να περνούν οι γονείς με τα παιδιά τους, είναι πιθανό να οδηγήσουν στην απομόνωση των παιδιών και στην αναζήτηση, εκ μέρους τους, τρόπων διαφυγής. Το επιβαρυνμένο με συγκρούσεις οικογενειακό περιβάλλον μπορεί επίσης να αποτελέσει παράγοντα «εθισμού» στη τεχνολογία .Ένα σύνηθες αίτιο είναι όταν οι γονείς που παρουσιάζονται πρότυπα στο παιδί γίνονται

υπερβολικοί χρήστες αυτών των μέσων. Σε τέτοιες περιπτώσεις λογικό είναι και το παιδί να ακολουθήσει το μονοπάτι αυτό.



➤ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

Ένας άλλος παράγοντας που ωθεί τους νέους στη «μαύρη τρύπα» του εθισμού στη τεχνολογία είναι τα οικονομικά προβλήματα. Ιδιαίτερα αυτή τη περίοδο που διανύουμε, η οικονομική κρίση που μαστίζει ολόκληρο τον κόσμο έχει επιδεινωθεί ραγδαία. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, πολλοί άνθρωποι να αποφεύγουν τις κοινωνικές εξόδους, να κλείνονται στον εαυτό τους, να γίνονται εσωστρεφείς, να αποκόβονται από το κοινωνικό τους περίγυρο και να αναζητούν μέσα από τη τεχνολογία ένα μέσο στήριξης για εκείνους, συντροφιάς και απασχόλησης.

1.3 Συμπτώματα και Συνέπειες Εθισμού

Η υπερβολική ενασχόληση με το Διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει αρχικά τη συναισθηματική και την κοινωνική ζωή του ατόμου. Τα συμπτώματα αυτά συνδέονται είτε με την υπέρμετρη χρήση του Διαδικτύου είτε με την έλλειψη της σύνδεσης στο Διαδίκτυο για αρκετό χρονικό διάστημα.

Εθισμένος στο διαδίκτυο σημαίνει δεν κινούμαι μπροστά από τον υπολογιστή, απομονώνομαι στο δωμάτιο μου για ώρες και εμφανίζω έντονα σημάδια κατάθλιψης. Σήμερα ο εθισμός των νέων στην Ελλάδα, σε μια χώρα με πολύ χαμηλή διείσδυση του διαδικτύου, φτάνει στο 8,2% μεταξύ των χρηστών ,κατέχοντας την πρώτη θέση παγκοσμίως.

Η παρατεταμένη χρονικά χρήση στο διαδίκτυο οδηγεί σε:

-Κόπωση, έλλειψη συγκέντρωσης, εκνευρισμό, διαταραχή και αναστροφή του ύπνου (ύπνος κατά την ημέρα και δραστηριότητα αποκλειστικά στο Διαδίκτυο το βράδυ)

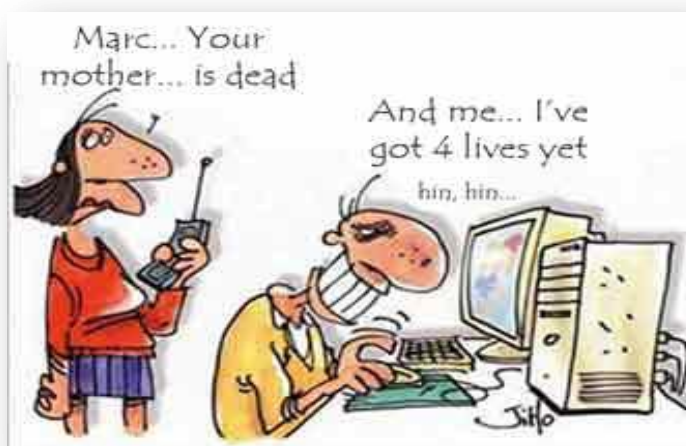


- Μειωμένη επίδοση στο σχολείο.
- Απομόνωση από την οικογένεια και τον κοινωνικό περίγυρο.
- Γίνεται επιθετικός και μπορεί ακόμα να φτάσει σε εκδηλώσεις βίας και εγκληματικότητας, όπως να κλέβει χρήματα ώστε να παίζει (gaming).
- Μπορεί να φτάσει ακόμα και σε σημείο να μην τρώει όσο πρέπει (απώλεια βάρους) ή και το αντίθετο (να παχαίνει πολύ), ή ακόμα και να ξεχνάει να φάει.
- Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού.
- Αντιμετώπιση προβλημάτων άγχους, έμμονης σκέψης για το διαδίκτυο ακόμα και όνειρα.

-Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.

-Χάνουν την αίσθηση του πραγματικού χρόνου, με αποτέλεσμα να παραμένουν σε σύνδεση περισσότερο από ό,τι αρχικά σχεδίαζαν.

-Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο εθισμένος δεν κοιμάται και παραμελεί την προσωπική του υγιεινή.



Η έλλειψη της σύνδεσης στο Διαδίκτυο για αρκετό χρόνο προκαλεί στον εθισμένο :



-Νευρική και ευαισθησία.

-Η εν λόγω συμπεριφορά του προκαλεί σύγκρουση τόσο με άλλα άτομα (π.χ. μέλη της οικογένειας που του παραπονιούνται για το ότι είναι σε 2η μοίρα) όσο και με τον ίδιο του τον εαυτό όταν συνειδητοποιεί ότι δεν μπορεί να την αλλάξει. Ακόμη οι πόροι που καταναλώνει σε αυτή τη συμπεριφορά

(χρήμα, χρόνος, νοητική συγκέντρωση) βρίσκονται σε βάρος άλλων σημαντικών δραστηριοτήτων που παραμελεί.

-Οι εθισμένοι περνούν την περισσότερη ώρα της ημέρας στο διαδίκτυο ή σκέφτονται συνέχεια την στιγμή που θα πλοηγηθούν και πάλι σε αυτό. Σύμφωνα με έρευνα της εταιρίας IconicDisplays διαπιστώθηκε ότι το 60% των ανθρώπων δεν μπορούν να βγουν από το σπίτι χωρίς να έχουν πρόσβαση σε Wi-Fi και κάτι τέτοιο θα τους κάνει πιο ευερέθιστους και νευρικούς από ότι μία εβδομάδα χωρίς καφέ.



-Ένα επίσης σημαντικό χαρακτηριστικό, είναι ότι οι εθισμένοι δεν αντιλαμβάνονται την όλη τους αποδιοργάνωση και τις συνέπειες της προβληματικής χρήσης σε ψυχολογικό, κοινωνικό επίπεδο καθώς και στην επίδοση στο σχολείο ή στην δουλειά. Έτσι συνεχίζουν την ενασχόληση στον ίδιο βαθμό, μέχρι κάποιος άλλος τους στενού περιβάλλοντος τους, κινητοποιηθεί για αυτούς.



Συνέπειες:

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των

πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες).

Όταν η επαφή με φίλους γίνεται μόνο μέσω ρικελ και ασύρματου δικτύου, όταν αντί για βόλτες, κάνουμε βόλτες μόνο από forum και κοινότητες online παιχνιδιών, όταν ακούμε cookies και αντί για σοκολατένια μπισκότα μας έρχονται στο μυαλό pop-ups ιστοσελίδων, όταν παθαίνουμε κρίση πανικού, επειδή δεν έχουμε πρόσβαση στο διαδίκτυο την στιγμή που είμαστε στην ωραιότερη παραλία του κόσμου, μπορούμε να είμαστε σίγουροι ότι το έχουμε παρακάνει με την τεχνολογία.

Η καλλιέργεια προτιμήσεων, χόμπι και ενδιαφερόντων παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη κάποιου. Για τους έφηβους ιδιαίτερα, το να μπαίνουν στο διαδίκτυο έχει γίνει ζωτικής σημασίας κοινωνική δραστηριότητα.

1.4 Υποομάδες Εθισμού στην Τεχνολογία

i. Διαδίκτυο

α) FACEBOOK-TWITTER

➤ FACEBOOK

Σύμφωνα με πρόσφατες στατιστικές του Facebook(FB), υπάρχουν πάνω από 500 εκατομμύρια ενεργοί χρήστες ως σήμερα. Αυτός ο αριθμός δείχνει πεντακάθαρα το επίπεδο εθισμού στα κοινοτικά δίκτυα. Το Facebook είναι χωρίς καμία αμφιβολία το μεγαλύτερο φαινόμενο του ίντερνετ και των κοινοτικών δικτύων όπου και έφτιαξαν τον νεότερο δισεκατομμυριούχο τον Zuckerberg, τον δημιουργό του.



Τα κοινωνικά δίκτυα σου επιτρέπουν να μοιράζεις τις φωτογραφίες, τα βίντεο σου τις προσωπικές και επιχειρηματικές σου στιγμές με τους φίλους σου, συνάδελφους σου, εργοδότες και άλλους ανθρώπους που συνδέεσαι διαδικτυακά. Το FB πέτυχε διάνα όταν λέει «το Facebook σας βοηθάει να συνδεθείτε και να μοιράσετε με ανθρώπους την ζωή σας».

Κατά μέσο όρο ένας χρήστης αφιερώνει περίπου 50-60 λεπτά της ημέρας του στο κοινοτικό δίκτυο, και αυτό φυσικά είναι το πρώτο σημάδι εθισμού καθώς δεσμεύεται να ξοδεύει χρόνο σε μία ιστοσελίδα με πλήρη συγκέντρωση και προσοχή.

Ο λόγος που εκατομμύρια άνθρωποι σε όλη την γη ασχολούνται με αυτήν την μία ιστοσελίδα σε ένα τόσο προχωρημένο σημείου εθισμού είναι οι εξής:

➤ **Το Facebook προσφέρει στους χρήστες του την αίσθηση της αξίας.**



Σύμφωνα με τον Αμερικάνο ψυχολόγο AbrahamMaslow, κάθε άνθρωπος έχει τρεις βασικές ανάγκες, την αγάπη, την στοργή και την ανάγκη να ανήκει κάπου. Όλοι εμείς απαιτούμε την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και αξίας και αυτό ακριβώς προωθεί το κάθε Facebook προφίλ.

Για κάθε μέσο χρήστη, το προφίλ του είναι το τέλειο εργαλείο για να διαδίδει στον κόσμο τα ενδιαφέροντα, τις σκέψεις, τις φιλοσοφίες, όπως και τα καθημερινά γεγονότα στη ζωή του.

Με το Facebook, οι χρήστες μπορούν να μιλάνε και να μοιράζονται σκέψεις σχετικά με τους εαυτούς τους στον κόσμο χωρίς τον φόβο να τους κρεμάσουν ταμπέλες ως εγωκεντρικούς. Εξάλλου, το Facebook έχει να κάνει με την επεξήγηση και αποκάλυψη κάποιου σχετικά με την ταυτότητά του. Η «κατάσταση ενημέρωσης του Facebook» εξυπηρετεί ως μέσο ανταλλαγής σκέψεων σε ανεπιφύλακτο σημείο.

➤ **Ο εθισμός στο Facebook και η ανάγκη παρακολούθησης.**

Ο εθισμός στο Facebook έχει να κάνει με την εμμονή παρακολούθησης, βοηθάει να γίνει πολύ πιο εύκολα για αυτούς που θέλουν να ικανοποιήσουν αυτήν την επιθυμία. Όλοι μας έχουμε την αίσθηση της περιέργειας που μας ωθεί στο να μάθουμε τι γίνεται στο κοινωνικό μας δίκτυο, στην γειτονιά μας, στο γραφείο μας, ακόμα και στους ανταγωνιστές μας. Το Facebook αφήνει στους χρήστες να γίνονται γνωστές οι δραστηριότητες των φίλων.



Όλοι μας θέλουμε να γνωρίζουμε λίγα πράγματα σχετικά με άλλους αλλά με το FB, μπορούμε να ξέρουμε σχεδόν τα πάντα, οποιαδήποτε στιγμή, σαν ένα ανοιχτό βιβλίο.

Το καλύτερο σ' αυτήν την ιστορία είναι ότι κανένας δεν θα σε κατηγορήσει για έμμονη παρακολούθηση ή για παρενόχληση που τρυπώνεις μέσα στη ζωή των άλλων, επειδή αυτός είναι ένας από τους κύριους σκοπούς του, είναι μία κοινοτική πλατφόρμα που συνδέει και μοιράζει.

Μπορούμε να δούμε φωτογραφίες, να παρακολουθήσουμε συζητήσεις άλλων και όλα αυτά μπορούν να γίνουν χωρίς να μας προσέχουν ή να μας πιάσουν. Αυτό ονομάζεται «Facebookstalking».

Ακόμα περισσότερο, μερικοί άνθρωποι είναι λιγότερο κοινωνικοί για να συναναστρέφονται με ανθρώπους στον πραγματικό κόσμο ή δεν έχουν χρόνο να τηλεφωνήσουν σε έναν παλαιό φίλο. Με το Facebook, όλοι μπορούν να παραμένουν συνδεδεμένοι εικονικά. Οι λιγότερο κοινωνικοί κάνουν νέους φίλους και αισθάνονται ότι αξίζουν κάτι, ενώ οι πολυάσχολοι πάντα μπορούν να μένουν συνδεδεμένοι με όλους τους γνωστούς και φίλους τους.

➤ **Εφαρμογές του Facebook διαθέσιμες σε κινητές συσκευές.**

Τώρα πλέον δεν χρειαζόμαστε ένα επιτραπέζιο υπολογιστή ή λάπτοπ για να συνδεθούμε στον λογαριασμό μας στο FB, ακόμα και το κινητό μας μπορεί να γίνει. Με τις εφαρμογές και την ευκολία σύνδεσης σ' αυτές τώρα μπορούμε να δούμε τι τρέχει στο κύκλο μας και από το κινητό μας. Ακόμα περισσότερο, οι εταιρίες κινητής

τηλεφωνίας μας προσφέρουν υπηρεσίες ειδοποίησης μέσω SMS μηνυμάτων και ενημέρωσης σχετικά με την σελίδα ή το προφίλ μας.

Σχεδόν ένας στους πέντε ενεργούς χρήστες πλέον συνδέεται στον λογαριασμό του στο Facebook από τις κινητές του συσκευές. Από τους 200 εκατομμύρια ενεργούς χρήστες που χρησιμοποιούν το Facebook από το κινητό τους, το 50% απ' αυτούς έχουν γίνει πιο ενεργοί σ' αυτό το κοινοτικό δίκτυο όσο ποτέ, και υπολογίζεται ότι θα φθάσει στο 90% στα επόμενα χρόνια.



Γι' αυτό δεν πιστεύεται ότι ο εθισμός στο Facebook είναι υπερβολή, και ότι η ανθρωπότητα έχει βυθιστεί σε ένα από τους χειρότερους τύπους εθισμού, και πολύ δύσκολα κάποιος θα μπορέσει να απελευθερωθεί απ' αυτήν την συνήθεια.

Ψυχολόγοι από κάποιο Πανεπιστήμιο Ψυχολογίας αποφάσισαν να εξακριβώσουν πόσο απέχει η καθημερινή «συνήθεια» από τον εθισμό και μελέτησαν την συμπεριφορά και τα αισθήματα 423 φοιτητών σε σχέση με το Facebook. Τα ευρήματά τους; Αρκετοί από τους συμμετέχοντες εμφάνισαν καθαρά σημάδια «εθισμού στο Facebook», αντίστοιχα με αυτόν που νιώθουν όσοι είναι εθισμένοι στα ναρκωτικά, στο αλκοόλ και σε άλλες χημικές ουσίες. Οι πιο επιρρεπείς στην εξάρτηση από το Facebook ήταν οι νεότεροι από τους συμμετέχοντες, όσον αφορά την ηλικία και οι γυναίκες, όσον αφορά το φύλο. Πιο συχνά έτειναν να χρησιμοποιούν το site όσοι έπασχαν από κοινωνικές ανασφάλειες και άγχος, πιθανότατα γιατί το βρίσκουν ευκολότερο να χρησιμοποιούν την τεχνολογία παρά να επικοινωνούν εκ του σύνεγγυς με κάποιον άλλο, υποστηρίζουν οι επιστήμονες. Η μελέτη σημειώνει επίσης πως οι πιο εξωστρεφείς εκ των συμμετεχόντων ανήκουν επίσης στα πιθανά «addicts» του κοινωνικού δικτύου, ενώ οι πιο οργανωμένοι και φιλόδοξοι διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο να εθιστούν, αφού τείνουν να χρησιμοποιούν το Facebook περισσότερο για επαγγελματικούς λόγους ή για σκοπούς δικτύωσης. Παράλληλα, οι μελετητές δημιούργησαν την «Σκάλα Εθισμού στο Facebook», μια νέα λίστα από έξι κριτήρια, για το καθένα από τα οποία απαιτούνται κυμαίνονται ανάμεσα στο «πολύ σπάνια» και το «πολύ συχνά». Οι κατηγορίες της σκάλας περιλαμβάνουν κριτήρια όπως το αίσθημα ανάγκης για το Facebook, οι αποτυχημένες ή όχι προσπάθειες να περιοριστεί η χρήση του site και η ενόχληση όταν δεν είναι δυνατή η πρόσβαση σε αυτό. Τέσσερα «συχνά» ή «πολύ συχνά» αρκούν, σύμφωνα με τους συγκεκριμένους

επιστήμονες, για να κατατάξουν κάποιον στους εθισμένους στο δίκτυο του Zuckerberg.

➤ **TWITTER**

Το Twitter είναι ένας ιστοχώρος κοινωνικής δικτύωσης που επιτρέπει στους χρήστες του ,να στέλνουν και να διαβάζουν σύντομα μηνύματα, τα οποία ονομάζονται Tweets. Τα μηνύματα μπορούν να αναγνωστούν και από μη συνδεδεμένους χρήστες, αλλά μόνο οι συνδεδεμένοι μπορούν να δημοσιεύσουν κείμενα. Η υπηρεσία έγινε γρήγορα δημοφιλής και σήμερα έχει 200 εκατομμύρια ενεργούς χρήστες.

Παρομοίως με το facebook, στο twitter παρατηρούμε τις ίδιες μορφές διαδικτυακού εθισμού. Μια διαφορά που μπορούμε να διακρίνουμε είναι η υπερβολική χρήση από διάσημα πρόσωπα που πλαισιώνουν μια σελίδα για τους “fan” τους, οι οποίοι μπορούν να δημοσιεύσουν προσωπικές καταστάσεις. Έτσι προσεγγίζουν την συμπάθεια του κόσμου για να επεκτείνουν την δημοσιότητα τους. Αποτελώντας μοντέλα προτύπων συμβάλλουν στην διάδοση του twitter .

Τα follows είναι ένας τρόπος ανάδειξης της δημοσιότητας. Όπως προαναφερθήκαμε στον εθισμό του facebook, κάθε άνθρωπος έχει ανάγκη για παρακολούθηση και προβολή της δημοσιότητάς του. Γιατί πολύ απλά ο σύγχρονος άνθρωπος, όπως έχουν εξελιχθεί τα πράγματα στην σημερινή κοινωνία, δεν μπορεί να είναι παραγωγικός , κάτι που έχει απόλυτη ανάγκη για την ψυχική ισορροπία του.

β) GAMING

Το παιχνίδι με μέτρο, είναι ένας ωραίος τρόπος να περνάει κανείς την ώρα του, ωστόσο οι άνθρωποι πρέπει να γνωρίζουν τι προβλήματα μπορεί να προκύψουν, εάν αρχίσουν αυτά να αποτελούν εθισμό.

Ο εθισμός στο gaming είναι ένα σύγχρονο πρόβλημα που παρατηρείται σε ποικίλες ηλικίες. Μια ανεξάρτητη έρευνα μελέτησε τη συσχέτιση μεταξύ του gaming και εθιστικών συμπεριφορών και αποκάλυψε ότι σχεδόν το 1/3 των συμμετεχόντων άνω των 16, πιστεύουν ότι γνωρίζουν τουλάχιστον ένα άτομο το οποίο να είναι εθισμένο με το gaming. Το αξιοσημείωτο είναι ότι το ίδιο ποσοστό κάτω από την ηλικία των 16, ανέβαινε σε περίπου 40%. Το 86% συμφώνησε πως το παιχνίδι μπορεί να είναι εθιστικό και αποκάλυψε ότι άρχισε να απέχει από την γυμναστική, να δημιουργούνται προβλήματα με την κοινωνική ζωή του ή ακόμα και στην

οικογενειακή ζωή του, εξαιτίας της πολύωρης ενασχόλησης με τα βιντεοπαιχνίδια. Με την υπερβολική χρήση του gaming οι χρήστες χάνουν την αίσθηση του χρόνου και πολλές φορές ανοίγουν τον υπολογιστή με την προϋπόθεση να παίξουν για μισή ώρα και την επόμενη φορά που κοιτάνε το ρολόι παρατηρούν ότι έχουν περάσει 2 ώρες. Επίσης παραμελούν την κοινωνική τους ζωή δηλαδή βρίσκονται σε δίλημμα για το αν θα βγούνε για να συναντήσουν φίλους ή θα συνεχίσουν το παιχνίδι. Τέλος παρατηρείται μια έντονη άρνηση καθώς δεν αναγνωρίζουν τον εθισμό τους στα αρχικά στάδια και οι περισσότεροι δεν πιστεύουν ότι τίθεται καν θέμα εθισμού. Αν ερωτηθούν το πιθανότερο είναι να απαντήσουν κάτι όπως « εσύ γιατί πηγαίνεις γυμναστήριο/χορό/ταξίδια; Εγώ παίζω παιχνίδια. Χόμπι είναι, δεν ενοχλώ κανένα».

Επίσημα αναγνωρισμένος εθισμός στο gaming δεν υπάρχει. Από την άλλη, βέβαια, πριν από λίγα χρόνια δεν υπήρχε επίσημα αναγνωρισμένος εθισμός ούτε σε ουσίες όπως η νικοτίνη ή το αλκοόλ. Όμως δεν πρέπει να αγνοήσουμε την σοβαρότητα αυτού του προβλήματος που εξαπλώνεται συνεχώς και επηρεάζει την καθημερινότητα και την ζωή των ανθρώπων.



γ)ΤΖΟΓΟΣ

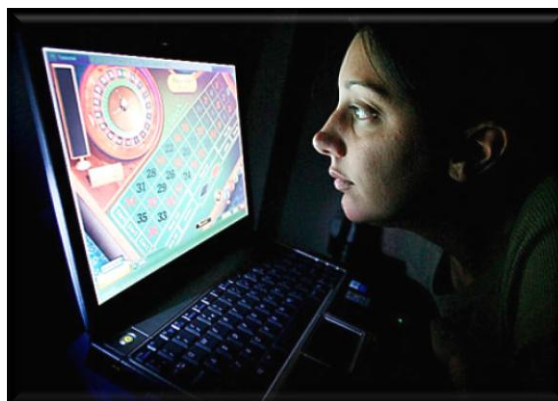
Για τους περισσότερους από μας, τα τυχερά παιχνίδια είναι μια μορφή ψυχαγωγίας την οποία μπορούμε να απολαμβάνουμε οποιαδήποτε στιγμή, αλλά υπάρχει και ένα ποσοστό παικτών που αφήνουν τα τυχερά παιχνίδια να γίνονται ο βασικός σκοπός της ζωής τους. Όλοι μας, λίγο πολύ, έχουμε ακούσει ιστορίες για άτομα 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.

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 παρουσιάζοντας συναισθηματικές μεταπτώσεις (ευφορία-δυσφορία).

Η απότομη διακοπή του τζόγου παρουσιάζει συχνά σύνδρομο στέρησης, ανάλογο 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 στον ρόλο εκείνο που έχει να κάνει με την εξάρτησή του, δηλαδή το ρόλο του παίκτη.

Κατ' επέκταση το άτομο αρχίζει να έχει προβλήματα στις σχέσεις του με τους άλλους, να απομονώνεται κοινωνικά, και αρχίζει να αντιμετωπίζει έντονα οικονομικά ή ακόμη και νομικά προβλήματα, αλλά παρόλα αυτά δεν μπορεί να σταματήσει τον τζόγο.

δ) Το shopping therapy και ο Εθισμός στα ψώνια (shopping addiction).

➤ Τα κριτήρια που καθορίζουν τον τρόπο που κάνουμε ψώνια.

Πέρα από τις βασικές ανάγκες που όλοι μας θέλουμε να καλύψουμε, επιλέγουμε τα ψώνια με βάση την προσωπικότητά μας, το χαρακτήρα, τα βιώματα, το γούστο, το

κοινωνικό status, την οικονομική άνεση και γενικότερα τις αντιλήψεις που έχουμε για την κοινωνική αποδοχή. Μια προσεγμένη εικόνα γίνεται πιο εύκολα αρεστή και σχολιάζεται θετικά από τον περίγυρο. Σε αυτό βέβαια έχει συμβάλει σε μεγάλο βαθμό και ο ρόλος της διαφήμισης που σχεδόν διαμορφώνει τις τάσεις στο τι φοριέται και στο τι είναι εκτός εποχής.

✓ **Όταν το shopping therapy γίνεται εθισμός.**

Τα όρια μπορούν εύκολα να παραβιαστούν και οι ισορροπίες να ανατραπούν. Όταν τα ψώνια γίνονται χωρίς καταναλωτική συνείδηση και αποτελούν την εύκολη λύση κάθε φορά που προκύπτουν προβλήματα, τότε διαπιστώνουμε ότι το άτομο αποφεύγει να δει κάτω από την επιφάνεια. Προτιμά να ξοδέψει μερικά χρήματα αγοράζοντας πράγματα που πιθανόν να μην τα έχει καν ανάγκη για να καλύψει τα δυσάρεστα συναισθήματα, να νιώσει μια προσωρινή αίσθηση ανακούφισης. Όταν κάποιος προσπαθεί να δραπετεύσει από τα προβλήματα του, το μόνο σίγουρο είναι ότι θα τα συναντήσει ξανά μπροστά του. Σε αυτή την περίπτωση θα υποστηρίζαμε ότι το άτομο έχει εθιστεί με τις αγορές, όπως μπορεί να εθιστεί με το αλκοόλ, το τσιγάρο, τις ναρκωτικές ουσίες, τα τυχερά παιχνίδια, το διαδίκτυο κ.ά. Είναι ξεκάθαρο ότι υπάρχει ψυχολογικό έλλειμμα και τα αίτια είναι βαθύτερα όπως: δύσκολα παιδικά χρόνια όπου στερήθηκε τα δώρα και τώρα του δίνεται η ευκαιρία να ανταμείψει τον εαυτό του, η ανάγκη για κοινωνική προβολή, αναγνώριση και αποδοχή, στοιχεία που η οικογένεια δεν μπόρεσε να του καλύψει, συναισθηματικό κενό που προσπαθεί να το γεμίσει με υλικά αγαθά, εκτόνωση από το άγχος και γενικότερα μια άρνηση να αποδεχτεί την πραγματικότητα. Εδώ η ανάγκη για ψυχολογική στήριξη είναι άμεση, αρκεί το άτομο να συνειδητοποιήσει ότι έχει πρόβλημα και το αίτημα του για βοήθεια είναι ξεκάθαρο.

Ο εθισμός στα ψώνια, ή αλλιώς οι ψυχαναγκαστικές αγορές, είναι μία από τις πιο διαδεδομένες εξαρτήσεις. Είναι μία διαταραχή, που υποθάλπεται από τη διαφήμιση και το marketing, το οποίο μας υποδεικνύει τι είναι αυτό που θα μας κάνει ευτυχισμένους, ενώ την ίδια στιγμή ο υπερκαταναλωτισμός έχει γίνει μέτρο κοινωνικής αξίας.

Ο εθισμός στο shopping, δεν είναι καινούργια διαταραχή, αν και έχει πάρει ανεξέλεγκτες διαστάσεις τις τελευταίες δεκαετίες. Αναγνωρίστηκε ως διαταραχή στις αρχές του 19ου αιώνα και αναφέρεται επισήμως ως ψυχιατρική διαταραχή, στις αρχές του 20ου.

Σχεδόν όλοι μας σε κάποιο βαθμό ψωνίζουμε, όμως, μόνο το περίπου 6% του πληθυσμού των ΗΠΑ, έχει πραγματικό εθισμό στα ψώνια. Το φαινόμενο καταγράφεται συνήθως σε ανθρώπους στο τέλος της εφηβείας και την πρώιμη ενήλικη ζωή, ενώ συχνά συνυπάρχει με άλλες διαταραχές, όπως η χρήση ουσιών, οι διατροφικές διαταραχές, οι διαταραχές διάθεσης και άλλες ακόμα, όπως είναι οι εξάρσεις άγχους και παρορμήσεων και οι διαταραχές προσωπικότητας.



- **Φυσιολογικές αγορές vs Εθισμού στο Shopping.**

Τι είναι αυτό που κάνει τη διαφορά μεταξύ των κανονικών αγορών, της περιστασιακής επιδειξιμανίας 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.

- **Κοινά χαρακτηριστικά εθισμού στο shopping και στις άλλες εξαρτήσεις.**

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 σε 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 έναν 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.

♦ Τρόποι αντιμετώπισης του εθισμού στο shopping

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).

Η εύκολη πρόσβαση στην χρηματοδότηση, τείνει να τροφοδοτεί τον εθισμό, γι' αυτό είναι χρήσιμο να ζητήσετε οικονομικές συμβουλές. Μπλόκ επιταγών και πιστωτικές κάρτες θα πρέπει να αποφεύγονται και είναι σημαντική η συμβουλή του γιατρού. Τα ψώνια μόνο με φίλους ή συγγενείς που δεν είναι ψυχαναγκαστικοί αγοραστές θα βοηθήσει να περιοριστούν οι δαπάνες.

Οι άνθρωποι που έχουν εθισμό στα ψώνια, κάνουν δηλαδή ψυχαναγκαστική κατανάλωση, χρειάζονται ιατρική βοήθεια. 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 γίνεται γιατί όταν ψωνίζεις ο εγκέφαλός σου απελευθερώνει ντοπαμίνη. Εάν αναρωτιέσαι αν είσαι ψυχαναγκαστικός καταναλωτής (Shoraholic) δες ποιο από τα παρακάτω σου συμβαίνει:

- Έχεις πολλά ρούχα ή αντικείμενα που δεν έχεις βγάλει ακόμα από τη συσκευασία τους;

-Αγοράζεις συχνά πράγματα που δεν χρειάζεσαι;

- Μια διαφωνία ή η κακή σου διάθεση σε κάνει τα τρέξεις στα μαγαζιά για ψώνια;

-Είσαι σε υπερένταση όταν ψωνίζεις;

-Μετά τις αγορές σου νιώθεις τύψεις;

- Προσπαθείς να κρύψεις τις (κακές) αγοραστικές σου συνήθειες;

-Νιώθεις άγχος τις μέρες που δεν ψωνίζεις;

ii. Κινητό

Κινητό τηλέφωνο ή απλά κινητό είναι μία συσκευή συνδιάλεξης η οποία μεταφέρει τον ήχο μέσω ηλεκτρικών σημάτων .Δεν εξαρτάται από φυσική καλωδιακή σύνδεση με δίκτυο παροχής τηλεφωνίας και ούτε από κάποια τοπική ασύρματη συσκευή εκπομπής ραδιοφωνικού σήματος χαμηλής συχνότητας. Στην εποχή μας, το κινητό τηλέφωνο αποτελεί απαραίτητο μέσο επικοινωνίας μεταξύ των ατόμων. Ωστόσο, η χρήση του δεν περιορίζεται μόνο στην επικοινωνία, αλλά και στην βελτίωση της καθημερινότητας . Πολύ συχνά όμως η χρήση του κινητού τηλεφώνου από τον σύγχρονο άνθρωπο γίνεται ανεξέλεγκτη με αποτέλεσμα να οδηγείται στην εξάρτηση.

Η εξάρτηση από τα κινητά τηλέφωνα φτάνει σε σημείο εθισμού. Οι νεαροί φαίνεται πως θεωρούν τα κινητά τους τηλέφωνα μέρη του σώματός τους και ίσως μάλιστα αρχίζουν να πανικοβάλλονται αν τα αποχωριστούν. Με το φόβο ότι θα χάσουν την επικοινωνία με άλλα άτομα, πολλοί τα κρατούν ανοιχτά όλες τις ώρες, παντού. Αν δεν λάβουν κάποιο μήνυμα στα κινητά τους τηλέφωνα, ανησυχούν και είναι ευερέθιστοι, και επίσης αρχίζουν να νιώθουν ότι δεν τους χρειάζεται κανείς. Αυτή η ανησυχία τούς ωθεί να απαντούν αμέσως σε όλα τα γραπτά μηνύματα που λαβαίνουν, πράγμα το οποίο συνήθως δεν είναι απαραίτητο. Πολλοί είναι οι άνθρωποι που έχουν αγοραφοβία ή κλειστοφοβία ή αραχνοφοβία ή άλλα είδη φοβίας... τώρα υπάρχουν και αυτοί που έχουν Νομοφοβία (no-mobile-phobia). Έτσι

λέγεται η φοβία έλλειψης κινητού τηλεφώνου που επηρεάζει κάθε μέρα ολοένα και περισσότερους ανθρώπους ανά τον κόσμο.



Βέβαια, τα κινητά τηλέφωνα μπορεί να είναι χρήσιμα. Στην πραγματικότητα, συνήθως αποδεικνύονται πολύτιμα σε επείγουσες καταστάσεις. Μάλιστα η περιστασιακή χρήση των κινητών τηλεφώνων δεν είναι κατ' ανάγκην κακή, αρκεί να γίνεται με ισορροπημένο τρόπο. Αλλά ορισμένοι ειδικοί λένε ότι ο «εθισμός» στο κινητό τηλέφωνο θα μπορούσε να βλάψει τις φυσιολογικές ικανότητες επικοινωνίας. Τα παιδιά χάνουν την ικανότητα που έχουν να ερμηνεύουν τις εκφράσεις του προσώπου, τη συμπεριφορά και τον τόνο της φωνής των άλλων. Συνέπεια αυτής της κατάστασης είναι η αυξημένη επιθετικότητα των παιδιών, μαζί με την αδιαφορία για τα αισθήματα των άλλων. Φαίνεται αναπόφευκτο ότι η εξάρτηση των παιδιών από τα κινητά τηλέφωνα θα μεγαλώσει στο μέλλον. Ο μόνος τρόπος για να ελαχιστοποιήσουμε τα αρνητικά αποτελέσματα αυτής της τάσης είναι να διασφαλίσουμε ότι οι ενήλικοι θέτουν καλό παράδειγμα στα παιδιά όσον αφορά τη χρήση των κινητών τηλεφώνων.

Για κάποιους από εμάς είναι απλώς μια τεχνολογική εξέλιξη, ενώ για κάποιους άλλους αποτελούν έναν πιστό, hi-tech σύντροφο, ικανό να επιλύσει προβλήματα κάθε είδους, να μας δικτυώσει ή ακόμη να μας ψυχαγωγήσει. Ο λόγος για τα «έξυπνα» κινητά, τα οποία έχουν μπει για τα καλά στη σφαίρα της καθημερινότητάς μας, απλοποιώντας κάποιες πτυχές της και περιπλέκοντας κάποιες άλλες. Το σίγουρο είναι ότι η εισβολή των συγκεκριμένων προσωπικών συσκευών έχει δημιουργήσει μια νέα διάσταση στην επικοινωνία. Μια διάσταση που αν και για τις παλαιότερες γενιές φαντάζει ξένη, για τις νέες γενιές μοιάζει απόλυτα φυσιολογική.

Μια μικρή, αλλά παρ' όλα αυτά ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα μελέτη, βασίστηκε σε συνολικά 175 φοιτητές ηλικίας από 18 ως 22 ετών και κατόχους κινητού τηλεφώνου. Το κινητό τηλέφωνο έπαιξε τον ρόλο της ταυτότητας των κατόχων του, ή ακόμη της προέκτασης του μυαλού και του σώματός τους. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες, κατά τα λεγόμενά τους, τρέμουν στην ιδέα ότι μπορεί μια ημέρα να

χάσουν το κινητό τους. Μάλιστα σε μια δοκιμασία εκτάκτου ανάγκης, για να δούμε ως πού θα έφθαναν για να φτιάξουν το χαλασμένο τηλέφωνό τους, οι φοιτητές ήταν διατεθειμένοι να απουσιάσουν από κάποιο μάθημα προκειμένου να βρουν χρόνο για την επισκευή του κινητού τους. Σχεδόν το 75% παραδέχθηκε ότι τα βράδια αποκοιμείται με τη συσκευή τους στο κρεβάτι και το 69% δήλωσε ότι βγαίνοντας από το σπίτι τους ήταν πιθανότερο να ξεχάσουν το πορτοφόλι τους παρά το κινητό τους.

Σύμφωνα με μία άλλη έρευνα, περίπου 13 εκατομμύρια Βρετανοί φοβούνται μην ξεμείνουν ξαφνικά χωρίς κινητό τηλέφωνο. Ο κυριότερος λόγος που ο κόσμος είναι εθισμένος στο κινητό είναι η επαφή με τους φίλους και της οικογένεια! Επίσης, περισσότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες απάντησαν πως δεν κλείνουν ποτέ το κινητό, ενώ περίπου ένας στους δέκα το χρειάζεται εξαιτίας της δουλειάς του. Τέλος, το 53 τις 100 των ερωτηθέντων δήλωσαν πως νιώθουν αγχωμένοι μήπως και τους τελειώσει η μπαταρία ή βγουν εκτός δικτύου. Πάντως, κάποια στοιχεία που προέκυψαν από την έρευνα θα έπρεπε να τα ερμηνεύσουμε όχι μόνο με γνώμονα τον εθισμό στο κινητό τηλέφωνο, αλλά και με βάση την κοινωνικοψυχολογική πίεση που ασκείται πάνω στο κάθε άτομο.

Έρευνα στην Ιαπωνία έδειξε ότι το 20% των εφήβων στέλνει 50 μηνύματα τη μέρα, ενώ ένα 7% περίπου 100. Και να σκεφτεί κανείς ότι ο πρώτος νέος που νοσηλεύτηκε σε ίδρυμα απεξάρτησης για εθισμό στο κινητό, ένας 19χρονος Σκωτσέζος, είχε φτάσει να στέλνει 100 SMS τη μέρα σε ένα χρόνο είχε ξοδέψει σε μηνύματα 4.500 λίρες.

Η νέα μορφή επικοινωνίας δεν κοιμάται ποτέ, με αποτέλεσμα να προσφέρει από τη μια πλευρά απλόχερα τη δυνατότητα δικτύωσης κάθε είδους και από την άλλη να υπεραπλουστεύει ή ακόμη και να εκμηδενίζει αξίες που μέχρι πρότινος θεωρούνταν ιερές, όπως π.χ. ο ελεύθερος χρόνος και η προσωπική ζωή του καθενός.

iii. Τηλεόραση

Πριν από 60 περίπου χρόνια, ένα δημιούργημα, μια εφεύρεση έκανε την εμφάνισή της στο παγκόσμιο προσκήνιο, το οποίο θα έφερνε κοσμοϊστορικές αλλαγές στον τρόπο σκέψης και ζωής του σύγχρονου ανθρώπου. Η συσκευή αυτή, που 20 χρόνια αργότερα θα γινόταν παγκοσμίως γνωστή, έμελλε να κυριεύσει, να εξουσιάσει και να διακανονίσει το χρόνο και τη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων, στις δεκαετίες του 1980 και του 1990, κυρίως. Μέσω αυτής της συσκευής «μεταφερόμαστε» σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης, ζούμε από κοντά ανεπανάληπτες σκηνές, μορφωνόμαστε,

μαθαίνουμε νέα πράγματα, ψυχαγωγούμαστε, περνάμε ευχάριστα τις ελεύθερες μας ώρες. Το όνομά της:

ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ



Σήμερα, το κάθε σπίτι έχει τουλάχιστον μια τηλεόραση, συνήθως όμως δυο ή τρεις. Την προηγούμενη δεκαετία έγινε δημοφιλής η φορητή τηλεόραση τσέπης και πριν από λίγα χρόνια η τηλεόραση-ρολόι. Αρκετοί από μας περνούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας παρακολουθώντας τηλεόραση, video ή τηλεόραση από το Web. Η κάθε χώρα έχει, εκτός από την κρατική της

ραδιοτηλεόραση, και πολλούς άλλους ιδιωτικούς τηλεοπτικούς σταθμούς ή/και καλωδιακά κανάλια (cable TV). Ενώ στην Κύπρο υπάρχουν 2 κρατικά, 3 ιδιωτικά και 2 καλωδιακά τηλεοπτικά κανάλια, στην Αμερική υπάρχουν εκατοντάδες κανάλια, τα οποία προσφέρουν κάθε είδους θεάματα.

Όσο πιο πολλά κανάλια υπάρχουν, τόσο πιο πολλές ώρες παρακολουθεί τηλεόραση ο λαός κάθε χώρας, λόγω πολλαπλών επιλογών. Αν και η τηλεόραση έχει κατηγορηθεί από πολλούς, υπάρχει όπως πάντοτε και το δίκαιο και το άδικο: είναι όπως το μαχαίρι, με το οποίο μπορείς να κόψεις το ψωμί, αλλά και να κόψεις τις φλέβες σου· η τηλεόραση έχει δύο όψεις, τις οποίες, όμως, όπως πάντα, ελέγχει ο άνθρωπος.

Δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι δε χρησιμοποιούν τη λογική τους με αποτέλεσμα να διακατέχονται από μια TVμανία. Δηλαδή, καθισμένοι στον καναπέ τους, περνούν αρκετές ώρες μπροστά στην τηλεόρασή τους και όποτε βλέπουν αναμμένη την τηλεόραση ερεθίζονται και αποβλακώνονται, είναι δηλαδή εθισμένοι στη θέαση της τηλεόρασης. Επίσης, τα προγράμματα που επιλέγουν, τα παρακολουθούν ζώντας σε μια Νιρβάνα.

Αυτά τα άτομα είναι άβουλα χωρίς να έχουν αίσθηση του χώρου και του χρόνου, της επιλογής και τους κιτς (η κακογουστιά που αγγίζει τα όρια της χυδαιότητας). Δεν τους νοιάζει για τους γύρω τους, παρά μόνο για το σήριαλ που θα παίξει η τηλεόραση και τι θα γίνει σ' αυτό. Με άλλα λόγια, ζουν σε ένα φανταστικό κόσμο, που το μόνο «αληθινό» είναι η τηλεόραση.

Με ποια φαινόμενα περιγράφουν οι ψυχολόγοι και οι ψυχίατροι την εξάρτηση από μια ουσία; Ξόδεμα πολύ χρόνου στην επαφή με την ουσία, χρησιμοποίησή της πολύ συχνότερα απ' ό,τι θα ήθελε ο χρήστης, σκέψεις για μείωση της χρήσης ή συνεχείς ανεπιτυχείς προσπάθειες για τη μείωσή της, εγκατάλειψη σημαντικών κοινωνικών, οικογενειακών και επαγγελματικών ασχολιών και αναφορές για μια σειρά συμπτώματα στέρησης όταν σταματήσει η χρήση. Όπως σημειώνουν οι ερευνητές Ρόμπερτ Κούμπεϊ και Μιχάλι Τσιτζεμιχαίλι, όλα αυτά τα συμπτώματα μπορούν να αναγνωρισθούν σε όσους παρακολουθούν πολλή τηλεόραση.

Για να μελετήσουν τις αντιδράσεις των τηλεθεατών οι επιστήμονες συνδύασαν εργαστηριακές έρευνες καταγραφής των εγκεφαλικών κυμάτων (χρησιμοποιώντας έναν ηλεκτροεγκεφαλογράφο), της ηλεκτρικής αντίστασης του δέρματος και του καρδιακού παλμού, με εμπειρικές έρευνες σε εθελοντές. Η μέθοδός τους ονομάστηκε Μέθοδος των Δειγμάτων Εμπειρίας. Οι συμμετέχοντες φέρουν ένα μπίπερ. Οι ερευνητές τους καλούν έξι ή οκτώ φορές τη μέρα, σε τυχαίες στιγμές, για μία εβδομάδα. Όταν οι συμμετέχοντες ακούν το μπίπερ, σημειώνουν σε μία κάρτα με συγκεκριμένη φόρμα τι κάνουν εκείνη τη στιγμή και πώς ακριβώς νιώθουν.

Όταν οι άνθρωποι παρακολουθούν τηλεόραση δηλώνουν ότι αισθάνονται χαλαρωμένοι και παθητικοί. Το εγκεφαλογράφημα, παρόμοια, δείχνει χαμηλότερη δραστηριότητα του εγκεφάλου όταν βλέπει κανείς τηλεόραση απ' ό,τι όταν διαβάζει, για παράδειγμα. Αλλά το πιο εντυπωσιακό είναι ότι ενώ η αίσθηση της χαλάρωσης τελειώνει όταν σταματά η τηλεθέαση, η παθητικότητα και η χαμηλή πνευματική διέγερση συνεχίζονται! Αρκετά άτομα που συμμετείχαν στο πείραμα δήλωσαν ότι κλείνοντας την τηλεόραση ένιωθαν σαν αυτή να τους είχε κλέψει την ενέργεια. Υποστήριξαν, επίσης, ότι τους ήταν πολύ πιο δύσκολο να συγκεντρωθούν. Ενώ το διάβασμα, τα σπορ και τα διάφορα χόμπι βελτιώνουν τη διάθεση, η τηλεόραση δρα μάλλον αρνητικά.

Αμέσως μόλις ανοίξει κάποιος την τηλεόραση νιώθει χαλαρωμένος. Επειδή όμως αυτή η αίσθηση κρατάει όσο διάστημα παρακολουθεί την οθόνη και χάνεται αμέσως μετά, πολλοί συνδέουν τη χαλάρωση με την τηλεθέαση. Ο εθισμός στα ναρκωτικά λειτουργεί με παρόμοιο τρόπο. Ένα ηρεμιστικό, του οποίου η επίδραση χάνεται γρήγορα, γεννάει μεγαλύτερη εξάρτηση από ένα άλλο που αποβάλλεται από το σώμα αργά. Με τον ίδιο τρόπο οι τηλεθεατές μαθαίνουν ότι θα αισθανθούν λιγότερο χαλαροί εάν σταματήσουν να βλέπουν τηλεόραση. Η τηλεθέαση προκαλεί νέα τηλεθέαση.

1.5 Τρόποι Πρόληψης

Όσον αφορά την πρόληψη από μικρή ηλικία θα πρέπει να τίθενται και να τηρούνται ορισμένα όρια μέσα στην οικογένεια. Τα όρια αυτά θα πρέπει να είναι διαπραγματεύσιμα καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά. Αν τα παιδιά νιώθουν ότι υπάρχει σεβασμός της προσωπικότητάς τους τότε εφαρμόζεται ευκολότερα η πειθαρχία. Ακόμα είναι σημαντικό οι γονείς να αφιερώνουν λίγο χρόνο για να



ασχοληθούν μαζί με τα παιδιά τους με το διαδίκτυο ή και με οποιοδήποτε άλλο μέσο τεχνολογίας. Αξίζει να αναφέρουμε ότι η ενημέρωση των παιδιών από μικρή ηλικία για τα

φαινόμενα «εθισμού» και παρενόχλησης είναι απαραίτητα. Ιδιαίτερα για τους γονείς προτείνεται ο ορισμός οικογενειακών κανόνων χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου καθώς και της τηλεόρασης και του κινητού, κανόνες που αφορούν και τους ίδιους τους γονείς. Πιο συγκεκριμένα, και ιδιαίτερα όσον αφορά την χρήση του διαδικτύου:

- Σημαντική στην ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων είναι η ώθηση σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες και η καθιέρωση οικογενειακών δραστηριοτήτων που δεν εμπεριέχουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου.
- Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης από την οικογένεια και όχι στο δωμάτιο των παιδιών.
- Μπορείτε να εγκαταστήσετε και να χρησιμοποιήσετε προγράμματα ελέγχου της πρόσβασης σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες αλλά και του χρόνου παραμονής στο ιστό.
- Ωστόσο, επιτρέψτε την πρόσβαση στο διαδίκτυο διότι συχνά ο αποκλεισμός οδηγεί στη μυθοποίηση, μας ενδιαφέρει ο σωστός έλεγχος και όχι η απόρριψη του διαδικτύου.
- Προβάλλετε επιχειρήματα στο παιδί σας, όσον αφορά στους όρους που έχετε θέσει στη χρήση του διαδικτύου, για παράδειγμα ότι θα χρησιμοποιεί για συγκεκριμένη ώρα, ώστε να έχει χρόνο και για άλλες δραστηριότητες και δε δίνετε εντολές ούτε επιβάλλετε την άποψή σας, αλλά καλλιεργείτε κλίμα εμπιστοσύνης και αμοιβαίου διαλόγου στην επικοινωνία σας μαζί του.

- Επιλέγετε την κατάλληλη στιγμή για να συζητήσετε με το παιδί σας σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, πάντα πριν την ώρα της πλοήγησης και όχι κατά τη διάρκεια ή στο τέλος αυτής, ώστε να αποφύγετε: α) την αρνητική αντίδραση του παιδιού στην πρώτη περίπτωση, λόγω διακοπής μιας ευχάριστης για εκείνο δραστηριότητα, β) την έλλειψη διάθεσης του παιδιού για συζήτηση, λόγω της κούρασης μετά από πολύωρη πλοήγηση στο διαδίκτυο
- Έχετε κοινή στάση με τους λοιπούς ενήλικες της οικογένειας για την αντιμετώπιση του προβλήματος.
- Δείχνετε στο παιδί σας ότι νοιαζόσαστε πραγματικά και ότι δεν είστε επικριτικοί.

1.6 Τρόποι Αντιμετώπισης

Θεραπεία:

Η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο γίνεται με :

- i. Συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια.
- ii. Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης.
- iii. Εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο.
- iv. Γνωστικό-συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση.
- v. Φαρμακοθεραπεία.
- vi. Και σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις όπου μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός και μείζον καταθλιπτική διαταραχή, καθώς και συμπτώματα καχεξίας εξαιτίας της συνεχόμενης πολυήμερης ενασχόλησης με το διαδίκτυο (π.χ. διαδικτυακά παιχνίδια) υπάρχει η δυνατότητα ενδονοσοκομειακής νοσηλείας στην παιδοψυχιατρική κλινική.



Σήμερα πρέπει να τονιστεί ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν αποτελεί αναγνωρισμένη ξεχωριστή ψυχιατρική διαταραχή και υπάρχει σοβαρός προβληματισμός στο να ενταχθεί η διαταραχή στην αναθεωρημένη έκδοση του DSM το 2011. Η πρώτη χώρα που αναγνώρισε επισήμως τη διαταραχή είναι η Κίνα τον Νοέμβριο του 2008, ενώ ενδέχεται να ακολουθήσει και η Γερμανία.

Το διαδίκτυο είναι εργαλείο και όχι παιχνίδι. Προσφέρει απεριόριστες δυνατότητες επιμόρφωσης, ψυχαγωγίας, κοινωνικών ευκαιριών και έναν αστείρευτο πλούτο πληροφοριών. Η υπερβολή ωστόσο, σε οποιαδήποτε δραστηριότητα σκιάζει τα σημαντικά οφέλη και οδηγεί σε προβλήματα.

Οι κίνδυνοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του Διαδικτύου από τους εφήβους είναι αρκετοί, γι' αυτό και σύμφωνα με τους ειδικούς είναι αναγκαία η εκπαίδευση τόσο των εφήβων όσο και των γονέων. "Υπάρχει πλημμελής διδασκαλία του μαθήματος της πληροφορικής στα σχολεία, πλημμελής άσκηση καθηκόντων γονέων και αναλφαβητισμός στην πληροφόρηση, δηλαδή το μόνο που γνωρίζουν είναι να μπαίνουν σε απαγορευμένα site. Δεν είναι κακή η τεχνολογία, απλώς πρέπει να έχουμε την αγωγή για να προστατευτούμε από αυτήν. Εν ολίγοις, δεν απαγορεύουμε στα παιδιά να περάσουν το πεζοδρόμιο, απλώς τα μαθαίνουμε πώς να περνούν με ασφάλεια". Το Διαδίκτυο θεωρείται επικίνδυνο γιατί είναι ανεξέλεγκτο, όμως δεν είναι περισσότερο επικίνδυνο από άλλα μέσα, στα οποία εκτίθενται οι νέοι κατά το διάβα των αιώνων. "Όταν παίζανε πετροπόλεμο στη δεκαετία του '60, δεν ήταν λιγότερο επικίνδυνο. Επιπλέον, στατιστικά στην Ελλάδα οι περισσότεροι θάνατοι εφήβων προέρχονται από ατυχήματα με τα μηχανάκια. Γενικά, ο κίνδυνος είναι μέρος της εφηβικής ηδονής".



Συμβουλές για Γονείς:

Από μικρή ηλικία πρέπει να τίθενται όρια (για πολλά θέματα) και να τηρούνται μέσα στην οικογένεια. Τα όρια (όταν δεν είναι υπερβολικά ή ιδιαίτερα αυστηρά) δεν καταπιέζουν τα παιδιά, αλλά τα κατευθύνουν και σημαίνουν ενδιαφέρον. Είναι σημαντικά για θέματα ασφάλειας. Όσο το παιδί μεγαλώνει, τα όρια που θα ισχύσουν είναι καλό να συζητούνται, ώστε να λαμβάνεται η γνώμη του παιδιού και του εφήβου.

Εθισμός . . . Υπάρχει λύση;

Ο σεβασμός της προσωπικότητας παιδιών και εφήβων από πολύ μικρή ηλικία είναι στοιχείο πολύ σημαντικό για την εφαρμογή πειθαρχίας.

--- Ενασχόληση και εκπαίδευση των γονέων σε θέματα Διαδικτύου. Καλό είναι να αφιερώνουν χρόνο στο Ίντερνετ μαζί με τα παιδιά τους. Αποφυγή του χάσματος γενεών στο θέμα αυτό (και γενικά).

--- Ο υπολογιστής να τοποθετείται σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα απομόνωσης του παιδιού και να υπάρχει έλεγχος.

--- Να χρησιμοποιούνται ειδικά φίλτρα (από τους γονείς) για τις επιβλαβείς ιστοσελίδες.

--- Ανοικτό κανάλι επικοινωνίας και ερωτήσεις για το αν υπήρξε κάποιο πρόβλημα κατά τη χρήση (π.χ. παρενόχληση).

--- Ενημέρωση των παιδιών με απλά λόγια από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειές του.



ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

2.1. Ορισμός Ναρκωτικών Ουσιών

Ναρκωτικά, μια λέξη η οποία βασανίζει πολλές οικογένειες όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και σε όλο τον κόσμο. Μια λέξη η οποία ακούγεται συχνά στην καθημερινότητά μας, είτε από τις οικογένειές μας είτε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, κάτι που υποδηλώνει έναν φόβο και έναν ενδοιασμό για αυτές τις ουσίες. Γνωρίζουμε όμως όλοι τι είναι τα ναρκωτικά και ποιές ουσίες ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία; Είναι όλα τα ναρκωτικά βλαβερά για την υγεία μας; Τις απαντήσεις αυτών των ερωτήσεων και άλλων πολλών θα τις ανακαλύψουμε και θα τις αναλύσουμε στην συνέχεια.



Ως ναρκωτικά χαρακτηρίζονται οι τοξικές ουσίες φυσικής ή συνθετικής προελεύσεως οι οποίες δρώντας στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα προκαλούν αισθήματα ευχαρίστησης, ηρεμίας και ευφορίας. Η επανειλημμένη χρήση τους οδηγεί σε σωματική και ψυχική εξάρτηση και φθορά. Ένας άλλος σημαντικός όρος σε αυτό το επικίνδυνο “μονοπάτι” είναι αυτός του ναρκομανή. Ωστόσο αυτόν τον τίτλο τον καταλαμβάνει ο άνθρωπος ο οποίος είναι βυθισμένος βαθιά στον κόσμο των ναρκωτικών και πλήρως εξαρτημένος από τις τοξικές αυτές ουσίες. Παρατηρείται επίσης μια κατηγοριοποίηση στα ναρκωτικά ανάλογα με τον τρόπο επίδρασης στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και την προέλευσή τους. Ως προς το τελευταίο υπάρχουν οι εξής κατηγορίες :

- τα **φυσικά** δηλαδή, εκείνα τα ναρκωτικά που λαμβάνονται απ’ ευθείας από την φύση
- τα **συνθετικά**, εκείνα που παρασκευάζονται με χημικό τρόπο
- τα **ημισυνθετικά**, εκείνα που έχουν ως πρώτη ύλη τα φυσικά αλλά δέχονται και μια χημική επεξεργασία.

Ως προς τον τρόπο επίδρασης στο Κ.Ν.Σ. διακρίνονται σε:

- κατασταλτικά που καταστέλλουν δηλαδή τις δραστηριότητες του Κ.Ν.Σ.
- διεγερτικά, εκείνα που τις διεγείρουν
- παραισθησιογόνα ή ψευδαισθησιογόνα, τα ναρκωτικά που προκαλούν όξυνση και ένταση αισθήσεων αλλά και παραισθήσεων.

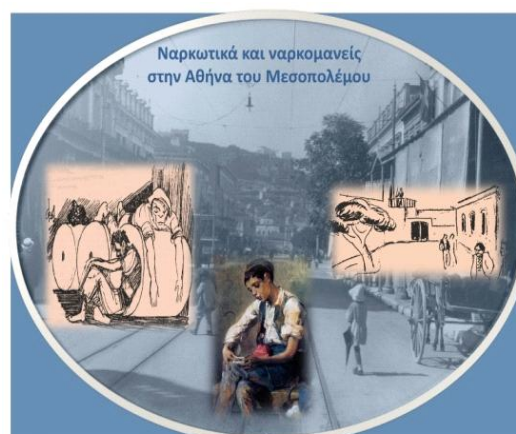
Μια πολύ σημαντική κατηγοριοποίηση είναι εκείνη που διακρίνει τα ναρκωτικά σε νόμιμα και παράνομα δηλαδή στις ουσίες που είναι νομικά αποδεκτές όπως το αλκοόλ και ο καπνός από τις απαγορευμένες στις οποίες ανήκει το χασίς η κοκαΐνη ,η ηρωίνη και άλλες πολλές. Στις ονομασίες και στα είδη των ναρκωτικών θα αναφερθούμε λεπτομερώς και σε επόμενη ενότητα.

2.2 Η Ιστορία των Ναρκωτικών

Τα λουλούδια και τα φυτά χρησιμοποιήθηκαν από την αρχαιότητα εκτός από διακοσμητικούς σκοπούς, σαν τροφή και σαν φάρμακα. Όλοι σχεδόν οι λαοί γνώριζαν φυτά που είχαν θεραπευτικές και ενίοτε "μαγικές" ιδιότητες. Κάπου εκεί αρχίζει και η ιστορία της χρήσης των ναρκωτικών που προέρχονται από φυτά. Μια χρήση που δυστυχώς στις μέρες μας έχει μετατραπεί σε μάλιστα.

Τα ναρκωτικά στην αρχαιότητα:

Στην Οδύσσεια ο Όμηρος μιλά για ένα αρκετά μυστηριώδες φυτό, το νηπενθές. Όποιος έπινε από αυτό θα περνούσε τη μέρα του ευτυχής. Οι Ευρωπαίοι, οι Αιγύπτιοι και οι ανατολικοί λαοί δέχονταν τα θαυματουργά ερεθίσματα και τη φθοροποιό δράση των ναρκωτικών έστω κι αν αγνοούσαν τη διασπαστική τους ικανότητα.



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

Απ' την πανάρχαια χρήση στους απίθανους τζίρους. Μια σύντομη ιστορική διαδρομή της χρήσης ουσιών: Η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών χάνεται στα βάθη των αιώνων, σε πρωτόγονες και αρχαίες κοινωνίες, όταν αποτελούσε μέρος μιας συλλογικής διαδικασίας, με τελετουργικό χαρακτήρα, ενταγμένη στο τότε γενικότερο πολιτιστικό πλαίσιο. Θεωρητικά στόχος ήταν η ενδυνάμωση των δεσμών του κοινωνικού ιστού της συγκεκριμένης κοινωνίας. Όμως, ακόμη και σε αυτές τις τελείως

διαφορετικές συνθήκες, η χρήση ναρκωτικών ήταν απόδειξη αδυναμίας του ανθρώπινου πολιτισμού να κατανοήσει την αντικειμενική πραγματικότητα.

Όμως η «τοξικομανία» - δηλαδή η χρήση των ουσιών ως τρόπου ζωής - εμφανίζεται πρώτη φορά τον 19ο αιώνα. Δηλαδή, η εγκατάσταση της εξάρτησης ως κοινωνικού φαινομένου γίνεται στη φάση του περάσματος στον καπιταλισμό. Αρχικά έπληττε κυρίως τμήματα της νεοδημιουργηθείσας τότε εργατικής τάξης και σχετιζόταν με τις άθλιες συνθήκες διαβίωσης και εργασίας. Με την ανάπτυξη του καπιταλισμού διαμορφώνονται και οι προϋποθέσεις εξάπλωσης του φαινομένου, το οποίο παίρνει πλέον επιδημικές διαστάσεις και αρχίζει να εκδηλώνεται με τα χαρακτηριστικά της πολυτοξικομανίας.

Τα ναρκωτικά στην ιστορία:

Εδώ και αρκετά χρόνια οι χρήστες ναρκωτικών αυξάνονται αλματωδώς όχι μόνο στις μητροπόλεις της Δύσης, αλλά και στις επαρχιακές, απομονωμένες περιοχές της Ασίας. Οι χρήστες των ναρκωτικών είναι βέβαια λιγότεροι από τους καπνιστές ή από εκείνους που κάνουν κατάχρηση του αλκοόλ, αλλά πλέον πιστεύεται ότι οι χρήστες ναρκωτικών αποτελούν το 3 με 4% του παγκόσμιου πληθυσμού. Οι περισσότεροι από αυτούς είναι νεαροί και έφηβοι. Όμως, η σύνδεση των ναρκωτικών με τη νεολαία δεν είναι πρωτοφανής. Αυτό ισχυρίζεται ο ΡάουντιΓέιτς, διευθυντής του Ινστιτούτου για τα ναρκωτικά της Σκοτίας.



«Αν θυμηθεί κανείς τις πρακτικές των διάφορων νομαδικών φυλών, θα συνειδητοποιήσει ότι χρησιμοποιούνταν αρκετές ναρκωτικές ουσίες σε διάφορες τελετές. Για παράδειγμα, οι άνδρες στις φυλές των Ινδιάνων χρησιμοποιούσαν φύλλα καπνού και διάφορες άλλες ουσίες για να αποδείξουν τον ανδρισμό τους», υποστηρίζει ο ΡάουντιΓέιτς. «Στην πιο πρόσφατη ιστορία, κατά την εποχή του τσάρλεστον στη δεκαετία του '20, η χρήση κοκαΐνης στις νεαρές ηλικίες ήταν εξαιρετικά διαδεδομένη. Μόνο που τότε αυτοί που μπορούσαν να έχουν στη διάθεσή

τους κοκαΐνη και σαμπάνια ήταν οι νέοι της υψηλής κοινωνίας», επισημαίνει ο ΡάουντιΓέιτς.

Σεξ, ναρκωτικά και ροκ εν Ρολ

Τριάντα χρόνια μετά, τα ναρκωτικά άρχισαν να γίνονται διαδεδομένα και σε άλλες κοινωνικές τάξεις. Ήταν πλέον η εποχή των ναρκωτικών και του ροκ εν ρολ, αλλά και των αδίστακτων εφήβων. Τα πρότυπα των νεαρών εφήβων ήταν μουσικά είδωλα που δεν δίσταζαν να κάνουν γνωστό ότι έκαναν χρήση ναρκωτικών ουσιών.

«Αν θυμηθούμε τα πρώτα χρόνια της δεκαετίας του '60, ήταν πολύ στη μόδα οι χώροι όπου οι νέοι συγκεντρώνονταν για χορό. Οι χοροί ήταν πολύ δυναμικοί. Χρειαζόταν μεγάλη ενέργεια για να χορέψει κανείς εκείνους τους χορούς. Τότε ήταν λοιπόν και η περίοδος κατά την οποία άρχισε να γίνεται ευρεία χρήση αμφεταμίνης», υπογραμμίζει ο ΡάουντιΓέιτς.

Η εξάπλωση της αμφεταμίνης άρχισε από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και μετά, όταν οι στρατιώτες προσπαθούσαν να ξεπεράσουν τις τραυματικές τους εμπειρίες. Η διάδοση της ουσίας όμως άρχισε να γίνεται μετά από δέκα περίπου χρόνια, σύμφωνα με τον ΡάουντιΓέιτς. Η χρήση των ναρκωτικών όμως άρχισε να γίνεται ακόμη πιο διαδεδομένη κατά τη δεκαετία του '60, όταν η επιθετικότητα των νέων γινόταν όλο και πιο εμφανής. Τα παιδιά των λουλουδιών πίστευαν ότι η χρήση των ναρκωτικών ήταν ένδειξη αντίστασης στην κοινωνία. Η χρήση της κάνναβης και του LSD γινόταν όλο και πιο διαδεδομένη.

Ντίσκο και κοκαΐνη, κλαμπ και «έκσταση»

Στη δεκαετία του '70, την εποχή της ντίσκο έκανε την εμφάνισή της η κοκαΐνη. Ακολούθησε η εποχή του πανκ και ήλθαν πάλι στο προσκήνιο οι αμφεταμίνες και η ηρωίνη. Όταν όμως έφθασε η εποχή του χαπιού «έκσταση», τα ναρκωτικά συνδυάστηκαν με τα κλαμπ, τα πάρτι και τους εφήβους. Τα ναρκωτικά συνδυάστηκαν με την κουλτούρα του κλάμπινγκ. Σε έρευνα που έγινε στη δεκαετία του '90, το 35% όσων πήγαιναν στα κλαμπ έκαναν χρήση του χαπιού «έκσταση».



Όμως, για εκείνους που πιστεύουν ότι σήμερα ο κόσμος εξαρτάται όλο και περισσότερο από τα ναρκωτικά, τα στατιστικά στοιχεία προσφέρουν μία μικρή ανακούφιση. Αυτό ισχυρίζεται η

Τούλι Ίσον από τη συμβουλευτική επιτροπή για την αντιμετώπιση των ναρκωτικών.

«Οι ηλικιακές ομάδες που κάνουν μεγαλύτερη χρήση ναρκωτικών είναι πάντα οι νεαροί. Όσο μεγαλώνουν τόσο λιγότερο κάνουν χρήση ναρκωτικών. Οι προτεραιότητές τους αλλάζουν όταν κάνουν οικογένειες και καριέρες», επισημαίνει η Τούλι Ίσον. Μετά τα 30, ελάχιστοι είναι αυτοί που συνεχίζουν να κάνουν χρήση ναρκωτικών. Οι ευθύνες της ενήλικης ζωής απομακρύνουν τους περισσότερους από τα ναρκωτικά», τόνισε η Τούλι Ίσον.

Οι πιο σημαντικοί σταθμοί:

Οι πιο σημαντικοί σταθμοί στην εξάπλωση της χρήσης ναρκωτικών ουσιών αποδεικνύουν ότι είναι συνδεδεμένοι άρρηκτα με το καπιταλιστικό σύστημα, τους ιμπεριαλιστικούς πολέμους και τα μεγαλύτερα μονοπώλια της φαρμακοβιομηχανίας:

1805: Παράγεται η μορφίνη για τη φαρμακευτική αντιμετώπιση των οπιομανών, με αποτέλεσμα χιλιάδες εξαρτημένους από τη μορφίνη.

1839 - 1842: Ο πόλεμος του οπίου. Η Μεγάλη Βρετανία κηρύσσει τον πόλεμο στην Κίνα με βασικό στόχο το ελεύθερο εμπόριο του οπίου, που διεξαγόταν βασικά από Βρετανούς κεφαλαιοκράτες και η κινέζικη κυβέρνηση το είχε κηρύξει παράνομο, κατάσχοντας και καταστρέφοντας το φορτίο αρκετών βρετανικών πλοίων.

1842: Η Κίνα μετατρέπεται σε βρετανική ημιαποικία, το Χονγκ Κονγκ προσαρτάται στη Βρετανία και εκατομμύρια Κινέζοι ρίχνονται στην εξαθλίωση της τοξικομανίας.

1856: Παράγεται η κοκαΐνη για τη φαρμακευτική αντιμετώπιση των μορφινομανών, με αποτέλεσμα χιλιάδες εξαρτημένους.

1898: Η φαρμακοβιομηχανία BAYER παράγει την ηρωίνη για τη φαρμακευτική αντιμετώπιση των μορφινομανών. Τα αποτελέσματα τα βιώνουμε μέχρι σήμερα.

1943: Με προεδρικό διάταγμα της χιτλερικής Γερμανίας, η γερμανική φαρμακοβιομηχανία HOECHT παράγει τη μεθαδόνη για την αντιμετώπιση των ηρωινομανών.

1958 - 1974: Ιμπεριαλιστικός πόλεμος των ΗΠΑ στο Βιετνάμ. Το φαινόμενο της τοξικομανίας στον αμερικανικό στρατό παίρνει μαζικές διαστάσεις, για να μπορέσουν οι Αμερικανοί στρατιώτες να αντέξουν τις



φρικαλεότητες που οι ίδιοι προξενούν.

2001: Τα αμερικάνικα στρατεύματα εισβάλλουν στο Αφγανιστάν, οι μόνες εκτάσεις που δε βομβαρδίζουν είναι οι φυτείες κάνναβης και οπίου. Ένα χρόνο πριν την ιμπεριαλιστική εισβολή το Αφγανιστάν παρήγαγε 180 τόνους οπίου. Επτά χρόνια μετά την αμερικανική εισβολή η παραγωγή του οπίου στη συγκεκριμένη χώρα φτάνει τους 8.300 τόνους, αύξηση 4.511%(!) και μόνο το 2007 καλλιεργούνται 700.000 στρέμματα κάνναβης. Η παραγωγή οπίου στο Αφγανιστάν καλύπτει το 93% της παγκόσμιας παραγωγής.

Τα ναρκωτικά σήμερα

Τα ναρκωτικά, όπως η κάνναβη και η ηρωίνη, που προέρχονται από φυτά, εξακολουθούν να είναι οι περισσότερο διαδεδομένες ουσίες χρήσης στον κόσμο. Η κάνναβη κατατάσσεται πρώτη με 140 εκατομμύρια καταναλωτές ή το 2,5% του παγκόσμιου πληθυσμού. Οι πιο επικίνδυνες ουσίες, η ηρωίνη και η κοκαΐνη, καταναλώνονται από 8 και 13 εκατομμύρια ανθρώπους αντίστοιχα. Η ηρωίνη έρχεται συνεχώς πρώτη στις αναφορές γύρω από τα επείγοντα περιστατικά και τους θανάτους που συνδέονται με τη χρήση.

Η ηρωίνη και η κοκαΐνη προκαλούν πόνο στα άτομα και τις οικογένειές τους. Η παράνομη παραγωγή και το εμπόριό τους είναι επίσης επιβλαβείς για την εθνική οικονομία και, κατά συνέπεια, για την κοινωνική και πολιτική ευημερία των κρατών.

Χάρη στα τεράστια κέρδη τους, οι οργανώσεις που διακινούν ναρκωτικά μπορούν να εισχωρούν, να διαφθείρουν και να αποσταθεροποιούν την οικονομία και τους θεσμούς των χωρών σε διάφορα μέρη του κόσμου. Οι διασυνδέσεις μεταξύ του παράνομου εμπορίου ναρκωτικών και της πώλησης παράνομων όπλων με στόχο την προώθηση της δράσης στασιαστικών κινημάτων και τρομοκρατικών ομάδων είναι γνωστές.



Η παράνομη καλλιέργεια της κάνναβης είναι ευρέως διαδεδομένη σε όλον τονπλανήτη και φαίνεται πως παραμένει σταθερή. Αντιθέτως, η παγκόσμια παραγωγή οπίου και κοκαΐνης, που εντοπίζεται σε συγκεκριμένες περιοχές,

αυξήθηκε σημαντικά κατά τις δεκαετίες του 1970 και 1980. Το παράνομο όπιο και η παράνομη ηρωίνη προέρχονται σε ποσοστό σχεδόν 90 % από τη Νοτιοανατολική και Νοτιοδυτική Ασία. Οι δύο μεγαλύτερες παραγωγικές χώρες είναι το Αφγανιστάν και η Μαϊνμάρη, ενώ το Λάος κατατάσσεται τρίτο με διαφορά. Η παπαρούνα από την οποία εξάγεται το όπιο καλλιεργείται επίσης παράνομα στην Κολομβία, την Ινδία, το Μεξικό, το Πακιστάν, την Ταϊλάνδη και το Βιετνάμ. Η Βολιβία, η Κολομβία και το Περού προμηθεύουν το 98% περίπου της παγκόσμιας παραγωγής φύλλων κόκας. Μικρής κλίμακας καλλιέργειες γίνονται επίσης σε γειτονικές χώρες, όπως η Βραζιλία, ο Ισημερινός και η Βενεζουέλα.

Στις αγροτικές περιοχές της Ασίας και της Λατινικής Αμερικής, 700.000 περίπου οικογένειες, ή σχεδόν 4 εκατομμύρια άνθρωποι, ζούνε από εισοδήματα που αποφέρει η καλλιέργεια φύλλων κόκας και όπιοπαπαρούνας. Οι περισσότεροι από αυτούς βρίσκονται κάτω από το όριο της φτώχειας και από τις καλλιέργειες αυτές εξαρτάται το 50% περίπου του εισοδήματός τους. Παρόλο που το εμπόριο ναρκωτικών τους βοηθά ενίοτε να αντιμετωπίσουν την έλλειψη τροφίμων και την αστάθεια των αγροτικών αγορών, η οικονομική εξάρτηση από την παράνομη καλλιέργεια δεν είναι δυνατή μακροπρόθεσμα. Η καλλιέργεια φύλλων κόκας και όπιοπαπαρούνας κάνει τους αγρότες ευάλωτους στην εκμετάλλευση των ανελέητων μεσαζόντων. Επιπλέον, αντιμετωπίζουν τη διαρκή απειλή του να υποχρεωθούν να εκχερσώσουν τις καλλιέργειές τους. Σε χώρες όπως η Κολομβία πολλοί κερδίζουν ένα πενιχρό εισόδημα δουλεύοντας σε μεγάλες εμπορικές φάρμες που ανήκουν στους εμπόρους ναρκωτικών. Οι περισσότερες από τις 700.000 οικογένειες θα στρέφονταν ευχαρίστως σε άλλες πηγές εισοδήματος, εάν τους δίνονταν οι κατάλληλες εναλλακτικές λύσεις.

«Χορός» δισεκατομμυρίων



Το εμπόριο των ναρκωτικών είναι απ' τις πιο επικερδείς επιχειρήσεις και οι τζίροι είναι απίστευτοι.

Σύμφωνα, λοιπόν, με στοιχεία - κυρίως προέρχονται απ' τον ΟΗΕ - το 80% του οπίου «ξεπλένεται», για να χρησιμοποιηθεί νόμιμα στις διεθνείς κεφαλαιαγορές και το χρηματοπιστωτικό σύστημα, που αποτελούν τους σύγχρονους ναούς του κεφαλαίου. Ο τζίρος απ' τη διακίνηση των ναρκωτικών είναι 500 δισ. δολάρια το χρόνο.

Η Ολλανδία έχει αναδειχτεί σε πραγματικό χρυσωρυχείο συναλλάγματος, με τις πωλήσεις μαριχουάνας και χασίς να αποφέρουν ετησίως περίπου 3 δισ. δολάρια. Στην Ελλάδα, ο τζίρος της αγοράς των ναρκωτικών ξεπερνά κάθε χρόνο τα δέκα δισ. ευρώ. Μόνο ο κύκλος εργασιών του παράνομου εμπορίου ηρωίνης στη χώρα μας, αγγίζει τα 2 δισεκατομμύρια ευρώ.

2.3. Νόμοι και Ναρκωτικά

Τι ισχύει στην Ευρώπη

Στα κράτη μέλη της ΕΕ, παρά τις διαφορετικές θέσεις και αντιλήψεις, μπορούμε να δούμε μια τάση (στα περισσότερα από αυτά) να αντιμετωπιστεί η παράνομη χρήση ναρκωτικών (συμπεριλαμβανομένων των προπαρασκευαστικών πράξεών της) ως σχετικά ήσσονος σημασίας παράβαση, για την οποία δεν κρίνεται απαραίτητο να εφαρμοστούν ποινές που περιλαμβάνουν την στέρηση ελευθερίας.

Σε αυτές τις χώρες, οι ποινές φυλάκισης δεν φαίνονται να είναι το αποτελεσματικότερο όργανο για να αποτρέψουν (και να τιμωρήσουν) τη χρήση ναρκωτικών. Αν και η κατοχή και χρήση για προσωπικές ανάγκες είναι η πλειοψηφία των υποθέσεων σχετικών με τα ναρκωτικά που παραπέμπονται στη δικαιοσύνη, εν τούτοις τα δικαστήρια δείχνουν να προτιμούν τη θεραπεία, άλλα μέτρα κοινωνικής υποστήριξης και, μέχρι ενός σημείου, κυρώσεις που δεν περιλαμβάνουν τη στέρηση της ελευθερίας, όπως διοικητικές ποινές, επιπλήξεις και πρόστιμα καθώς και αναστολή της ποινικής διαδικασίας, κυρίως για μικρές ποσότητες και όταν η απλή χρήση ναρκωτικών δεν συνοδεύεται από επιβαρυντικές περιστάσεις.

Από την ανάλυση των εθνικών στρατηγικών για τα ναρκωτικά, τη θεωρία, τη νομοθεσία και τη νομολογία προκύπτει ότι σε ορισμένες χώρες της ΕΕ, η κρατική παρέμβαση επικεντρώνεται σε: α) ισχυρή έμφαση στην θεραπεία, αντί για την τιμωρία, β) μία αίσθηση δυσαναλογίας ανάμεσα σε ποινές κράτησης (που συχνά καταγράφονται στο ποινικό μητρώο) και παράνομης χρήσης ναρκωτικών και γ) στην αντίληψη ότι η κάνναβη είναι λιγότερο επικίνδυνη για την υγεία, συγκρινόμενη με άλλες ουσίες.

...στην Ελλάδα

Ιστορική αναδρομή

Μία πρώτη προσπάθεια ποινικοποίησης της χρήσης των ναρκωτικών ουσιών στη χώρα μας πραγματοποιείται ήδη από το 1919 με έναν νόμο «περί αλητείας και επαιτείας» (Ν. 1681/19).

Προβλεπόμενη ποινή: φυλάκιση μέχρι ενός έτους και επί υποτροπής μέχρι δύο ετών σε όσους έκαναν χρήση ή πωλούσαν χασίς, ή είχαν χώρους στους οποίους επιτρεπόταν το χασίς.

Δεκαετία '80

Καταγραφή πέντε επίσημων θανάτων από ηρωίνη. Ψηφίζεται έτσι το 1987 ένας νέος νόμος (Ν. 1729/87), ο οποίος αποτέλεσε τον κύριο νόμο για τα ναρκωτικά και έκτοτε έχει δεχτεί πολλές τροποποιήσεις. (Κουράκης Ν., 2005)

Σήμερα

Ισχύει ο 4139/13 «Νόμος περί εξαρτησιογόνων ουσιών».

Κύρια φιλοσοφία του νόμου αυτού είναι ο χαρακτηρισμός του τοξικομανούς ως «ασθενούς» αντί εγκληματία και η διάκριση μεταξύ τοξικομανών και μη τοξικομανών κατά τη σωφρονιστική τους μεταχείριση. (Κουράκης Ν., 2005)

Ποινή για το έγκλημα της διακίνησης ναρκωτικών: Κάθειρξη τουλάχιστον οκτώ (8) ετών και χρηματική ποινή μέχρι τριακόσιες χιλιάδες ευρώ (300.000,00 €).

Σε Ουρουγουάη, Ελβετία και ΗΠΑ

Η Ουρουγουάη έγινε επισήμως η πρώτη χώρα στον κόσμο που νομιμοποιεί το ναρκωτικό. Η μαριχουάνα πωλείται στα φαρμακεία, με ανώτατο όριο τα 40 γραμμάρια τον μήνα ανά πελάτη. Παράλληλα, κάθε νοικοκυριό έχει πλέον το δικαίωμα να παράγει έως 480 γραμμάρια ετησίως.

Στο Κολοράντο των ΗΠΑ παρουσιάζονται τα πρώτα μαγαζιά λιανικής πώλησης μαριχουάνας, κατόπιν υπερψήφησης της τροπολογίας 64 για την πλήρη νομιμοποίηση της ουσίας στην πολιτεία από τους ψηφοφόρους τον Νοέμβριο του 2012.

Σε ακόμα μία ένδειξη της αλλαγής των καιρών, στην πολιτεία της Νέας Υόρκης, όπου η νομοθεσία για την κάνναβη είναι ιδιαίτερα αυστηρή, ο κυβερνήτης Άντριου Κόμο ανακοίνωσε ότι θα επιτραπεί η «περιορισμένη χρήση» για ιατρικούς λόγους, σε 20 νοσοκομεία της πολιτείας.



2.4 Γιατί οι Άνθρωποι Παίρνουν Ναρκωτικά:

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι κάνουν χρήση εθιστικών ουσιών. Το κάθε άτομο είναι μια ξεχωριστή προσωπικότητα και έχει τους δικούς του ιδιαίτερους λόγους. Η χρήση τους ή η εξάρτηση από αυτά είναι σχεδόν απίθανο να οφείλεται σε έναν και μόνο παράγοντα.



Μερικοί λόγοι για τους οποίους κάποιοι πήραν, παίρνουν και θα παίρνουν ναρκωτικά...

- ***Διασκέδαση***

Οι χρήστες ουσιών ομολογούν ότι παίρνουν ουσίες κυρίως επειδή τους αρέσει. Εξ' ορισμού, οι ουσίες τροποποιούν την ψυχική κατάσταση του χρήστη επιβραδύνοντας, επιταχύνοντας ή διαστρεβλώνοντας την αντίληψη προσφέροντας έτσι ένα προσίτο και συχνά αξιόπιστο μέσο για την απόκτηση «απολαυστικών» εμπειριών.

- ***Κοινωνία***

Η χρήση ουσιών γίνεται σε όλα τα κοινωνικά επίπεδα από το πιο πλούσιο μέχρι το πιο φτωχό. Παρ' όλα αυτά, σε γενικές γραμμές, οι περισσότερες περιπτώσεις είναι πιθανό να συνδέονται με την φτώχεια και τη στέρηση σε κοινωνίες με υψηλά επίπεδα ανεργίας και με μια ολόκληρη σειρά κοινωνικής και οικονομικής δυσπραγίας. Κάτω από αυτές τις συνθήκες τα ναρκωτικά είναι μια πηγή εισοδήματος από την πώλησή τους, ένας τρόπος να ξεχνιούνται τα προβλήματα και η καθημερινή ρουτίνα.

- ***Πίεση/προτιμήσεις συνομηλίκων***

Πολλοί άνθρωποι παίρνουν ναρκωτικά όταν είναι νέοι, για παράδειγμα στην εφηβεία όπου αυξάνεται η περιέργεια των νέων για τον κόσμο γύρω τους και συχνά

ψάχνουν για τρόπους αντίδρασης προς τη γονεϊκή εξουσία. Από τη μία επαναστατούν, από την άλλη θέλουν να προσαρμόζονται στην ομάδα των συνομηλίκων τους γι' αυτό συχνά εξωθούνται στο να δοκιμάσουν ουσίες από το φόβο μήπως «μείνουν στην απέξω». Αυτός ο φόβος του μήπως «μείνουν στην απέξω» τους προωθεί στο να κάνουν χρήση για να δίνουν την εντύπωση του «σκληρού τύπου» της παρέας.

«Ήμουν 13 χρονών, και η αδελφή του καλύτερου φίλου μου μας κάλεσε απόγευμα στο σπίτι τους. Όλοι άρχισαν να καπνίζουν μαριχουάνα. Στην αρχή αρνήθηκα, αλλά αφού μου πρόσφεραν αρκετές φορές, τελικά δοκίμασα». Κάπως έτσι εξήγησε ο Μάικλ, από τη Νότια Αφρική, πώς έμαθε τα ναρκωτικά.

- ***Κατάθλιψη***

Για να διαπιστωθεί εάν κάποιος πάσχει από κατάθλιψη θα πρέπει να εξετασθεί από ψυχολόγο ή ψυχίατρο. Παρόλα αυτά εάν κάποιος έχει καταθλιπτική διάθεση, δυσκολία στον ύπνο ή υπερβολική υπνηλία, κόπωση και χάσιμο της ενεργητικότητας, δυσκολία στη σκέψη ή στη συγκέντρωση ή αναποφασιστικότητα και επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου, μπορεί να οδηγηθεί στο να αρχίσει να παίρνει ναρκωτικά ή να καταναλώνει αλκοόλ για να νιώσει καλύτερα με αποτέλεσμα να αναπτύξει μια εξάρτηση.

- ***Οικογενειακό περιβάλλον***

Οι οικογενειακές συνθήκες είναι ένας ακόμα παράγοντας που συμβάλλει στη διαδεδομένη χρήση τους. Είναι προφανές ότι τα εξαρτημένα άτομα δεν έχουν δεχθεί την κατάλληλη κατεύθυνση και προσοχή από το οικογενειακό τους περιβάλλον και οι φιλικές τους σχέσεις δεν διέπονται από υγιείς συμπεριφορές. Η έλλειψη ασφάλειας, αγάπης και ουσιαστικών ανθρώπινων σχέσεων είναι τα συνήθη αίτια, όπως επίσης, το άλλο άκρο, που είναι το υπερβολικό ενδιαφέρον από τους γονείς, οι αυστηρές ή ακραίες αντιλήψεις και οι αυστηρές δομές εκπαίδευσης. Ακόμα και τα ψυχικά τραύματα κατά τη διάρκεια της νεανικής ηλικίας, όπως σεξουαλική κακοποίηση ή σωματικός βιασμός, μπορεί να παίξουν και αυτά ένα ρόλο.

- ***Τα λυμένα προβλήματα...***

Η χρήση ναρκωτικών λύνει προσωρινά τα προβλήματα που υπάρχουν, αλλά στην ουσία τα κάνει χειρότερα. Όσο δύσκολο κι αν είναι να αντιμετωπίσει κανείς τα προβλήματά του, οι επιπτώσεις της χρήσης είναι πάντοτε χειρότερες από το πρόβλημα που προσπάθησε να λύσει με τη χρήση. Η πραγματική απάντηση είναι να μάθει κάποιος την αλήθεια και όχι να πάρει ναρκωτικά.

- **Υποσχέσεις και περιέργεια**

Η περιέργεια για καινούργιες εμπειρίες, η έλξη λόγω του απαγορευμένου, οι υποσχέσεις πως θα τους βγάλουν από το άγχος της καθημερινότητας, πως προσφέρουν μια ηρεμία-χαλάρωση, πως απαλύνουν τον ψυχικό πόνο που νιώθουν, πως προσφέρουν αυτοπεποίθηση... Λένε ακόμη ότι θα μπορούν να εισχωρούν και να αγγίξουν ανώτερες διαστάσεις συνείδησης ή ζωής, ότι δεν θα ενοχλούνται από αντίξοες συνθήκες και ότι θα ζουν τη ζωή όπως είναι με μεγάλη ικανοποίηση, και αν είσαι δύσπιστος μια απλή δοκιμή θα σε πείσει.... Με όλες αυτές τις υποσχέσεις πραγματοποιείται η εσωτερική παρόρμηση των ανθρώπων ώστε να φτάσουν σε μια αρρωστημένη κατάσταση ή όπως το αποκαλούν να χαίρονται τη ζωή.

- **Η ευκολία απόκτησης**

Σε πολλές χώρες, οι τιμές των ναρκωτικών έχουν πέσει επειδή έχει αυξηθεί η προσφορά. Αυτό οφείλεται εν μέρει σε πολιτικές και οικονομικές αλλαγές. Ένα αντιπροσωπευτικό παράδειγμα είναι η Νότια Αφρική, όπου οι πολιτικές αλλαγές έχουν οδηγήσει στη διεύρυνση του εμπορίου και των συναλλαγών με άλλες χώρες. Αυτό, σε συνδυασμό με τους περιορισμένους ελέγχους στα σύνορα, έχει δώσει ώθηση στο εμπόριο ναρκωτικών. Καθώς αυξάνει η ανεργία, χιλιάδες άνθρωποι εξαρτώνται από τις πωλήσεις παράνομων ουσιών για να εξασφαλίσουν κάποιο εισόδημα.



Κάποιοι άλλοι παράγοντες που κατά κάποιο τρόπο δεν μπορούμε να ελέγξουμε...

- **Πολιτικές απόψεις**

Σε πολλές χώρες χρησιμοποιούνται οι πειρασμοί. Πολλά είδη ναρκωτικών διαδίδονται για να αποτρέψουν ένα μέρος των πολιτών από το να επιφέρουν αποφασιστικές αλλαγές στην κοινωνική και πολιτική ζωή της χώρας, αλλαγές που θα ήταν επιζήμιες για τα κυβερνητικά συμφέροντα. Γι' αυτό το λόγο είναι πολύ δύσκολο να εμποδιστεί ή να σταματήσει η διακίνηση ναρκωτικών μέσα σε μια χώρα ή από χώρα σε χώρα.

➤ **Τηλεόραση**

Τα τηλεοπτικά προγράμματα είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την επιβολή ενός μηχανιστικού τρόπου σκέψης, μέσα από καλά προετοιμασμένες υπνωτικές υποβολές διαφημίσεων και ταινιών που μιλούν για εγκληματικότητα. Η μηχανιστική σκέψη κάνει τον άνθρωπο ευάλωτο σε βίαιες υποβολές και αδυνατίζει τη δύναμη της θέλησής του να αντισταθεί σε ικανοποιήσεις που τελικά είναι επιβλαβείς. Ένας άνθρωπος που δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει την κρίση του, μπορεί εύκολα να οδηγηθεί σε εγκληματικές πράξεις.

➤ **Είδωλα στο κόσμο της διασκέδασης**

Η βιομηχανία της διασκέδασης βάλλεται ιδιαίτερα από τη μάστιγα των ναρκωτικών. Συχνά, κορυφαίες φυσιογνομίες στο χώρο της μουσικής κάνουν χρήση σκληρών ναρκωτικών σε κάποια φάση της καριέρας τους. Επίσης, πολλοί αστέρες του κινηματογράφου είναι συστηματικοί χρήστες ναρκωτικών.

Εκείνοι που κινούν τα νήματα στο χώρο της διασκέδασης μπορούν να μυθοποιούν τα ναρκωτικά κάνοντάς τα να ασκούν μια ακατανίκητη, όπως φαίνεται, έλξη στους νέους. Το περιοδικό Νιούζγουικ (Newsweek) ανέφερε το 1996: «Οι δρόμοι του Σιάτλ είναι γεμάτοι παιδιά που έχουν έρθει εδώ για να κάνουν χρήση ηρωίνης, μόνο και μόνο επειδή το ίδιο έκανε και ο [μουσικός της ροκ] Κομπτίν».

Ο κόσμος των ναρκωτικών μυθοποιείται στα περιοδικά, στις κινηματογραφικές ταινίες και στην τηλεόραση. Παρόμοια, μερικοί διακεκριμένοι σχεδιαστές στον κόσμο της μόδας προτιμούν μοντέλα με αδύνατη, σκελετωμένη εμφάνιση, που θυμίζει ναρκομανείς.

2.5 Ηλικιακές ομάδες που πλήττονται από τη χρήση των ναρκωτικών

ΤΙΣ τελευταίες δεκαετίες παρουσιάζεται μια ραγδαία αύξηση στον αριθμό των χρηστών των ναρκωτικών ουσιών. Άκρως ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι, σταδιακά μειώνεται ο μέσος όρος έναρξης ηλικίας χρήσης ουσιών. Σύμφωνα με έρευνες υπολογίζεται πως τα ελληνόπουλα πειραματίζονται με τα ναρκωτικά σε ηλικία μόλις 15 ετών. Συγκεκριμένα μια μελέτη που πραγματοποίησαν πρόσφατα Αμερικάνοι ψυχίατροι και δημοσίευσαν στην έγκυρη επιθεώρηση «ArchivesofGeneralPsychiatry», σε δείγμα 10.000 νέων ηλικίας από 13 μέχρι και 18 ετών, έδειξε ότι, σχεδόν τέσσερις στους πέντε εφήβους έχουν δοκιμάσει αλκοόλ και τουλάχιστον το 15% έχει κάνει κατάχρηση μέχρι να ενηλικιωθεί. Την ίδια στιγμή το ποσοστό των εφήβων που έκαναν υπερβολική χρήση ναρκωτικών, μέχρι να συμπληρώσουν τα 18 τους χρόνια άγγιξε το 16%.

Δυστυχώς η Ελλάδα έχει καταλάβει τη πρωτιά στην Ευρώπη κατέχοντας την πρώτη θέση σε αριθμό χρηστών ενδοφλέβιων ναρκωτικών. Ωστόσο μαζί με την Πορτογαλία είναι οι μοναδικές χώρες στην Ευρώπη που εμφανίζουν ανοδική τάση σε αριθμό θανάτων από ναρκωτικά. Μια τεράστια διαφορά στα ποσοστά θανάτων παρουσιάστηκε το 1994-2001 όπου υπερδιπλασιάστηκαν οι θάνατοι από χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών. Συγκεκριμένα, 321 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους από χρήση ναρκωτικών ουσιών το 2001 έναντι 146 το 1994. Οι 318 από τους θανάτους οφείλονται στη χρήση ηρωίνης που θεωρείται η υπ' αριθμόν ένα θανατηφόρος ουσία. Το 49% των ατόμων που έχασαν τη ζωή τους από ηρωίνη και άλλες ουσίες το 2001 ήταν ηλικίας 21-30 ετών, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό την προηγούμενη χρονιά έφτανε το 43%. Αναμφισβήτητα αυτή η τραγωδία συνεχίζεται με ταχύ ρυθμό στις μέρες μας και το ερώτημα που γεννάται είναι: πού μπορεί να μας οδηγήσει αυτή η θλιβερή πραγματικότητα;

Ωστόσο ανησυχητικές είναι και οι προβλέψεις για τη χρήση ναρκωτικών ουσιών



από μεγαλύτερης ηλικίας άτομα. Η χρήση φαρμάκων σε καθημερινή βάση από ηλικιωμένους προκαλεί ολοένα μεγαλύτερη ανησυχία. Παισιίπονα και υπνωτικά, που πωλούνται ελεύθερα χωρίς ιατρική συνταγή, μπορούν να προκαλέσουν επικίνδυνες παρενέργειες που συχνά δεν γίνονται αντιληπτές, μπορούν όμως να αποβούν μοιραίες.

Η τελευταία έκθεση English του Ευρωπαϊκού Κέντρου Παρακολούθησης Ναρκωτικών υποστηρίζει πως μέχρι το 2020 ο αριθμός των ατόμων που θα πάσχουν από διαταραχές εξαιτίας της χρήσης τέτοιων ουσιών θα υπερδιπλασιαστεί σε σχέση με το 2001. Παρά το γεγονός ότι η χρήση παράνομων ουσιών συνδέεται συνήθως με τους νέους, το φαινόμενο αυτό εμφανίζεται ολοένα συχνότερα και σε μεγαλύτερης ηλικίας άτομα. Μεταξύ 2002 και 2005, το ποσοστό των ατόμων ηλικίας άνω των 40 ετών που ακολούθησαν θεραπεία αποτοξίνωσης από οπιούχα αυξήθηκε από 8,6% σε 17,6%.

Η κατάσταση αυτή θα επιβαρύνει ακόμη περισσότερο τις υπηρεσίες υγείας στην ΕΕ. “Προγράμματα που απευθύνονταν κυρίως σε νεαρές ηλικίες θα πρέπει να προσαρμοστούν στις ανάγκες των μεγαλύτερων ηλικιών”, δήλωσε ο διευθυντής του Ευρωπαϊκού Κέντρου Παρακολούθησης Ναρκωτικών English κ. Wolfgang Götz. Με δεδομένη τη δημογραφική γήρανση στην Ευρώπη μέχρι το 2028 πάνω από το ένα

τέταρτο του πληθυσμού θα είναι 65 ετών και πάνω, για αυτό πιο πολύ από ποτέ πρέπει ν' αρχίσουμε να λαμβάνουμε τα κατάλληλα μέτρα.

2.6 Τα Ναρκωτικά ως Φάρμακο

Τα ναρκωτικά μπήκαν στη ζωή μας ως φάρμακα για να απαλύνουν τον πόνο, κυρίως από το 1960. Προγενέστερα ήταν σπάνια. Στη διάρκεια εκείνης της δεκαετίας, τα φάρμακα και τα ναρκωτικά διαδόθηκαν παγκοσμίως, κι ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων έγιναν χρήστες. Ωστόσο ο όρος φάρμακα και ναρκωτικά συμπίπτουν. Διότι τα φάρμακα είναι ναρκωτικά, τα ηρεμιστικά είναι ναρκωτικά, τα δώρα των ψυχιάτρων στον άνθρωπο, το LSD και την αγγελόσκονη, που είναι τα χειρότερα είναι ναρκωτικά!! Επομένως, υπάρχει μια λεπτή γραμμή η οποία διαχωρίζει αυτούς τους ασθενείς από την εξάρτηση αυτών των ουσιών, δηλαδή των ναρκωτικών. Για αυτό το λόγο οι γιατροί τα χρησιμοποιούν σε αυστηρά συγκεκριμένες περιπτώσεις και με μεγάλη προσοχή. Η δοσολογία ωστόσο είναι αυστηρά περιορισμένη και η αύξησή της μπορεί να αποβεί μοιραία.

2.7 Συνέπειες από την Χρήση Ναρκωτικών σε Προσωπικό και Κοινωνικό Επίπεδο

Οι συνέπειες από τη χρήση των ναρκωτικών ποικίλουν και εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό απ' πολλούς παράγοντες (π.χ. το περιεχόμενο της ναρκωτικής ουσίας, ο τρόπος λήψης, η διάρκεια της χρήσης κτλ.). Οι βασικότερες από αυτές είναι :

- ❖ Η οξεία δηλητηρίαση απ' τα ναρκωτικά είναι μια απ' τις συνηθισμένες αιτίες θανάτου των τοξικομανών. Η ανάγκη που δημιουργούν πολλά απ' αυτά (κύρια τα οπιούχα, οι αμφεταμίνες, η κοκαΐνη, τα βαρβιτουρικά) για λήψη μεγαλύτερης δόσης, λόγω εθισμού, μπορεί να σταθεί μοιραία για τη ζωή του χρήστη. Επειδή σ αυτές τις περιπτώσεις ο τοξικομανής έχει ανάγκη να αυξάνει συνεχώς τη δόση του, φτάνει κάποτε στην



υπερδόση (overdose), που, ενώ είναι απαραίτητη για τις επιθυμητές εκδηλώσεις, εντούτοις είναι τοξική πια δόση για τον οργανισμό. Έτσι μπορεί να προκύψει δηλητηρίαση, με ποικίλα συμπτώματα, που τελικά οδηγεί σε παράλυση της αναπνοής και της κυκλοφορίας και στο θάνατο.

- ❖ Η τοξικομανία(η χρόνια δηλητηρίαση).
- ❖ Οι γενικές λοιμώξεις, όπως η ηπατίτιδα, ο τέτανος, οι πνευμονικές επιπλοκές, η σηψαιμία, η ενδοκαρδίτιδα κτλ., προκαλούνται από άγνοια ή αδυναμία τήρησης των συνθηκών ασηψίας, όταν γίνεται χρήση με ενέσεις. Σε έρευνα γιατρών του Νοσοκομείου Λοιμωδών Νόσων της Αθήνας αποδείχθηκε πως, ενώ το 1976 και 1977 κανείς τοξικομανής δε νοσηλεύτηκε για ηπατίτιδα, μετά το 1978 άρχισαν να νοσηλεύονται αρκετοί, κι έτσι το 1982, ένας στους δέκα αρρώστους από ηπατίτιδα ήταν τοξικομανής. Ήταν άνθρωποι που ανήκαν στα φτωχότερα κοινωνικά στρώματα και ο μέσος όρος ηλικίας τους ήταν τα 24 χρόνια.

Οι ίδιοι γιατροί επισημαίνουν ότι ο αριθμός των τοξικομανών με ηπατίτιδα πρέπει να 'ναι ακόμα μεγαλύτερος, γιατί οι εύποροι τοξικομανείς προτιμούν τη νοσηλεία στο σπίτι ή σε ιδιωτικές κλινικές, κι έτσι πολλές περιπτώσεις δεν υπολογίζονται στις στατιστικές.

- ❖ Ο κίνδυνος από την πρόσμιξη των ναρκωτικών με άλλες ουσίες είναι μεγάλος. Πολλά δυσάρεστα συμπτώματα, ή και θάνατοι ακόμα, αποδίδονται στις διάφορες ουσίες(π.χ. κινίνη, στρυχνίνη κτλ.), με τις οποίες τα κυκλώματα διακίνησης νοθεύουν τα ναρκωτικά (και κυρίως την ηρωίνη) για ν' αυξήσουν τα κέρδη τους. Την ίδια νοθεία μπορεί να την κάνουν και χρήστες-μικροδιακινητές, για να εξασφαλίσουν τα απαραίτητα χρήματα για τη δόση τους.
- ❖ Η λήψη ναρκωτικών στη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι ολέθρια για το παιδί. Τα ναρκωτικά διαπερνούν τον πλακούντα. Αυτό σημαίνει ότι, αν μια γυναίκα ναρκομανής μείνει έγκυος, το έμβρυο θα δεχτεί την επίδραση του ναρκωτικού και θ' αναπτύξει σωματική εξάρτηση. Επομένως, σύντομα μετά τη γέννησή του, το βρέφος θα παρουσιάζει το φοβερό πόνο της εξάρτησης από το ναρκωτικό. Οι στατιστικές δείχνουν ότι στις αρχές της



δεκαετίας του 1970, από τους 20.000-30.000 ηρωινομανείς από τη Φιλαδέλφεια (Η.Π.Α.) 1 στους 5 ήταν γυναίκα, και ότι περισσότερες από 8 στις 10 βρίσκονταν στις αναπαραγωγικές ηλικίες. Πράγμα που σημαίνει ότι το 1973, για παράδειγμα, 1 νεογέννητο στα 14 απ' όσα είδαν τον κόσμο στο Γενικό Νοσοκομείο της Φιλαδέλφειας γεννήθηκε από μητέρα που ήταν τοξικομανής.

- ❖ Οι γενικές κοινωνικές συνέπειες είναι τεράστιες. Μολονότι γνωρίζουμε πολλά σχετικά με τις ειδικές συνέπειες απ' τη χρήση των ναρκωτικών, δεν είναι εύκολο να προσδιορίσουμε και να αναφέρουμε τις άπειρες κοινωνικές προεκτάσεις τους. Μια διεξοδική αποτίμησή τους θ' απαιτούσε τεράστιο έργο και ολόκληρη κοινωνιολογοοικονομική πραγματεία. Χαρακτηριστική είναι η παρακάτω επίσημη διαπίστωση: “Το κοινωνικό και οικονομικό κόστος από την κατάχρηση τοξικών ουσιών είναι υπερβολικό, κυρίως όταν υπολογίσει κανείς τα εγκλήματα και τη βία, όπως επίσης και τη διάβρωση των ηθικών αξιών που προκαλούν” (από την έκθεση των Ηνωμένων Εθνών).

2.8 Το Σύνδρομο της Στέρησης και οι Τραγικές Συνέπειες

Το σύνδρομο της στέρησης ακολουθεί όταν προϋπάρχει σωματική εξάρτηση και ο χρήστης δεν έχει πρόσβαση στην ουσία ή έχει αποφασίσει να διακόψει τη χρήση, επειδή επιθυμεί να απεξαρτηθεί. Η διακοπή συνοδεύεται από τα παρακάτω συμπτώματα: δυνατούς πονοκεφάλους, κράμπες στο στομάχι, αύξηση της πίεσης, πόνους στους μυς, εμετό, διάρροια, ανόρθωση των τριχών, ρίγος, έντονη εφίδρωση και σπασμούς των άκρων (χεριών και ποδιών). Το σύνδρομο συνήθως διαρκεί 2-3 μέρες έως μια βδομάδα. Η έντασή του εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως τα χρόνια χρήσης και το βαθμό σωματικής εξάρτησης, την ψυχολογία και τις προσδοκίες του χρήστη, καθώς και το κοινωνικό περιβάλλον. Η κοινωνικής, ψυχολογικής και ιατρικής υποστήριξη του χρήστη κατά τη διάρκεια της αποτοξίνωσης είναι ζωτικής σημασίας.

Από τα παραπάνω αντιλαμβάνεται κανείς γιατί ο χρήστης κάνει το παν για να εξασφαλίσει τη δόση του και να αποκαταστήσει την “ηρεμία” του. Καταλαβαίνει, επίσης, πως αρχίζει ένας φαύλος κύκλος, που δύσκολα ανακόπτεται χωρίς μια ισχυρή βούληση εκ μέρους του χρήστη και χωρίς την κοινωνική, ψυχολογική και ιατρική υποστήριξη .

ΣΤΕΡΗΤΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΑΙ ΑΝΟΧΗ

Το άτομο παρουσιάζει συμπτώματα στερητικού συνδρόμου όταν σταματήσει την χρήση της ουσίας στην οποία είναι εξαρτημένο. Ανοχή υπάρχει όταν κάποιος χρειάζεται μεγαλύτερες ποσότητες κάθε φορά, ώστε να πετύχει το αποτέλεσμα που επιθυμεί.

Συμπτώματα στερητικού συνδρόμου είναι οι σωματικές αντιδράσεις που συμβαίνουν στο άτομο όταν μειώνεται η χρήση των ουσιών ή όταν δεν είναι συνεχείς ή όταν γίνεται προσπάθεια διακοπής της χρήσης της.

Πολλές φορές τα άτομα τα οποία είναι εξαρτημένα κάνουν συνεχείς αλλά ανεπιτυχείς προσπάθειες να περιορίσουν τη δόση τους, καταλήγουν όμως να κάνουν χρήση με μεγαλύτερη ποσότητα από ότι είχαν σχεδιάσει. Άνθρωποι που δεν βιώνουν συμπτώματα στερητικού συνδρόμου δεν σημαίνει ότι δεν είναι εξαρτημένοι από την ουσία.

Το στερητικό σύνδρομο από την στιγμή που το άτομο προμηθεύεται και κάνει χρήση της ουσίας χρειάζεται αρκετό χρόνο για να περάσει. Αυτό έχει ως επακόλουθο την περιθωριοποίηση του εξαρτημένου, την απομόνωση, την παραμέληση της εργασίας, του σχολείου, των κοινωνικών επαφών κλπ.

Συνέπειες της εξάρτησης

Οι συνέπειες από τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών ποικίλουν και εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό τόσο από την ουσία, όσο και από τον τρόπο και διάρκεια της χρήσης.

Μιλώντας συχνά για τις συνέπειες της εξάρτησης, συνήθως αναφερόμαστε στις συνέπειες της λεγόμενης «προβληματικής χρήσης», δηλαδή ενδοφλέβιας χρήσης ναρκωτικών ή και μακροχρόνιας συστηματικής χρήσης οπιούχων, κοκαΐνης ή και αμφεταμινών.

Η ενδοφλέβια χρήση ναρκωτικών συνδέεται άμεσα με την αύξηση στη διάδοση μεταδιδόμενων και λοιμωδών νοσημάτων, όπως το HIV/AIDS, η ηπατίτιδα Β και Γ, η φυματίωση και η ενδοκαρδίτιδα, καθώς και επιπλοκές όπως τα αποστήματα ή η μη-θανατηφόρα λήψη υπερβολικών δόσεων, ενώ το ποσοστό θνησιμότητας στους ενδοφλέβιους χρήστες οπιούχων είναι 20 φορές υψηλότερο από το αντίστοιχο στο γενικό πληθυσμό.

Η αύξηση στην εμφάνιση μεταδιδόμενων και λοιμωδών νοσημάτων επιβαρύνει βαριά τη δημόσια υγεία του πληθυσμού (σε όρους θνησιμότητας και νοσηρότητας) αλλά και τους πόρους που το σύστημα υγείας θα χρειαστεί να δαπανήσει για να τα διαχειριστεί αποτελεσματικά υπέρ του κοινωνικού συνόλου.

Η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και η εξάρτηση έχει προεκτάσεις σε ατομικό και σε οικογενειακό επίπεδο, αλλά ταυτόχρονα έχει σημαντικές ευρύτερες συνέπειες για τις εθνικές οικονομίες, σε όρους συνολικής δαπάνης υγείας για την αντιμετώπιση της εξάρτησης και των συνδεόμενων με αυτή προβλημάτων υγείας, αλλά και σε όρους δαπάνης για την καταπολέμηση της σχετιζόμενης με την εξάρτηση εγκληματικότητας,



την αύξηση των επιδομάτων και παροχών και την απώλεια εθνικών πόρων εξαιτίας της παράνομης διακίνησης ναρκωτικών ουσιών.

Κοινωνικές συνέπειες

Κοινωνικές συνέπειες: απώλεια του νοήματος της ζωής, έλλειψη στόχων και φιλοδοξιών για μελλοντική εξέλιξη, παρασιτικός τρόπος ζωής, επιβίωση εις βάρος των άλλων, ανεργία, χρέη, οικονομική κατάρρευση, διαταραγμένες

οικογενειακές σχέσεις, διαζύγια, διαταραγμένες σχέσεις με γονείς και παιδιά, βίαιη συμπεριφορά, εγκληματικές τάσεις, προβλήματα με το νόμο, αυξημένος κίνδυνος θανάτου από καυγά, αυτοκινητιστικό δυστύχημα, υπερβολική δόση, αυτοκτονία... μόνο κάποιες από τις βλαβερές συνέπειες των ναρκωτικών.

Σωματικές συνέπειες

Σωματικές συνέπειες για την υγεία: λοιμώδεις δερματοπάθειες, αποστήματα, σήψη και σηψαιμία, λοίμωξη καρδιακής βαλβίδας, βακτηριδιακή ενδοκαρδίτιδα, θρόμβωση και φλεγμονώδης αντίδραση του αγγειακού τοιχώματος, τοξική ηπατίτιδα, οξεία και χρόνια ηπατίτιδα Β και C, κίρρωση, μόλυνση από τους ιούς HIV, HCV, HBV, αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, δηλητηρίαση από ναρκωτικά, τοξική νευροπάθεια, πεπτικές διαταραχές, υποσιτισμός, ορμονικές διαταραχές, στειρότητα και ανικανότητα, υπερβολική δόση, καρδιακή ανακοπή και αναπνευστική ανεπάρκεια, οίδημα, υποξική εγκεφαλική βλάβη που οδηγεί σε πάρεση, παράλυση και άλλα νευρολογικά ελλείμματα, τικ (μυόσπασμα), επιληπτικές κρίσεις, άνοια και θάνατος.

Ψυχολογικές συνέπειες

Συνέπειες στην ψυχική υγεία: διαταραχή της μνήμης, διαταραχές του ύπνου, αλλαγές στην προσωπικότητα, απώλεια ενδιαφέροντος για οτιδήποτε δεν έχει σχέση με τα ναρκωτικά, χειριστική συμπεριφορά, μειωμένη ικανότητα ανάληψης ευθυνών, συναισθηματικό μούδιασμα, επιρρέπεια στη χειραγώγηση, ασυνειδησία, ανεντιμότητα, έλλειμμα ηθικής, επιθετικότητα, άγχος, ψύχωση, κατάθλιψη, παράνοια, αυτοκτονικές τάσεις, πλήρης αποσύνθεση της προσωπικότητας.

Τα τραγικά αποτελέσματα

Το πρώτο τραγικό αποτέλεσμα είναι η εξάρτηση, η παγίδευση ,δηλαδή, του ατόμου ώστε να μην μπορεί να διακόψει την χρήση του. Η εξάρτηση μπορεί να είναι ψυχική η σωματική.

Η ψυχική εξάρτηση οδηγεί (λόγω των αισθημάτων ικανοποίησης που δημιουργεί) ταυτόχρονα στην ψυχική ώθηση προς επανάληψη της χρήσεως. Η σωματική ή φυσική εξάρτηση είναι κατάσταση κατά την οποία εκδηλώνεται έντονη διαταραχή του σωματικού οργανισμού, όταν η χορήγηση ναρκωτικών διακόπτεται, ή δεν παρέχεται σε αρκετές και σε επαρκείς δόσεις. Κατά την χορήγηση των ναρκωτικών ο οργανισμός αποκτά την ανάγκη να τροφοδοτείται από τις τοξικές ουσίες που περιέχουν. Η ζωή και η ενέργεια των κυττάρων του εξαρτάται πλέον από το δηλητήριο των ναρκωτικών. Όταν, λοιπόν, στερηθεί τις τοξικές αυτές ουσίες ή δεν του δοθούν στην ποσότητα που απαιτεί, τότε επαναστατεί με πλήθος εκδηλώσεων. Η επανάσταση αυτή ονομάζεται σύνδρομο αποστερήσεως. Αυτό εκδηλώνεται με διαστολή της κόρης του ματιού, ταχυκαρδία, ρίγος, άφθονο ιδρώτα, άγχος, παραισθήσεις, εμετούς, διάρροια, πόνους στην ράχη και την κοιλιά. Αντιλαμβανόμαστε βέβαια ότι η διακοπή λήψεως των ναρκωτικών γίνεται δύσκολη έως αδύνατη.

Όσοι ναρκομανείς θέλουν να διακόψουν έχουν ανάγκη ιατρικής παρακολούθησης και ποτέ δεν πρέπει να στερούνται απότομα τα ναρκωτικά, διότι ο θάνατος είναι πιθανός με αυτή τη στέρηση.

Ανοχή είναι η κατάσταση του οργανισμού εκείνου που χρησιμοποιεί ναρκωτικά, κατά την οποία ο οργανισμός εξοικειώνεται σιγά-σιγά με το ναρκωτικό που λαμβάνει και δεν δημιουργούνται τα αρχικά αποτελέσματα που θέλει ο ίδιος. Επειδή όμως τα αναζητά, λόγω της ψυχικής και σωματικής του εξάρτησης, αναγκάζεται να αυξάνει την δόση του ναρκωτικού ώστε να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Ο πρώτος καιρός, οι πρώτες ώρες μετά την χρήση του ναρκωτικού και οι πρώτοι μήνες φαίνονται να δικαιώνουν εκείνον που προχώρησε στην χρήση των ναρκωτικών. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, όμως, παρατηρείται μια αλλαγή στον άνθρωπο, ο οποίος λόγω της καταχρήσεως γίνεται ασταθής, αδιάφορος. Επίσης παρατηρείται αλλοίωση των χαρακτηριστικών του προσώπου του, δεν περιποιείται τον εαυτό του, παραμελεί την καθαριότητα του, μένει αξύριστος, γυρίζει με σχισμένα και λεκιασμένα ρούχα στους δρόμους, χωρίς κανένα σκοπό.

Η επίδραση των ναρκωτικών στον ανθρώπινο οργανισμό είναι καταστροφική και έχει φοβερά και καταστρεπτικά αποτελέσματα. Από την πρώτη στιγμή της λήψεως ναρκωτικών ο οργανισμός φθείρεται. Τα δηλητήρια των ναρκωτικών επιδρούν ανεπανόρθωτα τις περισσότερες φορές και οδηγούν με κάθε βεβαιότητα στην πλήρη κατάρρευση του οργανισμού και στον θάνατο, εάν δεν προλάβει κανείς να το σταματήσει.

Σε αυτά, ας προσθέσουμε και τις περιπτώσεις κατά τις οποίες οι άνθρωποι που κατελήφθησαν από το πάθος των ναρκωτικών και αντιλήφθηκαν το σφάλμα τους, δεν βρήκαν άλλη λύση από την αυτοκτονία. Έτσι ο θάνατος από τα ναρκωτικά πολλαπλασιάζεται.

Τα αποτελέσματα της χρήσης ναρκωτικών είναι συνδεδεμένα με τον λόγο και τον τρόπο χρήσης και την ποσότητα της δόσης. Εκτός από την χρήση τους σε κλινικό περιβάλλον για την αντιμετώπιση του πόνου, του βήχα και της διάρροιας, τα ναρκωτικά προκαλούν μια γενική αίσθηση ευφορίας και μειώνουν την ένταση, το άγχος και την επιθετικότητα.

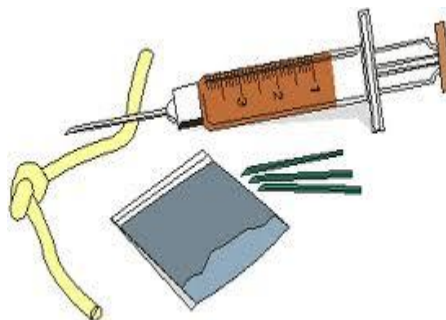
Παρενέργειες

Η χρήση ναρκωτικών συνδέεται σε πολλές περιπτώσεις με ποικιλία παρενεργειών όπως ζάλη, κνησμό, αϋπνία, αδυναμία συγκέντρωσης, απάθεια, μειωμένη φυσική δραστηριότητα, συστολή της κόρης του ματιού, διαστολή των υποδόριων αιμοφόρων αγγείων με αποτέλεσμα κοκκίνισμα του προσώπου και του λαιμού. Δυσκοιλιότητα, ναυτία, εμετό και κυρίως καταστολή της αναπνευστικής λειτουργίας. Όσο αυξάνεται η δόση, τα υποκειμενικά αναλγητικά και τα τοξικά αποτελέσματα γίνονται πιο έντονα. Εκτός από περιπτώσεις οξείας επιρροής των ουσιών, δεν υπάρχει απώλεια ελέγχου των κινήσεων ή ακάλυπτος λόγος, όπως συμβαίνει σε ουσίες όπως το αλκοόλ και βαρβιτουρικά.

Κίνδυνοι

Η υπερβολική και απρόσεκτη χρήση ναρκωτικών είναι φυσικό να φέρει τον άνθρωπο αντιμέτωπο με πολλούς κινδύνους της ψυχικής και σωματικής υγείας του. Μολύνσεις, ασθένειες και θάνατοι από υπερβολική δόση είναι οι συχνές επιπτώσεις για τους χρήστες.

Πυώδεις μολύνσεις σε δέρμα, πνεύμονες και εγκέφαλο, ενδοκαρδίτιδα και AIDS είναι από τις επιπλοκές που συναντώνται συχνά σε ανθρώπους οι οποίοι μοιράζονται σύριγγες ή αναπνέουν το ναρκωτικό. Επίσης ένα άλλο θέμα είναι οι ουσίες που χρησιμοποιούνται για την αραίωση των ναρκωτικών που πωλούνται στους



δρόμους (π.χ. τριμμένο γυαλί, ταγκ, ποντικοφάρμακο κ.α.). Μέχρι τώρα δεν έχει βρεθεί τρόπος για να καθοριστεί η καθαρότητα ενός ναρκωτικού που πωλείται στον δρόμο, για αυτό και τα αποτελέσματα της χρήσης του είναι απρόβλεπτα.

Απειλή για τους χρήστες οι μολυσματικές ασθένειες:

Η κοινή χρήση στα σύνεργα αποτελεί παράγοντα για μόλυνση από μολυσματικές ασθένειες όπως η ηπατίτιδα Β και C.

Ηπατίτιδα Β

Η ηπατίτιδα Β είναι μια από τις νόσους που μπορούν να πλήξουν τους χρήστες ουσιών. Η χρόνια λοίμωξη από τον ιό της ηπατίτιδας Β είναι πολύ συχνή στους χρήστες ναρκωτικών.

Αids και ενδοφλέβια χρήση

Το AIDS είναι μια νόσος που απειλεί τους χρήστες ναρκωτικών λόγω της χρήσης συριγγών.

Ηπατίτιδα C

Η ηπατίτιδα C αποτελεί ένα από τα συχνότερα αίτια ηπατικής νόσου παγκοσμίως. Από την νόσο κινδυνεύουν και οι χρήστες ουσιών.

Φυματίωση

Η φυματίωση είναι συχνή ευκαιριακή λοίμωξη στο AIDS και αυξάνει την νοσηρότητα και την θνητότητα των πασχόντων.

Ψυχικές παθήσεις

Η χρήση της κάνναβης μπορεί να προκαλέσει ψυχικές διαταραχές που μοιάζουν με τις πρωτογενείς όπως οι αγχώδεις οι συναισθηματικές ή οι ψυχωτικές διαταραχές.

Θάνατοι από ναρκωτικά

Σύμφωνα με τα στοιχεία της αστυνομίας το έτος 2006 αναφέρθηκαν 273 θάνατοι από ναρκωτικά από τους οποίους 173 έχουν επιβεβαιωθεί με τις κατάλληλες τοξικολογικές αναλύσεις.



2.9 Τρόποι Πρόληψης

Παράλληλα θα πρέπει να εξεταστεί η ποινικοποίηση της χρήσης, αφού στα χρόνια που εφαρμόστηκε δεν επέλυσε κανένα απολύτως πρόβλημα. Η πολιτεία μέσω των δικωτικών αρχών και της δικαιοσύνης οφείλει να στραφεί στο κυνήγι και την παραδειγματική τιμωρία των καλλιεργητών και των εμπόρων και όχι των χρηστών, οι οποίοι χρειάζονται βοήθεια και προγράμματα απεξάρτησης και σε καμιά περίπτωση εγκλεισμό σε φυλακή. Στην κατεύθυνση αυτή οποιαδήποτε φαινόμενα διαφθοράς, ανοχής, διαπλοκής και συγκάλυψης θα πρέπει να τιμωρούνται παραδειγματικά.

Η προσπάθεια απεξάρτησης από τα ναρκωτικά αποτελεί ένα δύσκολο εγχείρημα, με το πλέον αβέβαιο αποτέλεσμα. Όποιος αποφασίζει να ξεκινήσει αυτό τον αγώνα δεν ξέρει αν θα βγει νικητής, φοβάται διαρκώς ότι, κάποια στιγμή, θα λυγίσει, θα κάνει πίσω. Όμως τα ναρκωτικά δεν είναι αήττητα.



Υπάρχουν αρκετοί τρόποι αποτοξίνωσης: οι χρήστες μπορούν να αντιμετωπιστούν είτε επί εξωτερικής βάσης είτε νοσηλευόμενοι σε ειδικές κλινικές και κέντρα απεξάρτησης.

Η απεξάρτηση από τις ναρκωτικές ουσίες είναι συνήθως μια μακροχρόνια και επίπονη προσπάθεια και για τον ίδιο τον ασθενή αλλά και για το οικογενειακό του περιβάλλον. Αν και το στάδιο της σωματικής στέρσης μπορεί να καταπολεμηθεί σχετικά εύκολα και γρήγορα με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, το στάδιο της «εγκεφαλικής» απεξάρτησης απαιτεί χρόνο και μεγάλη προσπάθεια κυρίως από τον ίδιο τον ασθενή. Περισσότερες πληροφορίες για αποτοξίνωση και απεξάρτηση από ουσίες.

Πρέπει να γίνει το «κλικ» στο κεφάλι του. Πέρα από τις παραδοσιακές μεθόδους ψυχοθεραπείας και λήψης φαρμακευτικών αγωγών, υπάρχουν αρκετές νέες αποτελεσματικές τεχνικές ψυχολογικής απεξάρτησης:

- Θεραπεία με ιμπογκαΐνη
- Θεραπεία με ξένον
- Νευροηλεκτρική θεραπεία (N.E.T.)
- Κεντρικός αποκλεισμός με αντιχολινεργικά.

Καθολική πρόληψη στα σχολεία

Οι προσεγγίσεις πρόληψης βάσει προγραμμάτων κερδίζουν έδαφος στο πλαίσιο της πρόληψης στα σχολεία. Η πρόληψη βάσει προγραμμάτων συνεπάγεται σε τυποποιημένη εφαρμογή στο πλαίσιο ενός συγκεκριμένου αριθμού συνεδριών, καθεμία από τις οποίες έχει επακριβώς καθορισμένο περιεχόμενο και συνοδεύεται από αναλυτικό υλικό για τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές. Με τον τρόπο αυτό διευκολύνεται η παρακολούθηση και η αξιολόγηση και αυξάνεται η ακρίβεια, η πιστότητα και η συνέπεια των παρεμβάσεων, με αποτέλεσμα την υψηλής ποιότητας εφαρμογή τους. Ως εκ τούτου, περισσότερα κράτη-μέλη σε σχέση με το παρελθόν επιδίδονται στην παρακολούθηση παρεμβάσεων πρόληψης στο σχολείο (Τσεχική Δημοκρατία, Ελλάδα, Ισπανία, Ιρλανδία, Ιταλία, Κύπρος, Ουγγαρία, Κάτω Χώρες και Ηνωμένο Βασίλειο). Τα αποτελέσματα του πρώτου ευρωπαϊκού δοκιμαστικού προγράμματος πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών (www.eudap.net) ήταν ενθαρρυντικά. Με χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, το πρόγραμμα υλοποιήθηκε και αξιολογήθηκε σε επτά χώρες, εννέα περιφερειακά κέντρα και 143 σχολεία με τη συμμετοχή 7000 μαθητών (3500 στην ομάδα δοκιμής και 3500 στην ομάδα ελέγχου). Το EU-Dap αναφέρει ότι, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, οι

μαθητές της ομάδας δοκιμής είχαν 26 % μικρότερη πιθανότητα να καπνίζουν σε ημερήσια βάση, 35 % μικρότερη πιθανότητα να είναι συχνά μεθυσμένοι και 23 % μικρότερη πιθανότητα να κάνουν χρήση κάνναβης. Μια συγκρίσιμη ερευνητική προσέγγιση στο πλαίσιο προγράμματος είναι τοBlueripit στο Ηνωμένο Βασίλειο. Επιπλέον, μεγαλύτερη προσοχή δίνεται πλέον στην αυστηρότερη τεχνική καθοδήγηση και στην καλύτερη κάλυψη κατά την εφαρμογή της πρόληψης στα σχολεία (π.χ. στη Γαλλία και την Ιρλανδία).



Καθώς αυξάνεται ο αριθμός των παιδιών που ξεκινούν τη χρήση ναρκωτικών από νεαρότερη ηλικία, η βελτίωση και η εντατικοποίηση της πρόληψης στην οικογένεια αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη σημασία. Στα παιδιά προεφηβικής ηλικίας, η επιρροή της οικογένειας υπερισχύει έναντι της επιρροής των συνομηλίκων. Ο ρόλος της οικογένειας στον καθορισμό προτύπων και στην παροχή υποστήριξης στα παιδιά είναι πιο σημαντικός για την πρόληψη από ό, τι η μετάδοση πληροφοριών για τις ουσίες.

Η πρόληψη στην οικογένεια στο πλαίσιο της ΕΕ γίνεται πιο στοχοθετημένη και προσαρμοσμένη στην κάλυψη αναγκών. Αρκετά κράτη μέλη (Γερμανία, Ισπανία, Ιρλανδία, Ιταλία και Ηνωμένο Βασίλειο) αναγνωρίζουν ότι η επικοινωνία των θεσμικών φορέων με προβληματικές οικογένειες μπορεί να παρουσιάζει δυσκολίες. Ως αποτέλεσμα, στο Ηνωμένο Βασίλειο στο πλαίσιο της εκστρατείας με τίτλο FRANK δημιουργήθηκε ένα πληροφοριακό πακέτο για ομάδες δράσης κατά των ναρκωτικών και του αλκοόλ και επαγγελματίες στον χώρο της πρόληψης, το οποίο αφορά τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να επιδιωχθεί η επικοινωνία με την οικογένεια, και σε αρκετά άλλα κράτη μέλη εφαρμόζονται τώρα προγράμματα επικεντρωμένης πρόληψης που στοχεύουν οικογένειες που διατρέχουν κίνδυνο. Στο πλαίσιο των προγραμμάτων αυτών χρησιμοποιούνται διάφορες τεχνικές για την προσέλκυση οικογενειών που διατρέχουν κίνδυνο (π.χ. μέσω της παροχής τροφίμων, οικονομικών κινήτρων, της επιτήρησης μικρών παιδιών), που βασίζονται κατά κύριο λόγο στο πρόγραμμα ενίσχυσης της οικογένειας του Kumpfer (Kumpfer κ.ά., 1996).

Το πρόγραμμα ενίσχυσης της οικογένειας εφαρμόζεται τώρα στην Ισπανία (Palma de Mallorca και Βαρκελώνη), τις Κάτω Χώρες (σε δύο πόλεις) και τη Σουηδία (σε δύο πόλεις). Στην Ιρλανδία και την Ιταλία έχουν δρομολογηθεί προγράμματα κατάρτισης και, στη δεύτερη, προβλέπεται επέκτασή τους σε αρκετές πόλεις. Στη Νορβηγία αξιολογείται παρόμοιο πρόγραμμα (MST) στο πλαίσιο τυχαιοποιημένης ελεγχόμενης δοκιμής. Αυτά τα προγράμματα επικεντρωμένης πρόληψης στην

οικογένεια έχουν πανομοιότυπα χαρακτηριστικά σε όλα τα κράτη μέλη που εφαρμόζονται.

Στην Πολωνία και σε ορισμένες επαρχίες της Αυστρίας υλοποιούνται προγράμματα για παραμελημένα παιδιά και νέους προερχόμενους από δυσλειτουργικές οικογένειες. Τα προγράμματα αυτά εφαρμόζονται σε επίπεδο τοπικής κοινωνίας σε χώρους όπως κοινωνικοθεραπευτικές αίθουσες ψυχαγωγίας, κέντρα αγωγής, συλλόγους νέων και κέντρα πρόληψης.

Μερικές χώρες επικεντρώνουν την προσοχή τους ολοένα και περισσότερο σε παιδιά αλκοολικών (Βέλγιο, Γερμανία, Αυστρία). Οι υπόλοιπες χώρες εξακολουθούν να επικεντρώνουν την προσοχή τους στα παιδιά τοξικομανών.

Πρόληψη σε επίπεδο τοπικής κοινωνίας:

Η διαχείριση των περισσότερων προγραμμάτων επικεντρωμένης πρόληψης γίνεται σε επίπεδο τοπικής κοινωνίας. Εν μέρει, αυτό συμβαίνει επειδή ο συντονισμός των διαφόρων κοινωνικών υπηρεσιών πραγματοποιείται συνήθως στο επίπεδο αυτό. Ωστόσο, σε χώρες στις οποίες οι τοπικές κοινωνίες έχουν τη δυνατότητα και τη θέληση να επιβάλλουν πρότυπα σε τοπικό επίπεδο, η τοπική κοινωνία αποτελεί τη φυσική μονάδα για την εφαρμογή στρατηγικών σχετικά με το περιβάλλον. Η επικεντρωμένη πρόληψη σε επίπεδο τοπικής κοινωνίας είναι διαδεδομένη στις σκανδιναβικές χώρες και το Βέλγιο, τις Κάτω Χώρες, την Πολωνία και το Ηνωμένο Βασίλειο, και αρχίζει να εφαρμόζεται ολοένα και περισσότερο σε χώρες όπου η προσέγγιση αυτή δεν ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη στο παρελθόν (Γαλλία, Ιταλία, Ουγγαρία, Πορτογαλία).



Μέσω της θέσπισης προτύπων σε επίπεδο τοπικής κοινωνίας σχετικά με τη διαθεσιμότητα και τις μεθόδους χρήσης των νόμιμων ναρκωτικών, καθώς και μέσω της βελτιστοποίησης των τοπικών υπηρεσιών, οι τοπικές στρατηγικές πρόληψης σχετικά με το περιβάλλον αποτελούν καλή αφετηρία για την εφαρμογή αποτελεσματικών προγραμμάτων πρόληψης ναρκωτικών.

Αντιμετώπιση και υποστήριξη:

Το να ξεπεράσει κανείς τον εθισμό και να παραμείνει χωρίς ναρκωτικά απαιτεί πολλή προσπάθεια. Οφείλει να μάθει νέες δεξιότητες αντιμετώπισης και να γνωρίζει πού να βρει βοήθεια. Εδώ είναι μερικά βήματα που μπορεί να θέλει να εξετάσει:

- Πρέπει να απευθυνθεί σε ένα θεραπευτή. Ο εθισμός στα ναρκωτικά συνδέεται με μια σειρά από προβλήματα που μπορεί ένας ειδικός να βοηθήσει με την παροχή συμβουλών (ψυχοθεραπεία). Μπορεί να έχει άλλα υποκείμενα προβλήματα ψυχικής υγείας που πρέπει να αντιμετωπιστούν, ή μπορεί να έχει οικογενειακά προβλήματα. Η θεραπεία μπορεί να βοηθήσει να επανακτήσει την ειρήνη του μυαλού και να επιδιορθώσει τις σχέσεις.
- Πρέπει να γίνει μέλος μιας ομάδας υποστήριξης. Ομάδες υποστήριξης, όπως οι Ναρκομανείς Ανώνυμοι, μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματική στην αντιμετώπιση της εξάρτησης. Συμπόνια, κατανόηση και κοινές εμπειρίες μπορεί να βοηθήσουν να σπάσουν τον εθισμό. Μπορεί να βρει κάποιος τις ομάδες υποστήριξης στην κοινότητά του, και υπάρχουν επίσης αρκετές διαθέσιμες στο διαδίκτυο.
- Ας αναζητήσει θεραπεία για άλλες διαταραχές της ψυχικής υγείας. Επειδή οι άνθρωποι με άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη, είναι πιο πιθανό να εθιστούν στα ναρκωτικά, η αναζήτηση άμεσης αντιμετώπισης από εξειδικευμένο επαγγελματία ψυχικής υγείας, αν υπάρχει οποιοδήποτε σημείο ή σύμπτωμα της ψυχικής ασθένειας, είναι απαραίτητη.
- Σταδιακή παρέμβαση: Επειδή πολλοί χρήστες ναρκωτικών αρνούνται ότι έχουν κάποιο πρόβλημα, δεν θα ζητήσουν βοήθεια από μόνοι τους. Τα μέλη της οικογένειας, φίλοι ή συνάδελφοι μπορεί να χρειαστεί να πείσουν τον χρήστη να αναζητήσει θεραπεία. Εάν έχετε έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας με πρόβλημα ναρκωτικών, μπορεί να χρειαστεί να λάβετε μέτρα για να οργανώσετε μια προγραμματισμένη επέμβαση.



Μια παρέμβαση είναι μια προσεκτικά σχεδιασμένη διαδικασία η οποία καλεί την οικογένεια και τους φίλους, τους δασκάλους, κληρικούς, ή άλλους να ενωθούν μαζί για να αντιμετωπίσουν κάποιον σχετικά με τις συνέπειες της τοξικομανίας και να ζητήσουν από αυτόν να αποδεχθεί ένα σχέδιο θεραπείας. Μια επιτυχημένη επέμβαση περιλαμβάνει προσεκτικό σχεδιασμό, έρευνα και ομαδική εργασία. Μια προσεκτικά οργανωμένη παρέμβαση μπορεί να είναι πολύ επιτυχημένη, αλλά μια κακώς σχεδιασμένη αντιπαράθεση μπορεί να κάνει την κατάσταση χειρότερη.

2.10 Είδη Ναρκωτικών

Τα ναρκωτικά διαιρούνται σε ήπια, μαλακά (παράγωγα της ινδικής κάνναβης) και σκληρά (παράγωγα του οπίου).

Ελαφρά ναρκωτικά (ψυχεδελικά):

Ινδική κάνναβη: Είναι ένα θαμνώδες φυτό που διακρίνεται για τη μεγάλη του ικανότητα προσαρμογής σε διαφορετικές κλιματολογικές συνθήκες. Ο όρος «κάνναβη» αναφέρεται σε όλα τα διάφορα ναρκωτικά τα οποία προέρχονται από την Ινδική κάνναβη,



συμπεριλαμβανόμενης της μαριχουάνας και του χασίς. Ανεξάρτητα από το όνομα, αυτό το ναρκωτικό είναι ένα παραισθησιογόνο – μία ουσία η οποία διαστρεβλώνει τον τρόπο που το μυαλό αντιλαμβάνεται τον κόσμο στον οποίο ζει το άτομο.

Μαριχουάνα: Η λέξη «μαριχουάνα» χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα μείγμα από αποξηραμένα άνθη, σπόρους, και φύλλα του φυτού της Ινδικής κάνναβης. Συνήθως έχει χρώμα πράσινο, καφέ ή γκριζο. Παρουσιάζεται με διάφορες ονομασίες όπως χόρτο, φούντα, χρυσή του Ακα-πούλκο, κόκκινη του Παναμά, πράσινη του Βιετνάμ, άσπρη της Νέα Υόρκης. Τα ονόματα αυτά χαρακτηρίζουν την τοξικότητα και τον τόπο παραγωγής του ναρκωτικού. Είναι παράγωγο της ινδικής κάνναβης και πιο ισχυρό ναρκωτικό από το χασίσι.



Χασίς: Το χασίς είναι μια συγγενική μορφή του ναρκωτικού που φτιάχνεται από τις ρητίνες του φυτού Ινδική κάνναβη. Είναι σκουρόχρωμη, καφετιά ή μαύρη ρητίνη που έχει αποξηραθεί και πιεστεί σε μορφή μπάρας, ράβδου ή σφαίρας.

Όταν καπνίζονται, και η μαριχουάνα και το χασίς, αφήνουν μια διακριτή, γλυκιά μυρωδιά. Το χασίς έχει περιεκτικότητα σε καθαρό ναρκωτικό 40%, ενώ η μαριχουάνα δεν ξεπερνάει το 12%. Διάφορες μελέτες δείχνουν ότι η συστηματική και χρόνια χρήση επιδρά σε διάφορες εγκεφαλικές λειτουργίες. Δημιουργεί παρόμοιες μεταβολές με αυτές της χρήσης ηρωίνη, κοκαΐνης και οιοπνεύματος. Ακόμα η χρήση τους σχετίζεται με κάποια είδη καρκίνου και με διαταραχές στο αναπνευστικό, ανοσοποιητικό και γεννητικό σύστημα. Έχει αποδειχθεί πως κάποιος που κάνει 5 τσιγάρα μαριχουάνα/χασίς την εβδομάδα προσλαμβάνει τόσα καρκινογόνα χημικά συστατικά όσα κάποιος που καπνίζει 20 τσιγάρα καπνού την ημέρα.

Σκληρά ναρκωτικά (οπιώδη, αμφεταμίνες):



Ηρωίνη-Μορφίνη-Όπιο: Η ηρωίνη όπως το όπιο και η μορφίνη, παρασκευάζονται από τον πυκνόρρευστο χυμό του φυτού της παπαρούνας. Το όπιο έχει γαλακτώδη μορφή, σαν χυμός, και εξάγεται αρχικά από τον κάλυκα της παπαρούνας. Από την επεξεργασία του οπίου παράγεται η μορφίνη, η οποία επεξεργάζεται και πάλι και παράγονται οι διάφορες μορφές ηρωίνης.

- Η ηρωίνη μπορεί να ποικίλλει από άσπρη σε σκούρο καφέ χρώμα σκόνης μέχρι κολλώδη ουσία, είναι είτε σε ενέσιμη μορφή είτε καπνίζεται είτε εισπνέεται (αν είναι καθαρή). Η ηρωίνη σου δίνει ένα κύμα αίσθησης ευφορίας ειδικά στην ενέσιμη μορφή της. Το αίσθημα ευφορίας συχνά ακολουθείται από λήθαργο, ναυτία, στομαχικές κράμπες και εμετό. Συνήθως, λαμβάνεται ενέσιμα δημιουργώντας περαιτέρω κινδύνους για το χρήστη, ο οποίος αντιμετωπίζει τον κίνδυνο του AIDS ή άλλης μόλυνσης επιπλέον της οδύνης του εθισμού.
- Η μορφίνη είναι ουσία λευκή κρυσταλλικού σχήματος, άοσμη, διαλύεται στο νερό και έχει πικρή γεύση. Η χρήση της γίνεται με ένεση σε όλο το σώμα και οι χρήστες συνηθίζουν να την κάνουν μόνοι (πόδια, χέρια, κοιλιά, στήθος, κλπ.). Ο χρήστης μετά την λήψη αισθάνεται έντονη ψυχική ενεργητικότητα και αίσθημα στιγμιαίας ικανοποίησης και χαράς. Η μακροχρόνια χρήση οδηγεί σε απώλεια μνήμης, πτώση του ηθικού, ιλίγγους, πρόωρη εμφάνιση άσπρων μαλλιών, σεξουαλική ανικανότητα κλπ.
- Το όπιο είναι ναρκωτικό αρκετά διαδεδομένο στην πιάτσα των ναρκομανών. Η βλάβη που παρουσιάζει στον χρήστη είναι: πρόσωπο κίτρινο, σώμα ιδιαίτερα αδύνατο, προβλήματα στο βάδισμα κλπ. Η χρήση του ναρκωτικού αυτού εκτός των άλλων δημιουργεί και χρόνια δηλητηρίαση.

Κοκαΐνη: Η λέξη κοκαΐνη αναφέρεται στο ναρκωτικό με μορφή άοσμης λευκής κρυσταλλικής σκόνης που συνήθως εισπνέεται από τη μύτη, αλλά μπορεί να διαλυθεί και να γίνει ενέσιμη. Πρόκειται για ουσία με βραχεία διεγερτική επίδραση στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ) και με ιδιότητες τοπικού αναισθητικού.

Η κοκαΐνη απορροφάται από όλους τους βλενογόνους του σώματος (στόμα, μύτη, έντερο, κόλπος). Η επεξεργασία των φύλλων του φυτού της κόκας δίνει την



υδροχλωρική κοκαΐνη, που παρασκευάζεται σε παράνομα εργαστήρια, αρχικά όμως χρησιμοποιούνταν ως παυσίπονο.

Ένα παράγωγο είναι το free-base, ουσία αρκετά διαδεδομένη στις ΗΠΑ, που είναι μια λευκή ή κιτρινόμαυρη σκόνη με γλυκιά μυρωδιά. Είναι αδιάλυτη στο νερό, και για αυτό τον λόγο μπορεί μόνο να καπνιστεί. Η υδροχλωρική κοκαΐνη μπορεί να αναμιχθεί με ηρωίνη, (Speedball), ένας συνδυασμός αρκετά επικίνδυνος, που ευθύνεται για πολλούς θανάτους μεταξύ των χρηστών κοκαΐνης.

Η δράση της κοκαΐνης εξαρτάται από τη συναισθηματική φόρτιση του ατόμου και από τη δόση. Η διάρκεια και ο χρόνος δράσης εξαρτάται από τον τρόπο χορήγησης. Αν ο τρόπος χορήγησης είναι ενδοφλέβιος ή προσφέρει άμεση απορρόφηση το άτομο καταλαμβάνεται αμέσως από μια αίσθηση έντονης ευχαρίστησης, η οποία διαρκεί από λίγα δευτερόλεπτα έως μερικά λεπτά και ακολουθείται από μια κατάσταση ελαφριάς ευφορίας για περίπου 15 έως 30 λεπτά. Στην περίπτωση της λήψης από τη μύτη, απορροφάται από το βλεννογόνο και η επίδραση της αρχίζει μετά από 3 περίπου λεπτά. Η αρχική ευφορία παραχωρεί τη θέση της σε μια κατάσταση δυσφορίας, ευερεθιστότητας και ανησυχίας. Με τον τρόπο αυτό η γρήγορη εναλλαγή ευφορίας-δυσφορίας, καθιστά αναγκαία την επανάληψη της χρήσης.

Οι ζημιές που προκαλεί στον άνθρωπο είναι οι εξής: Καταστρέφει το ρινικό διάφραγμα (λόγω του τρόπου χρήσεως) και τα αγγεία του εγκεφάλου. Οι απανωτές 'μυτιές' μπορούν να οδηγήσουν σε υπερεθισμό που-με τη σειρά του- μπορεί να καταλήξει σε τοξική ψύχωση, σε παράνοια, σύγχυση, υπερευαισθησία και ψευδαισθήσεις. Ο χρήστης χάνει τα λογικά του και γίνεται "φυτό" καταλήγοντας συχνά στο θάνατο.

Κρακ : Το κρακ είναι η κρυσταλλική μορφή της κοκαΐνης, η οποία συνήθως κυκλοφορεί σε μορφή σκόνης. Βγαίνει σε συμπαγή κομμάτια ή σε κρυστάλλους και ποικίλλει σε χρώμα, από κίτρινο έως απαλό ροζ ή άσπρο.



Το κρακ ζεσταίνεται και καπνίζεται. Λέγεται έτσι γιατί, όταν ζεσταίνεται, κάνει ένα ξερό ήχο σαν να σπάει. Είναι η πιο δυνατή μορφή κοκαΐνης και η πιο επικίνδυνη. Το 75% με 100% είναι ανόθευτο, πολύ ισχυρότερο και πολύ δραστικότερο από την κοινή κοκαΐνη.

Το κάπνισμα του κρακ επιτρέπει να φτάσει η ουσία στον εγκέφαλο πολύ γρήγορα και έτσι προκαλεί ένα έντονο και άμεσο –αλλά σύντομης διάρκειας– φτιάξιμο που κρατάει περίπου δεκαπέντε λεπτά. Επειδή ο εθισμός μπορεί να αναπτυχθεί ακόμα



πιο γρήγορα αν η ουσία καπνίζεται αντί να σνιφάρεται (να ρουφιέται από τη μύτη), ο χρήστης μπορεί να εθιστεί μετά από την πρώτη φορά που θα δοκιμάσει κρακ.

Προκαλεί πιο έντονη ευφορία αλλά διαρκεί πολύ λίγο και αυτό το καθιστά εξαιρετικά εθιστικό, εφόσον ο χρήστης αισθάνεται συνεχώς την ανάγκη για επανάληψη της δόσης. Η χρήση του δημιουργεί ταχύτατα ανοχή. Προκαλεί σχεδόν τα ίδια συμπτώματα με την κοκαΐνη, αλλά λόγω του τρόπου χρήσης μπορεί να προκαλέσει σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα.

Η τελική συνέπεια των χρηστών είναι ο θάνατος.

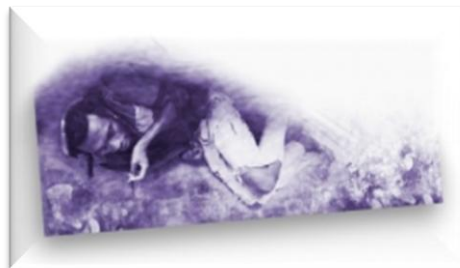
Μεθαμφεμίνη- κρίσταλμεθ-(speed): Η μεθαμφεταμίνη είναι ένα σκληρό ναρκωτικό, χρώματος λευκού σε κρυσταλλική μορφή. Οι χρήστες το παίρνουν είτε σνιφάροντάς το (εισπνέοντάς το από τη μύτη), ή καπνίζοντάς, ή παίρνοντάς το με ένεση. Μερικοί το παίρνουν ακόμη και από το στόμα,



αλλά όλοι αναπτύσσουν μια ισχυρή επιθυμία να συνεχίσουν να το παίρνουν επειδή το ναρκωτικό δημιουργεί μια ψεύτικη αίσθηση ευτυχίας και ευημερίας – ένα φτιάξιμο (ισχυρό συναίσθημα) αυτοπεποίθησης, υπερκινητικότητας και ενέργειας. Επίσης, μειώνει την όρεξη. Η επήρεια αυτών των ναρκωτικών, γενικά, διαρκεί από 6 έως 8 ώρες, αλλά μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 24 ώρες. Την πρώτη φορά που το παίρνει κανείς μπορεί να νιώσει κάποια ευχαρίστηση, αλλά από την αρχή η μεθαμφεταμίνη αρχίζει να καταστρέφει τη ζωή του χρήστη. Είναι μια επικίνδυνη και ισχυρή χημική ουσία και, όπως όλα τα ναρκωτικά, είναι ένα δηλητήριο το οποίο πρώτα ενεργεί ως διεγερτικό και στη συνέχεια αρχίζει να καταστρέφει συστηματικά το σώμα. Κατά συνέπεια, συνδέεται με σοβαρά προβλήματα υγείας, στα οποία περιλαμβάνονται: απώλεια μνήμης, επιθετικότητα, ψυχωτική συμπεριφορά, και πιθανή βλάβη στην καρδιά και τον εγκέφαλο.

Έκσταση: Είναι η ονομασία που χρησιμοποιείται για τη μεθιλενοδιοσιμεταμφεταμίνη. Κυκλοφορεί συνήθως σε μορφή χρωματιστών χαπιών με διάφορα σχέδια, όπως καρδιές, αστέρια, κ.α. Το χρώμα και η μορφή των δόσεων δεν εγγυώνται την

ποιότητα και έτσι κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει τι χρησιμοποιεί. Η επίδρασή του αρχίζει 30 λεπτά μετά την κατάποση, φτάνει στο απόγειο σε 1 ½ ώρα περίπου και διαρκεί γύρω στις 3 ώρες. Η πίεση ανεβαίνει όπως και ο ρυθμός της καρδιάς και η θερμοκρασία του σώματος. Έχουν



σημειωθεί περιστατικά αιφνίδιων θανάτων από υπερθερμία. Παρουσιάζονται συμπτώματα ασφυξίας, όπως μείωση της εφίδρωσης, κράμπες στα πόδια και στα χέρια, ζαλάδες και εμετός. Ψυχολογική σύγχυση, κατάθλιψη, αϋπνία, έντονο άγχος και ψυχωτικά συμπτώματα (ακόμα και για εβδομάδες μετά τη χρήση). Η μακροχρόνια χρήση καταστρέφει τα αγγεία εγκεφάλου, αποφέρει απώλεια μνήμης και προκαλεί κίρρωση του ήπατος.

Παραισθησιογόνα (LSD, Mushrooms, Peyote, PCP):



Τα παραισθησιογόνα είναι μια σειρά από ουσίες που έχουν την ιδιότητα να διαταράσσουν τον ψυχικό κόσμο του ατόμου και να προκαλούν αντιληπτικές διαταραχές όπως οπτικές και ακουστικές παραισθήσεις. Οι ουσίες αυτές μπορεί να είναι φυσικές ή χημικές. Τα παραισθησιογόνα πιστευόταν ότι έχουν την ικανότητα να 'ανοίγουν τις πόρτες' για την έκφραση του ασυνειδήτου, δηλαδή εκείνου του μέρους του ψυχισμού μας που – παρόλο που δεν γνωρίζουμε το περιεχόμενό του- επηρεάζει τις σκέψεις και τις πράξεις μας.

- LSD: Το LSD είναι η πιο γνωστή παραισθησιογόνος ουσία και ένα από τα πιο ισχυρά χημικά ψυχοτρόπα. Παρασκευάζεται από το λυσεργικό οξύ, το οποίο βρίσκεται στο εργότιο, ένα μύκητα ο οποίος αναπτύσσεται στο κριθάρι και σε άλλα σιτηρά. Κυκλοφορεί σε μορφή χαπιών, κάψουλας, κύβους ζάχαρης, στυπόχαρτο ή και σε αυτοκόλλητα με σχέδια που διαφοροποιούν το είδος τους. Προκαλεί μεγάλη ζημιά στον εγκέφαλο, αποπροσανατολίζει με κατάληξη την τρέλα.
- Peyote (Πεγιότ): Είναι ένας ακανθώδης , στρογγυλός κάκτος, συνήθως μπλε-πράσινος που φύεται στο Μεξικό και στις νότιες περιοχές των Η.Π.Α και ονομάζεται και μεσκάλ (mescal). Ο κάκτος αυτός έχει εξογκωμένες ρίζες οι οποίες μπορούν να μασηθούν χλωρές ή αποξηραμένες και στις οποίες περιέχονται παραισθησιογόνες ουσίες, η κυριότερη των οποίων είναι η μεσκαλίνη. Η μεσκαλίνη έχει ομοιότητες με ουσίες που παράγει το σώμα μας, όπως η αδρεναλίνη και η νοραδρεναλίνη.

- P.C.P. (Φαισुकλιδίνη): Συνθετική ουσία με ψυχότροπη δράση και παραισθησιογόνες ιδιότητες. Έχει κατασταλτική και διεγερτική δράση στο Κ.Ν.Σ., ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του χρήστη. Χρησιμοποιήθηκε ως αναισθητικό, αλλά εγκαταλείφθηκε λόγω της συχνής εμφάνισης συμπτωμάτων οξέως συνδρόμου που χαρακτηρίζεται από σύγχυση, αποπροσανατολισμό, διέγερση και γενικά συμπτώματα οξέως οργανικού εγκεφαλικού συνδρόμου.



Κεταμίνη: Η Κεταμίνη κυκλοφορεί σε υγρή μορφή ή σε λευκή σκόνη και η χρήση της ποικίλει. Μπορεί να καπνιστεί, να χορηγηθεί ενδοφλεβίως, ή να ληφθεί από το στόμα ή τη μύτη. Χρησιμοποιείται σε μεγάλες ποσότητες στην κτηνιατρική ως ταχύτατο αναισθητικό-καταπραυντικό φάρμακο.



Προκαλεί παραισθήσεις, τρέμουλο και μειωμένη αντίληψη του χώρου και του χρόνου. Επίσης, με τη χρήση της παρατηρείται σταδιακή μείωση της δυνατότητας μάθησης, αμνησία και μειωμένη κινητικότητα. Μεγάλες δόσεις και μακροχρόνια χρήση προκαλούν κατάθλιψη, υψηλή πίεση και δεν αποκλείονται θανατηφόρα αναπνευστικά προβλήματα.

GHB(Gamma – Hydroxybutyrate): Κυκλοφορεί συνήθως σε μορφή σκόνης ή διαλυμένο σε κάποιο υγρό. Στην υγρή μορφή του ο χρήστης δε μπορεί να γνωρίζει την περιεκτικότητα του GHB στο υγρό και για αυτό το λόγο πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός.

Προκαλεί έντονη ζαλάδα, υπνηλία, τάση προς εμετό, σύγχυση και μειωμένη αίσθηση των ανατακλαστικών. Το GHB γρήγορα αποβάλλεται από τον οργανισμό και συχνά είναι δύσκολο να διαγνωσθεί η χρήση του.

Rohypnol: Το Rohypnol ανήκει στην κατηγορία των βενζοδιαζεπινών (όπως το Stedon και το Xanax) και στην Ελλάδα κυκλοφορεί με τα ονόματα Hyprocodon και Vulbegal (λεξιλόγιο πιάτσας: ύπνος, βούλμπε, κουμπιά, βενζίνες κ.ά.). Χρησιμοποιείται σε πολλές χώρες της Ευρώπης



για την αντιμετώπιση της αϋπνίας, ως ηρεμιστικό και ως αναισθητικό πριν από το χειρουργείο. Κυκλοφορεί σε μορφή χαπιού. Είναι άοσμο, άχρωμο και διαλύεται εύκολα σε ανθρακούχα ποτά.

Αμφεταμίνες: Από τις πιο επικίνδυνες κατηγορίες χημικών ουσιών που κυκλοφορούν. Διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα, δημιουργούν περιορισμό της πνευματικής και μυϊκής κόπωσης και βελτίωση της διάθεσης του ανθρώπου και διάθεση για εργασία. Ακόμη προκαλούν αύξηση των μυϊκών δυνάμεων. Χρησιμοποιούνται ευρύτατα από άτομα που θέλουν να μην κοιμηθούν τη νύχτα για να εργαστούν, από αθλητές για να αυξήσουν τις δυνάμεις και τις επιδόσεις τους (ντοπάρισμα), από γυναίκες για να μειώσουν την όρεξη του φαγητού και να μην παχαίνουν, από κακοποιούς για να έχουν θάρρος και ψυχραιμία κατά τη διάπραξη εγκλημάτων .

Βαρβιτουρικά: Επιδρούν ως καταπραυντικά και υπνωτικά. Χρησιμοποιούνται για την καταστολή του κεντρικού νευρικού συστήματος. Γίνονται εύκολα συνήθεια και απαιτούν όλο και μεγαλύτερες δόσεις. Έτσι μετατρέπονται σε ναρκωτικά και γίνονται επικίνδυνα. Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος όταν η λήψη τους συνδυάζεται με οιοπνευματώδη ποτά ή άλλα ναρκωτικά. Χορηγούνται κατόπιν οδηγίας γιατρού και κυκλοφορούν σε ταμπλέτες, κάψουλες και ενέσεις. Από τη χρήση τους έχουν προκληθεί πολλοί θάνατοι.



Εισπνεόμενα: Ο όρος «εισπνεόμενα» αναφέρεται στις αναθυμιάσεις τοξικών ουσιών οι οποίες εισπνέονται για να προσφέρουν ένα γρήγορο φτιάξιμο. Περισσότερα από 1.000 προϊόντα του νοικοκυριού και άλλα κοινά προϊόντα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν καταχρηστικά ως εισπνεόμενες ουσίες, ωστόσο αυτές που χρησιμοποιούνται συχνότερα είναι το γυαλιστικό παπουτσιών, η κόλλα, το τολουένιο, η βενζίνη, το υγρό αναπτήρων, το υποξειδίο του αζώτου, το σπρέι βαφής, το διορθωτικό υγρό, το υγρό καθαρισμού, το νιτρώδες αμύλιο ή «πόπερς», τα αποσμητικά χώρων, το διαλυτικό βερνικιού ή άλλοι διαλύτες χρωμάτων.



Τα περισσότερα από αυτά τα προϊόντα έχουν παρόμοια αποτελέσματα με αυτά των αναισθητικών, επιβραδύνουν, δηλαδή, τις λειτουργίες του σώματος. Μετά από ένα αρχικό φτιάξιμο, και την απώλεια αναστολών έρχεται η υπνηλία, η αίσθηση ότι το κεφάλι

είναι ανάλαφρο και η ταραχή.

Τα χημικά απορροφώνται πολύ γρήγορα μέσω των πνευμόνων, εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος και φθάνουν άμεσα τον εγκέφαλο και σε άλλα όργανα, προκαλώντας, κάποιες φορές, μη αναστρέψιμη σωματική και διανοητική βλάβη.

Πονοκέφαλος και εμετός είναι πολύ συχνά συμπτώματα, ειδικά στους πρωτόπειρους. Η συνέχιση των εισπνοών οδηγεί σε αποπροσανατολισμό, υπνηλία, μούδιασμα και απώλεια των αισθήσεων. Αυτό είναι πολύ επικίνδυνο ειδικά σε περιπτώσεις που ο χρήστης έχει κλείσει το κεφάλι του μέσα σε σακούλα χωρίς να βρίσκεται κοντά του κάποιος άλλος. Μερικές φορές αναφέρονται και ψευδαισθήσεις.

Μεθαδόνη: Χρησιμοποιείται για την ελεγχόμενη απεξάρτηση τοξικομανών από ηρωίνη και μορφίνη. Προτιμάται διότι χορηγείται από το στόμα και έτσι αποφεύγονται αποτελεσματικά τα τρυπήματα της σύριγγας. Έχει μεγαλύτερη διάρκεια δράσης και μπορεί να ελαττώνεται σταδιακά η ποσότητα της δόσης διότι το σύνδρομο στέρησης είναι ελαφρότερο από την μορφίνη και ηρωίνη. Οι παρενέργειες που δημιουργεί είναι αύξηση της αρτηριακής πίεσης και δυσκοιλιότητα.

Ηρεμιστικά: Τα ηρεμιστικά είναι χημικές φαρμακευτικές ουσίες που χορηγούνται με ιατρική συνταγή σε άτομα που έχουν προβλήματα άγχους και αϋπνίας. Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν τα λεγόμενα βαρβιτουρικά, αλλά λόγω των πολλών ανεπιθύμητων παρενεργειών που είχαν, αποσύρθηκαν και αντικαταστάθηκαν από τα ηρεμιστικά.



Τα ηρεμιστικά χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

Τα μείζονα ηρεμιστικά, που χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση σοβαρών ψυχιατρικών περιπτώσεων,

- Τα ελάσσονα ηρεμιστικά, που χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση του άγχους και του στρες ή σε περιπτώσεις αϋπνίας.

Η χρήση και κατάχρηση-με στόχο την αλλαγή της διάθεσης- αφορά τα ελάσσονα ηρεμιστικά. Μερικά από αυτά τα σκευάσματα που κυκλοφορούν στη χώρα μας είναι: Tavor, Lexotanil, Tranxene, Stedon, Hipnosedon, Halcion, Normison, Vulbegal, κ.α.

2.11 Στατιστικά και Αληθινές Μαρτυρίες

Μία πρόσφατη πανελλήνια έρευνα στην οποία εφαρμόστηκε το μεθολογικό πρωτόκολλο του Ευρωπαϊκού Παρατηρητηρίου για τα Ναρκωτικά & την Τοξικομανία (EMCDDA) μας προσφέρει διαχρονικά στοιχεία για την εικοσαετία 1984-2004 για τον αριθμό των χρηστών και όχι μόνο.

Στο κεφάλαιο των ναρκωτικών αναφέρεται ότι έχει χρησιμοποιήσει μία ή περισσότερες φορές στη ζωή του το 8,6% του πληθυσμού ηλικίας 12-64 ετών. Η πιο διαδεδομένη ουσία είναι η κάνναβη. Τα περισσότερα άτομα έχουν περιοριστεί στη δοκιμή ενώ ένα στα τρία έχει επαναλάβει τη χρήση. Σχεδόν ένας στους πέντε άνδρες ηλικίας 35-44 ετών αναφέρει εμπειρία με ναρκωτικά. Ο εκτιμώμενος αριθμός αυτών που



έχουν εμπειρία ναρκωτικών στη χώρα το 2004 είναι 671.346 άτομα εκ των οποίων οι 380.414 ανήκουν στον πληθυσμό των νέων 12-35 ετών. Χρήση των τελευταίο χρόνο εκτιμάται ότι έκαναν 132.708 άτομα εκ των οποίων τα 114.124 ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα των 12-35 ετών. Στην εικοσαετία παρατηρείται μείωση της χρήσης ναρκωτικών το 2004 μετά από μια σημαντική αύξηση που προηγήθηκε μεταξύ του 1984 και του 1998. Αν και συνεχίζουν να υπερέχουν οι άνδρες στη χρήση ναρκωτικών από τις γυναίκες οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων μειώνονται. Θα άξιζε επίσης να υπογραμμίσουμε κάποιες διεθνείς στατιστικές, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα σύγκρισης των αποτελεσμάτων ανάμεσα στη χώρα μας και σε άλλες χώρες του κόσμου. Συγκεκριμένα:

- Εκτιμάται ότι 13,5 εκατομμύρια άτομα στον κόσμο παίρνουν οπιοειδή (ουσίες συγγενικές του οπίου), μεταξύ των οποίων 9,2 εκατομμύρια κάνουν χρήση ηρωίνης.
- Το 2007, το 93% της παγκόσμιας παραγωγής οπίου προήλθε από το Αφγανιστάν. (Το όπιο είναι η πρώτη ύλη από την οποία παρασκευάζεται η ηρωίνη). Η συνολική της εξαγωγική αξία ήταν περίπου 4 δισεκατομμύρια δολάρια, από τα οποία τα τρία τέταρτα περίπου, τα καρπώθηκαν οι διακινητές. Περίπου το ένα τέταρτο πήγε στους Αφγανούς καλλιεργητές οπίου.
- Η Εθνική Στατιστική Έρευνα των ΗΠΑ για τη Χρήση Ναρκωτικών και την Υγεία, του 2007, αναφέρει ότι υπήρχαν 153.000 χρήστες ηρωίνης στις ΗΠΑ το 2007. Άλλοι υπολογισμοί ανεβάζουν τον αριθμό τους στις 900.000.

- Τα οπιοειδή, κυρίως η ηρωίνη ενέχονται στις τέσσερις από τις πέντε περιπτώσεις θανάτων από ναρκωτικά στην Ευρώπη, σύμφωνα με αναφορά του 2008 από το Ευρωπαϊκό Κέντρο Ελέγχου για τα Ναρκωτικά και τον Εθισμό.
- Τα οπιούχα -κυρίως η ηρωίνη, αντιπροσωπεύουν το 18% των περιστατικών εισαγωγής για θεραπεία από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά στις ΗΠΑ.

Κάποιες αληθινές μαρτυρίες από τη σελίδα: drugfreeworld.org

Ο καλύτερος τρόπος για να μεταδοθεί η αλήθεια για τα ναρκωτικά είναι μέσα από τα λόγια αυτών που τα έζησαν από πρώτο χέρι. Διηγούμενοι τις ιστορίες τους μπορούν να μεταδώσουν στους άλλους ό,τι έχουν μάθει και έτσι να τους αποτρέψουν από το να πάρουν τον ίδιο δρόμο.



«Ο σκοπός μου στη ζωή δεν ήταν να ζω... ήταν να “φτιάχνομαι”. Έπεφτα, ακολουθώντας μια καθοδική πορεία προς ένα σημείο χωρίς επιστροφή. Μέσα σε αυτά τα χρόνια στράφηκα στην κοκαΐνη, στη μαριχουάνα και στο αλκοόλ, έχοντας τη λανθασμένη εντύπωση ότι θα μου επέτρεπαν να δραπέτεύσω από τα προβλήματά μου. Απλώς έκαναν τα πράγματα χειρότερα. Είχα τα πάντα, μια καλή δουλειά, χρήματα, μια αξιαγάπητη οικογένεια και παρόλα αυτά, μέσα μου ένιωθα κενός. Σαν να μην είχα τίποτα. Όλα αυτά τα χρόνια χρήσης συνέχιζα να λέω στον εαυτό μου ότι αυτή ήταν η τελευταία φορά και ότι θα σταματούσα οριστικά. Ποτέ δεν το έκανα. Υπήρχαν ακόμα και στιγμές που σκεφτόμουν να παραιτηθώ από τη ζωή». –Τζον

«Ξεκίνησα με χόρτο, μετά με χάπια (Έκσταση) και LSD, φτιάχνοντας κοκτέιλ με όλων των ειδών τα ναρκωτικά και έπαιρνα ακόμα και υπερβολικές δόσεις για να κάνω το “φτιάξιμο” να κρατήσει περισσότερο. Έπαιρνα πολύ μεγάλες ποσότητες αυτών των χημικών καθημερινά για δύο χρόνια, μέχρι που ένα βράδυ είχα μια πολύ κακή εμπειρία και έπαθα τοξική ψύχωση. Έκλαιγα και προσευχόμουν να περάσει αυτό το συναίσθημα, άκουγα φωνές μέσα στο κεφάλι μου, είχα τρεμούλες και δεν μπορούσα να βγω από το σπίτι για μήνες. Αποσύρθηκα από τα πάντα και νόμιζα ότι όλοι με παρακολουθούσαν. Δεν μπορούσα να περπατήσω σε δημόσιους χώρους. Θεέ μου! Δεν μπορούσα ούτε καν να οδηγήσω. Κατέληξα άστεγος, ζούσα και κοιμόμουν σε ένα χάρτινο κουτί, ζητιάνευα και προσπαθούσα να βρω τρόπους να πάρω το επόμενο γεύμα μου. Αναρωτήθηκα αν είχα φτάσει στον πάτο και πιστεύω ότι

ναι, είχα φτάσει. Παρατηρώντας όλους αυτούς τους άστεγους ανθρώπους αποφάσισα ότι δεν πήγαινε άλλο. Ναι, ήθελα τα ναρκωτικά, αλλά συνειδητοποίησα ότι ήθελα περισσότερο τη ζωή»—Μπεν.

2.12 Αποτοξίνωση από τα Ναρκωτικά

Η αποτοξίνωση δεν θεραπεύει τον εθισμό στα ναρκωτικά. Είναι μόνο το πρώτο βήμα μιας χρονοβόρας διαδικασίας θεραπείας του εθισμού.

Ο κύριος σκοπός κάθε μεθόδου αποτοξίνωσης από τα ναρκωτικά είναι η ασφαλής, ομαλή εξάλειψη των ναρκωτικών ουσιών από τον οργανισμό και η προετοιμασία του ατόμου για την περαιτέρω αποκατάσταση. Η ίδια η διαδικασία της αποτοξίνωσης δεν στοχεύει στην επίλυση των ψυχολογικών, κοινωνικών και συμπεριφορικών διαστάσεων του εθισμού. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι αν ο εθισμός δεν θεραπευτεί σε όλες του τις διαστάσεις, είναι πολύ πιθανό να παρουσιαστούν υποτροπές.



Αν και υπάρχουν πολλές μέθοδοι αποτοξίνωσης από τα ναρκωτικά, με επεμβατικές και μη στρατηγικές, ο στόχος όλων των μεθόδων είναι κοινός: να καθαρίσει ο οργανισμός από τις εθιστικές ουσίες. Ο γιατρός ή ορισμένοι σύλλογοι γονέων τοξικομανών μπορούν να συστήσουν κέντρα επανένταξης. Με τον περιορισμό της δοσολογίας για αρκετές εβδομάδες υπό ιατρική παρακολούθηση, μπορεί κάποιος να μειώσει τα συμπτώματα στέρησης.

Αν ξέρεις
να βλέπεις την αλήθεια
να ζητάς βοήθεια
να πιστεύεις στην ελπίδα
υπάρχει δρόμος



Ο εθισμός στην ηρωίνη θεραπεύεται μερικές φορές με την απότομη διακοπή της λήψης και με τη χρήση μεθαδόνης για να ανακουφιστούν τα συμπτώματα στέρησης. Πολύ δύσκολα επιτυγχάνεται η απεξάρτηση από αυτές τις ουσίες και γι' αυτό το λόγο είναι απαραίτητη η παροχή ειδικής θεραπευτικής

αγωγής μέσα από τη συνεργασία του εξαρτημένου ατόμου, της οικογενείας του και των σχετικών αρμόδιων κρατικών ή μη φορέων.

Κάθε μέθοδος αποτοξίνωσης από τα ναρκωτικά με ιατρική βοήθεια πρέπει να εφαρμόζεται από επαγγελματίες σε ειδικές εγκαταστάσεις, όπου μπορεί να χορηγηθεί η σωστή φαρμακευτική αγωγή εγκαίρως σε περίπτωση εκδήλωσης δυνητικά επικίνδυνων συμπτωμάτων στέρησης. Κατά τη διάρκεια της αποτοξίνωσης ενδέχεται να προκύψουν σοβαρά ιατρικά ζητήματα, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, αναπνευστικές δυσλειτουργίες, σοβαρή διάρροια, έμετος, σπασμοί, παραισθήσεις και παράνοια, τα οποία χρήζουν ιατρικής παρακολούθησης. Ίσως αποβεί εξαιρετικά επικίνδυνο για τους χρήστες ναρκωτικών να επιχειρήσουν την αποτοξίνωση μόνοι τους.

Κάθε πρόγραμμα αποτοξίνωσης ξεκινά με την αξιολόγηση του ασθενούς ώστε να εντοπιστούν οι ναρκωτικές ουσίες και η συγκέντρωσή τους στον οργανισμό και να εξεταστούν άλλα σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα.

ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

- ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΡΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

-ΣΤΡΟΦΗ	(Αθήνα)	ΤΗΛ.210-8820277		
-ΠΛΕΥΣΗ	(Αθήνα)	ΤΗΛ.210-8253377		
-Προγράμματα Εφήβων		Θεσσαλονίκης		ΤΗΛ. 2310-260847
-Προγράμματα	Εφήβων	Πάτρας		ΤΗΛ.2310-343400
-Προγράμματα	Εφήβων	Βόλου		ΤΗΛ.24210-23563

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

- ΙΘΑΚΗ (Θεσσαλονίκη) ΤΗΛ.2310-212030
- ΕΞΟΔΟΣ (Λάρισα) ΤΗΛ.2410-254863
- ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ (Αθήνα) ΤΗΛ.210-3300751
- ΔΙΑΒΑΣΗ (Αθήνα) ΤΗΛ.210-8626761
- ΝΟΣΤΟΣ(Πειραιάς) ΤΗΛ.210-4220708
- Κ.Π.Π. -ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ-(Αθήνα) ΤΗΛ.210-3847700



-ΑΡΙΑΔΝΗ(Κρήτη) ΤΗΛ.2810-261026

-Συμβουλευτικό κέντρο Καβάλας ΤΗΛ.2510-223131

-Πρόγραμμα αλκοόλ(Αθήνα) ΤΗΛ.210-9237777

-ΚΕ.Θ.Ε.Α (Αθήνα) ΤΗΛ.210-9212961

-Χριστιανικό κέντρο απεξάρτησης ΦΙΛΗΜΟΝΑΣ ΤΗΛ.210-8025811

-ΟΚΑΝΑ (Αθήνα-Θεσσαλονίκη-Λάρισα-Κρήτη)

- ΓΡΑΜΜΕΣ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

1. ΓΡΑΜΜΗ SOS ΤΟΥ ΟΚΑΝΑ: 1031 (Δευτέρα – Παρασκευή: 8:00 – 20:00, με αστική χρέωση για όλη την Ελλάδα).

2. ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΙΘΑΚΗ (ΚΕΘΕΑ):1145 (Δευτέρα – Παρασκευή: 9:00 – 21:00, με αστική χρέωση για όλη την Ελλάδα).

3. ΑΝΩΝΥΜΗ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΓΙΑ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ (ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ): 210-3617089 (Δευτέρα – Παρασκευή: 10:00 – 20:00, με αστική χρέωση)

- ΑΝΩΝΥΜΟΙ ΝΑΡΚΟΜΑΝΕΙΣ

Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας: 210-3474777 (Καθημερινά 18.30-20.00. Τις υπόλοιπες ώρες λειτουργεί αυτόματος τηλεφωνητής που δέχεται μηνύματα.)

Για τη βόρεια Ελλάδα μπορείτε επίσης να καλέσετε: 2310-625355 (Καθημερινά 18.30-20.00).



ΑΛΚΟΟΛ

3.1 Αλκοόλ: Ορισμός

Ο όρος αλκοόλ προέρχεται από την αραβική λέξη «alkohl». Το αλκοόλ που βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη και έχει το χημικό



τύπο C_2H_5OH . Ο άνθρακας, το υδρογόνο και το οξυγόνο αποτελούν τα μόνα στοιχεία της αιθυλικής αλκοόλης. Αυτή είναι το μόνο είδος αλκοόλης που είναι ασφαλής για ανθρώπινη κατανάλωση, ταξινομείται φαρμακολογικά ως γενικό κατασταλτικό και μπορεί να προκαλέσει καταστολή του κεντρικού νευρικού

συστήματος. Δεν έχει εξακριβωθεί τότε αρχίζει στην ανθρώπινη ιστορία η χρήση του αλκοόλ, ούτε η εμφάνιση του μπορεί να συσχετισθεί με την ύπαρξη ορισμένων ιστορικών και κοινωνικών συνθηκών. Όταν το αλκοόλ καταναλωθεί σε μικρές ποσότητες, προκαλεί αίσθημα ευφορίας ενώ μεγαλύτερες ποσότητες διαταράσσουν την ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου,



προκαλώντας την κατάσταση που χαρακτηρίζεται ως μέθη. Σε ακόμη μεγαλύτερες ποσότητες προκαλεί απώλεια αισθήσεων και, σε σπάνιες περιπτώσεις, θάνατο. Θανατηφόρος είναι, επίσης, και η ενδοφλέβια χορήγησή της. Σαν ουσία το αλκοόλ δεν διαφέρει από τα ναρκωτικά.

Για αυτό του δίνουν και την ονομασία «το νόμιμο ναρκωτικό».

3.2 Ιστορικό Πλαίσιο

Σπόροι δημητριακών που έχουν υποστεί ζύμωση, χυμοί φρούτων



και μέλι, όλα αυτά, χρησιμοποιούνται για να παραχθεί αλκοόλ (αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη) εδώ και χιλιάδες χρόνια. Ποτά προερχόμενα από ζύμωση υπήρχαν από τις αρχές του αιγυπτιακού πολιτισμού. Ο κώδικας του Χαμουραμπί περιείχε διατάξεις



που ρύθμιζαν το κανονισμό λειτουργίας των «οίκων οινόποσις». Οι Σουμέριοι και οι Αιγύπτιοι ιατροί χρησιμοποιούσαν την μπύρα και το κρασί σαν συστατικό στοιχείο των ιατρικών συνταγών. Υπάρχουν ακόμη ενδείξεις για την ύπαρξη αλκοολούχου ποτού στην Κίνα περίπου το 7000 π.Χ. Στην Ινδία, ένα οιοπνευματώδες πότο που ονομάζεται σούρα, από απόσταξη ρυζιού, ήταν σε χρήση μεταξύ 3000 π.Χ. και 2000 π.Χ. Οι Βαβυλώνιοι

λάτρευαν μια θεά του κρασιού από το 2700 π.Χ. Στην Ελλάδα ένα από τα πρώτα αλκοολούχα ποτά το οποίο ήταν δημοφιλές ήταν το υδρόμελο, το οποίο προέρχονταν από τη ζύμωση μελιού με νερό. Οι μύθοι και οι μαρτυρίες που σώζονται από τον αρχαιοελληνικό και ρωμαϊκό πολιτισμό αποκαλύπτουν την κοινή σχεδόν χρήση και σημασία του. Ο Διόνυσος ήταν θεός του κρασιού, γιος του Δία και της Σεμέλης. Στις ατελείωτες περιηγήσεις του, οι οποίες συνοδεύονταν πάντα από σάτυρους, άντρες και γυναίκες που χόρευαν και τραγουδούσαν κρατώντας κληματόβεργες- δίδασκε στους ανθρώπους που συναντούσε πώς να καλλιεργούν το αμπέλι και να φτιάχνουν κρασί.

Ονομαστές εορτές προς τιμήν του ήταν τα κατ' αγρούς Διονύσια, τα Ληναία, τα Ανθεστήρια και τα Μεγάλα Διονύσια. Στην αρχαία Ελλάδα ευδοκίμούσε το σιτάρι, το αμπέλι και η ελιά. Ο οίνος επίσης σχετιζόταν και με το χριστιανισμό όπου συμβόλιζε πάντα το αίμα του Ιησού κατά το ιερό Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας. Ιδιαίτερη αναφορά βέβαια οφείλουμε στον Άγιο Τρύφωνα, τον προστάτη των αμπελουργών. Στον ελλαδικό χώρο, κατά τα βυζαντινά χρόνια και κατά την Τουρκοκρατία, συνεχίστηκε με αμείωτο ρυθμό ή αμπελοκαλλιέργεια. Κυρίως λόγω των μοναστηριών και της χαλαρής τούρκικης επιτήρησης στα νησιά. Αρκετοί πολιτισμοί Ερυθρόδερμων παρήγαγαν αλκοολούχα ποτά κατά την προ-Κολομβιανή εποχή. Μια ποικιλία ποτών από την περιοχή των Άνδεων, στη Νότια Αμερική, τα οποία είχαν υποστεί ζύμωση, παράγονταν από καλαμπόκι, σταφύλια ή μήλα και ονομάζονταν «τσικά».



Το 16^ο αιώνα, η ποσότητα του αλκοόλ μπορούσε να αυξηθεί με μια διαδικασία που

είναι γνωστή με την ονομασία απόσταξη. Κατά την διαδικασία αυτή το νερό και το αλκοόλ διαχωρίζονται με βρασμό που έχει σαν αποτέλεσμα υψηλότερη συγκέντρωση αλκοόλ που βοηθούσε για ιατρικούς σκοπούς. Τα μεγάλα θαλάσσια ταξίδια της μετέπειτα εποχής από τους Ισπανούς και τους Πορτογάλους άνοιξαν νέους δρόμους. Γεννήθηκαν νέοι τύποι κρασιών ενώ



επιχειρήθηκε η αμπελοκαλλιέργεια στη Νότια Αφρική και στην Αυστραλία αλλά και στις χώρες του Νέου Κόσμου. Από τον 15^ο μέχρι τον 18^ο αιώνα υπάρχει μια σημαντική αύξηση τόσο στην παραγωγή όσο και στην κατανάλωση αλκοόλ. Στις αρχές του 18^{ου} αιώνα, το Βρετανικό κοινοβούλιο θέσπισε ένα νόμο που ενθάρρυνε τη χρήση δημητριακών για την παρασκευή αποσταγμένων ποτών. Την ίδια περίοδο εμφανίζονται σε ευρεία κλίμακα πολλά διάσημα ποτά της εποχής μας, το ουίσκι στη Σκωτία, η βότκα στη Ρωσία και το ρούμι που ενώ εμφανίστηκε στην Ευρώπη διαδόθηκε με το βρετανικό και το ιβηρικό εμπόριο στη Κεντρική και τη Νότια Αμερική. Τα φθηνά ποτά κατέκλυσαν την αγορά και έφτασαν στο απόγειο κατανάλωσής τους στα μέσα του 18^{ου} αιώνα. Στη Βρετανία, η κατανάλωση τζιν έφτασε τα 81 εκατομμύρια λίτρα και ο αλκοολισμός εξαπλώθηκε ευρέως. Ο 19^{ος} αιώνας έφερε μια αλλαγή στη στάση των ατόμων απέναντι στο αλκοόλ, ενώ το αντιαλκοολικό κίνημα

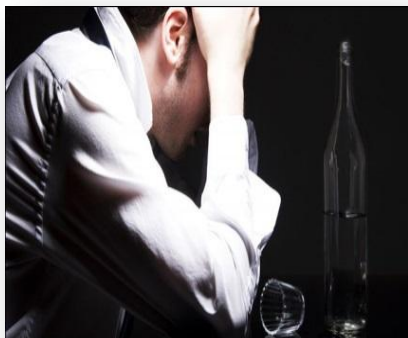


άρχισε να προωθεί την εγκρατή χρήση του αλκοόλ, κίνηση που τελικά αποτέλεσε μια ώθηση για την πλήρη απαγόρευσή του. Το 1920 οι ΗΠΑ θέσπισαν ένα νόμο ο οποίος απαγόρευε την παρασκευή, την πώληση, την εισαγωγή και εξαγωγή οινοπνευματωδών ποτών. Τότε, το παράνομο εμπόριο αλκοόλ σημείωσε ραγδαία αύξηση και το 1933, άρθηκε η απαγόρευση του αλκοόλ. Σήμερα, περίπου 15 εκατομμύρια Αμερικανοί πάσχουν από αλκοολισμό και το 40% του συνόλου των

θανάτων από τροχαία ατυχήματα στις ΗΠΑ σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ.

3.3 Αίτια Αλκοολισμού

Αλκοολισμός: Μια λέξη χιλιοειπωμένη, ένα φαινόμενο που έχει λάβει παγκόσμιες διαστάσεις και έχει γίνει αντικείμενο μελέτης και έρευνας με στόχο την καταπολέμησή του και την όσο το δυνατό μείωση της εξάπλωσής του. Όμως ο σωστός ορισμός του αλκοολισμού είναι: «Η κατάσταση όπου χαρακτηρίζεται από υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος και του οποίου η εξάρτηση από αυτό έχει φτάσει σε τέτοιο βαθμό, ώστε διακρίνονται έντονα σημεία βλάβης της υγείας του



(σωματικά και ψυχικά), διαταραχές στην επικοινωνία του με τους άλλους συνανθρώπους του, όπως και βλάβες στο κοινωνικό και οικονομικό του περιβάλλον». Επίσης αλκοολικός χαρακτηρίζεται κάποιος, που επί μακρό χρονικό διάστημα καταναλώνει ποσότητες αλκοόλ με τέτοιο τρόπο, ώστε του είναι σχεδόν αδύνατο να παραιτηθεί από αυτές ή κάποιος που συχνά

χάνει τον έλεγχο σχετικά με τις ποσότητες που πίνει, με αποτέλεσμα να βρίσκεται σε συχνή κατάσταση μέθης. Πολλοί ερευνητές ασχολήθηκαν με το να βρουν μια εξήγηση για την ανάγκη κατάχρησης οινοπνευματωδών ποτών σε διάφορους πολιτισμούς. Κατέληξαν λοιπόν στο συμπέρασμα ότι κοινό χαρακτηριστικό της συμπεριφοράς αυτής ήταν, είναι και θα είναι η προσπάθεια για μείωση του συναισθηματικού άγχους. Η πρωτογενής δράση του οινοπνεύματος σε όλες τις κουλτούρες είναι η μείωση του άγχους. Με τον όρο αυτό εννοούμε την παρουσία έντονης αβεβαιότητας, κατάθλιψης, αναταραχής, προσωπικών συγκρούσεων, αναρχίας, τρομοκρατίας, βίας και εγκληματικότητας.

Αιτίες που οδηγούν στον αλκοολισμό:

▪ Ένα από τα σημαντικότερα αίτια του αλκοολισμού είναι κυρίως οικονομικά. Οι ακατάλληλες συνθήκες κατοικίας, η ανεπαρκής και ομοιόμορφη διατροφή, η έλλειψη δυνατοτήτων για πολιτιστική ψυχαγωγία, οι αδιέξοδες καταστάσεις είναι τα αίτια της βαριάς μορφής μέθης στην οποία καταφεύγουν οι άνθρωποι.



▪ Με την αύξηση του πληθυσμού των πόλεων, διευρύνονται οι κοινωνικές σχέσεις των ανθρώπων, διαδίδονται ευχερέστερα οι κακές συνήθειες και οξύνεται η νευροψυχική ένταση. Επιπλέον χαλαρώνει ο ηθικός έλεγχος, αφού στις συνθήκες της ζωής της μεγάλης πόλης η συμπεριφορά των ανθρώπων υποβάλλεται λιγότερο σε κοινωνικό έλεγχο από ότι σε ένα χωριό.

Για αυτό λοιπόν μέσα στις κοινωνικές αιτίες εντάσσονται και οι ψυχολογικές αιτίες μέθης:

- Οι συγκρούσεις στα πλαίσια του στενότερου περιγύρου

- Η δυσαρέσκεια
- Η έλλειψη κατανόησης
- Η κόπωση
- Η αναποφασιστικότητα
- Η συναίσθηση της μειονεκτικότητας

➤ Άλλη μια βασική αιτία αποτελεί η προβληματική οικογένεια. Όταν ένα παιδί μεγαλώσει μέσα σε μια οικογένεια όπου το αλκοόλ κατέχει εξέχουσα θέση, ο πατέρας είναι συστηματικός μέθυσος και δεν ενδιαφέρεται για τίποτε άλλο όπως η οικογένεια, η ανατροφή των παιδιών, τότε ποια θα είναι η φυσική κατάληξη του παιδιού; Όταν έχει ένα τόσο ζωντανό αρνητικό παράδειγμα μέσα στο σπίτι του ποια θα είναι η αντίδραση του; Όταν αντιμετωπίζει αυτή την πικρή εμπειρία πώς θα νιώσει, πώς θα αισθανθεί; Είναι πάρα πολύ πιθανό να καταλήξει στην μίμηση του πατέρα του ή ακόμη και στην μίμηση της μητέρας του. Εάν όμως πίνει η μητέρα του τότε είναι πιο σοβαρά- χειρότερα τα πράγματα. Συμπερασματικά καταλαβαίνουμε ότι η οικογένεια με κλονισμένα θεμέλια και συστηματική αλκοολική συμπεριφορά αποτελεί βασικό παράγοντα εκτροπής και εθισμού του παιδιού στο ποτό. Ίσως τελικά, οι γονείς είναι ο βασικότερος συντελεστής για το ποια στάση θα κρατήσουν τα παιδιά τους μακριά από το αλκοόλ! Από την άλλη πλευρά τα παιδιά όταν βρεθούν σε ένα τέτοιο περιβάλλον υπάρχει ένα μικρό ποσοστό πιθανότητας να συμπεριφερθούν αντίθετα δηλαδή να μην πάρουν ως παράδειγμα προς μίμηση τους γονείς τους, αλλά να έρθουν αντιμέτωποι με αυτό διότι δεν θέλουν τα δικά τους παιδιά να έρθουν στην ίδια κατάσταση με αυτά.

➤ Άλλος ένας βασικός λόγος είναι η κληρονομικότητα. Στο συγκεκριμένο θέμα έχουν ακουστεί πολλές απόψεις οι οποίες δίστανται. Η κληρονομικότητα είναι ένα θέμα που απασχολεί πολύ τους ειδικούς εδώ και πολλά χρόνια. Παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση του αλκοολισμού;



Γιατί μερικές εθνικές ομάδες πληθυσμού παρουσιάζουν έντονες τάσεις για αλκοολισμό; Σίγουρα οι ψυχολογικοί λόγοι είναι δεδομένοι. Όμως οι επιστήμονες πιστεύουν, ότι ο αλκοολισμός είναι ίσως, μια μεταβολική ασθένεια, με ισχυρά συμπτώματα κληρονομικών προδιαθέσεων. Υποστηρίζεται, ότι υπάρχει κάποια σχέση, μια προδιάθεση στα γονίδια για αλκοολισμό! Όμως υπάρχει αμφιβολία για το αν θα κατορθώσουν πότεροι ερευνητές να αποφανθούν για τον απόλυτο ρόλο που

παίζει η κληρονομική προδιάθεση. Η κληρονομικότητα είναι ένας παράγοντας, όλα τα υπόλοιπα εξαρτώνται από το τι είδους ζωή κάνει ο καθένας. Ορισμένες εθνικές ομάδες έχουν συλλογικές τάσεις προς το ποτό. Για παράδειγμα οι Ιρλανδοί που έχουν μεγαλώσει σε οικογένειες όπου το ποτό ήταν απαγορευμένο και έπιναν έξω από το σπίτι κρυφά, έχουν συχνότητα αλκοολισμού εφτά φορές μεγαλύτερη από τους Ιταλούς, που από παιδιά πίνουν ένα ποτηράκι κρασί στο οικογενειακό τραπέζι. Από άλλες ερευνητικές μελέτες εξάγεται ότι οι κάτοικοι της Βόρειας Γαλλίας, της Βόρειας Αμερικής, Ιρλανδοί, Σουηδοί, Ελβετοί, Πολωνοί, και Ρώσοι έχουν το υψηλότερο ποσοστό αλκοολισμού. Σε αντίθεση με τους Ιταλούς, Κινέζους, Πορτογάλους, Ορθόδοξους Ισραηλινούς. Έτσι η κληρονομικότητα ίσως είναι ένα σοβαρό αίτιο, που όμως δεν έχει εξακριβωθεί απόλυτα.

➤ Άλλη μια αιτία του αλκοολισμού είναι η αντικοινωνικότητα και αφορά στα αντικοινωνικά άτομα, τα οποία έχουν δυσκολίες προσαρμογής, δυσκολίες ένταξης στο κοινωνικό περιβάλλον. Άτομα που δεν μπορούν να συνηθίσουν και να ταυτιστούν με τον υπόλοιπο κόσμο. Και όταν συμβαίνει αυτό, τότε το άτομο είναι πολύ πιθανό να στραφεί στο ποτό για κάποια ανακούφιση, για μια διέξοδο στο πρόβλημά του, όπως νομίζει.

➤ Άλλος ένας βασικός λόγος που είναι δημιουργήμα της σύγχρονης βιομηχανικής κοινωνίας και που έχει σχέση με το προηγούμενο είναι η ΜΟΝΑΞΙΑ. Είναι, πραγματικά πολύ λεπτό και προσωπικό θέμα, που όμως έχει πολύ μεγάλη σημασία. Η μοναξιά, η απομόνωση, το κλείσιμο στον εαυτό μας, η εσωστρέφεια, η αποκοπή από τον κόσμο δεν είναι λόγος να οδηγήσει το άτομο να αναζητήσει συντροφιά στο αλκοόλ.

➤ Τέλος άλλο ένα αποτέλεσμα αλκοολικής συμπεριφοράς αποτελεί και η επαγγελματική αποτυχία, τα προβλήματα στο χώρο εργασίας, η έλλειψη σταθερής δουλειάς.

Όλα αυτά έχουν σαν αποτέλεσμα την αγανάκτηση και την εξάρτηση από το ποτό.

3.4 Ενδείξεις Αλκοολισμού- Προφίλ Αλκοολικού

Στην ενότητα αυτή θα γίνει μια προσπάθεια παρουσίασης του ψυχοκοινωνικού προφίλ του ατόμου που είναι εξαρτημένο από το αλκοόλ, του αλκοολικού. Για το λόγο αυτό πρέπει να σημειωθεί ότι αλκοολικός δεν είναι

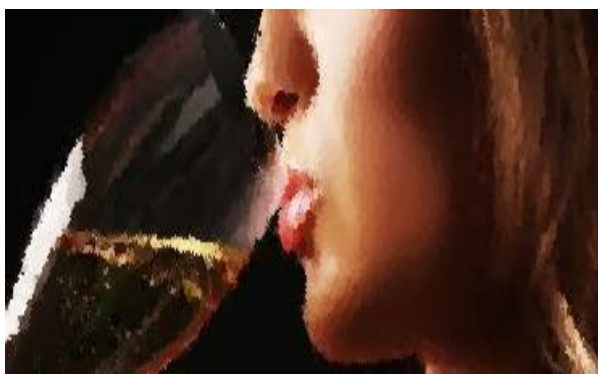


μόνο αυτός που έχει φτάσει στη χρόνια εξάρτηση και έρχεται στη μνήμη ο χαρακτηριστικός «μεθύστακας» των ταινιών, αλλά και αυτός ο οποίος έχει προκαλέσει κάποια οργανική βλάβη στον εαυτό του (ήπαρ, καρδιά, αγγεία και άλλες) χωρίς να έχει δημιουργήσει κάποια ψυχική εξάρτηση από το οινόπνευμα. Επίσης, και αυτός που μετά από χρήση οινόπνευματος προκαλεί διάφορα κοινωνικά προβλήματα, από τη μη απόδοση στη δουλειά του μέχρι της πρόκλησης απώλειας ζωής σε θανατηφόρα αυτοκινητιστικά δυστυχήματα.

- Το άτομο που πάσχει από αλκοολισμό έχει χάσει την ελευθερία του απέναντι στο αλκοόλ. Έχει υποδουλωθεί σ' αυτό. Το έχει μετατρέψει σε κεντρικό άξονα της ζωής του, χάνοντας οποιοδήποτε ενδιαφέρον- και ικανότητα- για δουλειά, σπίνι, υποχρεώσεις και γενικά ανθρώπινη ζωή.

Με αυτή την έννοια όποιος καταναλώνει οινόπνευμα μπορεί να θεωρηθεί δυνητικά αλκοολικός, αφού το κριτήριο του αλκοολισμού δεν είναι μόνο η χρόνια μέθη αλλά η πρόκληση ψυχικών, σωματικών ή κοινωνικών προβλημάτων.

- Οι μελέτες που έγιναν μέχρι πρόσφατα δεν παρουσιάζουν αρκετά στοιχεία που να υποστηρίζουν ότι άτομα με συγκεκριμένη δομή της προσωπικότητας έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν αλκοολικοί από άτομα με άλλη προσωπικότητα.



Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω το άτομο μπορεί να γίνει αλκοολικό κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες που αλληλεξαρτώνται. Οι συνθήκες αυτές είναι το περιβάλλον, η ουσία και το ίδιο το άτομο, που δημιουργούν το λεγόμενο τρίγωνο της εξάρτησης. Τα

τρία αυτά στοιχεία (Περιβάλλον- Ουσία- Άτομο) υπόκεινται σε συνεχή αλληλεπίδραση με τελικό αποτέλεσμα τον αλκοολισμό. Είναι σχεδόν βέβαιο ότι η αλλαγή της προσωπικότητας του αλκοολικού θα οδηγήσει και σε κοινωνικές και ψυχολογικές συνέπειες όπως διάλυση του γάμου, απώλεια της εργασίας, περιθωριοποίηση κ.λ.π.

- Η άποψη των ψυχαναλυτών είναι ότι προϋπάρχει κάποιο πρόβλημα στην προσωπικότητα του εξαρτημένου ατόμου και ότι η χρήση του οινοπνεύματος αποσκοπεί όχι απλώς στη δημιουργία της ευφορίας αλλά και στην κάλυψη του εσωτερικού κενού που αισθάνεται. Έτσι η εξάρτηση οφείλεται σε δομικά προβλήματα της προσωπικότητας τα οποία δημιουργήθηκαν στην παιδική ηλικία.

Σύμφωνα με τον Erickson από την παιδική ηλικία αρχίζει η αγωνιώδης προσπάθεια να βρει ο άνθρωπος ικανοποιητικές απαντήσεις στα ερωτήματα: Ποιος είμαι; Πού πάω; Γιατί; Σε ποιον κόσμο; Στην αναζήτηση αυτή δοκιμάζονται διάφορες ταυτότητες, αναλαμβάνοντας διάφορους ρόλους.

Καθοριστικό ρόλο για την ανάπτυξη της προσωπικότητας είναι η εφηβεία. Η περίοδος δηλαδή ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ενηλικίωση, όπου οι νέοι έχουν την υποχρέωση να πραγματοποιήσουν την ένταξη τους στην κοινωνία και να πάρουν στα χέρια τους την τύχη και το μέλλον τους. Είναι ουσιαστικά η μεταβατική περίοδος από την παιδικότητα στην ωριμότητα. Περίοδος που κυριαρχούν τα συναισθήματα απόρριψης, αβεβαιότητας, απομόνωσης, ασάφειας εννοιών, πειραματισμού και νέων ρίσκων στη ζωή τους. Εάν ο έφηβος μη δυναμωμένος να διαχειριστεί λειτουργικά τις προσωπικές του ανατροπές, συναντηθεί με την ουσία μέσα σε ένα ευρύτερο δυσλειτουργικό πλαίσιο είναι πολύ πιθανό να αναπτύξει εξαρτητική συμπεριφορά.

- «Στην απόπειρά του να γεμίσει αυτοπεποίθηση, χαλάρωση, τόλμη έρχονται οι εξαρτησιογόνες ουσίες (αλκοόλ, ναρκωτικά) ως οι «θαυματουργές ουσίες» που υποτίθεται ότι λύνουν όλα τα προβλήματα της ανάπτυξης και της ζωής σε ένα κόσμο γεμάτο ένταση» (Αγγέλου, 2001).

Με βάση αυτό συμπερασματικά αναφέρουμε ότι στο εξαρτημένο άτομο οι γονείς δεν ανταποκρίθηκαν σε όλες τις ανάγκες του και δεν το δέχτηκαν άνευ όρων. Συνέπεια του προβληματικού περιβάλλοντος είναι ότι τα παιδιά αυτά καταλήγουν να έχουν κακή εικόνα για τον εαυτό τους και αδυναμία να αντιμετωπίσουν μόνα τους στρεσογόνες καταστάσεις.

- «Η χρήση των ουσιών είναι μια αποτυχημένη απόπειρα που θα ανακουφίσει το άγχος του» (Αγγέλου, 2001).

- «Η συμπεριφορά φυγής από την προσωπική πραγματικότητα δεν είναι ο μόνος λόγος εμφάνισης της εξαρτητικής συμπεριφοράς αλλά και η αγωνιώδης αναζήτηση επικοινωνίας μακριά από αλλοτριωμένες συμπεριφορές, η άρνηση ένταξης στην πραγματικότητα, τον συμβιβασμό και την έλλειψη ανθρωπίνων και ειλικρινών σχέσεων» (Αγγέλου, 2001).

Η έλλειψη, λοιπόν, εσωτερικής δομής που θα βοηθούσε στην καταπολέμηση του άγχους και την κακή εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους (χαμηλή αυτοεκτίμηση) οδηγεί αυτά τα άτομα σε εξωτερικά ερεθίσματα όπως η τροφή, η σεξουαλική διέγερση, το αλκοόλ κλπ για να ηρεμήσουν και να ανακουφιστούν.

- «Ο αλκοολισμός είναι ένα πολύπλοκο, πολυπαραγοντικό φαινόμενο. Αναπτύσσεται συνήθως σε μια προσωπικότητα που χαρακτηρίζεται από μια τάση απομόνωσης, μειωμένης αυτοεκτίμησης, υπερτροφικό εγώ, απελπισία, μοναξιά, φόβο, αδυναμία αντοχής της ματαίωσης, αισθήματα ανικανοποίητου και δυσπιστία» (Τσαρούχας, 2000).



Άλλα χαρακτηριστικά που συναντάμε στην προσωπικότητα του αλκοολικού είναι το άγχος, η κατάθλιψη, η ανάγκη για συναισθηματική εξάρτηση, η έλλειψη τάσης για συμμόρφωση, η συναισθηματική αστάθεια, η υποχονδρίαση, η αμυντικότητα, η επιθετικότητα και η δυσκολία ελέγχου των παρορμήσεων. Για την καλύτερη, όμως, κατανόηση της ιδιαίτερης σχέσης κάθε ατόμου με το αλκοόλ, αλλά και του ψυχοκοινωνικού του προφίλ, θα πρέπει να παρουσιαστούν οι τέσσερις φάσεις που περνά το άτομο οδηγούμενο στην χρόνια αλκοολική εξάρτηση, και είναι οι εξής :

- *Προ-αλκοολική φάση του αλκοολισμού:* Αυτή η φάση χαρακτηρίζεται από τη «συνήθη» χρήση του οινοπνεύματος όπως π.χ. στο φαγητό, στο παίξιμο χαρτιών, στις διάφορες γιορτές κ.λ.π. Ακόμα και πολλοί, που συνειδητά «πίνουν ένα ποτηράκι» για να νιώσουν λίγο καλύτερα, για να χαλαρώσουν, ανήκουν στη φάση αυτή.

Η ποσότητα του οινοπνεύματος αυξάνεται βαθμιαία και αυτό που αναζητείται στη χρήση του, δεν είναι πια αυτή καθαυτή η γεύση, αλλά η δράση του στον ψυχικό τους κόσμο. Οι «ευκαιρίες» για ένα ποτηράκι, στις συχνές γιορτές ή στα καλέσματα των φίλων για ένα ευχάριστο απόγευμα αυξάνονται συνειδητά ή ασυνείδητα.

- *Πρόδρομη φάση ή Αρχική φάση της εξάρτησης από τον αλκοολισμό:* Σ' αυτή τη φάση έχει αρχίσει το «γλίστρημα» προς την απόλυτη εξάρτηση. Όλο και συχνότερα παρατηρούνται διαταραχές του θυμητικού. Παρόλο που η ποσότητα του οινοπνεύματος δεν είναι ιδιαίτερα μεγάλη και παρόλο που ο αλκοολικός ήταν σε θέση να συμμετάσχει στη διασκέδαση, την άλλη μέρα δεν είναι σε θέση να θυμηθεί λεπτομέρειες του χθεσινού απογεύματος.

Αρχίζει η κρυφή χρήση του οινοπνεύματος, πίνει μόνος του κάτι, πριν αρχίσει η διασκέδαση ή καταφεύγει στα μεσοδιαστήματα στην κουζίνα. Η συμπεριφορά αυτή τον υποχρεώνει να σκέφτεται διαρκώς το οινόπνευμα. «Αναγκασμένος» ναιώσει τη δράση του οινοπνεύματος στον ψυχικό του κόσμο, πίνει μαζεμένα δύο – τρία ποτηράκια μόνος του, ώστε να μην τον πάρουν είδηση οι άλλοι και πιθανώς τον κριτικάρουν.

Η βεβαιότητα πια ότι κάτι συμβαίνει ξυπνάει τη φωνή της συνείδησης, δεν αισθάνεται πια σίγουρος για τον εαυτό του μη έχοντας όμως τη δυνατότητα να ξεφύγει, πίνει τώρα και γι' αυτόν ακόμα το λόγο. Ο φαύλος κύκλος έχει αρχίσει. Η ποσότητα του οινοπνεύματος αυξάνει, ενώ κουβέντες και αστεία για αλκοολικούς τον δυσανασχετούν.

- *Κρίσιμη φάση του αλκοολισμού:* Η απώλεια του ελέγχου πάνω στο οινόπνευμα είναι χαρακτηριστικό στοιχείο της φάσης αυτής. Πριν όμως από την απόλυτη απώλεια του ελέγχου αυτού προσπαθεί ο αλκοολικός να «αντισταθεί» με κάθε μέσο. Πίνει μόνο ορισμένες ώρες, κατορθώνει κάθε τόσο να μείνει «στεγνός» για μια - δυο μέρες, προσπαθεί να βρει τις καλύτερες δικαιολογίες για να δικαιολογήσει, όχι μόνο στους άλλους, αλλά και στον εαυτό του την ποσότητα του οινοπνεύματος που πίνει.

Όλη η συμπεριφορά είναι προσανατολισμένη στη χρήση του οινοπνεύματος, όλα τα άλλα ενδιαφέροντα χάνουν σιγά - σιγά την αξία τους, βιώνονται ανιαρά και ανούσια. Το οινόπνευμα γίνεται στοιχείο ζωής για τον αλκοολικό, παίρνει τη θέση του φαγητού, αντικαθιστά το σύντροφο, γίνεται χρήση του ακόμα και στην ώρα της εργασίας.

Αρχίζουν να εμφανίζονται τα αποτελέσματα - οργανικές διαταραχές από την κακή διατροφή και δηλητηρίαση με το οινόπνευμα, δυσκολίες στην εργασία, καβγάδες στο σπίτι. Αρχίζουν οι επισκέψεις στους γιατρούς, οι συχνές απουσίες από την εργασία, οι πρώτες προειδοποιήσεις από τον προϊστάμενο. Η σύζυγος αλλάζει συμπεριφορά, μιας και δεν αντέχει τον διαρκώς μεθυσμένο σύζυγο της. Επίσης αυξάνεται η ζήλια, επειδή ο αλκοολικός, συνήθως, εξηγεί τη συμπεριφορά της συζύγου του, με ικανοποίηση της από άλλους άνδρες.

Τα συμπτώματα στέρησης, που εμφανίζονται στις τελευταίες προσπάθειες του αλκοολικού να ξεφύγει από την εξάρτηση του, δεν του επιτρέπουν πια την ελευθερία του. Τώρα πρέπει να πει για να ηρεμήσει. Αρχίζει η πρωινή χρήση του οινοπνεύματος. Εάν στη φάση αυτή δεν ξεκινήσει μια προσπάθεια θεραπείας, λόγω πίεσης απ' έξω αναπτύσσεται από την κρίσιμη φάση, σε λίγα χρόνια, η χρόνια αλκοολική φάση.

- *Χρόνια αλκοολική φάση:* Τώρα η διάρκεια της «σχετικής μέθης» μπορεί να διαρκεί μέρες, εμφανίζονται όλο και συχνότερα διαταραχές των σωματικών λειτουργιών, διαταραχές του ψυχισμού, της σκέψης και εγκαθίσταται γενικότερα ένα νέο είδος συμπεριφοράς που επηρεάζει ολόκληρη την προσωπικότητα.

Το ήπαρ εγκαταλείπει και αυτόν τον αγώνα. Ο αλκοολικός χρειάζεται όλο και μικρότερες ποσότητες για να νιώσει την ψυχική δράση του οινοπνεύματος, μιας και το ήπαρ δεν είναι σε θέση να εκπληρώσει τις λειτουργίες του. Οι ασθενείς αυτοί βρίσκονται στο τελευταίο στάδιο του αλκοολισμού. Αν δεν κατορθώσουν να απομακρυνθούν τελείως από το οινόπνευμα είναι καταδικασμένοι να τελειώσουν τη ζωή τους με ένα από τα επακόλουθα της ασθένειας του (π.χ. κίρρωση του ήπατος, καρδιοπάθεια, εσωτερικές αιμορραγίες κ.λ.π.)

- «Ο αλκοολικός, προϊόν και καθρέφτης της κοινωνίας και της εποχής του, ...προσπαθεί ναρκώνοντας τις αισθήσεις του να ανακουφιστεί με λανθασμένο τρόπο από τον τεράστιο πόνο. Με το αλκοόλ μπαίνει σε ένα φαύλο κύκλο και τα προβλήματά του πολλαπλασιάζονται, καθίσταται δυσχερής η επιβίωσή του, περιθωριοποιείται, αρχίζει τις αρνήσεις, κατασκευάζει τη δική του αντιληπτική πραγματικότητα»(Χουρδάκη, 2002).

Για τους παραπάνω λόγους δεν θα πρέπει να παραλειφθεί η αναφορά στην περιθωριοποίηση του ατόμου που βιώνει το άτομο μέσα στον αλκοολισμό. Περιθωριοποίηση που επέρχεται από την χρήση του αλκοόλ και περνά από 3 διαφορετικά στάδια: την Ατομική, Κοινωνική και την Περιθωριοποίηση της προσπάθειας απεξάρτησης – επανένταξης.

Στο Α' στάδιο Αλκοολισμού η εξάρτηση από το αλκοόλ μπορεί να συμβεί και με πολύ μικρές ποσότητες αλλά σε πάρα πολύ μεγάλα χρονικά διαστήματα με καθημερινές λήψεις. Στην αρχή αυτού του σταδίου ανήκει και το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού.

Όσο προχωρά κάποιος μέσα στο 1^ο στάδιο τείνει να κρύβει την εξάρτηση του μέσα στον τρόπο ζωής, ατομικό ή κοινωνικό, ενώ είναι στην πραγματικότητα ένας

κρυφός ασθενής. Η κατάσταση σε αυτό το σημείο είναι ελεγχόμενη με την έννοια ότι καλύπτει τις ανάγκες του σε αλκοόλ μέσα από τις συνηθισμένες απλές κοινωνικές δραστηριότητες, γιορτές, γάμοι κ.τ.λ. είναι δε απόλυτα φυσιολογικό να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για λήψη αλκοόλ, δίχως κανένας να μπορεί να τον υποψιαστεί.

Μερικά από τα συμπτώματα:

- Μεθά αρκετά εύκολα : στην αρχή της εξάρτησης δεν παρουσιάζει αυξημένη αντοχή στο αλκοόλ, αυτό αρχίζει να συμβαίνει στο Β' στάδιο.
- Όλη την ημέρα δεν κάνει χρήση αλκοόλ: οι ώρες λήψης είναι βραδινές, πάντα με παρέα, ποτέ δεν πίνει μόνος του και ειδικά στο σπίτι.
- Όλη του η ζωή είναι μέσα σε φυσιολογικά πλαίσια :τρέφεται κανονικά, εργάζεται, συμμετέχει σε κοινωνικές εκδηλώσεις κλπ, ως προς το είδος του ποτού είναι συνήθως εκλεκτικός.
- Στην κατάσταση ευθυμίας που προηγείται της μέθης - τραυλίζει, δεν έχει συνέχεια στο λόγο, μειωμένα αντανακλαστικά, θολούρα στο βλέμμα.

Τα μικροπροβλήματα στην οικογένεια ή στην κοινωνία εκδηλώνονται μόνο κατά τη διάρκεια της μέθης. Η κατάσταση εξελίσσεται σε πρόβλημα όταν διαπιστώνονται ορισμένες αλλαγές όπως:

1. Κάποιος αρχίζει και πίνει και εκτός των συνηθισμένων ευκαιριών (γιορτές - έξοδοι για διασκέδαση με τους φίλους). Εκείνες τις στιγμές ο εξαρτημένος υποκύπτει στην πίεση να πει δίχως να έχει ακόμα αρχίσει να υποψιάζεται το πρόβλημα του ότι δηλαδή πρέπει να πει για να αποφύγει τα στερητικά συμπτώματα.
2. Αλλαγές στην συμπεριφορά του - δεν μπορεί να ελέγξει τα αισθήματα του και τα ξεσπάσματά του που είναι πολλές φορές έντονα καταλήγοντας στην χρήση βίας ή κατέρχεται σε κατάσταση μελαγχολίας η οποία μπορεί να τον οδηγήσει ακόμα και σε κατάθλιψη.
3. Αρχίζει και κατασκευάζει δικαιολογίες - προβλήματα τα οποία τις περισσότερες φορές είναι ψεύτικα ή τα περιγράφει πολύ πιο τραγικά από ότι είναι, και όλα αυτά για να βρει την δικαιολογία για να πει.
4. Συνεχίζει να πίνει αν και βλέπει ότι θα μεθύσει. Είναι χαρακτηριστική η αδυναμία του να ελέγξει την ποσότητα που πίνει.

Είναι μαζί με το Γ' στάδιο για διαφορετικούς λόγους η πιο δύσκολη περίοδος για να προσεγγιστεί και να βοηθηθεί. Δεν θέλει να δεχθεί ότι αυτός θα πάθει ό,τι και κάποιος άλλος, πιστεύει ότι είναι πιο δυνατός. Συνεχώς δε, αυξάνει η πίστη του ότι όλοι οι άλλοι φταίνε για το πρόβλημα

του εκτός από αυτόν.

Κατά το πρώτο στάδιο, που αποτελεί και την ατομική περιθωριοποίηση του ατόμου, συγχρόνως με την εξέλιξη της ασθένειας αρχίζει σιγά - σιγά ο ίδιος ο εξαρτημένος, χωρίς να το αντιληφθεί στην αρχή, να περιθωριοποιεί τον εαυτό του. Ο κάθε εξαρτημένος, στην αρχή



καλύπτει την εξάρτηση μέσα από την συμμετοχή του σε διάφορες οικογενειακές ή κοινωνικές εκδηλώσεις. Είναι μια συμπεριφορά η οποία θεωρείται φυσιολογική, σύμφωνα με τις τοπικές συνήθειες, ιδιαιτερότητες και την κουλτούρα του κάθε τόπου. Οι μεταβολές στην αρχή της συμπεριφοράς του καλύπτονται εύκολα με διάφορες δικαιολογίες π.χ. δεν είμαι καλά, είμαι κουρασμένος, νιώθω άρρωστος κλπ. όσο η εξάρτηση εξελίσσεται, αυξάνοντας συγχρόνως η συχνότητα των λήψεων αλλά και οι ποσότητες λήψης αλκοόλ, εξαιτίας της ανοχής του οργανισμού, με αποτέλεσμα να έχει ανάγκη μεγαλύτερες ποσότητες για να έχει τα ίδια με πριν αποτελέσματα. Αυτός είναι και ο κύριος λόγος που ο εξαρτημένος μεγαλώνει τον κύκλο της περιθωριοποίησης, καθώς ολοένα και μεγαλύτερο χρονικό διάστημα είναι σε κατάσταση μειωμένης πραγματικής επαφής με το περιβάλλον. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, να αυξάνονται συνεχώς οι αναβολές στην ανάληψη υποχρεώσεων που έχουν άμεση σχέση με συγκεκριμένες ώρες, καθώς δεν μπορεί να γνωρίζει σε ποια κατάσταση θα ευρίσκεται εκείνη την συγκεκριμένη ώρα, δηλ. εάν θα είναι πολύ ή λίγο μεθυσμένος ή θα κοιμάται εξαιτίας της μέθης. Σε αυτό το στάδιο της περιθωριοποίησης αρχίζει να μην μπορεί να είναι συνεπής και στον εργασιακό χώρο, αναβάλλει επαγγελματικά και λοιπά ραντεβού. Είναι το χρονικό διάστημα που αρχίζουν οι αδικαιολόγητες απουσίες από την εργασία ή τις σπουδές του. Το ίδιο συμβαίνει και με τις οικογενειακές εξόδους ή λοιπές κοινωνικές υποχρεώσεις - εκδηλώσεις.

Οι επιπτώσεις από αυτές τις αλλαγές στην αρχή δεν δημιουργούν πρόβλημα, καθώς ο/ η σύζυγος καλύπτει το κενό του αλκοολικού δικαιολογώντας και καλύπτοντας αυτόν/ην. Αυτή είναι μια λανθασμένη αντίδραση, καθώς με το να

καλύπτουμε ένα υπαρκτό πρόβλημα, δεν κερδίζουμε απολύτως τίποτα παρά μόνο να αναβάλουμε την αντιμετώπιση του. Οι συγγενείς και τα λοιπά άτομα του στενού περιβάλλοντος του εξαρτημένου ατόμου στην πραγματικότητα δεν προσφέρουν απολύτως καμία βοήθεια σε αυτόν με αυτήν την συμπεριφορά. Αντιθέτως βοηθούν έστω και ακούσια στην σταδιακή αλλά σίγουρη επιδείνωση του όλου προβλήματος. Στο Β' στάδιο Αλκοολισμού αρχίζει επίσημα πλέον η ολοκληρωτική εξάρτηση από το αλκοόλ. Αυτό είναι πλέον ο ρυθμιστής των πάντων στη ζωή του αλκοολικού. Οτιδήποτε και να κάνει έχει άμεση σχέση με την λήψη του αλκοόλ, να σκεφτεί, να εργαστεί, να τραφεί, να λάβει μέρος σε οποιαδήποτε εκδήλωση, ακόμα και το σεξ ελέγχεται από το αλκοόλ.

Αλλαγές που εμφανίζονται είναι οι παρακάτω:

- Αυξάνει την ποσότητα του αλκοόλ ή την περιεκτικότητα σε οινόπνευμα (υψηλής απόσταξης) ή για οικονομικούς λόγους χρησιμοποιεί την ανάμιξη (σφηνάκια και μπύρα κ.τ.λ), αυτό γίνεται υποχρεωτικά καθώς με τον καιρό ο αλκοολικός αποκτά ανοχές στην ποσότητα του αλκοόλ. Αυτό δημιουργεί την πλασματική εντύπωση σε όλους ότι δεν υπάρχει πρόβλημα εξάρτησης καθώς ο χρήστης δεν μεθά, αντέχει, άρα δεν έχει πρόβλημα.
- Σε πιο προχωρημένη κατάσταση χρησιμοποιεί άλλο κοκτέιλ όπως ναρκωτικά ή ηρεμιστικά χάπια με αλκοόλ. Είναι ευκολονόητο ότι πολύχρονη χρήση αυτών των κοκτέιλ επιταχύνει την εξέλιξη της νόσου του αλκοολισμού.
- Οι αλλαγές στην συμπεριφορά του αυξάνονται και επιδεινώνονται, περνώντας συνήθως από την στάση της απομόνωσης, σε εκδηλώσεις βίας προς τον ασθενέστερο του εγγύτερου περιβάλλοντος. Σημαντικό ρόλο σε όλη την επιδείνωση παίζουν τα κενά μνήμης αλλά και οι μεγάλες χρονικές περίοδοι σύγχυσης και αδυναμίας πραγματικής επαφής με το περιβάλλον.
- Διαταραχή στις σχέσεις με τα παιδιά. Είναι φυσιολογικό επακόλουθο όταν ένα μέλος μιας οικογένειας ασθενεί να μεταφέρονται οι επιπτώσεις και οι επιπλοκές και στα λοιπά μέλη της οικογένειας. Η όλη κατάσταση είναι πολύ δυσάρεστη για τα παιδιά και δυστυχώς υπάρχουν αρκετές περιπτώσεις σωματικής ακόμα και σεξουαλικής κακοποίησης.
- Εμετοί συνήθως το πρωί ή λίγες ώρες μετά από προσπάθεια για φαγητό, διάρροιες, οι οποίες μαζί με το ότι υποσιτίζεται, σιγά -σιγά οδηγούν τον αλκοολικό σε απώλεια βάρους.
- Μείωση του ανοσοβιολογικού συστήματος και αρκετών ακόμα βλαβών σε όλα σχεδόν τα ζωτικά όργανα.

Το Β' στάδιο του αλκοολισμού που περιλαμβάνει την κοινωνική περιθωριοποίηση είναι η μεταβατική περίοδος της περιθωριοποίησης όπου ίσια μερίδια ευθύνης έχουν όλοι, ο αλκοολικός αλλά και ο-η σύζυγος σε πρώτο βαθμό και οι λοιποί συγγενείς, της ευρύτερης οικογένειας. Όλοι σιγά -σιγά, αρχίζουν και τον εγκαταλείπουν, εξαιτίας της αλλοπρόσαλλης συμπεριφοράς και των αψυχολόγητων αντιδράσεων του. Αποτέλεσμα, να ψάχνει για νέους φίλους, προτιμώντας επιλεκτικά να είναι σαν και αυτόν, εξαρτημένοι, με λογική εξέλιξη και την ανάλογη επιλογή στα μέρη όπου «συχνάζουν ίδιες με αυτόν ομάδες». Ο λόγος είναι πάρα πολύ απλός, έχουν ένα



κοινό σημείο που τους ενώνει, την εξάρτηση από το αλκοόλ ο οποίος είναι τόσο ισχυρός που ισοπεδώνει ταξικές, επαγγελματικές ή ηλικιακές διαφορές. Επιπλέον σε αυτές τις παρέες κανείς δεν του λέει τι να κάνει, να μην πίνει και όλοι τελικά συμφωνούν μαζί του, ότι για όλα αυτά που τους συμβαίνουν φταίνε κάποιιο άλλοι και ποτέ αυτοί οι ίδιοι.

Αυτές οι αλλαγές μεταφέρονται και στο σύνολο της οικογένειας, με προβλήματα που ο πρώτος αποδέκτης είναι η/ ο σύζυγος. Κατά δεύτερο λόγο στα παιδιά, ειδικά εάν αυτά βρίσκονται σε ηλικία άνω των 5 ετών και με σοβαρά προβλήματα όσο τα παιδιά είναι μεγαλύτερα. Έρευνες έχουν δείξει ότι η αρρωστημένη αυτή συμπεριφορά του αλκοολικού μπορεί να φτάσει έως την σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση, ειδικά δε στις περιπτώσεις όπου ο σύζυγος έχει εγκαταλειφθεί αλλά ζουν μαζί του παιδιά στην ηλικία της εφηβείας. Διαμορφώνεται και παγιώνεται λοιπόν ένας νέος τρόπος ζωής για τον αλκοολικό, ο οποίος είναι προσαρμοσμένος στις απαιτήσεις και τους περιορισμούς οι οποίοι προκαλούνται και επιβάλλονται από αυτήν την ίδια την εξάρτηση. Η επόμενη φάση η οποία ολοκληρώνει αυτό το δεύτερο στάδιο της περιθωριοποίησης, αρχίζει να εκδηλώνεται από την στιγμή που ο εξαρτημένος αδυνατεί πλέον να αντεπεξέλθει στο σύνολο των κοινωνικών υποχρεώσεων.

Είναι η χρονική στιγμή που αρχίζουν να φαίνονται τα αποτελέσματα της κοινωνικής περιθωριοποίησης, την οποία προκαλεί για να δημιουργηθεί, άθελα του με την όλη στάση του ο εξαρτημένος από το αλκοόλ. Μερίδιο ευθύνης έχουν ο/ η σύζυγος αλλά και όλοι οι άλλοι που έως τώρα συγκάλυπταν και συγκαλύπτουν το πρόβλημα.

Αυτή η διαμόρφωση της όλης κατάστασης είναι και η αρχή της τελειωτικής χαρακτηριστικής

βολής όχι μόνο κατά του αλκοολικού αλλά το χειρότερο και κατά της οικογένειας του. Υποχρεώνεται πλέον η οικογένεια να περιθωριοποιηθεί, να ζει μόνη της μέσα στην κοινωνία ή να εγκαταλείψει τον αλκοολικό για να μπορέσει απαλλαγμένη από το στίγμα αλλά και τις δυσκολίες της συμβίωσης με ένα αλκοολικό, να συνεχίζει να ζει. Άρα η οριστική εγκατάλειψη και ο χωρισμός είναι αποτέλεσμα αφενός μεν της αδύνατης συμβίωσης μαζί του, αλλά και αφετέρου του καταλυτικού ρόλου της επίδρασης της κοινωνικής περιθωριοποίησης κατά του αλκοολικού. Ό,τι αυτόν δεν τον ενδιαφέρει, ό,τι αυτόν δεν τον πονά και τον πληγώνει θυμάται, τα άλλα συνήθως τα ξεχνά εύκολα, παρουσιάζοντας με αυτόν τον τρόπο τα λεγόμενα κενά μνήμης. Η περιορισμένη αυτή δυναμικότητα της λειτουργίας του εγκεφάλου επιδεινώνει την τάση της περιθωριοποίησης καθώς ακόμα και σε απλά θέματα συζήτησης δυσκολεύεται να έχει συμμετοχή.

Έτσι, περνάμε στο Γ΄ στάδιο Αλκοολισμού που δεν έχει ουσιαστικές διαφορές από το Β΄. Πρόκειται για την ίδια σε γενικές γραμμές κατάσταση αλλά σε πιο βαριά μορφή. Υπάρχουν βασικά σημεία τα οποία δίνουν ενδείξεις για την είσοδο στο τρίτο στάδιο.

- Ο αλκοολικός με την παραμικρή ποσότητα αλκοόλ περιέρχεται σε κατάσταση μέθης αλλά συνεχίζει να πίνει. Το πρόβλημα του είναι πλέον μια ακόρεστη δίψα για αλκοόλ η οποία συνήθως τον φέρνει στα όρια της αναισθησίας.
- Δεν τον ενδιαφέρει καθόλου το είδος του ποτού φθάνοντας εάν δεν έχει άλλη λύση στο να πίνει ό,τι μπορεί να φανταστεί κανείς. Έχουν αναφερθεί πετρέλαιο, βενζίνη, κολόνιες και συνδυασμοί άλλων ναρκωτικών με αλκοόλ.
- Δεν τον ενδιαφέρει καθόλου η εξωτερική του εμφάνιση. Χαρακτηριστικό εξωτερικό γνώρισμα είναι η μεγάλη απώλεια βάρους καθώς ο αλκοολικός υποσιτίζεται. Οι βλάβες στον οργανισμό είναι πλέον εμφανείς, η κατάσταση της υγείας του πιθανόν να μην είναι αναστρέψιμη.

Ζει με μία μόνο σκέψη, ένα μοναδικό φόβο, μην μείνει και δεν έχει να πει αλκοόλ. Επίσης, γίνονται και άλλες αλλαγές στην προσωπικότητα του κάθε εξαρτημένου από το αλκοόλ και παίζουν καθοριστικό ρόλο στην διαμόρφωση της συνολικής συμπεριφοράς του εκείνο το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, εκ των οποίων δυο είναι οι σημαντικότερες:

α) η χαμηλή αυτοεκτίμηση και

β) η αύξηση της ιδιοτέλειας.

α) Η χαμηλή αυτοεκτίμηση: Η κάθε νέα λήψη αλκοόλ γίνεται για να ξεχαστούν έστω και για λίγο τα όποια προβλήματα πιστεύει ο αλκοολικός ότι έχει. Πιστεύει μέσα στην σύγχυση του ότι αύριο θα είναι πιο ξεκούραστος και δυνατός για να μπορέσει να τα

αντιμετωπίσει. Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος γιατί η νέα μέθη φέρνει νέα μελαγχολία (ακόμα και κατάθλιψη) και η κάθε νέα κατάθλιψη την επόμενη μέθη. Συγχρόνως όμως με αυτό το αδιέξοδο γίνεται και η γενική αλλαγή στην λοιπή προσωπικότητα του αλκοολικού, με άμεσο ορατό αποτέλεσμα την μείωση της αυτοεκτίμησης. Η μείωση λοιπόν της εμπιστοσύνης στον εαυτό του, δημιουργεί μειωμένη θέληση παρουσιάζοντας στις ενέργειες και πράξεις του ενισχυμένη δειλία.

Είναι το πιο δύσκολο σημείο για προσέγγιση του αλκοολικού. Είναι η χρονική στιγμή που πρέπει όλοι που αποτελούν το άμεσο περιβάλλον του εξαρτημένου ατόμου να αναλάβουν σοβαρή πρωτοβουλία καθώς ο εξαρτημένος από μόνος του είναι αδύνατο να αντιδράσει.

β) Η αύξηση της ιδιοτέλειας: Είναι λογικό ότι κάτι άλλο πρέπει να ενισχυθεί στην θέση της χαμένης αυτοεκτίμησης για να υπάρξει η δυνατότητα να συνεχίσει αυτός ο άνθρωπος να επιβιώνει. Αυτή είναι η ιδιοτέλεια.

Καθοδηγούμενος από τους περιορισμούς της εξάρτησης, ο εξαρτημένος αυξάνει την προσπάθεια του για την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη προς ίδιον όφελος, εκμετάλλευση των ανθρώπων. Δεν τον ενδιαφέρει αν είναι του άμεσου ή έμμεσου περιβάλλοντος, δηλ. συγγενείς ή απλώς γνωστοί ή εντελώς ξένοι. Το χειρότερο ίσως εμφανίζεται όταν η εξάρτηση έχει ισοπεδώσει κυριολεκτικά τον εξαρτημένο και συμβαίνει η «αυτολύπηση».

Οι προσπάθειες αυτολύπησης ολοκληρώνουν την εξαθλίωση και ταπείνωσή του, δυστυχώς χωρίς αυτός να το αντιλαμβάνεται με αποτέλεσμα να μην καταβάλει καμία προσπάθεια για να το αλλάξει. Όλα γίνονται με ένα βασικό στόχο, την μετάθεση της ευθύνης για το πρόβλημα του στους άλλους, με αποτέλεσμα την αυτοαθώωσή του. Με αυτόν τον τρόπο απαλλάσσεται από τις τύψεις και τις ενοχές για να επιστρέψει «δικαιωμένος» όσο πιο γρήγορα μπορεί, σε νέα χρήση αλκοόλ με κατάληξη την μέθη.

Η αυτολύπηση δεν γίνεται συνειδητά από τον κάθε αλκοολικό αλλά σαν το τελευταίο μέσο για να πείσει τους γύρω του, ότι ο μόνος που τελικά δεν φταίει για αυτήν την κατάσταση είναι αυτός. Το χειρότερο ίσως είναι ότι ο ίδιος ο εξαρτημένος δεν αντιλαμβάνεται την κατάστασή του καθώς όλα αποτελούν μέρος της εικονικής δικής του πραγματικότητας. Η φανταστική δική του πραγματικότητα προέρχεται από την αδυναμία του να συμμετέχει στην φυσιολογική ζωή καθώς αυτός ο ίδιος έχει συνδέσει το καθετί πλέον μέσα στη ζωή του με την χρήση του αλκοόλ. Στο στάδιο αυτό εμφανίζεται η περιθωριοποίηση στην προσπάθεια για απεξάρτηση και επανένταξη, εάν υπάρξει, φυσικά, θετική αντίδραση εκ μέρους του αλκοολικού να

ξεκινήσει την προσπάθεια για απεξάρτηση. Όπως ο κάθε ασθενής με σοβαρό πρόβλημα υγείας, χρειάζεται και ο αλκοολικός, μια δυστυχώς για όλους αλλά και για τον ίδιο, μακρά χρονική περίοδο αναγκαστικής περιθωριοποίησης. Ειδικά το πρώτο χρονικό διάστημα είναι πολύ ευάλωτος και επιρρεπής στο να ξανακυλήσει στην εξάρτηση. Δύο αλλαγές επιβάλλεται να γίνουν για να έχει πιθανότητες επιτυχίας η προσπάθεια της απεξάρτησης και επανένταξης. Αλλαγή του τρόπου ζωής και ειδικά του ελεύθερου χρόνου: όπου είναι το χρονικό διάστημα της κάθε μέρας που ο αλκοολικός τώρα σε αποχή δέχεται και την μεγαλύτερη πίεση από τον ίδιο του τον εαυτό για να πει ξανά.

Φτάνοντας λοιπόν το άτομο στο τελευταίο στάδιο του αλκοολισμού, δεν θα πρέπει να παραλείψουμε να αναφέρουμε ότι βιώνει τον στιγματισμό. Στιγματισμός που εμφανίζεται από το Β' στάδιο. Για να γίνει, όμως, κατανοητή η έννοια του στιγματισμού θα πρέπει δούμε πως προήλθε:

- «Οι Έλληνες, οι οποίοι, απ' ό,τι φαίνεται, έδιναν μεγάλη σημασία στα οπτικά βοηθήματα, έφτιαξαν τον όρο στίγμα για να αναφερθούν σε σημάδια του σώματος σχεδιασμένα να φανερώνουν κάτι το ασυνήθιστο και το κακό όσον αφορά την ηθική κατάσταση του φορέα τους. Τα σημεία αυτά ήταν ουλές ή καψίματα που γίνονταν στο σώμα και δημοσιοποιούσαν ότι ο φορέας τους ήταν δούλος, εγκληματίας ή προδότης -ένα κηλιδωμένο πρόσωπο, τελετουργικά μολυσμένο, ένα άτομο προς αποφυγήν, ιδιαίτερα σε δημόσιους χώρους. Αργότερα, κατά τους χριστιανικούς χρόνους, δύο επίπεδα μεταφοράς προστέθηκαν στον όρο: το πρώτο αφορούσε σωματικά (σημάδια ιερής χάρις που έπαιρναν τη μορφή εξανθημάτων του δέρματος· το δεύτερο -μια ιατρική αναφορά σ' αυτή τη θρησκευτική αναφορά- αφορούσε σωματικά σημάδια οργανικής διαταραχής. Σήμερα ο όρος χρησιμοποιείται ευρύτατα λίγο-πολύ με την αρχική κυριολεκτική σημασία του, αλλά αφορά περισσότερο την ίδια την ατίμωση παρά τη σωματική απόδειξη της. Επιπλέον, έχουν επέλθει μετατοπίσεις στους τύπους της ατίμωσης που εγείρουν το ενδιαφέρον» (Goffman, 2001).

Έτσι, ο όρος στίγμα χρησιμοποιείται για να περιγράψει το χαρακτηριστικό ενός ατόμου που είναι «βαθιά απαξιωτικό». Ένα χαρακτηριστικό που στιγματίζει ένα άτομο μπορεί να επιβεβαιώνει το συνηθισμένο χαρακτήρα ενός άλλου. Το στίγμα είναι μια ιδεολογία για να εξηγήσουμε την κατωτερότητα και να περιγράψουμε τον κίνδυνο που αντιπροσωπεύει, εκλογικεύοντας μερικές φορές μια εχθρότητα που στηρίζεται σε άλλες διαφορές, όπως εκείνη της κοινωνικής τάξης. Τείνουμε να αποδίδουμε σε κάποιον ένα ευρύ φάσμα ατελειών με βάση τη μία αρχική του ατέλεια και ταυτόχρονα να του αποδώσουμε ορισμένα ελκυστικά αλλά ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά.

- «...Το στιγματισμένο άτομο υποθέτει ότι η διαφορετικότητα του είναι ήδη γνωστή ή γίνεται φανερή επιτόπου, ή υποθέτει ότι ούτε είναι γνωστή στους παρόντες ούτε γίνεται άμεσα αντιληπτή από αυτούς. Στην πρώτη περίπτωση έχει να κάνει κανείς με τη δεινή θέση του απαξιωμένου (discredited), στη δεύτερη με εκείνη του απαξιώσιμου (discreditable). Πρόκειται για μία σημαντική διαφορά, αν και ένα συγκεκριμένο στιγματισμένο άτομο κατά πάσα πιθανότητα έχει εμπειρία και από τις δυο καταστάσεις...» (Goffman, 2001).

Σύμφωνα με την στάση που κρατά η κοινωνία, η στάση που υιοθετείται απέναντι σε ένα πρόσωπο που φέρει ένα στίγμα είναι πολύ γνωστή. Γίνονται διακρίσεις, μέσω των οποίων μειώνονται δραστικά οι ευκαιρίες που έχει στη ζωή του, αν και συχνά απερίσκεπτα.

Σύμφωνα λοιπόν με όλα τα παραπάνω, «σήμερα ο αλκοολικός, ο σύγχρονος, έχει να

κάνει με ένα άνθρωπο, που ενδεχόμενα είναι κοντά στη μέση ηλικία. Έχει μακρά σχέση, περίπου οκτώ με δέκα χρόνια με το αλκοόλ. Είναι επιφορτισμένος με οικογενειακές, επαγγελματικές και άλλες ευθύνες. Και μπορεί, πιθανότατα, προτού φτάσει σε



αυτό που χαρακτηρίζεται διολίσθηση από τον αλκοολισμό- δηλαδή να εκπέσει κοινωνικά και επαγγελματικά- να είναι ένας άνθρωπος καθημερινός με σημαντική κοινωνική δραστηριότητα, όπου το πρόβλημα του αλκοολισμού έρχεται να καταστρέψει και να αποδομήσει όλη αυτή την εικόνα. Είναι δηλαδή καθημερινός άνθρωπος».

Ο αλκοολισμός δεν συναντάται σε ένα από τα δυο φύλα αποκλειστικά , αν και υπερισχύει ο ανδρικός αλκοολισμός. Ο γυναικείος αλκοολισμός υπάρχει σε χαμηλότερο, βέβαια, επίπεδο. Επίσης, έχει και κάποιες διαφορές, όπως ότι οι γυναίκες φαίνεται να εισέρχονται στο πρόβλημα κατάχρησης- εξάρτησης αλκοόλ με μια καθυστέρηση χρονικά, αλλά έχουν μία μεγαλύτερη ταχύτητα στο να εξαρτηθούν και ενδεχόμενα να έχουν μεγαλύτερες επιπτώσεις οι οποίες μπορεί να είναι:

- ♦ Αψηφά αρκετά εύκολα την απαγόρευση σε σχέση με την χρήση του αλκοόλ.
- ♦ Αντιλαμβάνεται ότι το περιβάλλον όποιο και είναι αυτό δημιουργεί μια συναισθηματική προδιάθεση εξάρτησης με το αλκοόλ.
- ♦ Αναγνωρίζει την ανικανότητα του να υπομένει τις μταιιώσεις σε σχέση με τις

συγκινησιακές επιδράσεις και τους μηχανισμούς προσαρμογής του σ' αυτές.

♦ Η κατάσταση έντασης που ζει και τον οδηγεί στην αναζήτηση ικανοποίησης δημιουργεί μια φαντασιακή σκηνοθεσία ελάχιστα επεξεργασμένη με αποτέλεσμα να νιώθει την ανάγκη επαναλαμβάνοντας τη χρήση του αλκοόλ να ξαναδημιουργήσει το συναισθηματικό κλίμα της ικανοποίησης.

♦ Η επιθυμία συχνά υποχωρεί και γίνεται ανάγκη εφόσον οι ικανότητες φαντασιωματικής επεξεργασίας έχουν επιβαρυνθεί ή και ανασταλεί.

♦ Θεωρεί το αλκοόλ ως υποστηρικτικό μέσο συνύπαρξης και επικοινωνίας αλλά και σαν ένα τρόπο για να κοινοποιήσει το άγχος του και το αίτημα του δηλ. δίνει ένα μήνυμα βίας προς το περιβάλλον του αλλά και μομφής προς τον εαυτό του.

♦ Αφήνεται εύκολα να παρασυρθεί στην αίσθηση έντονων εκδηλώσεων επιθετικών προς το περιβάλλον του και αυτοεπιθετικότητας με το χαρακτηριστικό της επανάληψης.

♦ Αδυνατεί να κάνει σωστή επιλογή λύσεων για τα προβλήματα του με αποτέλεσμα να ταλαντεύεται μεταξύ πολλών κατευθύνσεων χωρίς να επιλέγει μια λύση (παρατεταμένη εφηβεία).

♦ Διαθέτει μειωμένη φαντασιακή ικανότητα (αδυνατεί να βάλει μια προοπτική στη ζωή του και να αγωνιστεί γι' αυτήν) και αυτό τον οδηγεί σε μια παθητικότητα που πολλές φορές καταλήγει στην κατάθλιψη.

♦ Αντιλαμβάνεται τον κίνδυνο που προκύπτει από την δύσκολη σχέση που υπάρχει μεταξύ των προσωπικών του επιθυμιών και της πραγματικότητας που υπάρχει γύρω του.

Έτσι το αλκοόλ εξουσιοδοτείται να ανακτήσει μια πραγματικότητα που να ταιριάζει με τους παραλογισμούς των συναισθημάτων του. Υποσυνείδητα θέλει να δηλώσει ότι το αλκοόλ είναι ο ένοχος της συμπεριφοράς του και όχι το ίδιο το άτομο. Πολλές φορές αρκετοί αναγνωρίζουν την έλλειψη αυτονομίας και τη σχέση εξάρτησης, το κενό των σχέσεων που υπάρχει γύρω τους, ότι νιώθουν τρομερή συναισθηματική αστάθεια, βλέπουν ότι οι ρήξεις που προκαλούν με το περιβάλλον τους είναι επαναλαμβανόμενες , αντιλαμβάνονται ότι τα αισθήματα τους είναι ασαφή και αισθάνονται συναισθηματική απομόνωση.Ίσως να αντιλαμβάνονται ότι η επιδιωκόμενη εξάρτηση που είναι πιο συνειδητή χρησιμοποιείται ως αμυντική προσπάθεια απέναντι σε μια ψυχική φόρτιση και η απεξάρτηση είναι η μόνη λύση στα προβλήματα τους.Ως συμπέρασμα προκύπτει ότι αφού ο αλκοολικός είναι ένας καθημερινός άνθρωπος δεν υπάρχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που να καθορίζουν ότι κάποιο άτομο θα γίνει αλκοολικός.Αν και «πριν μερικά χρόνια είχαν γίνει επίπονες προσπάθειες για τον εντοπισμό της αλκοολικής προσωπικότητας,

δηλαδή τον τύπο του ατόμου που εμφάνιζε ένα σύνολο από χαρακτηριστικά τα οποία είχαν άμεση σχέση με την ανάπτυξη του αλκοολισμού... σήμερα οι εμπειρογνώμονες πιστεύουν ότι ο καθένας μπορεί να γίνει αλκοολικός κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες...» (Τσαρούχας, 2000).

3.5 Οικογένεια του Αλκοολικού

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστεί η «οικογένεια του αλκοολικού», ο τρόπος με τον οποίο η ίδια λειτουργεί με το εξαρτημένο άτομο. Πριν όμως αναφερθεί η οικογένεια του εξαρτημένου ατόμου θεωρείται σημαντικό να αναφερθεί γενικά η οικογένεια, μιας και αποτελεί το βασικό/θεμελιώδη θεσμό της κοινωνίας εφόσον μεταδίδει αξίες και κανόνες, εδραιώνει ένα δίκτυο από συστήματα αξιών και ενώνει τα μέλη της μέσω των γενικών παραδοχών, προσδοκιών, στόχων, δικαιωμάτων και απαγορεύσεων.



A. Η οικογένεια ως σύστημα:

Ως οικογένεια ορίζεται το φυσικό κοινωνικό σύστημα το οποίο εκτείνεται σε χρονικό διάστημα τουλάχιστον τριών γεννήσεων και του οποίου τα μέλη καθορίζονται μέσω της γέννησης, της υιοθεσίας ή του γάμου. Η οικογένεια είναι ένα ψυχοκοινωνικό σύστημα με κανόνες, στόχους, δομή, σχέσεις, δυναμικές αλληλεπιδράσεις και διεργασίες. Αποτελεί ένα εξαιρετικό υπόβαθρο για την εκτίμηση των ανθρώπινων προβλημάτων, των συμπεριφορών, των συμπτωμάτων και των λύσεών τους. Η οικογένεια είναι ένα πολύπλοκο και προσαρμοστικό σύστημα δυναμικών σχέσεων. Η οικογένεια μπορεί να γίνει, επίσης, αντιληπτή ως μια ολότητα που υποδηλώνει ότι δεν μπορούμε να κατανοήσουμε ένα σύστημα χωρίζοντας το σε μικρότερα τμήματα και μελετώντας το κάθε τμήμα χωριστά. Ούτε γίνεται να μελετηθεί μια ξεχωριστή δραστηριότητα που αναπτύσσεται μέσα στο σύστημα χωρίς να κατανοηθεί ο τρόπος με τον οποίο αυτή σχετίζεται με σύνολο των συναλλαγών του συστήματος. Η οικογένεια λειτουργεί μέσα σ' ένα πλαίσιο πολύπλοκων και πολυδιάστατων συναισθηματικών σχέσεων και μοιράζονται κοινή ιστορία, απόψεις, αρχές και σκοπούς. Κάθε μέλος του συστήματος σχετίζεται και αλληλεπιδρά, επηρεάζει και

επηρεάζεται, με όλα τα άλλα μέλη. Μέσα σε ένα οικογενειακό σύστημα παρατηρούνται δίκτυα σχέσεων που συνυπάρχουν σχηματίζοντας υποσυστήματα, τα οποία συγκροτούνται ανάλογα με τις λειτουργίες και τα ενδιαφέροντα των μελών της οικογένειας, καθώς και τις συμμαχίες και τους συνασπισμούς που δημιουργούν οι σύζυγοι, οι γονείς και τα αδέρφια. Η θέση τους αυτή μπορεί να είναι προσωρινή ή μόνιμη. Το γονεϊκό υποσύστημα αναλαμβάνει την ευθύνη για τη φροντίδα, την ανατροφή, την πειθαρχία και την καθοδήγηση των νεαρών μελών της οικογένειας. Διδάσκει την οικειότητα και τη δέσμευση. Μέσω του υποσυστήματος των αδελφών τα παιδιά της οικογένειας αποκτούν τις δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσουν στις διαπροσωπικές τους σχέσεις σε κάθε πτυχή της ζωής τους.



Σε κάθε οικογένεια υπάρχουν όρια τα οποία αναφέρονται στις διαδικασίες του «μαζί» και του «χωριστά», οι οποίες βρίσκονται σε αλληλεπίδραση. Αναφέρονται επίσης στο ποια μέλη συμμετέχουν σε τι και με ποιο τρόπο πραγματοποιείται αυτή η συμμετοχή. Τα σαφή και διαπερατά όρια διασφαλίζουν την υγιή λειτουργία της οικογένειας, αποτρέπουν τη σύγχυση και συμβάλλουν στη διατήρηση ενός σταθερού κλίματος μέσα στην οικογένεια. Τα όρια ελέγχουν την εισροή και εκροή των πληροφοριών και ρυθμίζουν τη ροή τους. Όταν το οικογενειακό σύστημα είναι ανοικτό, επιτρέπει τη ροή των πληροφοριών. Από την άλλη πλευρά, οι οικογένειες που περιορίζουν τη ροή μετατρέπονται σε κλειστά συστήματα. Σε κάποιες οικογένειες επίσης τα όρια είναι συγκεχυμένα, ενώ σε άλλες εξαιρετικά άκαμπτα. Όταν η οικογένεια λειτουργεί με κάποιον από τους παραπάνω ακραίους τρόπους για μεγάλο χρονικό διάστημα, εμφανίζονται δυσλειτουργίες και δυσκολίες προσαρμογής. Αυτές εκδηλώνονται με την απόδοση του ρόλου του αποδιοπομπαίου τράγου σε κάποιο μέλος της οικογένειας ή με συμμαχίες έξω από το οικογενειακό σύστημα που προκαλούν σοβαρά προβλήματα στην οικογένεια. Η οικογένεια με τα υποσυστήματά της αποτελεί μέρος ενός υπερσυστήματος, τα οποία αλληλεπιδρούν με την οικογένεια και μερικές φορές προκαλούν εντάσεις ή και πιέσεις, υποχρεώνοντάς την να αντιδράσει. Σε κάθε οικογένεια υπάρχουν ορισμένοι σιωπηροί κανόνες που ρυθμίζουν την εσωτερική λειτουργία της και τις σχέσεις της με το κοινωνικό περιβάλλον. Οι κανόνες αυτοί καθορίζουν τους ρόλους, τη δομή, τις μορφές επικοινωνίας και τους τρόπους με τους οποίους η οικογένεια διαπραγματεύεται και επιλύει τα προβλήματα της. Για να

πετύχει ένα στόχο ή για να είναι λειτουργικό, το οικογενειακό σύστημα αναπτύσσει και εφαρμόζει κανόνες οι οποίοι είναι συγκαλυμμένοι και δεν αποσαφηνίζονται. Οι οικογενειακοί κανόνες καθοδηγούν τη συμπεριφορά των μελών της οικογένειας. Μπορεί να είναι λειτουργικοί, ενδέχεται όμως να είναι και δυσλειτουργικοί. Η καθιέρωση των κανόνων που ρυθμίζουν τα πρότυπα συμπεριφοράς των μελών, καθώς και το σύστημα πεπαιθώσεων και οι σχέσεις τους υπάγονται σε μεγάλο βαθμό στην κουλτούρα της οικογένειας. Στις λειτουργικές οικογένειες οι κανόνες επιτρέπουν τις αλλαγές, διατηρούν την ευκαμψία και την τάξη και εξασφαλίζουν τη σταθερότητα στο οικογενειακό σύστημα, σε αντίθεση με τις δυσλειτουργικές οικογένειες όπου συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο.

Συμπερασματικά, εξετάζοντας την οικογένεια ως σύστημα παρατηρούμε ότι μια αλλαγή σε ένα μέλος του συστήματος επηρεάζει και τα υπόλοιπα. Μάλιστα προσπαθώντας τα μέλη να διατηρήσουν την ομοιότητα του συστήματος κάνουν τα ίδια αλλαγές. Οι οικογένειες με ένα αλκοολικό μέλος προσαρμόζονται σε μια ισορροπία που περιλαμβάνει τις συμπεριφορές του αλκοολικού μέλους. Σε άλλες οικογένειες ο αλκοολικός αποτελεί το επίκεντρο της οικογένειας και σε άλλες απομονώνεται από τα άλλα μέλη που του προσφέρουν ελάχιστα και προσπαθούν να διατηρήσουν σχετική σταθερότητα για τον εαυτό τους. Βέβαια αρκετές φορές η ισορροπία της οικογένειας μπορεί να γέρνει προς το ένα άκρο ή το άλλο, δηλαδή από την υπερβολική κάλυψη και φροντίδα- κυρίως σε περιόδους κρίσεων- του αλκοολικού μέλους, μέχρι την περιθωριοποίηση του.

B. Αλκοολισμός στην οικογένεια

Μετά την παραπάνω ανάλυση της έννοιας της οικογένειας γίνεται φανερό πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της στην ζωή των μελών της αλλά και στο πεδίο της ουσιοεξάρτησης. Η δυσλειτουργία μέσα στην οικογένεια συνδέεται με την έλλειψη ορίων και ισορροπίας μέσα στην οικογένεια. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη αντικοινωνικής συμπεριφοράς στα παιδιά, μέσα στο πλαίσιο της οποίας εμφανίζεται και η χρήση ουσιών.

Στις οικογένειες αυτές παρουσιάζονται συχνότερα γονείς με προβλήματα ψυχικής υγείας ή γονείς που είναι εξαρτημένοι από ψυχοτρόπες ουσίες. Συμπεριφορές και απόψεις του γονικού περιβάλλοντος σχετικά με τη χρήση και κατάχρηση των ουσιών επηρεάζει και διαμορφώνει την ανάλογη μελλοντική συμπεριφορά των παιδιών τους.

- Όμως τι γίνεται με την οικογένεια που δημιουργεί ο χρήστης εξαρτησιογόνων ουσιών, και πιο συγκεκριμένα ο αλκοολικός;

- Πώς βιώνει, αλλά και πώς λειτουργεί, η οικογένεια τον αλκοολισμό ενός μέλους της;

Ο αλκοολισμός αποκαλείται συχνά «οικογενειακή ασθένεια». Κι αυτό λόγω του τεράστιου αντίκτυπου που έχουν τα εξαρτημένα από το αλκοόλ μέλη στους γύρω τους. Δεν υπάρχει περίπτωση να μπορούν τα μέλη της οικογένειας να αγνοήσουν τον αλκοολικό ανάμεσά τους. Οι περισσότερες διαταραχές που προκαλεί η εξάρτηση από το αλκοόλ, αφορούν τη συμπεριφορά. Έτσι, στις καθημερινές οικογενειακές συναλλαγές, τα μέλη της οικογένειας έρχονται αντιμέτωπα με τη συμπεριφορά που είναι συμπτώματα αλκοολισμού, αν και η συμπεριφορά αυτή μπορεί αρχικά να μη φαίνεται ότι έχει σχέση με το πρόβλημα του ποτού. Με τον καιρό η οικογενειακή ζωή μπορεί να γίνει τόσο δυσβάστακτη, να μετατραπεί σε καθημερινό μαρτύριο. Δηλαδή, οι οικογένειες με κάποιο αλκοολικό μέλος, λειτουργούν ως εξής:

➤ «Στην περίπτωση του αλκοολισμού το άτομο αρχίζει να διαταράσσει την οικογένεια και ο καθένας προσπαθεί να κάνει αντισταθμιστικές κινήσεις με σκοπό την αποκατάσταση της οικογενειακής ισορροπίας. Οι περισσότερες οικογένειες έχοντας προσαρμοστεί στο πρόβλημα θα πρέπει να κάνουν σημαντικές αναπροσαρμογές για να μπορέσει το αλκοολικό μέλος να αναζητήσει θεραπεία. Επίσης παρατηρείται ότι η συμπεριφορά των μελών επιτρέπει τη συνέχιση του προβλήματος. Αυτό συμβαίνει όταν οι πράξεις της οικογένειας προστατεύουν το αλκοολικό μέλος από τις συνέπειες του αλκοολισμού του. Μ' αυτόν τον τρόπο η οικογένεια εξαφανίζει κάθε κίνητρο για αλλαγή. Η οικογένεια είναι εκείνη που πρέπει να καταλάβει ότι ο αλκοολισμός είναι ασθένεια και να ζητήσει βοήθεια για την αντιμετώπιση του προβλήματος» (Μουζάς etal, 2003).

Υπάρχει ένα ολόκληρο φάσμα αντιδράσεων της οικογένειας ως προς την προσαρμογή στο πρόβλημα. Στο ένα άκρο, ο αλκοολικός είναι σχεδόν, σαν ένοικος μέσα στην οικογένεια. Η οικογένεια τον απομονώνει και τον αποκλείει. Περιμένει ελάχιστα από αυτόν. Του δίνει ελάχιστα. Έτσι, τα υπόλοιπα μέλη διατηρούν κάποια σταθερότητα για τον εαυτό τους. Στο άλλο άκρο, ο αλκοολικός βρίσκεται συνεχώς στο επίκεντρο και η οικογένεια ανταποκρίνεται στις κρίσεις της στιγμής. Επιπλέον, οι οικογένειες μπορεί να ταλαντεύονται ανάμεσα στα δύο άκρα, ανάλογα με το αν ο αλκοολικός είναι ενεργός ή βρίσκεται υπό θεραπεία.

Τα στάδια αυτά συνήθως εκτυλίσσονται με την σειρά αυτή:

- Άρνηση: Το στάδιο αυτό συνήθως παρατηρείται στην αρχή του προβλήματος και συνήθως σε όχι για πολλά χρόνια παντρεμένα ζευγάρια. Την περίοδο αυτή ο ένας σύζυγος τείνει να δικαιολογεί την υπερκατανάλωση ποτού που γίνεται από τον άλλο

σύζυγο. Για παράδειγμα, αποδέχεται τη χρήση αλκοόλ πριν ή μετά το φαγητό ή στα πλαίσια χαλάρωσης, στενοχώριας, νευρικότητας ή κούρασης ή ίσως κάποιων εργασιακών ή άλλων προβλημάτων. Σε αυτό το στάδιο σπάνια το ζεύγος αναζητά βοήθεια.

- Αναγνώριση προβλήματος: Ο μη αλκοολικός σύντροφος αναγνωρίζει ότι υπάρχει πρόβλημα και προσπαθεί ασκώντας συναισθηματική συνήθως πίεση στον άλλο ή επικαλούμενος /η το φιλότιμο του άλλου να τον πείσει να σταματήσει την λανθασμένη χρήση αλκοόλ. Κάνει προσπάθειες απόκρυψης του προβλήματος από τρίτους. Ο αλκοολικός αρχίζει να φέρνει κρυφά στο σπίτι αλκοόλ, ενώ ο σύντροφος του πιθανόν να απευθυνθεί συμβουλευτικά σε ιερείς, ψυχολόγους ή κοινωνικούς λειτουργούς, έχοντας την ψευδαίσθηση ότι θα λυθεί έτσι το πρόβλημα. Όμως καθώς ο ίδιος ο αλκοολικός δεν έχει αίτημα, η κατανάλωση αλκοόλ συνεχίζεται και μάλιστα παραμένει η απογοήτευση ότι οι προσπάθειες ήταν χαμένες.
- Αποδιοργάνωση και χάος: Όσο ο χρόνος περνά και η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνεται, η οικογένεια αποδιοργανώνεται. Εμφανίζονται οικονομικά προβλήματα γιατί αρχίζουν οι απουσίες από τη δουλειά, η εύκολη κούραση, οι φασαρίες με τους συναδέλφους, η μη ανάληψη επαγγελματικών ή οικονομικών ευθυνών από τον υπερκαταναλωτή αλκοόλ με συνέπεια ένταση, άγχος, καυγάδες στην οικογένεια. Η οικογένεια περιθωριοποιείται. Σε αυτό το στάδιο είναι δυνατό εάν ο ίδιος στραφεί σε εξειδικευμένο προσωπικό, η κατάσταση να ελεγχθεί ξανά.
- Αναδιοργάνωση παρά το πρόβλημα: Ο μη αλκοολικός σύντροφος αναλαμβάνει συνεχώς μεγαλύτερες ευθύνες, ενισχύεται η δύναμη του στην οικογένεια, συγκεντρώνει το θαυμασμό των γνωστών για το κουράγιο και τη δύναμη του. Ο αλκοολικός σιγά- σιγά παραμελείται. Κυρίαρχη αναδεικνύεται η προσπάθεια αντιμετώπισης των προβλημάτων. Ο/ Η μη αλκοολικός/ ή σύζυγος συγκεντρώνει όλους τους ρόλους στο πρόσωπο του και αρχίζει μετά τις πρώτες δυσκολίες να ανακτά την αυτοεκτίμηση που στο παρελθόν ίσως λόγω των συνεπειών του αλκοόλ είχε χάσει.
- Χωρισμός ή φυγή: Σε αυτό το στάδιο, καθώς έχει δυναμώσει πολύ το ένα μέλος της οικογένειας ίσως γίνουν απόπειρες για χωρισμό ή διαζύγιο.
- Αναδιοργάνωση οικογένειας: Σε περίπτωση χωρισμού η οικογένεια επανασυντάσσεται χωρίς το αλκοολικό μέλος. Εάν γίνει αποτοξίνωση υπάρχει η πιθανότητα συμφιλίωσης. Ό,τι και αν συμβεί όμως και οι δύο επαναπροσδιορίζουν τους ρόλους τους και προσαρμόζονται στα νέα δεδομένα.

Εξετάζοντας τους τρόπους με τους οποίους η οικογένεια ανταποκρίνεται στο αλκοολικό μέλος, ο επιστήμονας Vernon Johnson παρατήρησε ότι πολλές συμπεριφορές των μελών έχουν απροσδόκητα αποτελέσματα. Ενώ προσπαθούν να ζήσουν με τον αλκοολισμό και γύρω από αυτόν, για να μειώσουν το επίπεδο του πόνου, η συμπεριφορά τους μπορεί, ακουσίως, να «επιτρέψει» τη



συνέχιση του προβλήματος. Αυτό συμβαίνει όποτε οι πράξεις της οικογένειας προστατεύουν το αλκοολικό μέλος από τις συνέπειες του αλκοολισμού του. Απομακρύνοντας το κόστος των επιπτώσεων, η οικογένεια εξαφανίζει το σημαντικότερο κίνητρο για αλλαγή. Ο Johnson ονόμασε το φαινόμενο αυτό, παροχή δυνατότητας (enabling). Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να συνεπάγεται «λευκά ψέματα», δηλαδή εξηγήσεις προς τρίτους που απαλλάσσουν τον αλκοολικό. Μπορεί να αποτελείται από «παραβλέψεις», δηλαδή απουσία οποιουδήποτε σχολίου ακόμη και για την πιο εξωφρενική συμπεριφορά. Συχνά, συνεπάγεται ενεργή υποστήριξη του αλκοολικού.

Η ειρωνεία είναι ότι, ενώ προφυλάσσουν τον αλκοολικό από τις συνέπειες του αλκοολισμού του και, επομένως, τη συνεπαγόμενη οδύνη, τα μέλη της οικογένειας απορροφούν τα ίδια την οδύνη αυτή. Η συμπεριφορά της «παροχής δυνατότητας» μπορεί να θεωρείται απαραίτητη από την οικογένεια, γιατί: «νοιάζομαι», «τουλάχιστον εξασφαλίζει ησυχία», «δεν το αντέχω άλλο», «Φοβάμαι τι μπορεί να μου συμβεί (να συμβεί στα παιδιά) αν δεν το κάνω», «Κάποιος πρέπει να αναλάβει κάποια ευθύνη». Παρ' όλα αυτά, συνήθως, συνεπάγεται πράξεις που ο ίδιος ο πράτων τις θεωρεί απεχθείς, ή που του δίνουν την αίσθηση ότι είναι λάθος. Οι συμπεριφορές παροχής δυνατότητας μπορεί να προκαλέσουν ενοχή, θυμό, απελπισία, ματαίωση και ντροπή. Επιστρέφοντας στην έννοια του οικογενειακού συστήματος, εκείνος που παρέχει δυνατότητα και ο αλκοολικός βρίσκονται σε μια κλιμακούμενη ισορροπία, όπου η συμπεριφορά του ενός ενισχύει και συντηρεί τη συμπεριφορά του άλλου, ενώ, συγχρόνως, αυξάνει το κόστος και τις συναισθηματικές συνέπειες και για τους δύο.

Έτσι, το κόστος για τα μέλη της οικογένειας δεν περιορίζεται στην ψυχική τους υγεία, την αυτοεκτίμηση ή την ταυτότητα τους. Οι συνέπειες μπορεί, επίσης, να εκδηλωθούν με φυσική ασθένεια, ιδίως ασθένειες που συνδέονται με το στρες. Για παράδειγμα, τα μέλη της οικογένειας των αλκοολικών είναι περισσότερο επιρρεπή σε γαστρεντερικές παθήσεις, ημικρανίες, υπέρταση, άγχος και κατάθλιψη. Πριν από τη θεραπεία του αλκοολικού μέλους, τα άλλα μέλη της οικογένειας είχαν σαφώς περισσότερα προβλήματα υγείας από το γενικό πληθυσμό. Μετά τη θεραπεία, η διαφορά αυτή εξαφανίζεται. Επίσης, στις οικογένειες με ένα ενεργό αλκοολικό μέλος, υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλωθούν φαινόμενα βίαιης συμπεριφοράς μέσα στο σπίτι.

Τέλος, δεν θα πρέπει να παραλείψουμε να αναφέρουμε ότι στο παρελθόν υπήρχε η άποψη ότι οι γυναίκες παντρεύονταν αδύναμους, ανεπαρκείς άνδρες κερδίζοντας έτσι «ψυχολογικούς πόντους». Επίσης δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η επιλογή συζύγου γίνεται με πρότυπο τον πατέρα. Δεν είναι σπάνιο να συναντάμε γυναίκες που συζούν ή παντρεύονται επανειλημμένα αλκοολικούς. Ενώ ο αλκοολισμός είναι μια κατάσταση οδυνηρή, για αυτές μπορεί να είναι απλά μια αναμενόμενη κατάσταση, αφού είναι μια κατάσταση γνωστή από το οικογενειακό περιβάλλον, κι έτσι ασυνείδητα μπορεί να επιλέγουν έναν αλκοολικό σύζυγο. Τέλος δεν πρέπει να παραλειφθεί να αναφερθεί ότι μια γυναίκα μπορεί να παραμένει παντρεμένη εξαιτίας οικονομικής ανέχειας.

Γ. Αλκοολισμός στην ελληνική οικογένεια

Η ελληνική οικογένεια είναι δομημένη με βάση παραδοσιακές αρχές και αξίες σύμφωνα με τις οποίες ο άνδρας έχει την εξουσία και η γυναίκα με τα παιδιά υποτάσσονται στις εντολές του. Ο άνδρας είναι ο προμηθευτής-συντηρητής της οικογένειας. Ο παππούς και η γιαγιά εκπληρώνουν ρόλους άμεσης φροντίδας των παιδιών και κοινωνικής διαπαιδαγώγησης. Γενικά, η οικογένεια βιώνει την άμεση υποστηρικτική επικοινωνία με το στενό κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο ζει. Αυτή η παραδοσιακή άποψη για την ελληνική οικογένεια ίσως εν μέρει να ισχύει για την αγροτική οικογένεια, όχι όμως και για τις οικογένειες που ζουν σε ημιαστικές ή αστικές περιοχές.

Η ελληνική οικογένεια, όμως, από αγροτική έγινε αστική, σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Μέσα στο χρονικό αυτό διάστημα, δεν είχε τα απαιτούμενα περιθώρια για να προσαρμοστεί στο νέο περιβάλλον, το οποίο της επιβάλλει την αναπροσαρμογή των ρόλων και την αφομοίωση τους από τα μέλη. Επίσης, θα μπορούσε να πούμε ότι η ελληνική οικογένεια βρίσκεται ακόμη σε ένα μεταβατικό στάδιο προσαρμογής σε ότι αφορά τους νέους ρόλους που καλείται να εκπληρώσει

στο νέο της αστικό περιβάλλον και ότι η νέα μορφή της οικογένειας, η πυρηνική οικογένεια, δεν έχει απορρίψει τις παραδοσιακές αξίες τις οποίες πρέσβευε στο αγροτικό της παρελθόν. Τα δυο στοιχεία που αναφέρθηκαν παραπάνω διαφοροποιούν την ελληνική οικογένεια από τις οικογένειες άλλων χωρών. Η διαφοροποίηση γίνεται φανερή από το γεγονός ότι εξακολουθεί να μεριμνά για την κάλυψη των συναισθηματικών αναγκών των μελών της. Ακόμη, η λειτουργία της ως παραγωγική μονάδα έχει περιοριστεί και τα μέλη της προσφέρουν την εργασία τους μεμονωμένα, «έξω από τον κοινό οίκο», κερδίζοντας ατομικά το εισόδημα τους. Η καταναλωτική συμπεριφορά τους είναι εξίσου αυτονομημένη, όπως και αυτή της παραγωγικής τους ικανότητας.



Στα πλαίσια της σημερινής ελληνικής κοινωνίας εξαπλώνεται ολοένα και περισσότερο η απομόνωση και ο ανταγωνισμός. Η οικογένεια φαίνεται να περνά κρίση η οποία έχει άμεση σχέση με το δίλημμα: ατομιστική πορεία ή συλλογικότητα;

- «Οι γενικές τάσεις της εποχής μας ωθούν προς την πρώτη, τα βιώματά μας, μας κρατούν δεμένους με τη δεύτερη. Ο ανταγωνισμός και η αποξένωση καταστρέφουν το όνειρο της ανεξαρτητοποίησης. Η ενδοοικογενειακή συναλλαγή και επικοινωνία είναι θέμα επιβίωσης για τα μέλη της. Αυτή η διαπίστωση εξηγεί ίσως την οργή που αισθάνονται τα μέλη της οικογένειας όταν δεν καταφέρνουν να αλληλοβοηθηθούν, ενώ τότε έχουν μεγαλύτερη ανάγκη ο ένας τον άλλον» (Μουζάς etal, 2003).

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά της ελληνικής οικογένειας καθώς και ο φόβος του κοινωνικού στιγματισμού είναι αυτά που κρατούν κρυφό ή συγκαλύπτουν τον αλκοολισμό, όσο μπορούν.

Δ. Τα παιδιά του αλκοολικού

Αναμφισβήτητα, το να μεγαλώνεις μέσα σε μια οικογένεια με έναν αλκοολικό γονιό, κάθε άλλο παρά ιδανικό είναι. Οι εμπειρίες των παιδιών στις αλκοολικές οικογένειες ποικίλλουν. Τα παιδιά των αλκοολικών έχουν διαφορετικές συμπεριφορές, όπως και οι γονείς τους, όταν το πρόβλημα γίνεται εμφανές για πρώτη φορά ή όταν παρατηρείται η απώλεια ελέγχου. Γι' αυτό και χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή.

➤ Τα παιδιά αυτά «μεγαλώνουν σε μια ατμόσφαιρα σύγκρουσης, έντασης και αβεβαιότητας, οι ανάγκες τους για ζεστασιά, ασφάλεια, ακόμη και σωματική φροντίδα, πιθανότατα να μην καλύπτονται επαρκώς. Σε μια οικογένεια όπου οι ρόλοι των ενηλίκων εκπληρώνονται ανεπαρκώς και χωρίς συνέπεια, τα παιδιά δεν έχουν τα κατάλληλα μοντέλα για να σχηματίσουν τη δική τους ταυτότητα. Είναι πολύ πιθανό ότι τα παιδιά αυτά θα συναντήσουν πολύ περισσότερες δυσκολίες από άλλα παιδιά της ηλικίας τους, όταν θα αρχίσουν να σχηματίζουν σχέσεις έξω από το σπίτι, στο σχολείο ή με συνομηλίκους τους» (Τσαρούχας, 2000).

Η κατάσταση αυτή μέσα στην οικογένεια που είναι μέλη του οικογενειακού συστήματος τα κάνει να νιώθουν μπερδεμένα, βλέποντας τους ρόλους να εμπλέκονται, τις ισορροπίες να χαλούν, τις ευθύνες να ανισοκατανέμονται, με συνέπεια να συναντούν δυσκολίες στις σχέσεις τους με τα άλλα παιδιά, διαταραχές συμπεριφοράς στο σχολείο, παραβατικότητα.

➤ «Στις οικογένειες με ένα μέλος αλκοολικό συχνά συναντάμε βίαιες συμπεριφορές, οι επιπτώσεις των οποίων, είναι δραματικές κυρίως για τα παιδιά που αισθάνονται απόρριψη και ενοχές. Εκδηλώνουν ψυχολογικές διαταραχές και διαταραχές στις προσωπικές τους σχέσεις. Ο ψυχολογικός τραυματισμός που υφίστανται τα ωθεί να επιζητούν την παρέα συνομηλίκων τους εκτός της οικογένειας, να διαπράττουν αξιόποινες πράξεις και να είναι επιρρεπή στη χρήση τοξικών ουσιών και αλκοόλ. Επίσης, όταν στην οικογένεια υπάρχει ένα μέλος της αλκοολικό τα παιδιά τα οποία μεγαλώνουν χωρίς να έχουν αποκτήσει ταυτότητα και συναισθηματική ωριμότητα στις σχέσεις τους τείνουν να επαναλαμβάνουν τα λάθη των γονιών τους ακόμη και όταν συνειδητά λένε ότι δεν θα κάνουν αυτά τα λάθη. Για παράδειγμα η κόρη μπορεί να παντρευτεί έναν αλκοολικό όπως ακριβώς και η μητέρα της , ή ο υιός ο οποίος κατέκρινε τον αλκοολικό πατέρα του αρχίζει να πίνει κάτω από συνθήκες στρες» (Μουζιάς et al, 2003).

Τα προβλήματα, όμως, μπορεί να έχουν αρχίσει πριν από τη γέννηση του παιδιού. Η κατανάλωση αλκοόλ από τη μητέρα μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του εμβρύου. Στην πιο ακραία περίπτωση, το φαινόμενο εκφράζεται με το Σύνδρομο Εμβρυϊκού Αλκοολισμού. Η συναισθηματική κατάσταση της εγκύου επηρεάζει την πορεία του τοκετού και της γέννησης, καθώς και σε ορισμένες περιπτώσεις την εμβρυϊκή ανάπτυξη.

Ένας αλκοολικός μελλοντικός πατέρας μπορεί να ασκήσει ορισμένες έμμεσες προγεννητικές επιδράσεις. Αν είναι επιθετικός ή παρέχει ελάχιστη συναισθηματική και οικονομική υποστήριξη, κάτι που μπορεί να προκαλέσει άγχος στη μητέρα. Η

έλλειψη υποστήριξης και το συνακόλουθο άγχος στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, συνδέεται με δυσκολότερο τοκετό. Επίσης, το στρες σε ορισμένες περιόδους της εγκυμοσύνης αυξάνει την κινητικότητα του εμβρύου. Το αυξημένο άγχος της μητέρας μπορεί να επιφέρει προβλήματα στον τοκετό. Αυτές οι δυσκολίες του τοκετού συνδέονται με αναπτυξιακές διαταραχές των παιδιών.

Μια άλλη κρίσιμη στιγμή στη ζωή οποιουδήποτε βρέφους έρχεται λίγο μετά τον τοκετό. Οι πρώτες επαφές μεταξύ μητέρας και βρέφους έχουν σημαντικές επιδράσεις στη σχέση μητέρας-παιδιού. Έτσι αν η μητέρα και το βρέφος είναι υπό την επήρεια φαρμακευτικής αγωγής μπορεί να δυσχεράνει τη δημιουργία δεσμού μεταξύ τους διότι δεν θα είναι σε θέση να ανταποκριθούν ο ένας στον άλλον.

➤ «Μια πρωτότοκη μητέρα χρειάζεται συναισθηματική και φυσική υποστήριξη για να μπορέσει να αντιμετωπίσει την παρουσία του βρέφους στη ζωή της. Το βρέφος χρειάζεται τουλάχιστον τροφή, ζεστασιά, φυσική άνεση και σταθερότητα ανταπόκρισης από τη μητέρα. Στην περίπτωση των οικογενειών με έναν ενεργό αλκοολικό, δεν μπορεί κανείς, αυτομάτως, να υποθέσει ότι όλα πάνε καλά» (Τσαρούχας, 2000).

Θα μπορούσαμε να φανταστούμε πώς θα ήταν η ζωή ενός παιδιού που έχει γονιό αλκοολικό από την προσχολική ηλικία ως την εφηβεία, αν απαντήσουμε στις εξής ερωτήσεις:

Στην προσχολική ηλικία: Πώς είναι να είσαι ξαπλωμένος /η στο κρεβάτι και ν' ακούς τους γονείς σου να τσακώνονται; Ή να εξαφανίζεται ο πατέρας σου ξαφνικά για μεγάλο χρονικό διάστημα; Ή να σε δέρνουν και να σε στέλνουν νηστικό για ύπνο, μόνο και μόνο επειδή σου χύθηκε λίγο γάλα πάνω στο τραπεζομάντιλο; Ή να έχεις μια ατέλειωτη σειρά από babysitters γιατί η μητέρα σου κάνει δύο δουλειές; Ή να είσαι τη μια στιγμή το επίκεντρο της προσοχής και την άλλη στιγμή απλώς «μέσα στα πόδια τους»;

Στην ηλικία τον δημοτικού σχολείου: Πώς είναι να ξεχνάει η μητέρα σου να σου δώσει το κολατσιό σου για το σχολείο; Ή να περιμένεις ώρες πολλές να σε πάρουν από το σχολείο, όταν όλα τα παιδιά τα έχουν ήδη πάρει οι γονείς τους; Ή να μη σου επιτρέπουν να φέρνεις φίλους σου στο σπίτι για να παίξετε; Ή οι μητέρες των φίλων



σου να μην τους αφήνουν να μπουν στο αυτοκίνητο των γονιών σου; Ή να φοβάσαι να πεις στη μητέρα σου ότι χρειάζεσαι ένα άσπρο πουκάμισο για τη σχολική γιορτή;

Στην εφηβεία: Πώς είναι να μην μπορείς να συμμετέχεις στις εκδηλώσεις του σχολείου, γιατί πρέπει να γυρίσεις σπίτι να φροντίσεις τα μικρότερα αδέρφια σου; Ή όταν τα λεφτά που μάζεψες, δουλεύοντας το καλοκαίρι, λείπουν από τον κουμπαρά σου; Ή όταν η μητέρα σου, σου ζητεί να πάρεις το αφεντικό της τηλέφωνο γιατί απέκτησε μια μελανιά στο μάτι της πέφτοντας κάτω; Ή όταν δεν υπάρχει κανείς από την οικογένεια σου που να μπορεί να έρθει στην τελετή απονομής σχολικών βραβείων;

Τα παιδιά αυτά αναλαμβάνουν διάφορους ρόλους μέσα στην οικογένεια τους για να αντιμετωπίσουν το οικογενειακό στρες του αλκοολισμού. Εφευρίσκουν τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων προκειμένου να επιβιώσουν και συνήθως αυτούς ακριβώς τους τρόπους χρησιμοποιούν και στη μετέπειτα ζωή τους για να αντέξουν, να παλέψουν ή να προσαρμοστούν σε κρίσιμες καταστάσεις. Έτσι οι ρόλοι που παίρνει ένα παιδί μπορεί να είναι αυτός του ήρωα της οικογένειας, του χαμένου παιδιού, της μαस्कότ της οικογένειας ή του αποδιοπομπαίου τράγου, που αναλύονται παρακάτω.

Όπως αναφέραμε, ένας από τους ρόλους που αναλαμβάνει το παιδί είναι αυτός του υπεύθυνου (responsible) ή ήρωα της οικογένειας. Ο ρόλος αυτός πέφτει συνήθως στο μοναχοπαιδί ή στο μεγαλύτερο παιδί, και κυρίως στη μεγαλύτερη κόρη. Το παιδί μπορεί να αναλάβει σημαντικές ευθύνες, όχι μόνο για τον εαυτό του αλλά και για τα μικρότερα αδέρφια του.

➤ «Γενικά, το παιδί αυτό αντισταθμίζει, όσο είναι δυνατόν, την αστάθεια και την ασυνέπεια που εισάγει ο γονικός αλκοολισμός. Το παιδί αυτό χαρακτηρίζεται ως ο ήρωας της οικογένειας. Για παράδειγμα, ο υπεύθυνος θα είναι μάλλον καλός μαθητής καθώς και ο μικρός βοηθός της μαμάς και θα επαινείται και για τα δύο. Ο κίνδυνος για το παιδί είναι μήπως «παγώσει» μέσα σ' αυτούς τους ρόλους. Οι ρόλοι αυτοί μπορεί να μεταβληθούν σε τρόπο ζωής που να το ακολουθεί για πάντα. Αυτό που βοηθά στην παιδική ηλικία μπορεί να είναι καταστρεπτικό στην ενήλικη ζωή. Ο υπεύθυνος μπορεί να γίνει ένας ενήλικας που θα πρέπει πάντοτε να ελέγχει τις καταστάσεις, προοριζόμενος να νιώθει πάντοτε το άγχος της υποχρεωτικής επιτυχίας» (Τσαρούχας, 2000).

Ένας άλλος ρόλος είναι του προσαρμοστικού (adjuster) ή του «χαμένου παιδιού». Στην περίπτωση αυτή, το παιδί ακολουθεί οδηγίες και προσαρμόζεται εύκολα σε ό,τι συμβαίνει. Δεν αναλαμβάνει ευθύνες και ανέχεται πάρα πολλά.

➤ «Για παράδειγμα, το παιδί αυτό μπορεί να είναι πολύ διστακτικό, ανίκανο να εμπιστευθεί τους άλλους και, έτσι, ανίκανο για τις μακροπρόθεσμες δεσμεύσεις που απαιτούνται για μια επιτυχή σταδιοδρομία ή μια στενή ενήλικη προσωπική σχέση, όπως του /της συζύγου ή του γονιού. Είναι πολύ πιθανό ότι ως ενήλικας, το προσαρμοζόμενο παιδί να είναι τόσο ευαίσθητο στις ανάγκες των άλλων ώστε να τους επιτρέπει να το χειραγωγούν. Μια επιλογή, που είναι πάντοτε διαθέσιμη για το προσαρμοζόμενο είναι να παντρευτεί κάποιον με κάποιο πρόβλημα, όπως τον αλκοολισμό, πράγμα που θα του επιτρέψει τη συνέχιση του προσαρμοστικού του ρόλου» (Τσαρούχας, 2000).

Ο τρίτος ρόλος είναι αυτός του κατευναστικού (placater) ή της μασκότ της οικογένειας. Εδώ, το παιδί αναλαμβάνει τη διαχείριση των συναισθηματικών υποθέσεων.

➤ «Προσπαθεί πάντοτε να εξομαλύνει τα πράγματα και να ηρεμήσει τα πνεύματα. Για παράδειγμα, ως ενήλικας, ο κατευναστικός συνεχώς φροντίζει τους άλλους, συχνά αγνοώντας τις δικές του ανάγκες ή μην μπορώντας να τις ικανοποιήσει. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα ενοχής ή θυμού, δηλαδή, συναισθημάτων που ο κατευναστικός δεν μπορεί να αντιμετωπίσει εύκολα» (Τσαρούχας, 2000).

Και ο τελευταίος ρόλος είναι αυτός του αποδιοπομπαίου τράγου. Ο ρόλος αυτός είναι ο μόνος που μπορεί να προκαλέσει εξωτερική προσοχή ή παρέμβαση. Είναι αυτός που συγκεντρώνει και τις περισσότερες πιθανότητες να έχει προβλήματα στο σχολείο ή με τις αρχές.

➤ «Είναι ο μόνος που, με την επιθετική ή παραβατική συμπεριφορά του, θεωρείται, σαφώς, παιδί που έχει κάποιο πρόβλημα. Αν το παιδί είναι έφηβος, το πρόβλημα μπορεί να πάρει τη μορφή κατάχρησης τοξικών ουσιών ή οινόπνευματων. Συχνά, με την επικέντρωση της προσοχής των άλλων ή της οικογένειας στο παιδί αυτό, έρχεται για πρώτη φορά στην επιφάνεια και το πρόβλημα του αλκοολισμού των γονιών. Φυσικά, η οικογένεια θα αποδώσει, αρχικά, το πρόβλημα στο παιδί. Έτσι, ο αποδιοπομπαίος τράγος μεταφέρει το επίκεντρο του προβλήματος του γονικού αλκοολισμού στον εαυτό του. Τώρα που υπάρχει ένα κοινό πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπίσουν και οι δύο γονείς, ο εύθραυστος γάμος ίσως να μη διαλυθεί. Συχνά, η οικογένεια αναπτύσσει το μύθο ότι το ποτό είναι ένας τρόπος για να μπορέσουν οι γονείς να αντιμετωπίσουν τη συμπεριφορά του παιδιού. Επίσης, το παιδί μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνο γιατί επιδείνωσε την αλκοολική τάση των γονιών» (Τσαρούχας, 2000).

Ε. Τα ενήλικα παιδιά του αλκοολικού

Τα τελευταία χρόνια, δόθηκε μεγαλύτερη προσοχή στα ενήλικα παιδιά των αλκοολικών. Κι αυτό γιατί τα παιδιά αυτά που μεγάλωσαν σε οικογένειες με αλκοολικούς, δεν είχαν καμία βοήθεια στην παιδική τους ηλικία, όποια και αν ήταν η τύχη του αλκοολικού γονέα, τα παιδιά αυτά στην ενήλικη ζωή τους, θεωρούν ότι βιώνουν δυσκολίες που δημιουργήθηκαν από τις εμπειρίες τους μέσα στην αλκοολική οικογένεια.

➤ «Η προσοχή προς τα ενήλικα παιδιά των αλκοολικών ως πληθυσμού με ειδικά προβλήματα και ειδικές ανάγκες προέρχεται από τις ομάδες αυτοβοήθειας. Τα άτομα αυτά θεωρούσαν ότι τα προβλήματα τους στην ενήλικη ζωή έχουν σχέση με τις παιδικές τους εμπειρίες μέσα στην οικογένεια του αλκοολικού γονέα» (Τσαρούχας, 2000).

Η βιβλιογραφία παρουσιάζει ορισμένα χαρακτηριστικά που θεωρούνται κοινά στα ενήλικα παιδιά των αλκοολικών. Τα χαρακτηριστικά αυτά περιλαμβάνουν φόβο απώλειας του ελέγχου, φόβο προς τα συναισθήματα, φόβο συγκρούσεων, μια υπερανεπτυγμένη αίσθηση ευθύνης, αίσθημα ενοχής όταν δεν υποχωρούν, ανικανότητα να χαλαρώσουν και να διασκεδάσουν, αυστηρή αυτοκριτική. Ζουν σ' έναν κόσμο άρνησης, έχουν δυσκολίες με τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις, ζουν τη ζωή από τη σκοπιά του θύματος, έχουν την τάση να νιώθουν πιο άνετα με το χάος παρά με την ασφάλεια, τάση να συγχέουν την αγάπη με τον οίκτο, τάση να τα βλέπουν όλα ή μαύρα ή άσπρα όταν βρίσκονται υπό πίεση, υποφέρουν υπό το βάρος μιας θλίψης που άργησε να εκφραστεί και έχουν την τάση να αντιδρούν αντί να δρουν.

Επίσης, «μια άλλη μελέτη, του E. Werner, συγκρίνει απογόνους αλκοολικών που παρουσίασαν σοβαρά προβλήματα προσαρμογής μέχρι την ηλικία των 18 ετών, με παιδιά αλκοολικών που δεν είχαν παρουσιάσει προβλήματα μέχρι την ηλικία αυτή και παρατήρησε διαφορές ως προς τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά και το περιβάλλον των πρώτων χρόνων



της ζωής τους. Επίσης, απέδειξε, ότι δεν ήταν η παρουσία ή η απουσία του ίδιου του αλκοολικού που αποτελεί προγνωστικό παράγοντα δυσκολιών, αλλά και η συναλλαγή του παιδιού με το περιβάλλον. Εντόπισε, επίσης, διαφορές στο φύλο του παιδιού και του αλκοολικού γονέα. Τα αγόρια παρουσίασαν μεγαλύτερη συχνότητα ψυχοκοινωνικών προβλημάτων στην παιδική ηλικία και την εφηβεία, σε σύγκριση με τα κορίτσια. Επίσης, τα παιδιά των αλκοολικών μητέρων παρουσίασαν υψηλότερα ποσοστά προβλημάτων στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία, σε σύγκριση με τα παιδιά αλκοολικών πατεράδων» (Τσαρούχας, 2000).

3.6 Συμπτώματα

«Τα κύρια χαρακτηριστικά της μέθης είναι οι διαταραχές της συμπεριφοράς, οι οποίες οφείλονται σε πρόσφατη λήψη οινοπνεύματος. Αν και το οινόπνευμα ανήκει στα κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος, στην αρχή της μέθης ενεργεί ως διεγερτικό, ενώ οι μεταβολές της συμπεριφοράς που εμφανίζονται αποδίδονται σε άρση ανασταλτικών μηχανισμών που ελέγχουν συγκεκριμένες λειτουργίες. Το άτομο είναι διαχυτικό, χαρούμενο, υπερδραστήριο και οι συνειρμικές του λειτουργίες βρίσκονται σε υψηλό επίπεδο εγρήγορσης. Παρουσιάζει επιθετικότητα και δεν ελέγχει τη σεξουαλική του συμπεριφορά, μεταπίπτει συναισθηματικά από τη χαρά στη λύπη και αντιστρόφως, δεν σταματά να ομιλεί, δεν μπορεί να κρίνει σωστά και διασπάται η προσοχή του, η ομιλία του γίνεται ψευδή και δεν μπορεί να συντονίσει τις κινήσεις του. Επίσης δεν μπορεί να σταθεροποιήσει το βάδισμά του και κοκκινίζει το πρόσωπό του. Όσο περισσότερο οινοπνευμα πίνει τόσο η κατάστασή του επιβαρύνεται και τελικά μπορεί να πέσει σε πλήρες κώμα και αν η ποσότητα του οινοπνεύματος είναι πολύ μεγάλη, έχουμε παράλυση του αναπνευστικού κέντρου και θάνατο. Πρέπει εδώ να τονιστεί ότι αν και νομικά το άτομο θεωρείται ότι βρίσκεται υπό την επήρεια οινοπνεύματος, όταν η συγκέντρωση οινοπνεύματος στο αίμα είναι τουλάχιστον 80-100 mg ανά 100 cc, διαταραχές στη συμπεριφορά, στην κινητικότητα και στις νοητικές λειτουργίες μπορεί να εμφανίζονται σε πολύ χαμηλότερες στάθμες, π.χ. ύστερα από 1-2 ποτά» (Βαϊδάκη, Σαμάρκου, 2001).



Τα άτομα που έχουν εξάρτηση από το αλκοόλ πίνουν συνεχώς μέχρι του σημείου της μέθης, όπου αρχικά νιώθουν ευφορία και μετά αν συνεχίσουν να αυξάνονται τα επίπεδα αλκοόλ στο αίμα, μπορεί να γίνουν ιδιαίτερα επιθετικοί. Νευρολογικά, η έντονη μέθη εξασθενεί τη σκέψη και την όραση, επιφέρει έλλειψη συντονισμού και αργές ή ακανόνιστες κινήσεις στα μάτια. Με το πέρασμα του χρόνου, καθώς το άτομο εξακολουθεί να πίνει, το σώμα αναπτύσσει μειωμένη αντίδραση στο αλκοόλ, δηλ. μεγαλύτερη ανεκτικότητα στη μέθη που προκαλεί το αλκοόλ, οπότε χρειάζεται όλο και μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ για να φτάσει σε μέθη.

Οι άνθρωποι που έχουν χρόνια ανεκτικότητα μπορεί να φαίνονται νηφάλιοι ακόμα και μετά την κατανάλωση τέτοιας ποσότητας αλκοόλ που θα μπορούσε να προκαλέσει το θάνατο σε μη-πότες. Επίσης μπορεί να έχουν επεισόδια απώλειας αισθήσεων μετά από μεγάλες ποσότητες αλκοόλ, τα οποία χαρακτηρίζονται από αμνησία που κρατά αρκετές ώρες, χωρίς όμως απώλεια συνείδησης. Δηλαδή φαίνονται να έχουν τις αισθήσεις τους, αλλά όταν έχει περάσει η μέθη, δεν θυμούνται τι έκαναν κατά τη διάρκεια αυτών των επεισοδίων.

Οι άνθρωποι που έχουν εξάρτηση από το αλκοόλ αναπτύσσουν και στερητικό σύνδρομο. Το νευρικό σύστημα προσαρμόζεται στην χρόνια έκθεση στο αλκοόλ, αυξάνοντας τη δραστηριότητα του μηχανισμού των νευρώνων που εξουδετερώνει τις κατευναστικές επιδράσεις του αλκοόλ. Έτσι, όταν μειωθεί ξαφνικά η πρόσληψη ποτού, το εξαρτημένο άτομο εμφανίζει αποδιοργανωμένη αντίληψη, επιληπτικές κρίσεις, τρέμουλο (που συχνά συνοδεύεται από ευερεθιστότητα, ναυτία και εμετό). Το τρέμουλο στα χέρια εμφανίζεται συνήθως το πρωί λόγω της νυχτερινής αποχής.

Για να διαγνωστεί ότι υπάρχει εξάρτηση από το αλκοόλ θα πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον τρία από τα παρακάτω συμπτώματα:

- ✓ Ανεκτικότητα στο αλκοόλ
- ✓ Σύνδρομο στέρησης
- ✓ Άρνηση του προβλήματος
- ✓ Εμμονή στην αναζήτηση αλκοόλ

Ο όρος «Σύνδρομο της εξάρτησης από το αλκοόλ» αναφέρεται στην ψυχολογική και σωματική εξάρτηση του ατόμου από το αλκοόλ. Το «Σύνδρομο της Εξάρτησης» είναι μια «ψυχοφυσιολογική διαταραχή και είναι αποτέλεσμα της συνεχούς αλληλεπίδρασης φυσιολογικών (σωματικών), ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Περιλαμβάνει 7 στοιχεία ή συμπτώματα τα οποία χαρακτηρίζουν το άτομο που εξαρτάται από το αλκοόλ», και είναι τα εξής:



1. Συγκεκριμένες

περίοδοι

κατανάλωσης: Το άτομο δεν πίνει πλέον «τυχαία», όπως να συνοδεύσει ένα γεύμα ή σε μια κοινωνική εκδήλωση, αντίθετα πίνει πάντα στις ίδιες περιόδους, π.χ. μεσημέρι, βράδυ, άσχετα με την ποσότητα που

καταναλώνει, μικρή ή μεγάλη.

2. Προτεραιότητα στην κατανάλωση αλκοόλ: Η ανάγκη για κατανάλωση αλκοόλης παίρνει προτεραιότητα από οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα της καθημερινής ζωής.

3. Αυξημένη ανοχή στο αλκοόλ: Δηλαδή τα άτομα αυτά χρειάζονται μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές που κατανάλωναν πριν, για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες για τις οποίες πίνουν.

4. Επαναλαμβανόμενα συμπτώματα στέρησης: Όπως και στις άλλες ουσίες εξάρτησης, έτσι και στην περίπτωση εξάρτησης από το αλκοόλ, η αποχή από την κατανάλωση δημιουργεί συμπτώματα στέρησης, όπως νεύρα, άγχος, ψευδαισθήσεις, προσωρινή αμνησία μέχρι και αλκοολικό στερητικό ή τρομώδες παραλήρημα. Τα συμπτώματα αυτά επαναλαμβάνονται σε κάθε περίπτωση που το άτομο στερείται το αλκοόλ.

5. Αποφυγή ή ανακούφιση από τα συμπτώματα στέρησης: Ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αποφεύγει το σύνδρομο στέρησης είναι η κατανάλωση αλκοόλ. Μόνο έτσι «ηρεμεί» και «λειτουργεί φυσιολογικά».

6. Ο συνειδητός καταναγκασμός του πότη: Ο προβληματικός πότης αρνείται συστηματικά ότι κάνει κατάχρηση αλκοόλ. Αν κάποιος από το περιβάλλον του σχολιάσει την υπερβολική ή συστηματική κατανάλωση, η άρνηση γίνεται συνήθως εντονότερη. Παρ' όλα αυτά, ο προβληματικός πότης έχει συνείδηση του καταναγκασμού του να πίνει. Αυτή η «αυτογνωσία» αποτελεί ουσιαστικό στοιχείο του συνδρόμου εξάρτησης.

7. Επαναφορά του συνδρόμου: Αναφέρεται στην πιθανότητα επανεμφάνισης του συνδρόμου μετά από κάποια περίοδο αποχής.

Το ποτό είναι το κεντρικό θέμα της ζωής του ατόμου (η χρήση καταλαμβάνει τον περισσότερο από το χρόνο του).

Για να διαγνωστεί ότι ένα άτομο κάνει κατάχρηση αλκοόλ, θα πρέπει να ικανοποιείται τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω κριτήρια. Λόγω του ποτού το άτομο επανειλημμένα:

- αποτυγχάνει να ανταποκριθεί στις πιο σημαντικές του ευθύνες
- θέτει τον εαυτό του ή άλλους σε κίνδυνο (για παράδειγμα, πίνει ενώ οδηγεί)
- μπαίνει σε φασαρίες με το νόμο
- αντιμετωπίζει δυσκολίες σε σχέσεις ή στην εργασία του



Θεραπευτική αντιμετώπιση:

Μια διεξοδική θεραπευτική αντιμετώπιση της εξάρτησης από το αλκοόλ περιλαμβάνει δύο βασικά μέρη: αποτοξίνωση και επανένταξη.

Αποτοξίνωση:

Ο στόχος της αποτοξίνωσης είναι να απαλλαγθεί το σώμα του ατόμου από τις τοξικές επιδράσεις του αλκοόλ. Επειδή το σώμα έχει συνηθίσει στο αλκοόλ, το άτομο χρειάζεται υποστήριξη κατά τη φάση της στέρησης η οποία βιώνεται διαφορετικά στον καθένα, ανάλογα με τη σοβαρότητα του αλκοολισμού. Τα στερητικά συμπτώματα μπορεί να είναι ήπια όπως ναυτία, σωματικός πόνος, διάρροια, δυσκολία στον ύπνο, εφίδρωση, άγχος και τρέμουλο και διαρκούν συνήθως 3-5 μέρες ή πιο σοβαρά όπως παραισθήσεις, επιληπτικές κρίσεις, έντονη λαχτάρα για αλκοόλ, σύγχυση, πυρετός, γρήγορος καρδιακός παλμός, υψηλή πίεση και παραλήρημα. Στη φάση των ήπιων συμπτωμάτων, το άτομο απλά παρακολουθείται προσεκτικά για να αποφευχθούν τα πιο σοβαρά συμπτώματα, αλλά δεν χρειάζονται φάρμακα. Στην περίπτωση των πιο σοβαρών συμπτωμάτων, μπορεί να χρειαστεί η χορήγηση ηρεμιστικών και παυσίπονων για να απαλυνθούν τα συμπτώματα και να αποφευχθούν οι επιπλοκές της υψηλής πίεσης, του γρήγορου καρδιακού παλμού και των επιληπτικών κρίσεων. Οι βενζοδιαζεπίνες ανακουφίζουν από την ένταση, επιβραδύνοντας το κεντρικό νευρικό σύστημα και μπορεί να βοηθήσουν στους ασθενείς που έχουν παραισθήσεις. Λόγω της ναυτίας, μπορεί να χρειαστεί να χορηγούνται υγρά ενδοφλέβια, μαζί με κάποια απαραίτητα σάκχαρα και άλατα.

3.7 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Το αλκοόλ επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα ως καταπραϋντικό. Η δράση του είναι ηρεμιστική, επιβραδύνει τον κινητικό συντονισμό και τον χρόνο αντίδρασης. Παράλληλα μειώνει την ικανότητα κρίσης, τον αυτοέλεγχο, προκαλεί διαταραχές στην μνήμη και επηρεάζει την ικανότητα παραγωγής λογικών σκέψεων και πράξεων. Παραδόξως, με την υποχώρηση των επιδράσεών του, το αλκοόλ προκαλεί διαταραχές και στον ύπνο και θεωρείται μια σημαντική αιτία αϋπνίας.

Δύο σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα επεξεργάζεται το αλκοόλ είναι ο σωματότυπος και ο ρυθμός της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών· ένα μεγαλόσωμο άτομο μεθάει πιο αργά συγκριτικά με ένα μικρόσωμο άτομο ακόμη και όταν πίνουν τις ίδιες ποσότητες αλκοολούχου ποτού εξαιτίας της μεγαλύτερης ποσότητας αίματος που έχει στον οργανισμό του. Από την άλλη μεριά, το φαγητό μπορεί να επηρεάσει την μέθη αφού επιβραδύνει την ταχύτητα με την οποία το αλκοόλ απορροφάται από το αίμα. Οι επιδράσεις της μέθης μειώνονται όταν έχει προηγηθεί γεύμα.

Οι επιπτώσεις από την κατανάλωση οινοπνεύματος δεν επιβαρύνουν μόνο τον πότη (με συχνή εμφάνιση νοσημάτων όπως αλκοολική γαστρίτιδα, πεπτικό έλκος, κίρρωση του ήπατος και αύξηση των καρδιαγγειακών νοσημάτων, των κακοθών νεοπλασμάτων και των ψυχιατρικών διαταραχών), αλλά και το άμεσο κοινωνικό του περιβάλλον. Επίσης, η εξάπλωση των μηχανικών μέσων μεταφοράς (αυτοκίνητα, μοτοσυκλέτες, κ.ά.), καθώς και της αυτοματοποιημένης εργασίας, διευρύνουν το πεδίο των επιπτώσεων που μπορεί να έχουν τα οινοπνευματώδη ποτά. Ένας άλλος επιβαρυντικός παράγοντας είναι η κατανάλωση φαρμάκων, πολλά από τα οποία συνεργούν με τη δράση του οινοπνεύματος. Ορισμένα από αυτά, καθώς και ορισμένες χημικές ουσίες, γίνονται ιδιαίτερα επικίνδυνα όταν καταναλώνονται μαζί με οινόπνευμα.

Σε ό,τι αφορά τα κοινωνικά προβλήματα που δημιουργεί ή επιδεινώνει η κατανάλωση οινοπνεύματος, πιο συχνά αναφέρονται η διατάραξη των συζυγικών και οικογενειακών σχέσεων, τα προβλήματα στην εργασία (αύξηση των απουσιών από την εργασία, αύξηση των εργατικών ατυχημάτων, μείωση της παραγωγικότητας), καθώς και η επιδείνωση της οικονομικής κατάστασης του ατόμου και ο κοινωνικός στιγματισμός. Στη Μ. Βρετανία η αυξημένη κατανάλωση οινοπνεύματος θεωρείται η αιτία για το 60% των αποπειρών αυτοκτονίας, το 30% των διαζυγίων, το 40% της ενδοοικογενειακής βίας, και το 20% της κακοποίησης παιδιών. Επίσης, έχει διαπιστωθεί ότι το 44% της συνολικής άσκησης βίας οφείλεται στο οινόπνευμα.



Από έρευνες σχετικές με τη θνησιμότητα και την κατανάλωση οινοπνεύματος έχει διαπιστωθεί ότι στους χρόνιους πότες η θνησιμότητα είναι σχεδόν τριπλάσια απ' ό τι στους μη πότες. Στον Καναδά υπολογίστηκε ότι το 6% του συνόλου των θανάτων για τα άτομα ηλικίας 1-70 ετών

οφειλόταν στην αυξημένη κατανάλωση οινοπνεύματος, ενώ στις ΗΠΑ το ποσοστό αυτό εκτιμάται σε 8%. Οι τρεις βασικότερες αιτίες θανάτου που σχετίζονται με τα οινοπνευματώδη ποτά είναι τα κακοήθη νεοπλασμάτα, τα εγκεφαλικά επεισόδια και η κίρρωση του ήπατος. Από τα αποτελέσματα 150 περίπου επιδημιολογικών μελετών προκύπτει ότι ο σχετικός κίνδυνος θανάτου (απ' όλα τα αίτια) για όσους πίνουν σε σχέση με αυτούς που δεν πίνουν, είναι 1.1 (δηλαδή 10% περισσότερο) όταν η κατανάλωση κυμαίνεται από 3-4 ποτά ημερησίως, ενώ αυξάνεται στο 1.4 περίπου (40%), όταν τα ημερήσια ποτά ξεπερνούν τα 6. Η ποσότητα οινοπνεύματος που μπορεί να βλάψει τον ανθρώπινο οργανισμό διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με τη φυσική αντοχή, καθώς και με την ύπαρξη ή μη άλλων επιβαρυντικών παραγόντων. Επίσης, για κάθε κατηγορία παθολογικών καταστάσεων μεταβάλλεται και η αντίστοιχη ποσότητα οινοπνεύματος που απαιτείται για την πρόκλησή τους.

3.8 Πρόληψη και Αντιμετώπιση

Υπάρχουν πολλά μέτρα πρόληψης κατά του αλκοολισμού από τα οποία κάποια γνωρίζουν οι άνθρωποι, αλλά τα περισσότερα τα μαθαίνουμε από γιατρούς, περιοδικά, εφημερίδες, διάφορα βιβλία και κάποιες φορές από την τηλεόραση. Ιδιαίτερα στην περίπτωση των νέων, κύριος είναι ο ρόλος της οικογένειας, τόσο στην εμφάνιση όσο και στην συντήρηση των συμπεριφορών εξάρτησης. Η οικογένεια είναι το πρώτο περιβάλλον που γνωρίζει ο άνθρωπος όταν έρχεται στη ζωή. Επομένως, η προσωπικότητα του και οι δεξιότητες που θα αναπτύξει εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τις σχέσεις μέσα στην οικογένεια, τις αξίες και τον τρόπο που επικοινωνούν τα μέλη μεταξύ τους. Μέσα στην οικογένεια ο άνθρωπος γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει να επικοινωνεί, να δημιουργεί στενές σχέσεις με τους άλλους, να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του, να δίνει νόημα στη ζωή του, αξία στον εαυτό του, να αναπτύσσει αυτές τις άμυνες που θα τον κρατήσουν μακριά από τη χρήση ουσιών και από άλλες συμπεριφορές εξάρτησης. Η οικογένεια, ανάλογα με τον τρόπο λειτουργίας της, είναι δυνατόν να ενθαρρύνει ή να αποθαρρύνει τέτοιες συμπεριφορές. Παρόλα αυτά δεν αρκεί μόνο η ατομική προσπάθεια αποφυγής υπερκατανάλωσης



του αλκοόλ. Θα πρέπει η κοινωνία να φροντίσει για την σωστή ενημέρωση των πολιτών σε θέματα χρήσης και κατάχρησης της αλκοόλης. Επιτακτική είναι η ανάγκη καταγραφής των παραπτώματων, εγκληματικών πράξεων και ατυχημάτων εξαιτίας

της υπερβολικής χρήσης αλκοόλ. Με αυτόν τον τρόπο θα διαμορφωθεί η εικόνα για το μέγεθος του προβλήματος στη χώρα μας και η κατάρτιση προγραμμάτων

πρόληψης θα είναι αποτελεσματικότερη. Η φιλοσοφία στην οποία στηρίζονται τα προληπτικά προγράμματα τοποθετεί την συμπεριφορά εξάρτησης μέσα σε ένα γενικότερο πλαίσιο στενά συνδεδεμένο με τις αξίες, τις στάσεις και τις αποφάσεις του ατόμου για τον τρόπο ζωής του. Η εξάρτηση είναι ένα φαινόμενο με βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις. Στην αντιμετώπισή του συμβάλλουν όλοι, ο καθένας από τον ρόλο του. Τα προληπτικά προγράμματα που απευθύνονται ειδικά σε νέους στοχεύουν στην ενίσχυση των προσωπικών και κοινωνικών τους δεξιοτήτων. Δεξιότητες που προάγουν την αυτονομία του νέου και τον βοηθούν να δημιουργεί εποικοδομητικές σχέσεις οι οποίες μπορούν να λειτουργήσουν ως προστατευτικοί παράγοντες για το ίδιο το άτομο.

Συγκεκριμένα, κύριος στόχος αυτών των προγραμμάτων είναι η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας για της αρνητικές συνέπειες της χρήσης αλκοόλ στους ανηλίκους, καθώς και για τις ανησυχητικές διαστάσεις που έχει λάβει το πρόβλημα. Επιπλέον, σημαντικό είναι να διαμορφωθεί μία κοινή κοινωνική στάση που θα αποθαρρύνει τους νέους από την χρήση αλκοόλ. Σε αυτά τα προγράμματα, οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά, μοιράζονται τα βιώματα και τις ανάγκες τους, συζητούν για θέματα που τους απασχολούν και παίρνουν μηνύματα για τη ζωή τους με ένα τρόπο ευχάριστο και δημιουργικό, μέσα από βιωματικές δραστηριότητες και δουλειά σε μικρές ομάδες. Μέσα από αυτή τη διαδικασία οι έφηβοι μαθαίνουν πώς να επικοινωνούν, να συνεργάζονται, να λύνουν τις διαφορές τους, να ανακαλύπτουν τις δυνατότητες και τις αδυναμίες τους και να εκφράζουν τα συναισθήματα τους. Έτσι, θα είναι σε θέση να παίρνουν αποφάσεις χωρίς να επηρεάζονται από άλλους, καθώς και να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις στη ζωή τους, με εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Είναι σημαντικό να μπορούν να στηριχθούν στα πόδια τους και να προστατέψουν πιο αποτελεσματικά τον εαυτό τους, χωρίς να καταφεύγουν σε συμπεριφορές που βλάπτουν την σωματική και ψυχική τους υγεία.



ΕΙΔΗ ΠΡΟΛΗΨΗΣ:

→ Η πρωτογενής πρόληψη αφορά ενέργειες που γίνονται για να αποφύγουμε την παρουσίαση ενός προβλήματος.

→ Η δευτερογενής πρόληψη, αφορά ενέργειες και παρεμβάσεις που γίνονται όταν αρχίσει να εκδηλώνεται ένα πρόβλημα.

→ Η τριτογενής πρόληψη αφορά κινήσεις και παρεμβάσεις που γίνονται για να μειωθεί ένα πρόβλημα που έχει ήδη εκδηλωθεί είτε για να αποφευχθεί η επανεμφάνισή του στο μέλλον.

Οι παρεμβάσεις στους χώρους διασκέδασης θα πρέπει να αποφασίσουμε ποιο σκεπτικό θα έχουν. Αυτές που γίνονται αυτή τη στιγμή στην Ευρώπη, βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στην τριτογενή πρόληψη, όπου σε παιδιά που έχουν κάνει χρήση αλκοόλ δίνονται διάφορες βοηθητικές ουσίες, φάρμακα με βιταμίνες, χυμοί ή ακόμα υπάρχουν ειδικές υπηρεσίες που πηγαίνουν τα παιδιά στο σπίτι όταν δεν μπορούν να πάνε από μόνα τους.

Μπορούν να γίνουν και παρεμβάσεις πρωτογενούς πρόληψης .Σε πολλές χώρες όπως και στην Ελλάδα υπάρχουν διάφορες ομάδες που κάνουν streetwork. Πηγαίνουν στους νέους όταν είναι να μπουν στο κλαμπ και δίνουν διάφορα φυλλάδια ενημερωτικά ή συζητάνε μαζί τους για τις ουσίες, προσπαθώντας με διάφορους τρόπους να τους αποτρέψουν να κάνουν χρήση.

Πολλές φορές υπάρχουν διάφορα θέματα γιατί οι χώροι διασκέδασης δεν συνεργάζονται κι αυτό είναι ένα άλλο ζήτημα που έχει να κάνει με οικονομικά και κοινωνικά συμφέροντα.



Επιπλέον, είναι εξίσου σημαντικό να μην προβάλλονται διαφημίσεις που παρουσιάζουν το αλκοόλ σαν απόλαυση. Να τονίσουμε τέλος ότι η ποτοαπαγόρευση και η υψηλή φορολογία στα αλκοολούχα ποτά δεν αποτελούν παράγοντα πρόληψη.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ:

Στις μέρες μας ο αλκοολισμός σε πρώιμη ηλικία είναι ένα συχνό φαινόμενο που τραβάει όλο και περισσότερους νέους στα δίκτυα του. Και ειδικά στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια έχει παρουσιαστεί μεγάλη αύξηση στο φαινόμενο αυτό. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο πρέπει να περιορίσουμε το αλκοόλ στη χώρα μας.

Κάθε άτομο που μεθάει δεν είναι απαραίτητα και αλκοολικό. Υπάρχει μεγάλη ποιοτική διαφορά ακόμη και ανάμεσα σε βαριάς χρήσης οινόπνευματος και αλκοολισμού. Κάποιο άτομο είναι αλκοολικό όταν εξαιτίας της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, δεν έχει τη δυνατότητα να λειτουργήσει πλήρως σε σημαντικούς τομείς της ζωής του όπως: ατομικό, οικογενειακό, εργασιακό και κοινωνικό επίπεδο. Επιπλέον, συνεχίζει να πίνει πολύ, παρά τα σοβαρά



προβλήματα υγείας που του παρουσιάζονται(στο ήπαρ , στο γαστρεντερικό σύστημα, στην καρδιά και στους νεφρούς).Τα οινόπνευματώδη ποτά μπορούν εκτός από σωματικά να προκαλέσουν και σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα όπως, άγχος, κατάθλιψη, πανικό, φοβίες και ψυχολογικές διαταραχές. Η έγκαιρη επισήμανση του προβλήματος, ο σεβασμός των δικαιωμάτων του προβληματικού πότη και η αντιμετώπιση του σε εξειδικευμένο θεραπευτικό πρόγραμμα είναι οι

κύριοι παράγοντες στην θεραπευτική προσέγγιση του ατόμου. Σημαντικό ρόλο επίσης, στη θεραπευτική διαδικασία παίζει η σωστή ενημέρωση του ασθενούς και η πλήρης συμμετοχή της οικογένειας. Όμως το να πειστεί ο αλκοολικός να απευθυνθεί στην κατάλληλη θεραπευτική υπηρεσία δεν είναι συνήθως και τόσο εύκολο. Ο αλκοολικός για ένα μακροχρόνιο διάστημα αρνείται ότι έχει πρόβλημα και επιμένει ότι θα σταματήσει το ποτό από μόνος του. Για να υπάρξει θετικό αποτέλεσμα, το περιβάλλον του εξαρτημένου θα πρέπει να μην υποτιμά τα σημάδια μιας τέτοιας κατάστασης και να ασκεί συχνή και επαναλαμβανόμενη πίεση ώστε να κάνει το



άτομο να καταλάβει το πρόβλημα του και να τον οδηγήσει στην κατάλληλη θεραπεία. Για να γίνει βέβαια κάτι τέτοιο, είναι απαραίτητη η ενημέρωση της οικογένειας από επαγγελματίες θεραπευτές. Διαφορετικά,

το μόνο που θα πετύχουν οι άνθρωποι του περιβάλλοντος του ατόμου, είναι να αναλώνονται σε άσκοπους καυγάδες, χωρίς κανένα αποτέλεσμα.

3.9 Κοινωνική Επανάταξη

ΜΗ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ:

Οι Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις ανήκουν στην διάρθρωση των Κοινωνικών Υπηρεσιών μαζί με άλλους μη κυβερνητικούς φορείς, όπως είναι η Εκκλησία, οι Εθελοντικές Οργανώσεις και τα Φιλανθρωπικά Σωματεία. Πρόκειται κατά κανόνα για Νομικά Πρόσωπα Ιδιωτικού Δικαίου μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα, που ιδρύονται από φυσικά πρόσωπα με βασικό



κίνητρο το ηθικό αίσθημα προσφοράς προς τον πάσχοντα συνάνθρωπο. Κύριο χαρακτηριστικό τους είναι ότι δεν αποτελούν δημόσιες υπηρεσίες. Οι εθελοντικές οργανώσεις μπορεί να είναι μικρές ομάδες ή και πολύ μεγάλες. Οι πιο πολλές αναπτύσσονται δραστηριότητες σε τοπικό επίπεδο, ενώ υπάρχουν και άλλες οι οποίες δραστηριοποιούνται σε Εθνικό και Διεθνές Επίπεδο, όπως ο Ερυθρός Σταυρός. Λειτουργούν κάτω

από την εποπτεία των Υπουργείων Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, αλλά, και Οικονομικών, ώστε να υπάρχει ο σχετικός έλεγχος ως προς την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών και τη διαχείριση των πόρων. Το ενδιαφέρον για το ρόλο και τη σημασία των εθελοντικών οργανώσεων τελευταία θεωρείται τόσο σημαντικός ώστε μια ομάδα ρωμαιοκαθολικών κοινωνιολόγων στο πανεπιστήμιο της πόλης Bologna της Ιταλίας, στην ανάλυση τους φτάνουν σε σημείο να αμφισβητήσουν τη μεγάλη σημασία που έχει δοθεί στον δημόσιο και τον κερδοσκοπικό τομέα παροχής υπηρεσιών και υποστηρίζουν ότι οι εθελοντικές οργανώσεις έχουν κεντρική θέση στην κάλυψη, παροχής κοινωνικής φροντίδας.

Ομάδες Αυτοβοήθειας:

- «Στα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί η λειτουργία των ομάδων αυτοβοήθειας (selfhelpgroups) ως ομάδων αμοιβαίας βοήθειας και ψυχολογικής υποστήριξης. Κλασικό παράδειγμα η πρακτική των ομάδων Ανώνυμων Αλκοολικών» (Μαδιανός, 1996).

Θα πρέπει όμως να γίνει στο σημείο αυτό διάκριση ανάμεσα σε «αυτοβοήθεια», «ομάδες αυτοβοήθειας» ή «κινήματα ομάδων αυτοβοήθειας».

- Η πρώτη έννοια συνδέεται περισσότερο ή αποκλειστικά με την ατομική υπευθυνοποίηση, δηλαδή την ενεργοποίηση και χρησιμοποίηση «ιδίων πόρων» απέναντι σε ανάγκες που σχετίζονται με τη διαχείριση ατομικών-προσωπικών προβλημάτων. Κάτι που συναντάται σε διάφορες ψυχοθεραπευτικές κατευθύνσεις, όπου η σχέση ανάμεσα σε πελάτη-χρήστη και θεραπευτή διατυπώνεται στον γνωστό θεραπευτικό στόχο της «Βοήθειας για αυτοβοήθεια».
- Ο δεύτερος όρος έχει ευρύτερη ερμηνεία και εφαρμογή από αυτή της ατομικής ψυχοθεραπείας και αναφέρεται γενικότερα σε ομάδες ατόμων με κοινά ή παρεμφερή προβλήματα όπως π.χ. διαβητικοί, αλκοολικοί, εξαρτημένα άτομα, ψυχασθενείς ή ακόμη σε ψυχοθεραπευτικές ομάδες που επικεντρώνονται στην ενεργοποίηση του ατόμου μέσα από την από κοινού επεξεργασία βιωμάτων και την επίλυση προβλημάτων ομοιοπαθών συνήθως ατόμων.

Τα όρια των τελευταίων ομάδων είναι σαφή και το ομαδικό- συλλογικό στοιχείο αναλώνεται κυρίως στη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας, χωρίς κάποια συνέχεια πέρα από αυτή. Το ατομικό και η αποσύνδεση του από το κοινωνικό στοιχείο είναι σαφώς τονισμένο.

Τέλος στα «κινήματα ομάδων αυτοβοήθειας» εντοπίζονται γενικότερα κοινωνικά-πολιτικά χαρακτηριστικά γιατί τόσο τα κίνητρα όσο και τα κριτήρια δημιουργίας και σύνθεσης τούς χαρακτηρίζονται από μια ευρύτερα κριτική κοινωνική προσέγγιση. Δηλαδή το στοιχείο μιας κριτικής στάσης απέναντι στα κοινωνικά δρώμενα, τις κοινωνικό-πολιτικές συνθήκες και ιδιαίτερα την ποιότητα της ζωής είναι ιδιαίτερα έντονο. Εδώ η αυτοβοήθεια δεν αποτελεί αυτοσκοπό ούτε αντικαθιστά την ανάγκη συνολικής απελευθέρωσης- χειραφέτησης αλλά αποτελεί μια στιγμή, ένα μέρος της ίδιας.

Βέβαια, ο παραπάνω διαχωρισμός είναι σε σημαντικό βαθμό σχηματικός, χρησιμοποιείται βοηθητικά για την καλύτερη επικοινωνία και κατανόηση. Πράγμα που σημαίνει ότι σε αρκετές από τις ομάδες αυτές εμπεριέχονται περισσότερα - προσδιοριστικά της φύσης τους και των στόχων τους- χαρακτηριστικά. Ιδιαίτερα εκεί όπου το ατομικό ορίζεται και ως πολιτικό- κοινωνικό.

Σε αυτό ακριβώς το κρίσιμο σημείο εντοπίζεται ο προβληματισμός, το περιεχόμενο, η σημασία και οι στόχοι της αυτοβοήθειας. Η αυτοβοήθεια κατανοείται, από ένα σημαντικό μέρος των εναλλακτικών κινήματων, σαν μία κριτική- εναλλακτική πρακτική ως προς την επίσημη κοινωνική πολιτική. Αναζητείται ένας νέος ρόλος των πολιτών τόσο για θέματα που αναφέρονται σε μειοψηφικές κοινωνικές ομάδες όσο και σε θέματα πολιτικών- κοινωνικών δικαιωμάτων και οικολογικών παρεμβάσεων. Η αυτοβοήθεια δεν αποτελεί συμπληρωματική ενέργεια των πολιτών στην κρατική πολιτική, αλλά αυτόνομη πρακτική των πολιτών για ευρύτερα κοινωνικά, πολιτικά και περιβαλλοντικά ζητήματα. Αποσκοπεί σε μια νέα πολιτική κουλτούρα σε αντιπαράθεση με την παθητικότητα, την απενεργοποίηση, την προνοιακή λογική και τον κρατισμό.

Ξεκινώντας από την υπόθεση της ικανοποίησης των αναγκών και της ενεργοποίησης των δυνατοτήτων των άμεσα ενδιαφερομένων ομάδων ή ατόμων, τίθεται άμεσα το ερώτημα του ρόλου των ειδικών αλλά και της σχέσης τους με αυτές τις ομάδες. Ιδιαίτερα έντονος είναι ο προβληματισμός αυτός για ομάδες με συγκεκριμένα προβλήματα, που εξαιτίας τους ωθούνται στο κοινωνικό περιθώριο.

Δεδομένου ότι στις ομάδες αυτοβοήθειας



διαφοροποιούνται τα κίνητρα, οι στόχοι και οι ενέργειες στις οποίες διοχετεύονται, παρατηρούνται τρεις βασικοί τύποι ομάδων αυτοβοήθειας:

Πρώτον: Οι αμιγείς ομάδες αυτοβοήθειας που συντίθενται μόνο από τους άμεσα ενδιαφερομένους και παρουσιάζουν ομοιογένεια σε σχέση με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν, τα κίνητρα και τους στόχους. Ιστορικά οι ομάδες αυτές θεωρούνται από τις πρώτες στο χώρο της αυτοβοήθειας (Ανώνυμοι Αλκοολικοί, πρώην χρήστες ναρκωτικών ουσιών, διαβητικοί, κ.λπ.).

Δεύτερον: Ομάδες συνεργαζόμενες με ευαισθητοποιημένους πολίτες οι οποίοι προσφέρουν τις υπηρεσίες/ γνώσεις τους μέσω μιας εθελοντικής σχέσης.

Τρίτον: Μικτές ομάδες (άμεσα ενδιαφερόμενοι- επαγγελματίες) με τη συμμετοχή αμειβόμενων επαγγελματιών και τη χρησιμοποίηση των υπηρεσιών-γνώσεών τους. Πρόκειται δηλαδή για μια προσπάθεια λειτουργικής ενσωμάτωσης έτερο και αυτοβοήθειας, όπου βέβαια ο ειδικός (θεραπευτής), λιγότερο ή περισσότερο παρεμβατικός, παραμένει ρυθμιστής της όλης διεργασίας.

Και τους τρεις αυτούς τύπους ομάδων αυτοβοήθειας τους συναντούμε σε διαφορετικό οργανωτικό- λειτουργικό πλαίσιο, ιδιαίτερα σε ομάδες με προβλήματα εξαρτήσεων, υγείας ή ψυχολογικά /ψυχιατρικά προβλήματα. Ο προσανατολισμός (ψυχολογικός ή κοινωνικός) καθορίζει σε σημαντικό βαθμό και τη σχέση τους με τους επαγγελματίες ή τους άμισθους εθελοντές. Υπάρχουν ομάδες αυτοβοήθειας αμοιβαίας υποστήριξης που λειτουργούν με την παροχή υπηρεσιών επαγγελματιών. Οι ομάδες αυτές στοχεύουν στην προαγωγή της ανάπτυξης του Εγώ των μελών της ομάδας και στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού συστήματος, όπου το μέλος

Δίκτυα Υποστήριξης ή Συστήματα υποστήριξης:

❖ «Στο πλαίσιο της θέσπισης νέων μορφών επικοινωνίας και παρέμβασης και σε άμεση σχέση με τα νέα κοινωνικά κινήματα, εμφανίζονται δίκτυα και ομάδες αυτοβοήθειας. Περιθωριοποιημένες κοινωνικά ομάδες δημιουργούν δίκτυα παρέμβασης και προστασίας των δικαιωμάτων τους ή αναλαμβάνουν την επίλυση τους απέναντι στην επίσημη κρατική αδιαφορία και τις υπολειμματικές κοινωνικές πολιτικές. Τα κινήματα υγείας που αναπτύσσονται σε διάφορες χώρες συσχετίζουν την υγειονομική περίθαλψη με τα δικαιώματα και την ενεργοποίηση των πολιτών, συνδέουν την παρέμβαση τους με κοινωνικούς-πολιτικούς και οικονομικούς παράγοντες, προσδιοριστικούς της ανισότητας στην υγειονομική περίθαλψη και δημιουργούν εναλλακτικούς τρόπους, θεσμούς και δομές που καλούνται να καλύψουν τα κενά ή τις αδυναμίες των επίσημων συστημάτων υγείας» (Μπαϊρακτάρης, 1994).

Η έννοια του δικτύου/ συστήματος συνδέεται στις μέρες μας με πολλαπλά περιεχόμενα και στόχους. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να αναφερθούμε στους διάφορους ορισμούς που έχουν διατυπωθεί: Τα κοινωνικά υποστηρικτικά συστήματα είναι σύνδεσμοι μεταξύ ατόμων και ομάδων, οι οποίοι προάγουν τον έλεγχο της κατάστασης και προσφέρουν μεθόδους αντιμετώπισης προβλημάτων που συναντούν και πληροφορούν για συμπεριφορές που ενισχύει την ταυτότητα και προάγει τις ικανότητες του ατόμου. Ως υποστηρικτικό σύστημα θεωρείται η πληροφορία που μαθαίνει το άτομο ότι αγαπιέται, εκτιμάται και είναι μέρος ενός δικτύου επικοινωνίας και αμοιβαίας υποχρέωσης. Κοινωνικό δίκτυο θεωρείται ως μία άμεση πηγή βοήθειας και ως μία βάση για ένα σύνδεσμο με άλλους πόρους. Άλλοι θεωρούν τη στάση που έχει το άτομο απέναντι στην ύπαρξη του κοινωνικού ιστού στο οποίο είναι πιθανόν να καταφεύγουν σε περίπτωση ενός προβλήματος ή μιας κρίσης.

Επίσης «ένα δίκτυο είναι ένα σύστημα ή ένα πρότυπο συνδέσεων ανάμεσα σε διάφορα σημεία, τα οποία έχουν ένα ιδιαίτερο νόημα για τα άτομα που εμπλέκονται» (Payne Malcome, 1997). Άλλοι πάλι κατανοούν με τον όρο «δίκτυο» περισσότερο ως μια κοινωνική ομάδα αναφοράς, όπως οικογένεια, νοικοκυριό, γειτονιά, ή ως ομάδες αυτοβοήθειας, πρωτοβουλίες οικοδομικών τετραγώνων, πολιτών, αυτοοργανωμένα προγράμματα, κ.ά. Η δημιουργία δικτύων μπορεί να είναι προσωπική, όπου χρησιμοποιούνται η ψυχική δύναμη και οι δεξιότητες των πελατών, ενώ επιδιώκεται η αύξηση της επάρκειας μέσω της αυτοβοήθειας και της ενδυνάμωσης, ή κοινωνική, όπου χρησιμοποιείται η φροντίδα και η ανατροφοδότηση προκειμένου να ενεργοποιηθούν τα συστήματα υποστήριξης.

Αλκοολικοί Ανώνυμοι:

Καταρχάς θα πρέπει πούμε ότι οι Αλκοολικοί Ανώνυμοι (Α.Α.) δημιουργήθηκαν στις 10 Ιουνίου 1935, στην Αμερική, από τον Μπόμπ (γιατρό) και τον Μπίλλ (χρηματιστή). Και οι δυο ήταν αλκοολικοί. Από τότε η δράση του έχει εξαπλωθεί σε ολόκληρη τη γη. Οι Α.Α. είναι μια Μη Κυβερνητική Οργάνωση, μια αδελφότητα, όπως τη χαρακτηρίζουν, ανδρών και γυναικών που έχουν χάσει την ικανότητα να διευθύνουν τον τρόπο που πίνουν και έχουν βρεθεί σε κάθε είδους μπλέξιμο και μπελά σαν αποτέλεσμα του ποτού. Προσπαθούν να δημιουργήσουν ένα ικανοποιητικό τρόπο ζωής χωρίς αλκοόλ και δεν συνδέεται με καμιά θρησκευτική οργάνωση όπως τονίζουν παρόλο που στα 12 Βήματα που ακολουθούν για την απεξάρτησή τους από το αλκοόλ γίνεται πολύς λόγος για το Θεό. Προκειμένου λοιπόν να αποφύγουν τον χαρακτηρισμό παραθρησκευτικής οργάνωσης, αναφέρουν ότι «η πλειοψηφία των μελών των Α.Α. πιστεύουμε ότι έχουμε βρει τη λύση στο πρόβλημα του ποτού μας όχι μέσα από την ατομική μας βούληση αλλά μέσα από μια Δύναμη μεγαλύτερη από μας. Πάντως καθένας μας ορίζει αυτή τη Δύναμη όπως αυτός /ή επιθυμεί. Πολλοί άνθρωποι την ονομάζουν Θεό, άλλοι νομίζουν ότι είναι η συλλογική θεραπεία των Α.Α., ακόμη άλλοι αρνούνται παντελώς να πιστέψουν σε μια τέτοια Δύναμη. Υπάρχει χώρος στους Α.Α. για όλες τις μορφές πίστης και για τους άθεους.». Επίσης, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι στους Α.Α. δεν υπάρχει Διοικητικό Συμβούλιο που να διαχειρίζεται τα χρήματα, να φροντίζει για την δημόσια εικόνα αυτών, αλλά και τη λειτουργία τους. Τα έσοδά τους δεν προέρχονται από εισφορές ή υποχρεωτικές συνδρομές των μελών, προκειμένου να ενταχθούν στην ομάδα. Αλλά κατά την διάρκεια μιας ομάδας μαζεύονται χρήματα για να καλυφθούν τα τρέχοντα έξοδα, όπως νοίκι, καφές, κλπ. και όλα τα μέλη είναι ελεύθερα να συνεισφέρουν πολύ ή λίγο, όσο επιθυμούν. Επίσης, θα πρέπει να σημειώσουμε ότι η λειτουργία τους στηρίζεται στις 12 Παραδόσεις τις οποίες όλοι όσοι συμμετέχουν πρέπει να τηρούν. Είναι καταγραμμένες και δίδονται σε κάθε νέο μέλος ώστε να ενημερωθεί για τον τρόπο λειτουργία τους, αλλά και παράλληλα να διασφαλιστούν οι αρχές τους.



3.10 Παραδείγματα Διασήμων

Το αλκοόλ δεν επηρεάζει μόνο τους κοινούς ανθρώπους αλλά και τους διάσημους. Πολλά είναι τα κρούσματα στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό. Επίσης έχει επηρεάσει ανθρώπους από όλους τους χώρους της διασημότητας από την μουσική μέχρι και τον αθλητισμό.



- Adele:

Σύμφωνα με τον βιογράφο Marc Shapiro, αποκαλύπτεται πως η Adele αν και μπορεί να είναι μια από τις μεγαλύτερες καλλιτέχνιδες της εποχής μας, έχει παλέψει με πολλούς προσωπικούς της «δαίμονες» και πιο συγκεκριμένα ότι ήταν εθισμένη στο αλκοόλ. Μάλιστα ήταν σε τέτοιο βαθμό εθισμένη που ξεχνούσε και τους στίχους των τραγουδιών της. Η βιογραφία ξεκινά από τα παιδικά χρόνια της Adele στο Βόρειο Λονδίνο, όπου μεγάλωσε μόνο με την μητέρα της καθώς οι γονείς της χώρισαν όταν ήταν μόλις τριών ετών. Μάλιστα ο συγγραφέας υποστηρίζει πως ο μπαμπάς της Adele ήταν αλκοολικός και οι σχέσεις τους ήταν ανύπαρκτες για αυτό και, σύμφωνα πάντα με τον βιογράφο, αναζητούσε σε σχέσεις, το χαμένο πατρικό πρότυπο. Οι δραματικές σχέσεις που έκανε την ώθησαν στο αλκοόλ σύμφωνα πάντα με τη βιογραφία, στο οποίο στρεφόταν συχνά ώστε να πνίξει τον πόνο της.

- Daniel Radcliffe:

Η ξαφνική επιτυχία σε τόσο νεαρή ηλικία ήταν ο λόγος που οδηγήθηκε ο Daniel Radcliffe στο αλκοόλ. Στα 18 του είχε εθισθεί πλήρως στο ποτό, ώστε να καταφέρει να ανταπεξέλθει. «Ήμουν τόσο εξαρτημένος από το ποτό, που μόνο έτσι ένιωθα απόλαυση. Για κάποια χρόνια ήμουν τόσο ερωτευμένος με την ιδέα ότι ζω, όπως οι διάσημοι, αν και δεν μου ταίριαζε». Τώρα πάντως δηλώνει ότι είναι ενθουσιασμένος με τη ζωή που κάνει, η οποία είναι μακριά από τις καταχρήσεις. «Αν και φαντάζει ωραίο να πηγαίνω σε πάρτι, να πίνω τα ποτά μου και να περνάω καλά, αυτό δεν είναι πλέον για μένα», συμπληρώνει.

- Τζορτζ Μπεστ:

Αντικομορμιστής, ποδοσφαιρικό ταλέντο εφάμιλλο - κατά πολλούς - του Πελέ, teenidol και αλκοολικός. Ο βορειοϊρλανδός σταρ της Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ ήταν ο πρώτος διάσημος ποδοσφαιριστής που είχε προβλήματα με το ποτό. Χάρη σε αυτόν

μάλιστα οι ιστορίες αλκοολικών αθλητών, παρά τα συγκλονιστικά προσωπικά δράματα που κουβαλούσαν, περιβάλλονταν από έναν σκοτεινό εξωτισμό. Τα χαμένα ταλέντα, όπως και οι χαμένες υποθέσεις, προσέλκυαν πάντα το κοινό. Και τέτοια υπήρξαν πολλά. Το 1968 ο Τζορτζ Μπεστ τα είχε όλα. Ανακηρύχθηκε ευρωπαίος ποδοσφαιριστής της χρονιάς. Με την αγαπημένη του κόσμου Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ είχε χαρίσει το πρώτο Κύπελλο Πρωταθλητριών στην Αγγλία. Με τα «μαγικά» του στο γήπεδο είχε όσα λεφτά ήθελε. Με το επαναστατικό του μούσι είχε όποια κοπέλα ήθελε. Κάπου εκεί ήρθε το ποτό. Από τις σαμπάνιες της νίκης, στα ατελείωτα πάρτι της εποχής και στις μπιραρίες μετά τα παιχνίδια, ο «Τζόρτζι» έπινε απίστευτες ποσότητες. Η αγγλική κοινή γνώμη χειροκροτούσε το αγαπημένο της παιδί που διασκέδαζε. Το ποτό στις παμπ αποτελεί μέρος της κουλτούρας της. Όσπου ο Μπεστ εθίστηκε. Η καριέρα του έληξε άδοξα πέντε χρόνια μετά τους θριάμβους του, σε ηλικία μόλις 27 χρόνων, το 1973. Στο τέλος δεν μπορούσε να πάει στην προπόνηση ξεμέθυστος και μετά δεν μπορούσε να καταλάβει τι του έλεγε ο προπονητής του. Είχε πάρει και κιλά. Το ποτό, σε αντίθεση με τα ναρκωτικά, παχαίνει. Ο κόσμος τον ξαναθυμήθηκε πριν από λίγα χρόνια. Το καλοκαίρι του 1996 οι Άγγλοι τηλεθεατές σοκάρονται βλέποντας τον Μπεστ καλεσμένο σε μια εκπομπή για την Εθνική Αγγλίας. Παραμορφωμένος από το αλκοόλ, κακοντυμένος, μια και έχει χάσει ή πιο σωστά... πειε όλη του την περιουσία. Ο ίδιος έχει πει: «Αν κρατούσα τα καπάκια από τα μπουκάλια που έχω πειε, θα ήμουν πλούσιος». Την ίδια εποχή κατά την οποία μεσουρανούσε ο Μπεστ, ένας ακόμη Βρετανός, από τους πολλούς που είχαν και έχουν πρόβλημα με τα οιοπνευματώδη, κατέστρεψε την καριέρα του κοιτώντας τον άδειο πάτο ενός ποτηριού.



- Τζίμι Γκριβς:

Ο Τζίμι Γκριβς, από τους καλύτερους επιθετικούς των αγγλικών γηπέδων, το 1966 είχε αποκλειστεί από τον προπονητή της μετέπειτα παγκόσμιας πρωταθλήτριας Εθνικής Αγγλίας Αλφ Ράμσεϊ γιατί είχε τη φήμη του πότη. Έχασε την ευκαιρία για μια μεγάλη καριέρα, αλλά κατάφερε να αποσυρθεί «αξιοπρεπώς» στα 31 του. Το «αξιοπρεπώς» χωράει πολλή κουβέντα. «Είχα φτάσει στο χειρότερο σημείο της ζωής μου» θυμάται έπειτα από χρόνια ο Τζίμι Γκριβς. «Ένιωθα γερασμένος και ήμουν



μόλις 31. Πολλά πρωινά ξυπνούσα στο αυτοκίνητό μου και δεν ήξερα πώς είχα φτάσει εκεί».

- Γιάννης Γιοκαρίνης:

Σύμφωνα με τον ίδιο υποστηρίζει πως "Δεν είχα να φάω, δεν είχα να πληρώσω τις υποχρεώσεις του σπιτιού μου, τη ΔΕΗ, τον ΟΤΕ. Την έβγαζα με μια ντομάτα και ψωμί. Πέρασα τέτοιες στιγμές. Δεν 'μάσησα' όμως. Ήμουν ο ίδιος όπως τότε που

μου ήρθαν λεφτά που δεν τα περίμενα. Τα κατάφερα πάντα και στα δύσκολα".

- Τάκης Σπυριδάκης: «Έχω πει στην ζωή μου τον άμπακο» Ειλικρινής και αυθόρμητος όπως πάντα ο Τάκης Σπυριδάκης, εξομολογείται τις καταχρήσεις που έχει κάνει στην ζωή του. «Έχω πει στην ζωή μου τον άμπακο, αλλά δεν χρειάστηκα ίδρυμα. Όποτε πήγε να με πάρει από κάτω είχα τον τρόπο να λέω: «Στοπ, μέχρι εδώ». Θα σε ξαναβάλω στην ζωή μου όπως γουστάρω εγώ. Το έκοβα για 6-7 μήνες. Ειδικά το φλέμα του αλκοόλ ή των drugs δεν με ενδιέφερε. Με drugs δεν είχα καμία επαφή, γιατί πολλοί φίλοι που αγαπούσα έφυγαν από αυτές τις ουσίες. Ζούσα από μικρός σχεδόν μόνος. Ήταν χαλαρή έως ανύπαρκτη η επιτήρηση της οικογένειας. Η οικογένειά μου βρισκόταν στην Αίγινα, εγώ στον Πειραιά και μετά από κάποια συγκυρία αναγκάστηκα να εργαστώ πολύ μικρός, αλλιώς δεν θα μπορούσα να ζήσω.

- Amy Winehouse:

Τελευταίο κρούσμα ήταν ο πρόωρος θάνατος της Βρετανίδας τραγουδίστριας Amy Winehouse, που πέθανε στις 23 Ιουλίου του 2011, σε ηλικία μόλις 27 ετών, από υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Σύμφωνα με την ιατροδικαστική έρευνα η Amy Winehouse, έπινε επί μέρες και είχε καταναλώσει ποσότητα αλκοόλ πέντε φορές περισσότερο από τα επιτρεπόμενα όρια, με άλλα λόγια δηλητηριάστηκε από την αιθυλική αλκοόλη.

3.11 Αποφθέγματα για το Αλκοόλ



- Εν οίνω αλήθεια. Αλκαίος, 7-6ος αι.π.Χ., Αρχαίος λυρικός ποιητής.
- Οίνος ευφραίνει καρδίαν ανθρώπου. Ψαλμοί 10.
- Το κρασί αυξάνει την επιθυμία αλλά μειώνει το αποτέλεσμα. Γουίλιαμ Σαίξπηρ, 1564-1616, Άγγλος συγγραφέας.

Ένας λόγος που δεν πίνω είναι ότι θέλω να ξέρω πότε περνάω καλά.

NansyAstor, 1879-1964, Βρετανίδα πολιτικός.

- Να πίνεις επειδή είσαι ευτυχισμένος, αλλά ποτέ επειδή είσαι δυστυχισμένος. G. K. Chesterton, 1874–1936, Άγγλος συγγραφέας & κριτικός.

- Η μέθη δεν είναι τίποτε άλλο παρά ηθελημένη τρέλα. Σενέκας, 4 μ.Χ-65 μ.Χ., Ρωμαίος φιλόσοφος.

- Ο Θεός έφτιαξε μόνο το νερό. Ο άνθρωπος έφτιαξε το κρασί. Βίκτωρ Ουγκώ, 1802-1885, Γάλλος Συγγραφέας.



- Ό,τι λέει κάποιος όταν είναι μεθυσμένος, το έχει σκεφτεί όταν είναι νηφάλιος. (Φλαμανδική παροιμία)
- Ο τρελός είδε το μεθυσμένο κι έφυγε.
- Από κύλικος μέχρι χειλέων πολλά πέλει. Αρχαιοελληνική παροιμία.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

4.1 Ιστορία του Καπνού

Κάπως σαν παραμύθι, σαν γλαφυρή ιστορία, που ανάγεται σε μακρινούς αιώνες, ξεκίνησε η περίπτωση "Καπνός"! Ένα απλό, ταπεινό χόρτο που έμελλε να διαδραματίσει τον πιο αποτρόπαιο ρόλο στις γενεές του μεταγενέστερου και κυρίως



του σύγχρονου κόσμου. Οι άνθρωποι της συνοδείας του Κολόμβου είχαν για πρώτη φορά την παράξενη εμπειρία να παρακολουθήσουν έκπληκτοι την "τελετουργία" του καπνίσματος μεταξύ των ιθαγενών-ινδιάνων στους νέους τόπους, που ανακάλυπταν και εξερευνούσαν. Αρχαιολογικές έρευνες διαπίστωσαν ότι εκεί η χρήση του καπνού ήταν γνωστή 500 χρόνια πριν την ανακάλυψη της Αμερικής. Τα νέα έφθασαν στην Ευρώπη με λεπτομερείς

περιγραφές του αλλόκοτου και πρωτοφανούς αυτού γεγονότος. Αργότερα η χρήση του καπνού στην Ευρώπη ξεκινάει σαν ένα δώρο προς μια βασίλισσα - από το Γάλλο διπλωμάτη Nicot προς την Αικατερίνη των Μεδίκων - δώρο ασυνήθιστο, ένα χόρτο, για να κατευνάσει τους πονοκεφάλους της. Ένα χόρτο με διαφορετικές ιδιότητες και τολμηρές επεμβάσεις στη ανθρώπινη ζωή! Αυτό το χόρτο λες και είχε την τύχη και την τιμή να γίνεται Βασιλικό δώρο κι αυτή τη φορά από τους Ισπανούς προς τον Κάρολο. Κανείς δεν θα μπορούσε να φανταστεί ότι τα φύλλα του καπνού των Ιθαγενών και η συνήθειά τους να τα καπνίζουν θα έμπαιναν σε βασιλικά παλάτια, στα πλουσιότερα σαλόνια και στην αριστοκρατία της Ευρώπης. Εκλεκτές



ποικιλίες πούρων και σιγαρέτων είχαν τιμητική θέση μέσα σε χρυσές, αργυρές και βελούδινες θήκες σαν πολύτιμα δώρα προς μεγάλες προσωπικότητες. Ακόμα κανείς δεν θα μπορούσε να φανταστεί ότι το ταπεινό αυτό φυτό των ιθαγενών θα έπαιρνε τέτοιες διαστάσεις, επεκτάσεις και προεκτάσεις στη ζωή των ανθρώπων τόσοι αιώνες μετά και ούτε σήμερα ακόμη συνειδητοποιούμε ότι έχει καταδυναστεύσει τον κόσμο και έχει γίνει η μάστιγα του αιώνα μας. Γι' αυτό οι πολιτισμένοι λαοί άρχισαν να

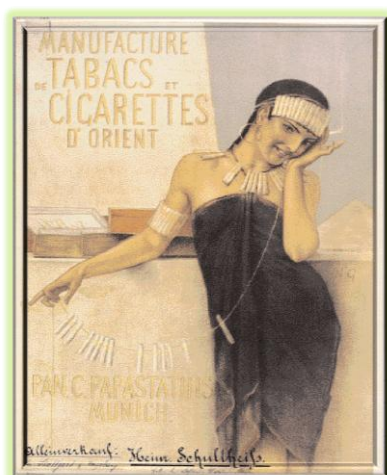
στοχεύουν στην ενημέρωση για την πρόληψη και παύση του καπνίσματος, που θεωρείται πια μια συνήθεια αναχρονιστική, περιθωριοποιημένη και κιτς και συνδέεται μόνο με τον όλεθρο και την καταστροφή του ανθρώπινου οργανισμού, αφού δεν φέρνει τίποτε άλλο, παρά μόνο την εξάρτηση, την αρρώστια και το θάνατο.



Η ιστορία του καπνού στην Ελλάδα:

Στη Βαλκανική χερσόνησο ο καπνός καλλιεργούνταν από το 1636. Ο περιηγητής Φραγκίσκος Πουκεβίλ, στο βιβλίο του "Ταξίδι στην Ελλάδα", γράφει ότι ο καπνός εισήχθη στην Ελλάδα από δυο Γάλλους εμπόρους που καλλιέργησαν τα πρώτα φυτά στην Θεσσαλονίκη. Στην Ανατολική Μακεδονία και

Θράκη η συστηματική καλλιέργεια του καπνού άρχισε στις πρώτες δεκαετίες του 19ου αιώνα. Τα πρώτα δείγματα συστηματικής καλλιέργειας καπνού – σχετικά μεγάλες εκτάσεις και μαζικά παραγόμενο προϊόν - στην Ελλάδα απαντώνται γύρω στο 1860 στην περιοχή Σαντζάκι της Δράμας. Η επεξεργασία του καπνού ήθελε εργατικά χέρια. Οι καπνεργάτες αποτέλεσαν ένα νέο, πολυπληθές εργατικό δυναμικό, «ζωντανό» στοιχείο της κοινωνίας και φορέα διάδοσης νέων ιδεών. Πολλοί από τους πρόσφυγες που ήρθαν στην Ελλάδα, μετά τη Μικρασιατική καταστροφή, βρήκαν δουλειά ως καπνεργάτες. Μέχρι και τα τέλη της δεκαετίας του '70, η καλλιέργεια του καπνού, κυρίως στις περιοχές της Ξάνθης, της Αιτωλοακαρνανίας, του Θεσσαλικού κάμπου αλλά και αλλού, αποτέλεσε μια από τις κυριότερες πλουτοπαραγωγικές πηγές για την εγχώρια οικονομία.



4.2 Αίτια Καπνίσματος



Γιατί οι άνθρωποι καπνίζουν;

Οι περισσότεροι που ξεκινούν το κάπνισμα είναι σε νεαρή ηλικία, όπου δεν μπορούν να αντιληφθούν τις επιπτώσεις που θα έχει η συνήθεια αυτή στην υγεία τους. Γενικώς, το θάρρος και η τόλμη στη νεαρή ηλικία οδηγούν σε πολλές διαφορετικές συμπεριφορές, που μπορεί να αποβούν αρνητικές για τη σωματική

ακεραιότητα του ατόμου. Οι νέοι συνήθως υιοθετούν μια αισιόδοξη στάση ότι όλα όσα συμβαίνουν σε άλλους καπνιστές δεν πρόκειται να συμβούν στους ίδιους. Επιστήμονες προσπάθησαν να διερευνήσουν και άλλους λόγους που ωθούν κάποιον να ξεκινήσει το κάπνισμα, γνωρίζοντας εκ των προτέρων τους κινδύνους. Μερικοί από τους λόγους είναι: η κοινωνική πίεση, γενετικοί λόγοι, διαφημιστικοί λόγοι, καθώς και λόγοι σχετικά με τον έλεγχο βάρους του ατόμου. Πιο αναλυτικά :

Κοινωνική πίεση: Πολλοί νέοι, στην κοινωνική πίεση που ασκείται από φίλους που ήδη καπνίζουν, «αναγκάζονται» να ξεκινήσουν το κάπνισμα γιατί η υπόλοιπη παρέα καπνίζει και δεν θέλουν να νιώθουν διαφορετικοί. Επίσης, οι νέοι επηρεάζονται και από τις ταινίες, όπου ο άντρας που καπνίζει είναι συνήθως αυτός που πετυχαίνει και είναι ικανός, έχει κατακτήσεις στο αντίθετο φύλο. Σε ό,τι αφορά το γυναικείο πληθυσμό, στην ταινία η γυναίκα που καπνίζει είναι αυτή που ξέρει τι ζητάει από τη ζωή και είναι δυναμική και σίγουρη για τον εαυτό της. Αυτά τα πρότυπα οδηγούν στο να διαμορφώνονται εικόνες σε ό,τι αφορά τη φιγούρα του καπνιστή.

Γενετικοί παράγοντες: Μια άλλη παράμετρος που επηρεάζει ορισμένους ανθρώπους να καπνίζουν αφορά στην ύπαρξη ενός συγκεκριμένου γονιδίου, σύμφωνα με έρευνες που διεξήχθησαν το 1950 σε δίδυμα από τους Pomerleau και Kardia, του SLC6A3, το οποίο μπορεί να έχει διαφορετικές μορφές σε κάθε άνθρωπο. Σύμφωνα με τους ερευνητές, παρατηρήθηκε ότι άτομα που έχουν τη μορφή του συγκεκριμένου γονιδίου του τύπου SLC6A3-9 έχουν μικρότερες πιθανότητες να ξεκινήσουν



το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 16 ετών. Η συγκεκριμένη μορφή του γονιδίου συνδέεται με τη μεταφορά της ντοπαμίνης, η οποία είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ενίσχυση του εγκεφάλου. Το συγκεκριμένο γονίδιο δεν αποτελεί παρ' όλα αυτά το

γονίδιο του μη καπνιστή, αλλά αποτελεί έναν από τους λόγους που δικαιολογούν την επιρροή που μπορεί να έχει η ύπαρξη ενός γονιδίου στην επιθυμία ενός ατόμου να καπνίσει.

Διαφημιστικοί λόγοι: Σε συνδυασμό με την κοινωνική πίεση, η διαφήμιση αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες επιρροής των εφήβων σε ό,τι αφορά το κάπνισμα. Παρ' όλο που οι εταιρείες καπνού υποστήριζαν ότι οι διαφημιστικές τους καμπάνιες αφορούν μόνο τον επηρεασμό των ήδη καπνιστών στο να αλλάξουν μάρκα τσιγάρων, παρατηρήθηκε ότι έφηβοι ήδη καπνιστές, που έβλεπαν διαφημίσεις κάποιας μάρκας τσιγάρων και τους άρεσε, έφταναν να καπνίζουν 4 φορές περισσότερο μετά την προβολή της διαφήμισης.

Έλεγχος βάρους: Πολλά νεαρά κορίτσια και αγόρια πιστεύουν ότι καπνίζοντας μπορούν να περιορίσουν το φαγητό και κατά συνέπεια το βάρος τους. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα κορίτσια παρουσιάζουν αυτή την αντίληψη περισσότερο από τα αγόρια και κορίτσια που έχουν παρουσιάσει διαταραχές στο φαγητό, όπως βουλιμία ή ανορεξία, τείνουν να καπνίζουν δύο φορές περισσότερο από κορίτσια που δεν έχουν παρουσιάσει κάποια αντίστοιχη διατροφική διαταραχή.

Όσον αφορά στους νέους-εφήβους, τα κυριότερα αίτια καπνίσματος είναι τα εξής:

- ΜΙΜΗΣΗ: Βλέποντας μεγαλύτερους ανθρώπους (π.χ. συγγενείς) υιοθετείται η συνήθεια του καπνίσματος από τους νεώτερους σε ηλικία. Κάποιες φορές μπορεί να γίνεται και υποσυνείδητα.
- ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ: Λόγω της φύσης του ανθρώπου να εξελίσσεται συνεχώς και να δοκιμάζει καινοτόμα και πρωτόγνωρα πράγματα.
- ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥΣ: Επειδή οι νέοι είναι αλαζόνες από τη φύση τους θέλουν να αντιδρούν και να «παραβιάζουν» τους κανόνες οι οποίοι πρέπει να τηρούνται.
- ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΤΑΧΘΟΥΝ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΗΚΩΝ: Θέλοντας να αναδειχτούν και να γίνουν αποδεκτοί στο κοινωνικό περιβάλλον επιλέγουν να ξεκινήσουν το κάπνισμα από πίεση συνομηλίκων.

- ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΟΤΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΔΙΔΕΙ ΣΤΥΛ: Επειδή η εφηβεία είναι μια παρορμητική ηλικία που η παρέα είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την ψυχολογία του νέου, επιδιώκουν την αποδοχή από τον κοινωνικό περίγυρο, με οποιονδήποτε τρόπο.
- ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ: Πολλές φορές καταφεύγοντας στο τσιγάρο οι νέοι νιώθουν πιο ασφαλείς, πιο κοινωνικοί και πιο σίγουροι για τον εαυτό τους.
- ΑΓΧΟΣ: Το άγχος είναι μία από τις κυριότερες αιτίες για την έναρξη του καπνίσματος, τόσο στους ενήλικους όσο και στους εφήβους, λόγω των πολλών υποχρεώσεων που έχουν.
- ΑΜΗΧΑΝΙΑ: Η αμηχανία δημιουργείται από τις ανασφάλειες που έχουν οι έφηβοι.
- ΤΟ ΘΕΩΡΟΥΝ ΔΕΙΓΜΑ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ: Οι νέοι διαλέγουν το κάπνισμα έτσι ώστε να δείχνουν πιο απελευθερωμένοι και πιο ώριμοι στα «μάτια» των μεγαλύτερων.
- ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΤΗ ΜΟΔΑ: Όπως είναι γνωστό, οι νέοι ακολουθούν πάντοτε τη μόδα για να είναι πιο αποδεκτοί και να έχουν μια θέση στον οποιοδήποτε κοινωνικό περίγυρο. Από τη στιγμή, λοιπόν, που το κάπνισμα έχει θεωρηθεί ως η νέα μόδα, δεν έχουν να κάνουν τίποτα άλλο παρά να την ακολουθήσουν.
- ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΣΟΒΑΡΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ(ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ): Οι νέοι θεωρούν ότι το τσιγάρο σε βοηθάει στην αποβολή του καθημερινού άγχους και της στεναχώριας. Συνεπώς, και τα προσωπικά προβλήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στην ψυχολογία του καθενός.

Γιατί οι άνθρωποι συνεχίζουν να καπνίζουν;

Εθισμός: Ένας καπνιστής συνεχίζει να έχει την επιθυμία να καπνίζει γιατί η όλη διαδικασία γίνεται συνήθεια. Σε μια έρευνα που διεξήχθη σε καπνιστές, παρουσιάστηκαν αποτελέσματα που έδειχναν ότι άτομα που είχαν καπνίσει 100 τσιγάρα στη ζωή τους και άτομα που κάπνιζαν περισσότερα από 15 τσιγάρα την ημέρα, θεωρούσαν τη διακοπή του καπνίσματος αδύνατη ή πάρα πολύ δύσκολη. Ένας καπνιστής που είναι εθισμένος δεν σκέφτεται μόνο το τσιγάρο,



αλλά και το γεγονός ότι υπάρχουν στιγμές που δεν καπνίζει. Συνήθως γνωρίζουν πότε κάπνισαν το τελευταίο τσιγάρο τους και πόση ώρα θα κάνουν μέχρι να καπνίσουν το επόμενο. Δεδομένου ότι το κάπνισμα είναι συνήθεια, παρουσιάζεται και το γεγονός ότι αυτοί που είναι καπνιστές δεν θα φύγουν από το σπίτι ή το γραφείο τους χωρίς να ελέγξουν αν έχουν πάρει το πακέτο τα τσιγάρα μαζί τους ή ακόμα και το γεγονός ότι πάντα έχουν κρυμμένα πακέτα σε περίπτωση ανάγκης, όπως αναφέρουν χαρακτηριστικά σε συνεντεύξεις.

Θετική και αρνητική ενίσχυση / επιβράβευση: Συνήθως το κάπνισμα ενός τσιγάρου συνδέεται με ευχάριστα γεγονότα ή ακόμα και δυσάρεστα συναισθήματα. Το γεγονός ότι όταν ο καπνιστής είναι ευδιάθετος καπνίζει, αυτή η κίνηση οδηγεί σε ένα συνδυασμό ενίσχυσης και ταύτισης αυτών των συναισθημάτων με ένα τσιγάρο. Αντίθετα, σε περιπτώσεις που το άτομο αισθάνεται στενοχωρημένο και προβληματισμένο και σε αυτή την περίπτωση το τσιγάρο λειτουργεί ως αντίθετο της αρνητικής σκέψης και ως χαλαρωτικό. Επομένως και σε αυτή την περίπτωση το τσιγάρο λειτουργεί ενισχυτικά στην οποιαδήποτε συμπεριφορά (θετική ή αρνητική) που θα εκδηλώσει ο καπνιστής.

Αισιόδοξη προκατάληψη: Πολλά άτομα που συνεχίζουν να καπνίζουν έχουν μια αισιόδοξη σκέψη για το άτομό τους σε ό,τι αφορά την υγεία τους και τις συνέπειες των επιπτώσεων που έχει το κάπνισμα σε αυτή. Είτε υπερεκτιμώντας τις δυνάμεις του οργανισμού τους είτε θέτοντας οι ίδιοι ένα όριο ηλικίας που θεωρούν ικανοποιητικό, έχει



παρατηρηθεί ότι όλοι οι καπνιστές υιοθετούν μια αισιόδοξη στάση σχετικά με τις πιθανότητες να νοσήσουν λόγω τσιγάρου.

Φόβος για απόκτηση περιττών κιλών: Τέλος, οι άνθρωποι συνεχίζουν να καπνίζουν γιατί θεωρούν ότι διακόπτοντας το κάπνισμα, θα παχύνουν. Ακόμα και γυναίκες σε ενδιαφέρουσα, πολλές φορές βρίσκονται σε σύγχυση για το αν θα καπνίσουν, όχι γιατί μπορεί να κάνουν κακό στο έμβρυο αλλά γιατί κινδυνεύουν να πάρουν περιττά κιλά. Η ενασχόληση με τον έλεγχο βάρους και το κάπνισμα σχετίζεται έντονα με την εθνικότητα, την ηλικία και το φύλο του καπνιστή.

4.3 Παθητικό Κάπνισμα



Ως παθητικό κάπνισμα ορίζεται η αναπνοή του καπνού που παράγεται από το τσιγάρο των άλλων. Ο καπνός αυτός που προέρχεται από την εισπνοή και εκπνοή του καπνιστή και από το καιγόμενο άκρο του τσιγάρου είναι ιδιαίτερα τοξικό. Οι πολυάριθμες μελέτες των τελευταίων 30 ετών έχουν αποδείξει ότι το παθητικό κάπνισμα

ευθύνεται για μια σειρά νοσημάτων(κυρίως των πνευμόνων, της καρδιάς και των αγγείων) σε ενήλικες και παιδιά καθώς και για μεγάλο αριθμό θανάτων. Τις αρνητικές επιδράσεις υφίστανται βασικά οι εργαζόμενοι σε χώρους με σημαντική έκθεση σε καπνό(καφετέριες, μπαρ, εστιατόρια) και άτομα που συμβιώνουν με καπνιστές. Το παθητικό κάπνισμα επιδρά βλαπτικά στα μικρά και μεγάλα αγγεία αυξάνοντας κατά 25-60% τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου σε μη-καπνιστές και κατά 60-100% τον κίνδυνο αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, με επιρρεπείς τους άνδρες. Επιπρόσθετα, το



παθητικό κάπνισμα αυξάνει κατά 1,5 έως 2,5 φορές τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας σε μη-καπνιστές, ενώ στους ήδη πάσχοντες που έχουν σταματήσει το κάπνισμα, η έκθεση σε περιβάλλον καπνού σχετίζεται με επιδείνωση των συμπτωμάτων, της αναπνευστικής λειτουργίας και της ποιότητας ζωής. Η παθητική έκθεση στον καπνό κατά την ενδομήτριο ζωή αλλά

και μετά τη γέννηση έχει βλαπτικές επιδράσεις στην υγεία των παιδιών. Το κάπνισμα της μητέρας κατά την εγκυμοσύνη, ενεργητικό ή παθητικό, σχετίζεται με έκτοπο κύηση, αποβολή, πρόωρο τοκετό, μικρό βάρος γέννησης, υποπλασία των πνευμόνων, ανώμαλη ανάπτυξη εγκεφάλου και αιφνίδιο θάνατο νεογνού. Η έκθεση των παιδιών στο παθητικό κάπνισμα προκαλεί τον κίνδυνο να πάθουν έμφραγμα ή εγκεφαλικό αργότερα στη ζωή τους. Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο της Τασμανίας η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα κατά την παιδική ηλικία προκαλεί μια άμεση και μη αναστρέψιμη βλάβη στη δομή των αρτηριών. Οι γονείς επομένως και όσοι σκέφτονται να αποκτήσουν παιδί, θα πρέπει να κόψουν το κάπνισμα. Όχι μόνο θα κάνουν καλό στη δική τους υγεία, αλλά επίσης θα προστατέψουν την υγεία των παιδιών τους στο μέλλον. Συγκεκριμένα οι γονείς πρέπει να αποφεύγουν να καπνίζουν μπροστά στα παιδιά τους. Όταν και οι δυο γονείς καπνίζουν κοντά στο παιδί τους, προσθέτουν κατά μέσο όρο 3,3 χρόνια στην ηλικία των αρτηριών του, οι οποίες έτσι είναι σαν να γερνάνε πρόωρα. Επίσης είναι πιθανότερο να γίνουν και οι ίδιοι καπνιστές, αλλά και υπέρβαροι, σε σχέση με όσους δεν έχουν γονείς καπνιστές. Τα μικρά παιδιά που είναι παθητικοί καπνιστές, εκτός από τον αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο, κινδυνεύουν περισσότερο από άσθμα, κρυολογήματα, λοιμώξεις των αφτιών κ.α. Εκτιμάται ότι περίπου τέσσερα στα δέκα παιδιά (ποσοστό 40%) διεθνώς εκτίθεται τακτικά στο παθητικό κάπνισμα στο σπίτι τους και σχεδόν το ένα τρίτο των συνολικών θανάτων λόγω παθητικού καπνίσματος αφορούν παιδιά. Τα παιδιά είναι θύματα του παθητικού καπνίσματος σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από ότι συνειδητοποιούν οι γονείς και αυτό φαίνεται στο αίμα τους, όπως αποδεικνύεται από μελέτη του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας- Σαν Φρανσίσκο. Το παθητικό κάπνισμα των παιδιών, σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες, συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου, αναπνευστικά προβλήματα, άσθμα, ωτίτιδες κ.α. Το παθητικό κάπνισμα είναι ένας σημαντικός περιβαλλοντικός παράγοντας κινδύνου νόσησης και θανάτου σε ενήλικες και παιδιά. Είναι όμως και ένας παράγοντας που με τα κατάλληλα μέτρα και την ενημέρωση του κοινού μπορεί και πρέπει να περιορισθεί.



4.4 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Σε μία αναφορά για το κάπνισμα, δεν είναι δυνατόν να μην συμπεριληφθούν οι επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία όλων. Και αυτών που καπνίζουν και αυτών που δεν καπνίζουν αλλά ζουν δίπλα σε καπνιστές. Αναφέρεται ότι τα προϊόντα καύσης του καπνού φτάνουν τις 2.500 αέριες και υδροστερεές ενώσεις. Οι ουσίες αυτές είναι οι ίδιες και για τους καπνιστές των mild ή light τσιγάρων. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα ελαφρά (lights) τσιγάρα δεν είναι λιγότερο βλαβερά από τα αντίστοιχα βαριά τσιγάρα και εκείνοι που καπνίζουν ελαφριά τσιγάρα διατρέχουν ακριβώς τον ίδιο κίνδυνο με τους καπνιστές των κανονικών τσιγάρων.

Όταν ο καπνιστής αρχίσει να χρησιμοποιεί πιο ελαφριά τσιγάρα, εισπνέει βαθύτερα τον καπνό, καπνίζει συνήθως περισσότερα τσιγάρα και έτσι η ποσότητα νικοτίνης και τοξικών ουσιών παραμένει ίδια (τα



Οι πνεύμονες του καπνιστού και εκείνου που δεν κάπνισε ποτέ.

extralights τσιγάρα με τα ειδικά φίλτρα διαφοροποιούνται από τα βαριά, αφήνοντας λιγότερα κατάλοιπα). Διαπιστώθηκε, ότι το 26% των προϊόντων και υποπροϊόντων καπνού μένει μέσα στο τσιγάρο (φίλτρο), το 28% εισπνέεται από τον καπνιστή και το 46% σκορπίζεται στον αέρα και το εισπνέουν εκείνοι που δεν καπνίζουν. Ένα παιδί που ζει σε οικογένεια καπνιστών καπνίζει παρά τη θέληση του 80-120 τσιγάρα τον χρόνο. Τα προβλήματα υγείας που δημιουργεί το κάπνισμα είναι πολλά. Μερικά από αυτά ο καπνιστής τα διαπιστώνει και τα βιώνει καθημερινά. Άλλα κτίζονται σταδιακά και τα αποτελέσματα εμφανίζονται σαν τη κορυφή του παγόβουνου, πολύ αργότερα στη ζωή του. Ειδικότερα, το στόμα του καπνιστή μυρίζει άσχημα, τα δόντια αποχρωματίζονται και καταστρέφονται γρήγορα. Εξασθενεί η όσφρηση και η γεύση. Επηρεάζονται οι φωνητικές χορδές και εμφανίζονται συχνά λαρυγγίτιδες και φαρυγγίτιδες. Ο πονόλαιμος είναι κάτι σχεδόν καθημερινό στον καπνιστή. Στις

παθήσεις των πνευμόνων, αναφέρω απλά ασθένειες που σχετίζονται με το τσιγάρο τον καρκίνο, τη χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, το πνευμονικό εμφύσημα, την καταστροφή των κυψελίδων, την ελάττωση της πνευμονικής χωρητικότητας. Στις παθήσεις της καρδιάς και του κυκλοφοριακού συστήματος αναφέρεται η στεφανιαία νόσος (στηθάγχη), η ισχαιμική καρδιοπάθεια, το έμφραγμα του μυοκαρδίου, η υπέρταση, οι διαταραχές αιματώσεως των κάτω άκρων, (ιδίως η ευθραυστότητα των τριχοειδών), η ελάττωση της οξυγόνωσης των κυττάρων, η βαλβιδοπάθεια και η αρτηριοσκλήρυνση. Στις παθήσεις του στομάχου και του δωδεκαδάκτυλου, η γαστρίτιδα και το έλκος. Οι ξινίλες και οι καούρες είναι συχνές ενώ το έντερο προσαρμόζεται ώστε να λειτουργεί μόνο με καφέ και τσιγάρο. Το κάπνισμα

συμβάλλει στις διαταραχές εμμήνου ρύσεως, την ψυχρότητα και τη μείωση της σεξουαλικής δραστηριότητας, αυξάνει την ανδρική ανικανότητα, συμβάλλει στη μείωση της παραγωγής ορμονών - οιστρογόνων, αυξάνει τις πιθανότητες οστεοπόρωσης κατά την εμμηνόπαυση, αυξάνει τις πιθανότητες αποβολής κατά την εγκυμοσύνη. Περιγράφονται επίσης σοβαρές επιπτώσεις στο Ανοσολογικό (αμυντικό) σύστημα, με άμεση συνέπεια μεγαλύτερες πιθανότητες ασθένειας από οποιοδήποτε λοιμώδες νόσημα, αλλεργικό νόσημα ή δερματική πάθηση (ελαττώνεται η χημειοταξία των ουδετερόφιλων κυττάρων του αίματος με ταυτόχρονη ελάττωση της αμυντικής ικανότητας του οργανισμού). Το κάπνισμα επιδρά έντονα στην εξωτερική εμφάνιση. Συγκεκριμένα προσβάλλει όχι μόνο τα εσωτερικά όργανα αλλά και την εμφάνιση του καπνιστού αλλοιώνοντας το δέρμα, τη μορφή και το ατομικό βάρος. Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 με 3 κιλά. Η ακριβής αιτία του φαινομένου αυτού είναι άγνωστη, αλλά μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό. Οι καπνιστές φαίνεται να συγκρατούν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στο σώμα τους, οδηγούμενοι σε αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα, υψηλή πίεση, προβλήματα χοληδόχου κύστης και καρκίνο της μήτρας. Το κάπνισμα ωστόσο δεν προκαλεί μόνο σωματικά προβλήματα αλλά και ψυχικά. Ο καπνιστής έχει συνδυάσει το κάπνισμα με την καθημερινή του ζωή (το φαγητό, τον καφέ, τις συναισθηματικές αλλαγές όπως άγχος, χαρά, στεναχώρια κλπ). Ο εθισμός αυτός είναι πολύ ισχυρότερος του σωματικού. Έχει παρατηρηθεί ότι η επιθυμία για κάπνισμα διατηρείται για πολλά χρόνια μετά τη διακοπή του ! Σε αυτόν τον εθισμό οφείλεται κυρίως η αποτυχία οριστικής διακοπής του καπνίσματος (συχνές υποτροπές). Σήμερα θεωρείται βέβαιο ότι το κάπνισμα επιδεινώνει τα συμπτώματα μιας υπάρχουσας ασθένειας μειώνοντας την δραστηριότητα της φαρμακευτικής αγωγής και τελικά την ποιότητα ζωής και το προσδόκιμο επιβίωσης των ασθενών. Εν κατακλείδι, το κάπνισμα έχει συσχετισθεί κυρίως με τρεις κατηγορίες νοσημάτων: τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο (πνεύμονα, λάρυγγα, ουροδόχου κύστης) και τις χρόνιες αποφρακτικές



πνευμονοπάθειες (χρόνια βρογχίτιδα και πνευμονικό εμφύσημα). Όμως, οι συνέπειες του καπνίσματος δεν σταματούν σ' αυτούς που καπνίζουν. Γι' αυτό, η επιστήμη και το κράτος βρέθηκαν υποχρεωμένοι, παράλληλα με την προστασία των καταναλωτών καπνού, να προστατέψουν και αυτούς που δεν καπνίζουν αλλά υφίστανται παρόμοιες συνέπειες με τους καπνιστές. Η προστασία αυτή έγινε εφικτή με την απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους. Η απαγόρευση αυτή έχει θεσπιστεί μέσω νόμου και έχει προκαλέσει έντονες αντιδράσεις από τους καπνιστές, οι οποίοι θεωρούν ότι στερούνται το βασικό τους δικαίωμα στην επιλογή. Έχει διαπιστωθεί ότι στο αίμα, στο σάλιο, στα ούρα των παιδιών, στα έμβρυα στην κοιλιά της μάνας και στο γάλα των γυναικών που θηλάζουν, βρέθηκαν ορισμένα υποπροϊόντα καπνού. Ειδικά για τα βρέφη γυναικών που καπνίζουν, αναφέρονται αυξημένα ποσοστά αιφνίδιων θανάτων, συγγενών ανωμαλιών, μειωμένο βάρος, διαταραχές ψυχοσωματικής ανάπτυξης, νοητικές διαταραχές, καθυστέρηση ομιλίας.



4.5 Τρόποι Αντιμετώπισης

Το σταμάτημα του καπνίσματος πρέπει να είναι καθαρά προσωπική επιλογή. Κανείς, όμως, δεν μπορεί να αμφισβητήσει το γεγονός ότι όλοι ανεξαιρέτως, καπνιστές και μη, οφείλουν να γνωρίζουν τις υπαρκτές συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία, προκειμένου να λάβουν υπεύθυνα τη σχετική απόφαση, αν θα καπνίζουν ή όχι. Είναι γνωστές σε όλους οι βλαβερές συνέπειες του καπνού στον οργανισμό και δυστυχώς δεν υπάρχει πιο ασφαλής τρόπος για την προστασία του οργανισμού από αυτές παρά μόνον αν κόψει κανείς το τσιγάρο «μαχαίρι». Είναι καθήκον να προσπαθήσει κανείς τουλάχιστον να προφυλάξει όσο γίνεται τον εαυτό του και να αποφύγει κάποια λάθη που κάνουν οι καπνιστές θέτοντας ακόμα περισσότερο σε κίνδυνο την υγεία τους με τους εξής τρόπους:

♦ Οι καπνιστές πρέπει να οργανωθούν και να φροντίσουν η περίοδος που θα κόψουν το τσιγάρο να μην συμπίπτει με δυσκολίες και στενοχώριες, επειδή η διακοπή του καπνίσματος είναι ήδη από μόνη της μια πολύ σημαντική αλλαγή στον τρόπο ζωής ενός ανθρώπου. Είναι απαραίτητο να αφήσει κανείς να περάσουν δυο με τρεις μέρες πριν επιχειρήσει την διακοπή του καπνίσματος.



Παράλληλα πρέπει να πετάξουν όλα τα τσιγάρα που υπάρχουν

στο σπίτι, το γραφείο, το αυτοκίνητο. Να μην υποκύψει σε πειρασμούς του τύπου «για σήμερα μόνο ένα τσιγαράκι και από αύριο... το κόβω μαχαίρι».

- ♦ Αυτοκόλλητα νικοτίνης: είναι ένα είδος τσιρότου που τοποθετείται μία φορά την ημέρα σε κάποιο άτριχο σημείο του σώματος (π.χ. στο μπράτσο). Σταδιακά, απελευθερώνει τη νικοτίνη στο δέρμα, η οποία από εκεί καταλήγει στην κυκλοφορία του αίματος. Η χρήση τους δεν πρέπει να ξεπερνά τις 6-8 εβδομάδες.
- ♦ Τσίχλες νικοτίνης: είναι τσίχλες, που περιέχουν νικοτίνη, η οποία απελευθερώνεται με το μάσημα και απορροφάται από το βλεννογόνο του στόματος. Η χορήγησή τους είναι ελεγχόμενη (δεν συνιστάται η χρήση τους για διάστημα πάνω από 3 μήνες) ενώ η δόση τους μειώνεται σταδιακά, σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του γιατρού.
- ♦ Ρινικό σπρέι νικοτίνης: εισπνέεται από τη μύτη μέσω ειδικής δοσιμετρικής συσκευής και απορροφάται άμεσα από το ρινικό βλεννογόνο από όπου η νικοτίνη μεταφέρεται ταχύτατα στην κυκλοφορία του αίματος. Η χρήση του δεν πρέπει να ξεπερνά τους έξι μήνες.



- ◆ Φαρμακευτική αγωγή: το φαρμακευτικό οπλοστάσιο, μέχρι στιγμής, διαθέτει δύο σκευάσματα στη «μάχη», τη βουπροπιόνη και τη βαρενικλίνη. Πρόκειται για σκευάσματα σε μορφή χαπιών, που χρησιμοποιούνται ως βοήθημα για τη διακοπή του καπνίσματος, τα οποία χορηγούνται μόνο με ιατρική συνταγή.
- ◆ Βελονισμός: με την εισαγωγή λεπτών βελονών σε ορισμένα σημεία του δέρματος (σημεία βελονισμού), ο βελονισμός κινητοποιεί στον οργανισμό την «αντίδραση ξένου σώματος», που στην προκειμένη περίπτωση είναι η νικοτίνη.
- ◆ Υπνοθεραπεία: για να επιτύχει αυτή η τεχνική χρειάζεται ο καπνιστής να είναι αρκετά δεκτική προσωπικότητα και θετικός προς τη μέθοδο. Συγκεκριμένα, ο υπνοθεραπευτής υποβάλλει τον καπνιστή σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης, και υπό μορφή συζήτησης εστιάζει την προσοχή του στο θέμα του τσιγάρου και σε οτιδήποτε σχετίζεται με αυτό.
- ◆ Ειδικά κέντρα: σήμερα οι καπνιστές μπορούν να απευθυνθούν στα Ιατρεία Διακοπής του Καπνίσματος, που λειτουργούν πλέον επιτυχώς και στην Ελλάδα.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΟΜΑΔΑ Α΄

- ◆ <http://blogs.sch.gr/internet-safety/archives/186>
- ◆ <http://diadiktio.wikispaces.com/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82+%CF%83%CF%84%CE%BF+%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF>
- ◆ http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82_%CF%83%CF%84%CE%BF_%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF
- ◆ http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82_%CF%83%CF%84%CE%BF_%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF
- ◆ http://en.wikipedia.org/wiki/Video_game_addiction
- ◆ <http://internetaddictionteaph.wikispaces.com/%CE%A4%CF%81%CF%8C%CF%80%CE%BF%CE%B9+%CE%91%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%8E%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%B7%CF%82>
- ◆ <http://kentrostirixis.gr/index.php/arthra-psychologias/paidi-oikogeneia/111-ethismos-sto-diadiktyo-kai-tin-texnologia-symvoules-gia-goneis>
- ◆ <http://kourdistoportocali.com/post/23921/eiste-ethismenoi-sto-facebook>
- ◆ <http://netaddiction.site90.net/index.php/antimetopisi>
- ◆ <http://netaddiction.site90.net/index.php/symptomata>
- ◆ <http://www.boro.gr/27580/ethismos-sto-diadiktyo-ta-6-proeidopointika-shmadia>
- ◆ <http://www.boro.gr/33411/o-ethismos-sta-video-games-meros-1o>
- ◆ <http://www.hasiad.gr/>
- ◆ http://www.hasiad.gr/index.php/index.php?option=com_content&view=article&id=31%3A2011-04-09-13-42-03&catid=1&Itemid=21&lang=el
- ◆ <http://www.in2life.gr/everyday/modernlife/article/241932/ethismos-sto-diadiktyo-eho-pathei-e-xarthsh.html>
- ◆ <http://www.kindykids.gr/parents/582-ethismos-tileorasi.html>
- ◆ <http://www.koolnews.gr/extras/ethismos-sta-hlektronika-paixnidia-poia-einai-ta-sumptwmata-kai-pws-antimetwpizetai>
- ◆ http://www.letto.gr/page.aspx?p_id=1128
- ◆ <http://www.newsbomb.gr/blogs/story/138075/diavaste-ta-15-pio-koina-simadia-toy-ethismoy-sto-facebook>
- ◆ <http://www.paidiatros.com/children/Internet-Addiction-prevention>
- ◆ <http://www.pame.gr/paidi/psixologia/paidi-ethismos-videogames.html>
- ◆ <http://www.pame.gr/paidi/psixologia/paidi-ethismos-videogames.html>
- ◆ <http://www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category264&parentobjId=Page187>
- ◆ <http://www.sigmalive.com/lifestyle/health/6592>
- ◆ <http://www.tovima.gr/science/article/?aid=244780>
- ◆ <http://www.zougla.gr/games/article/o-ethismos-sto-internet-ke-ta-video-games>

- ◆ <https://elgr.facebook.com/pages/%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CE%95%CF%84%CE%B1%CE%B9%CF%81%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CE%9C%CE%B5%CE%BB%CE%AD%CF%84%CE%B7%CF%82%CF%84%CE%B7%CF%82%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%B1%CF%87%CE%AE%CF%82-%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%8D-%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF/174713659303686>

ΟΜΑΔΑ Β΄

- ❖ <http://www.pfy.gr/forum/index.php?topic=2049.0>
- ❖ <http://criminology.panteion.gr>
- ❖ http://ec.europa.eu/news/environment/080505_1_el.htm
- ❖ <http://gr.drugfreeworld.org>
- ❖ <http://gr.drugfreeworld.org/drugfacts/prescription/depressants.html#names>
- ❖ <http://web4health.info/el/answers/add-drug-user.htm>
- ❖ <http://wol.jw.org/el/wol/d/r11/lp-g/102001483>
- ❖ <http://www.all4fun.gr>
- ❖ <http://www.detectiv.gr>
- ❖ http://www.epipsi.gr/Tekmiriosi/epid/Epidimiologikes_erevnes/genikosgr.php
- ❖ http://www.fs12.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=111&Itemid=140
- ❖ <http://www.heroindetoxeuropre.com/gre/%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%BF%CE%BE%CE%AF%CE%BD%CF%89%CF%83%CE%B7%CE%B1%CF%80%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CF%81%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC#sthash.I0WzsogH.dpuf>
- ❖ <http://www.iatronet.gr>
- ❖ <http://www.iliosporoi.net>
- ❖ <http://www.imlarisis.gr>
- ❖ http://www.imlarisis.gr/index.php?dispatch=categories.view&category_id=696
- ❖ <http://www.kathimerini.gr>
- ❖ <http://www.kethea-strofi.gr>
- ❖ <http://www.kpelpida.gr>
- ❖ <http://www.newsbeast.gr/health/arthro/549878/auxisi-ton-hriston-narkotikon-ousion-sti-hora-mas/>
- ❖ <http://www.newsbeast.gr/health/arthro/549878/auxisi-ton-hriston-narkotikon-ousion-sti-hora-mas/>
- ❖ <http://www.niotho-asfalis.gr/na/meletes12.pdf>
- ❖ <http://www.scientologycourses.org/el/courses-view/drugs/step/read-drugs-their-effects.html>
- ❖ http://www.spamradio.gr/el/sx_printText.asp?textID=57
- ❖ <http://www.terrapapers.com>

ΟΜΑΔΑ Γ΄

- ✓ http://15lyk-thess.thess.sch.gr/projects_2012/1DRUGS.pdf
- ✓ <http://16lyk-athin.att.sch.gr/autosch/joomla15/images/alkool/8%20%20project-2.pdf>
- ✓ http://1lyk-nafpakt.ait.sch.gr/joomla25/Joomla/images/pdf/13tb_eb_alcool.pdf
- ✓ <http://alcohol2oepalaridaia.wikispaces.com/%CE%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B5%CF%85%CE%AE+%CF%84%CE%BF%CF%85+%CE%B1%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CF%8C%CE%BB>
- ✓ <http://alkoolkaiodigisi.pbworks.com/w/page/53823350/%CE%A4%CE%BF%20%CE%BA%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%AF%20%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD%20%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CE%B1%20%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1>
- ✓ <http://coolweb.gr/istoria-alkool-alkoolouxon-poton/>
- ✓ <http://gr.drugfreeworld.org/drugfacts/alcohol/a-short-history.html>
- ✓ <http://inandout.com.cy/%CE%B1%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF%CE%B3%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CE%AF%CF%82%CF%83%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%AC%CF%84%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%89%CE%BD%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9/>
- ✓ <http://krasodad.blogspot.gr/2010/12/%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%86%CE%B8%CE%AD%CE%B3%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%B3%CE%BD%CF%89%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%A%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BA%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%AF.html>
- ✓ <http://lyk-mous-pallin.att.sch.gr/00/lykeio/36.pdf>
- ✓ http://nefeli.lib.teicrete.gr/browse/seyp/dd/2008/Thanasilrena,SoultaniKyriaki,TzaferiStella/attached-document/THANASISOULTANITZAFERI_2008.pdf
- ✓ <http://news.pathfinder.gr/misc/965635.html>
- ✓ http://psi-gr.tripod.com/menu_alcohol.html
- ✓ http://toparakmiako.blogspot.gr/2012/02/blog-post_26.html
- ✓ <http://tut.gr/%CE%BC%CE%BF%CE%BD%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82%CF%86%CE%B9%CE%AC%CE%BB%CE%B5%CF%82-%CF%80%CE%BF%CF%84%CF%8E%CE%BD/>
- ✓ <http://www.care.gr/post/5874/oi-synepeies-tis-kataxrisis-tou-alkool>
- ✓ <http://www.drinktsipouro.gr/glosarich>
- ✓ <http://www.efrainein.gr/gr/alcohol-three.htm>
- ✓ <http://www.ethnos.gr/article.asp?catid=22768&subid=2&pubid=63565849>
- ✓ http://www.experimentalphysiology.gr/UserFiles/Research/psyYgeia/alkool_tel.pdf
- ✓ <http://www.gnomikologikon.gr/catquotes.php?categ=3170>
- ✓ http://www.greek-health.gr/2011/01/blog-post_03.html
- ✓ <http://www.isth.gr/images/uploads/2-1-ALKOOL.pdf>
- ✓ <http://www.madata.gr/diafora/health/151294.html>
- ✓ http://www.medlook.net/index.php/site_content/113-2013-08-06-13-54-51/2710-2013-11-24-03-52-23
- ✓ <http://www.oodegr.com/oode/asynithista/apokryfismos/alkoolikoi1.htm>
- ✓ <http://www.prolipsis.gr/index.php?id=29,116,0,0,1,0>

- ✓ <http://www.psychotherapeia.net.gr/articles-psyxologoi-marousi-psyxotherapeftes-marousi/exartiseis/45-alkoolismos-exarthsh-apo-to-alkool/73-alkoolismos-exarthsh-apo-alkool>
- ✓ <http://www.videoman.gr/51592>
- ✓ <http://www.zougla.gr/ygeia/article/apo-karkino-kindinevoun-i-alkoliki>
- ✓ <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&articleID=17049&ct=85>
- ✓ <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&articleID=7524&ct=1>
- ✓ www.6gym-serron.ser.sch.gr
- ✓ <http://www.alcoholandyou.org.uk/facts/howisitmade.html>
- ✓ <http://www.bestrong.org.gr/el/health/alcoholrestriction/alcoholandhealth/>
- ✓ ΑΛΚΟΟΛ ΕΝΑ ΣΚΛΗΡΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΟΚΩΣΤΑΣ ΤΣΑΡΟΥΧΑΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ: ΑΓΚΥΡΑ ΕΤΟΣ: 2000

ΟΜΑΔΑ Δ´

- <http://www.sansimera.gr/articles/62#ixzz2twufUgax>
- <http://1epal-pyrgou.ilei.sch.gr/ergasies/2007-2008/B-Pliroforikis/georgia13/tropoi.html>
- <http://arazw.wikispaces.com/%CE%A4%CE%BF+%CE%BA%CE%AC%CF%80%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%BF%CE%B9+%CE%BD%CE%AD%CE%BF%CE%B9>
- http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%80%CE%BD%CF%8C%CF%82_%28%CF%86%CF%85%CF%84%CF%8C%29
- <http://kavala.pkteam.gr/index.php?page=history6>
- <http://medicaltv.eu/%CF%84%CE%BF%CF%80%CE%B1%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CE%BA%CE%AC%CF%80%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%84%CF%85%CF%80%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%B9-%CF%83%CF%84/>
- <http://users.otenet.gr/~kapniki/History.htm>
- <http://www.bestrong.org.gr/el/cancer/basicdetails/whatcausescancer/chemicalfactors/tobaccosmoking/>
- <http://www.bestrong.org.gr/el/health/nosmoking/historyoftobacco/>
- <http://www.boro.gr/32516/ta-psyxologika-aitia-toy-kapnismatos-kane-to-test-vres-ta-dika-soy>
- <http://www.in2life.gr/features/dossier/dossierarticle/112174/oi-epiptoseis-toy-kapnismatos-sthn-ygeia.html?mainid=112171>
- <http://www.koolnews.gr/extras/to-pathitiko-kapnisma-vlaptai-akomi-pio-sovara-tin-ugeia-poso-kako-kanei-sta-paidia/>
- <http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=1339>
- http://www.oekk.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=170:pathitiko-kapnismaenas-ypoylos-exthros&catid=195:cat17&Itemid=351
- <http://www.pame.gr/diafora/kosmos/kapnisma-istoria.html>
- http://www.pneumonologist.gr/article.php?article_id=48&lang=gr
- <http://www.sansimera.gr/articles/62>
- <http://www.stopit.gr/kapnisma/plhrofories/synepeies-toy-kapnismatos.html>
- "ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ", 29/05/2007

Ο εθισμός στην τεχνολογία, στα ναρκωτικά, στο αλκοόλ, στο κάπνισμα αλλά και σε πολλά άλλα αποτελεί ένα κοινωνικό πρόβλημα που με την σειρά του προκαλεί τον κοινωνικό αποκλεισμό των εθισμένων ατόμων. Ο κοινωνικός αποκλεισμός με την βοήθεια κάποιων καταστάσεων που βρίσκονται τα άτομα ή κάποιων ουσιών οδηγούν το εθισμένο άτομο στην απομόνωση, στην μειωμένη προσωπικότητα και στην απελπισία. Είναι λοιπόν στο χέρι όλων μας να βοηθήσουμε αυτά τα άτομα έτσι ώστε να ενταχθούν και πάλι στο κοινωνικό σύνολο.