

Θέμα: «**Εξαρτήσεις, ένας δύσβατος δρόμος**»

Υποθέμα ομάδας: *Εξάρτηση από το τσιγάρο*

Όνομα ομάδας:



Με τον όρο εξάρτηση από το κάπνισμα εννοούμε την καταναγκαστική συνήθεια ενός ατόμου να καπνίζει, πράγμα που επηρεάζει τη συμπεριφορά και τον ψυχισμό του και είναι δύσκολο να διακοπεί.

Αίτια

Γενικά:

- Αρνητική στάση απέναντι στην επαγγελματική πορεία
- Ανάγκη για εκδήλωση της ίδιας ανεξαρτησίας
- Επηρεασμός από το φιλικό περιβάλλον
- Απομάκρυνση από την οικογένεια

Ειδικότερα για τους νέους:

- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα.
- Για αρκετούς το κάπνισμα σημαίνει να έχουν κάτι να κάνουν.
- Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο.
- Μερικοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση.
- Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν.
- Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους / ομάδες.

- Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό και μπορεί να συνδεθεί με ένα γενικό τρόπο ζωής.
- Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν.
- Άλλοι πάλι δοκιμάζουν τον καπνό από περιέργεια.
- Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς.
- Άλλοι επηρεάζονται από τη διαφήμιση.
- Επίσης, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού. Ο εθισμός αυτός, κάνει δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος, ακόμη και αν το θέλετε.
- Το κάπνισμα έχει γίνει συνήθεια για αρκετούς νέους. Μερικοί συνηθίζουν να καπνίζουν στα διαλείμματα και σε άλλους αρέσει να καπνίζουν μετά το γεύμα. Όταν μία συνήθεια εδραιωθεί είναι δύσκολο να την κόψει κανείς.

Μέθοδοι πρόληψης

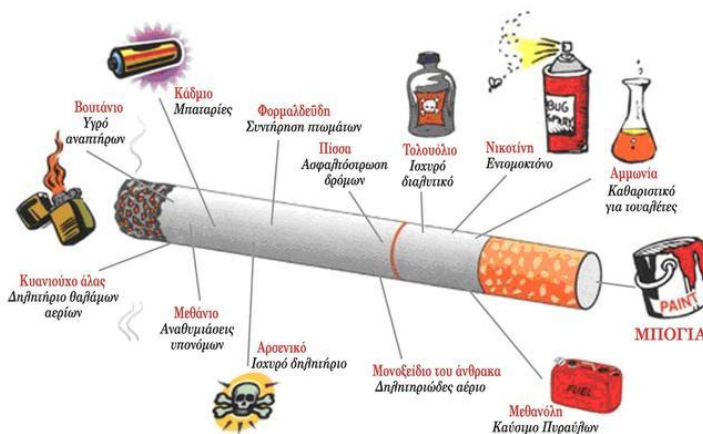
- ✓ Μείωση της προσφοράς προϊόντων καπνού σε παιδιά και εφήβους
- ✓ Περιορισμός διαφήμισης και προώθησης των προϊόντων καπνού
- ✓ Μέτρα που αφορούν τους παραγωγούς προϊόντων καπνού
- ✓ Προστασία κατά του παθητικού καπνίσματος



Αρνητικές συνέπειες

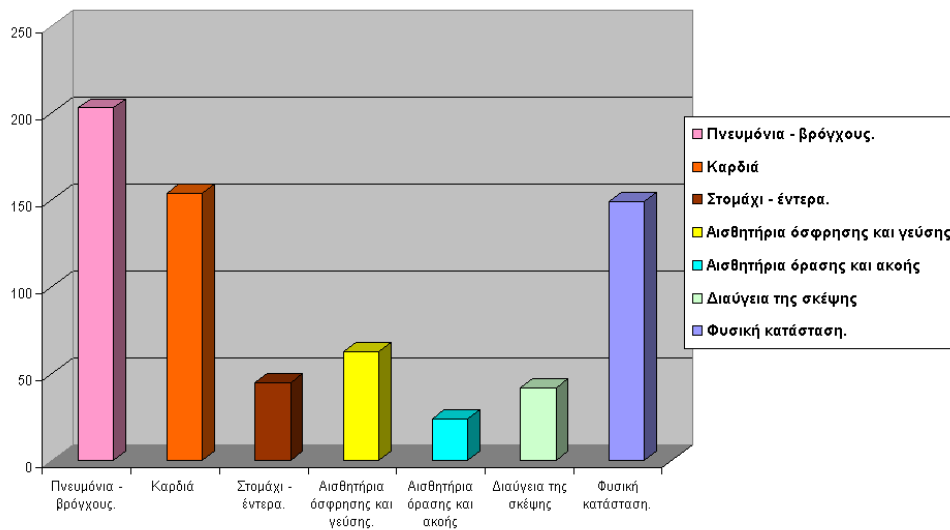
Το κάπνισμα έχει πολλές και σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία όπως:

- ασθένεια ούλων, μυϊκές βλάβες, πόνος λαιμού, πόνος στην πλάτη, νύστα - υπνηλία, βαριά ασθένεια του κυκλοφορικού, οφθαλμικές ασθένειες, μυκητομολύνσεις, καταρράκτης, οστεοπόρωση, οστεοαρθρίτιδα, κατάθλιψη, διαβήτης, πνευμονία, απώλεια ακοής, ψωρίαση, γρίπη, ρυτίδωση δέρματος, στομαχικό έλκος, ρευματοειδής αρθρίτιδα, τραυματισμοί συνδέσμων, πληγές στους τένοντες, εκφυλισμός κηλίδας, απώλεια όρασης, φυματίωση, απώλεια δοντιών.
- Σοβαρότερα συμπτώματα: άσθμα, χρόνια ρινίτιδα
- Θνησιμότητα. Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς σε μέση ηλικία. Οι περισσότεροι πεθαίνουν από μία εκ των τριών ασθενειών που συνδέονται με το κάπνισμα, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (βρογχίτιδα και εμφύσημα) και οι χρόνιες καρδιακές παθήσεις.
- Σεξουαλική ζωή και Αναπαραγωγή. Το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα γυναικών και ανδρών, την υγεία των εγκύων, την υγεία των εμβρύων, των νεογνών και των μικρών παιδιών.



Κοκτέιλ από δηλητήρια....

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ



- Επίδραση του καπνίσματος στην εμφάνιση. Το κάπνισμα προσβάλλει σοβαρά όχι μόνο τα εσωτερικά όργανα αλλά και την εμφάνιση του καπνιστού αλλοιώνοντας το ατομικό βάρος και τη μορφή. Επίσης επηρεάζει το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και κιτρινίλα στα δάχτυλα, νύχια και δόντια.

Συμβουλές για να κόψετε το τσιγάρο

1. Κόψτε το τσιγάρο με το μαχαίρι. Μακροπρόθεσμα είναι η ευκολότερη και αποτελεσματικότερη τεχνική διακοπής καπνίσματος.
2. Μην κουβαλάτε μαζί σας τσιγάρα.
3. Να ξέρετε ότι πολλές καταστάσεις θα προκαλέσουν την ώθηση για ένα τσιγάρο. Οι καταστάσεις που θα προκαλέσουν μια ώθηση περιλαμβάνουν: καφές, οινόπνευμα, μπαρ, κοινωνικά γεγονότα με καπνίζοντες φίλους, παιγνιόχαρτα, μετά το φαγητό. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την κανονική ρουτίνα σας όταν κόβετε το τσιγάρο. Εάν οποιοδήποτε γεγονός φαίνεται πάρα πολύ δύσκολο, αφήστε το και επιστρέψτε σε αυτό αργότερα. Μην αισθανθείτε όμως ότι πρέπει να σταματήσετε οποιαδήποτε δραστηριότητα για πάντα.
4. Για να αποφύγετε την αύξηση βάρους, τρώτε λαχανικά και φρούτα αντί των γλυκών. Το σέλινο και τα καρότα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ακίνδυνα ως βραχυπρόθεσμα υποκατάστατα των τσιγάρων.
5. Εάν ανησυχείτε για την αύξηση βάρους, κάνετε κάποια μέτρια μορφή άσκησης.
6. Μαζέψτε τα λεφτά που θα ξοδεύατε σε τσιγάρα και αγοράζετε κάτι που θέλετε πραγματικά μετά από μια εβδομάδα ή έναν μήνα. Μαζέψτε τα λεφτά για ένα χρόνο και θα φτάνουν ακόμα και για διακοπές.
7. Η τεχνική βαθιάς αναπνοής βοηθά όταν θα έχετε επιθυμία για τσιγάρο.
8. Άφθονοι χυμοί φρούτων τις πρώτες τρεις ημέρες. Θα βοηθήσουν στον καθαρισμό του σώματός σας από τη νικοτίνη.



Μέθοδοι διακοπής του καπνίσματος

1. Αυτοκόλλητα νικοτίνης. Εφαρμόζεται το πρωί στο μπράτσο, το μηρό ή το στήθος και αφαιρείται πριν τον ύπνο. Απελευθερώνουν νικοτίνη που απορροφάται από τον οργανισμό μειώνοντας την επιθυμία για κάπνισμα.

2. Βελονισμός. Ενεργοποιεί συγκεκριμένα κέντρα, τα οποία μετατρέπουν τον οργανισμό του καπνιστή σε παρθένο στη νικοτίνη, με αποτέλεσμα να νιώθει δυσάρεστα κάθε φορά που ανάβει τσιγάρο. Επιπλέον μειώνει την ένταση του συνδρόμου στέρησης και ανακουφίζει από το άγχος που δημιουργείται από τη διακοπή μιας μακροχρόνιας συνήθειας.

3. Ειδικά κέντρα. Εφαρμόζουν διάφορες μεθόδους διακοπής του καπνίσματος και παρέχουν υποστήριξη. Ελέγξτε αν η μέθοδος που θα επιλέξετε είναι εγκεκριμένη από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

4. Τσίχλες νικοτίνης. Απελευθερώνουν μικρές ποσότητες νικοτίνης μειώνοντας την επιθυμία για κάπνισμα. Ενδείκνυται μία τσίχλα κάθε φορά που θέλετε να καπνίσετε.

5. Ψυχολογική υποστήριξη. Ο καπνιστής συζητά με τον ειδικό και εντοπίζει τους λόγους που τον κάνουν να ανάβει τσιγάρο. Επιπλέον ο ειδικός τον βοηθά να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που θα προκύψουν με τη διακοπή του. Κάποιοι ψυχολόγοι υποβάλλουν τον καπνιστή σε ύπνωση.

6. Ρινικό σπρέι νικοτίνης. Το ρινικό σπρέι νικοτίνης απελευθερώνει γρήγορα νικοτίνη στον βλεννογόνο της μύτης.

Δαπανηρή Συνήθεια

Τέλος το κάπνισμα εκτός των άλλων αποτελεί μία δαπανηρή συνήθεια. Είναι γνωστό ότι οι περισσότεροι καπνιστές καταναλώνουν από ένα έως δύο πακέτα την ημέρα. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, το μεγαλύτερο μερίδιο πωλήσεων στη χώρα μας το έχουν οι ξένες μάρκες. Ένα πακέτο τσιγάρα στοιχίζει περίπου 3 ευρώ. Τα χρήματα που ξοδεύει ένας συνηθισμένος καπνιστής σε ένα μήνα, σε ένα χρόνο και σε δέκα χρόνια είναι περίπου : Καπνιστής ενός πακέτου την ημέρα ξοδεύει 1080 ευρώ το χρόνο.

Οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος

- **20 λεπτά.** Η αρτηριακή πίεση επανέρχεται στα κανονικά επίπεδα. - Ο αριθμός των σφίξεων ομαλοποιείται (ελαττώνεται). - Η θερμοκρασία των χεριών και ποδιών επανέρχεται στο φυσιολογικό (αυξάνει).
- **8 ώρες.** Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα είναι φυσιολογικό, το επίπεδο του οξυγόνου αυξάνει και φτάνει στα φυσιολογικά επίπεδα.
- **12 ώρες.** Σχεδόν όλη η νικοτίνη έχει αποβληθεί από τον οργανισμό.
- **24 ώρες.** Η πιθανότητα καρδιακών επεισοδίων αρχίζει ήδη να μειώνεται.
- **48 ώρες.** Βελτιώνονται η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης.
- **72 ώρες.** Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη. Η αναπνευστική χωρητικότητα των πνευμόνων αυξάνεται.
- **5 ημέρες.** Έχουν αποβληθεί από το σώμα τα περισσότερα υποπροϊόντα της νικοτίνης.
- **2 εβδομάδες έως 3 μήνες.** Η κυκλοφορία του αίματος συνεχώς βελτιώνεται. - Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο. Η λειτουργία των πνευμόνων αυξάνει μέχρι 30%.
- **1 έως 9 μήνες.** Λιγότερο λαχάνιασμα. Αύξηση της ενεργητικότητας του σώματος. Καλύτερη κατάσταση των πνευμόνων ικανοί να αντισταθούν σε μολύνσεις.
- **1 έτος.** Μειώνεται κατά το ήμισυ ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου.
- **5 έτη.** Έχει ήδη μειωθεί σημαντικά ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του στόματος και του τραχήλου.
- **10 έτη.** Μειώνεται ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο πνευμόνων και από άλλες μορφές καρκίνου.
- **15 έτη.** Ο κίνδυνος καρδιακών επεισοδίων είναι ο ίδιος με των ανθρώπων που δεν κάπνισαν ποτέ. Όσοι διακόψουν το κάπνισμα αρρωσταίνουν λιγότερο από λοιμώξεις και γενικότερα μειώνουν τις πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια από τις ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα. Το σώμα γενικά αποκτά μεγαλύτερη σφριγηλότητα, η αναπνοή είναι καλύτερη και η αντοχή στην κούραση μεγαλύτερη. Στις εγκύους η διακοπή του καπνίσματος επιτρέπει να φτάσει στο έμβρυο περισσότερο οξυγόνο και να αναπτυχθεί σε πιο υγιείς συνθήκες.

Στατιστικά στοιχεία

Είναι θλιβερό το γεγονός ότι έως το 2025 θα έχουν πεθάνει 100 εκατ. άνθρωποι με αιτία το κάπνισμα, και ένα μεγάλο μέρος αυτών, θα είναι νέοι άνθρωποι.

Υπολογίζεται ότι οι καπνιστές σε όλο το κόσμο είναι 1,1 δις άνθρωποι και από αυτούς πεθαίνουν 3,5 εκατ. το χρόνο (10.000 την ημέρα) εξαιτίας του καπνίσματος. Στην Ελλάδα 3 στα 10 παιδιά δοκίμασαν το τσιγάρο για πρώτη φορά σε ηλικία 13 ετών. «Οι μισοί από τους εφήβους κανονικούς καπνιστές, εάν συνεχίσουν το κάπνισμα, θα πεθάνουν από ασθένειες που προκλήθηκαν από αυτό».



Η αλήθεια είναι πως από τη στιγμή που κάποιος θα μάθει το τσιγάρο, είναι μετά δύσκολο να κόψει το κάπνισμα. Η όλη "μαγκιά", είναι να μην μάθετε να καπνίζετε, γιατί από κει και πέρα, και να το κόψετε, θα σας κυνηγάει για μια ζωή..

Δεν είναι απλό το κόψιμο του καπνίσματος, αλλά γίνεται!

Σκεφτείτε, γιατί να απαλλαγείτε από αυτή τη συνήθεια που τόσο αγαπάτε και που τόσο την έχετε βάλει μέσα στη ζωή σας;

Κάποια στιγμή στη ζωή σας, αργά ή γρήγορα, θα το κόψετε κυρίως για λόγους υγείας ή για οικονομικούς λόγους!

Οπότε γιατί να μην το κάνετε μια ώρα νωρίτερα, ώστε να σώσετε λίγα χρόνια ζωής και λεφτά;!

Βιβλιογραφία

- www.bestrong.org.gr
- www.healthview.gr
- www.antismoking.gr
- www.whyquit.com
- www.neaygeia.gr

Φωτεινή Ζαφείρη
Μαρία Φωτεινή Καραβοκύρη
Ελένη Ρεμούνδου
Έφη Σιδηροπούλου

Υποθέμα ομάδας: Εξάρτηση από το διαδίκτυο

Όνομα ομάδας: e-εθισμένοι

Ο όρος **εξάρτηση από το Διαδίκτυο (internet addiction)** αναφέρεται στην προβληματική χρήση του διαδικτύου και όσων σχετίζονται μ' αυτή την τεχνολογία, όπως το **ηλεκτρονικό ταχυδρομείο** και ο **παγκόσμιος ιστός**.

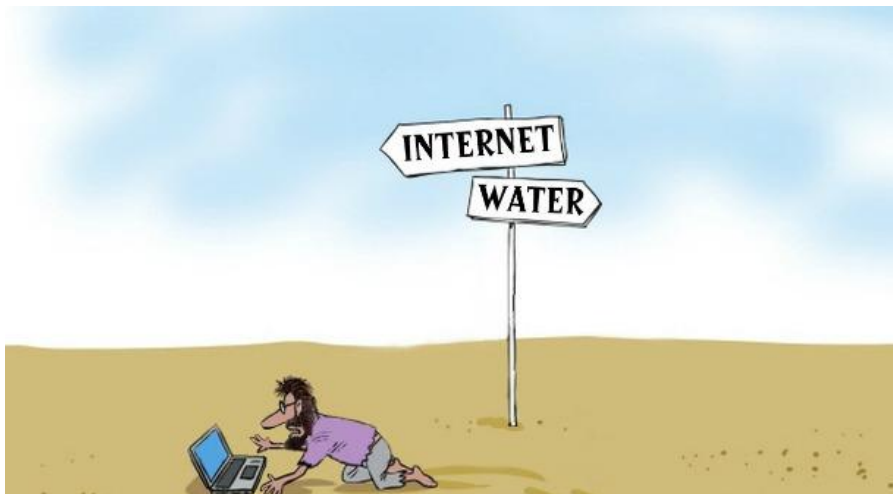
Εξάρτηση είναι η κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από την επιτακτική ανάγκη για λήψη της ουσίας σε συνεχή ή περιοδική βάση, με σκοπό να βιώσει ο χρήστης τα αποτελέσματα της δράσης της ουσίας ή να αποφύγει τη δυσφορική κατάσταση που προκαλεί η στέρηση της. Διακρίνεται σε ψυχολογική και σε σωματική εξάρτηση

Βασικό χαρακτηριστικό της διαταραχής αυτής είναι ότι το άτομο αφιερώνει πάρα πολύ χρόνο στη χρήση του διαδικτύου αλλά κυρίως το γεγονός ότι αυτή η χρήση παρεμβαίνει στην καθημερινή λειτουργικότητα του, στην κοινωνική του ζωή, στη σχολική εργασία ή στην εργασιακή του απασχόληση.

Αιτίες

Μια πιθανή αιτία της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι η δυνατότητα αλλαγής της διάθεσης που μπορεί να έχουν οι συμπεριφορές που σχετίζονται με τις εξαρτήσεις σε διαδικασίες.

Η χρήση του διαδικτύου μπορεί επίσης να ενισχύεται από τις ευχάριστες σκέψεις και συναισθήματα που εμφανίζονται όσο το άτομο κάνει χρήση του διαδικτύου.



Άτομα που έχουν άλλες ψυχικές διαταραχές ή ψυχολογικά συμπτώματα όπως κατάθλιψη, αισθήματα απομόνωσης, στρες ή άγχος μπορεί να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως μέσο «αυτο-θεραπείας» όπως άλλοι άνθρωποι κάνουν κατάχρηση αλκοόλ ή άλλων ουσιών για να «θεραπεύσουν» τα συμπτώματα του ψυχολογικού τους προβλήματος.

Μπορεί να υπάρχουν οικογενειακοί παράγοντες που παρακινούν το άτομο στη χρήση του διαδικτύου. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να πλοηγείται στο διαδίκτυο για να αποφύγει την οικογενειακή σύγκρουση. Άλλο ενδεχόμενο είναι ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου υποκινείται από κοινωνικούς λόγους. Η συμπεριφορά των συνομηλίκων μπορεί επίσης να ενθαρρύνει τη χρήση διαδικτύου (αν το χρησιμοποιούν οι φίλοι σου, κάνεις και συ το ίδιο για να μοιάζεις μ' αυτούς).

Συμπτώματα

Ένα σύμπτωμα της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι ο υπερβολικός χρόνος που αφιερώνεται στη χρήση του διαδικτύου.

Άλλα συμπτώματα εξάρτησης είναι η έλλειψη ύπνου, κούραση, σχολική βαθμολογία σε πτώση, μειωμένη απόδοση στη δουλειά, απάθεια. Μπορεί επίσης να υπάρχει μειωμένη ενασχόληση με κοινωνικές σχέσεις και δραστηριότητες. Το άτομο μπορεί να λέει ψέματα για το χρόνο που πέρασε στο διαδίκτυο ή να αρνείται ότι έχει πρόβλημα. Μπορεί να είναι οξύθυμος όταν είναι εκτός διαδικτύου ή θυμωμένος προς οποιονδήποτε αμφισβητεί το χρόνο του στο διαδίκτυο.

Διάγνωση

Για να θεωρηθεί ότι έχεις εξάρτηση, θα πρέπει να ισχύουν όλα τα παρακάτω:

- Έχεις συνέχεια στο μυαλό σου το διαδίκτυο (σκέφτεσαι προηγούμενη δραστηριότητά σου στο διαδίκτυο ή προσμένεις την επόμενη σύνδεσή στο διαδίκτυο).
- Θέλεις να περνάς όλο και περισσότερο χρόνο συνδεδεμένος στο διαδίκτυο για να νιώσεις ικανοποιημένος.
- Έχεις προσπαθήσει να ελέγξεις, να μειώσεις ή να σταματήσεις τη χρήση του διαδικτύου, χωρίς επιτυχία.
- Είσαι ανήσυχος, κακόκεφος, μελαγχολικός ή οξύθυμος όταν προσπαθείς να μειώσεις ή να σταματήσεις τη χρήση του διαδικτύου.
- Έχεις διακινδυνέψει να χάσεις μια σημαντική σχέση, εργασία, εκπαιδευτική ή επαγγελματική ευκαιρία λόγω της χρήσης του διαδικτύου.
- Έχεις πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς σου, σε έναν θεραπευτή ή σε άλλους για να αποκρύψεις την έκταση της ενασχόλησής σου με το διαδίκτυο.
- Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο σαν ένα μέσο διαφυγής από προβλήματα ή για να ανακουφίσεις μια δυσάρεστη διάθεση (π.χ. αίσθημα ανημπόριας, ενοχή, άγχος ή κατάθλιψη).
- Συνεχώς μένεις συνδεδεμένος στο διαδίκτυο, παραπάνω χρόνο απ' ότι σκόπευες αρχικά.

Θεραπεία

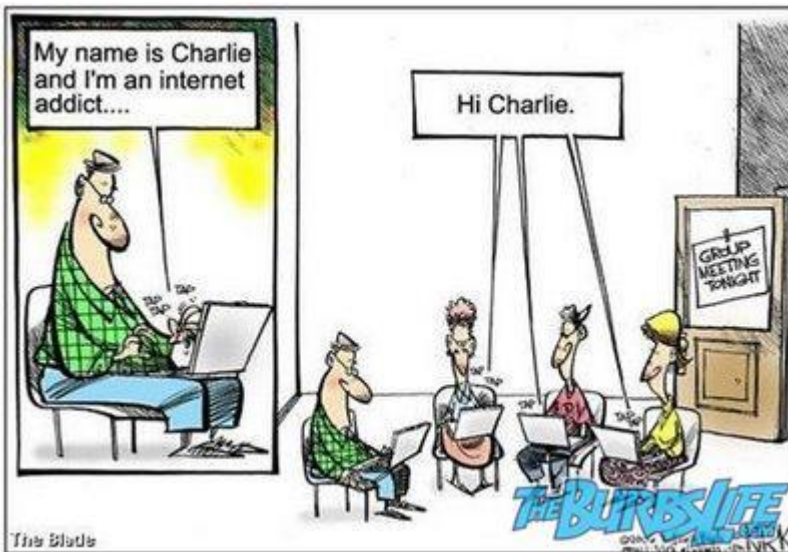
Η πλήρης αποφυγή του διαδικτύου είναι μάλλον μη ρεαλιστική προσδοκία δεδομένου ότι οι υπολογιστές και το διαδίκτυο είναι πλέον αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής, εκπαιδευτικής και επαγγελματικής ζωής στη σημερινή εποχή. Συνήθως ο βασικός στόχος της θεραπείας είναι η χρήση του διαδικτύου με μέτρο. Επιπλέον, χρειάζεται να διερευνηθούν και άλλα ψυχοκοινωνικά ζητήματα που μπορεί να κρύβονται πίσω από την εξάρτηση π.χ. κοινωνική φοβία, διαταραχές της διάθεσης, προβλήματα στο γάμο ή ευρύτερα οικογενειακά προβλήματα, επαγγελματική εξάντληση, σεξουαλική κακοποίηση κατά την παιδική ηλικία κοκ.

Η ψυχοθεραπεία θα βοηθήσει το άτομο να αναγνωρίσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα που πυροδοτούν τη ενασχόλησή του με το διαδίκτυο και να αναπτύξει τις κοινωνικές και τις επικοινωνιακές του δεξιότητες. Συνήθως αυτοί που έχουν εξάρτηση από το διαδίκτυο, αντιμετωπίζουν διαπροσωπικές δυσκολίες. Για παράδειγμα, είναι εσωστρεφείς ή δεν έχουν επαρκή κοινωνική υποστήριξη και γι' αυτό το

Λόγο στρέφονται σε «εικονικές» σχέσεις σαν υποκατάστατο για την έλλειψη πραγματικών κοινωνικών



σχέσεων.



Η θεραπεία θα βοηθήσει επίσης το άτομο να οργανώνει και να ρυθμίζει το χρόνο που αφιερώνει στο διαδίκτυο και να αναπτύξει εναλλακτικές δραστηριότητες που θα τον αποσπούν από τον υπολογιστή, π.χ. χόμπι, γυμναστική, δραστηριότητες με την οικογένεια και με φίλους.

Ποια είναι τα σημάδια ανησυχίας για πιθανή προβληματική χρήση του διαδικτύου;

Τα πρόδρομα συμπτώματα στην περίπτωση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου είναι ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης, η μονομανία, η παραμέληση των υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών, η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης, η απομόνωση και η μείωση του χρόνου που αφιερώνεται σε δραστηριότητες και σε φίλους, η επιθετικότητα, η μεταβολή της συμπεριφοράς, η αδιαφορία για πράγματα που παλιά προκαλούσαν ευχαρίστηση, οι πονοκέφαλοι, η ξηρότητα οφθαλμών κ.ά.

Όταν η προβληματική χρήση εξελίσσεται σε εθισμό οι έφηβοι τείνουν να γίνονται βίαιοι με τους γονείς ή τους φίλους τους, να μένουν χωρίς ύπνο, νερό ή φαγητό, να λείπουν για ημέρες από το σπίτι (π.χ. σε internet cafe), να διακόπτουν το σχολείο, να απομονώνονται και να μελαγχολούν, να μη φροντίζουν σωστά τον εαυτό τους, να μη μπορούν να περιορίσουν τη χρήση, αν και γνωρίζουν τα προβλήματα που τους δημιουργεί, να μη συνειδητοποιούν την κατάσταση, ώστε να αναζητήσουν ή να δεχθούν βοήθεια.



Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς προκειμένου να προστατεύσουν τα παιδιά τους από μια μελλοντική εξάρτηση από το διαδίκτυο;

Από νωρίς οι γονείς χρειάζεται να θέτουν όρια στη χρήση του διαδικτύου. Τα όρια αυτά, όσο μεγαλώνει ο έφηβος,, είναι καλό να συζητώνται και μαζί του. Πιο συγκεκριμένα οι γονείς μπορούν να:

- ορίσουν ένα πλαίσιο χρήσης του υπολογιστή ανάλογα με την ηλικία και τα ενδιαφέροντα του παιδιού
- ενημερώσουν τα παιδιά τους από μικρή ηλικία για τα φαινόμενα «εθισμού» και παρενόχλησης
- αφιερώνουν χρόνο και να απασχολούνται μαζί με τα παιδιά τους στο διαδίκτυο
- τοποθετούν τον υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε το παιδί να μην απομονώνεται και οι ίδιοι να μπορούν να το ελέγχουν
- να κάνουν χρήση εργαλείων και φίλτρων για επιβλαβείς ιστοσελίδες
- μάθουν στα παιδιά τους πώς να προστατεύουν την ιδιωτική τους ζωή στο Διαδίκτυο, όπως κάνουν και στον πραγματικό κόσμο
- ζητήσουν αμέσως βοήθεια, αν παρατηρήσουν υπερβολική χρήση ή/και συμπεριφορές εθισμού



Συμπεραίνοντας

Βλέπουμε λοιπόν ότι ο εθισμός του Διαδικτύου, είναι ένας σημαντικός παράγοντας ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ όλων των ηλικιών, που χρειάζεται φροντίδα και βοήθεια, αλλά κάποιες φορές και χρήση ειδικών θεραπειών για την αντιμετώπιση του.

Πολλοί έφηβοι στρέφονται στο διαδίκτυο, προκειμένου να αντιμετωπίσουν συναισθήματα άγχους, μοναξιάς, κατάθλιψης. Είναι ένας τρόπος διαφυγής από την πραγματικότητα και τα καθημερινά προβλήματα. «Χάνοντας» τον εαυτό τους στο internet, μπορούν να νιώσουν μια προσωρινή ανακούφιση από δύσκολα και οδυνηρά συναισθήματα και σκέψεις. Ωστόσο, όση ανακούφιση και αν προσφέρει το internet, τα συναισθήματα και οι σκέψεις του εφήβου εξακολουθούν να είναι παρόντα όταν σβήσει η οθόνη, τα προβλήματα και η πραγματικότητα παραμένουν και υπάρχουν πάντα πιο αποτελεσματικοί τρόποι, για να αντιμετωπίσει ένας έφηβος όσα τον ανησυχούν. Η άσκηση, η μουσική, το διάβασμα, η συζήτηση, η συναναστροφή με τους συνομηλικούς μπορούν να αντικαταστήσουν εποικοδομητικά το «βύθισμα» στο internet, την ανούσια ενασχόληση με παιχνίδια και δραστηριότητες που υποκαθιστούν την πραγματική ζωή και στερούν, μαζί με τα δυσάρεστα συναισθήματα, κάθε πραγματική ευχαρίστηση.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ηλικίες	Ποσοστά
7-9	63%
10-12	79%
13-17	95%
18-24	97%
25-34	89%

Γιώργος Καμπισιούλης

Τηλέμαχος Μαρμαράς

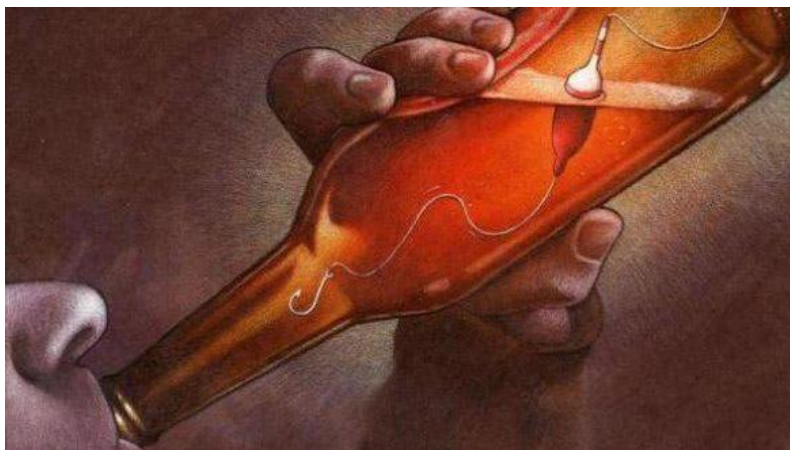
Συμπέλα Μπαλλίου

Θεοδότη Τασοπούλου

Μαρία Τζιγκαλίδου

Υποθέμα ομάδας: Εξάρτηση από το Αλκοόλ Όνομα ομάδας: «Σιωπηλός δολοφόνος»

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;



Το αλκοόλ είναι ένα ναρκωτικό.

Υπάγεται στην κατηγορία των κατασταλτικών, που σημαίνει ότι επιβραδύνει ζωτικές λειτουργίες – με αποτέλεσμα μπερδεμένη ομιλία, ασταθή κίνηση, διαταραγμένες αισθήσεις και ανικανότητα γρήγορης αντίδρασης.

Όσο για τον τρόπο που επηρεάζει τη διάνοια, γίνεται ευκολότερα αντιληπτό ως ένα ναρκωτικό που μειώνει την ικανότητα του ατόμου να σκέπτεται λογικά και διαστρεβλώνει την κρίση του.

Παρόλο που θεωρείται κατασταλτικό, η ποσότητα του αλκοόλ που καταναλώνεται είναι αυτή που καθορίζει το είδος του αποτελέσματος. Οι περισσότεροι άνθρωποι πίνουν για το *τονωτικό αποτέλεσμα*, όπως συμβαίνει με μια μπίρα ή ένα ποτήρι κρασί που πίνει κάποιος για να «χαλαρώσει». Όμως, εάν κάποιος καταναλώνει περισσότερο από όσο μπορεί να χειριστεί το σώμα, τότε το άτομο βιώνει τις κατασταλτικές επιπτώσεις του αλκοόλ. Τα άτομα αρχίζουν να χάνουν το συντονισμό και τον έλεγχο.

Η υπερβολική ποσότητα αλκοόλ προκαλεί ακόμη σοβαρότερες κατασταλτικές επιπτώσεις (ανικανότητα αίσθησης πόνου, τοξικότητα, όπου το άτομο κάνει εμετό το δηλητήριο, και τελικά αναισθησία ή ακόμη χειρότερα, κώμα ή θάνατο από υπερβολική δόση τοξινών). Αυτές οι αντιδράσεις εξαρτώνται από την ποσότητα και την ταχύτητα με την οποία καταναλώνεται το αλκοόλ.

Υπάρχουν διαφορετικά είδη αλκοόλ. Η αιθυλική αλκοόλη (αιθανόλη), η οποία είναι το μόνο αλκοόλ που χρησιμοποιείται στα ποτά και παράγεται από τη ζύμωση δημητριακών και φρούτων. Η ζύμωση είναι μια χημική διαδικασία κατά την οποία η μαγιά δρα σε ορισμένα συστατικά του τροφίμου, παράγοντας αλκοόλ.

Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Η εξάρτηση από το αλκοόλ (αλκοολισμός) έχει τέσσερα συμπτώματα:

- **Δίψα για αλκοόλ:** μια δυνατή επιθυμία ή εμμονή κατανάλωσης αλκοόλ.
- **Απώλεια ελέγχου:** η ανικανότητα να περιορίσει κάποιος το ποτό σε οποιαδήποτε περίπτωση.
- **Σωματική εξάρτηση:** συμπτώματα στέρησης, όπως η ναυτία, η εφίδρωση, τα ρίγη και η νευρικότητα εμφανίζονται όταν διακοπεί η χρήση του αλκοόλ μετά από μια περίοδο μεγάλης κατανάλωσης.

Η σοβαρή εξάρτηση από το αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε δυνητικά θανατηφόρα συμπτώματα στέρησης όπως σπασμούς που ξεκινούν σε οκτώ με δώδεκα ώρες μετά το τελευταίο ποτό. Το τρομώδες παραλήρημα αρχίζει τρεις με τέσσερις ημέρες μετά και το άτομο αναστατώνεται σε εξαιρετικά μεγάλο βαθμό, έχει ρίγη, βλέπει παραισθήσεις και χάνει την επαφή με την πραγματικότητα.

- **Ανοχή:** η ανάγκη να πίνει κάποιος όλο και μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ.

Ένας πότης που αυξάνει όλο και περισσότερο την ποσότητα αλκοόλ που πίνει λέει ότι μπορεί να σταματήσει όποτε θέλει – απλώς, εκείνος «επιλέγει» να συνεχίσει να πίνει. Ο αλκοολισμός δεν είναι ένας προορισμός, αλλά μια εξελισσόμενη πορεία, ένας μακρύς δρόμος καταστροφής στον οποίο η ζωή συνεχώς χειροτερεύει.

«Όταν προσπάθησα να σταματήσω το ποτό, συνειδητοποίησα ότι το αλκοόλ είχε μπει τόσο πολύ μέσα στο σώμα μου ώστε δεν μπορούσα να το σταματήσω. Έτρεμα σαν να κόντευα να σπάσω, άρχιζα να ιδρώνω, δεν μπορούσα να σκεφτώ μέχρι να πιω ακόμη ένα ποτό. Δεν μπορούσα να λειτουργήσω χωρίς αυτό.

»Πέρασα τα επόμενα 8 χρόνια μπαινοβγαίνοντας σε κέντρα αποτοξίνωσης και σε νοσοκομεία, προσπαθώντας να καταλάβω τι μου συνέβη και πώς ήταν δυνατόν να μη μπορώ να το σταματήσω. Ήταν ο χειρότερος και μακρύτερος εφιάλτης μου.»– Ζαν

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΠΩΣ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

Το αλκοόλ απορροφάται από την κυκλοφορία του αίματος μέσω των τριχοειδών αγγείων στα τοιχώματα του στομάχου και του λεπτού εντέρου. Μέσα σε λίγα λεπτά από την κατανάλωσή του, το αλκοόλ ταξιδεύει από το στομάχι στον εγκέφαλο, όπου εκεί δημιουργεί γρήγορα τις επιπτώσεις του, επιβραδύνοντας την αντίδραση των νευρικών κυττάρων.

Περίπου το 20% του αλκοόλ απορροφάται μέσω του στομάχου. Το περισσότερο από το υπόλοιπο 80% απορροφάται διαμέσου του λεπτού εντέρου.

Το αλκοόλ μεταφέρεται επίσης με την κυκλοφορία του αίματος στο συκώτι, το οποίο αφαιρεί το αλκοόλ από το αίμα μέσω μιας διαδικασίας που ονομάζεται «μεταβολισμός», η οποία το

μετατρέπει σε μια μη τοξική ουσία. Το συκώτι μπορεί να μετατρέψει μόνο μια συγκεκριμένη ποσότητα κάθε φορά, αφήνοντας το υπόλοιπο αλκοόλ να κυκλοφορεί μέσα στο σώμα. Έτσι, η ένταση των συνεπειών του αλκοόλ στο σώμα σχετίζεται ευθέως με την ποσότητα που καταναλώνει ένα άτομο.

Όταν η ποσότητα του αλκοόλ στο αίμα υπερβαίνει ένα ορισμένο επίπεδο, το αναπνευστικό σύστημα επιβραδύνεται σημαντικά και μπορεί να προκληθεί κώμα ή θάνατος, επειδή το οξυγόνο δεν φθάνει στον εγκέφαλο.

ΟΙ ΝΕΟΙ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΦΟΡΑ;



Το σώμα ενός νεαρού ατόμου δεν μπορεί να αντιμετωπίσει το αλκοόλ το ίδιο όπως το σώμα ενός ενήλικα.

Το ποτό είναι πιο βλαβερό για τους εφήβους απ' ό,τι για τους ενήλικες γιατί ο εγκέφαλός τους συνεχίζει να αναπτύσσεται σε όλη τη διάρκεια της εφηβείας και για μεγάλο διάστημα της νεότητάς τους. Το ποτό κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσιμης περιόδου ανάπτυξης μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη βλάβη των εγκεφαλικών λειτουργιών, καθώς σχετίζεται άμεσα με τη μνήμη, την κινητική ικανότητα και το συντονισμό.

Σύμφωνα με έρευνες, τα νεαρά άτομα που αρχίζουν το ποτό πριν την ηλικία των 15 ετών, έχουν τέσσερις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν εξάρτηση από το αλκοόλ σε σχέση με αυτούς που αρχίζουν το ποτό στην ηλικία των 21 ετών.

Για κάποιους εφήβους, όπως η Σαμάνθα, το ποτό φαίνεται να είναι μια λύση στα προβλήματα που δεν θέλουν να αντιμετωπίσουν.

«Όταν ήμουν 13 ετών, οι φίλοι με κορόιδευαν εάν δεν έπινα ποτό. Ενέδιδα απλώς γιατί ήταν ευκολότερο να συμβαδίζω με το πλήθος. Ήμουν πραγματικά δυστυχισμένη και έπινα απλώς για να ξεφύγω από τη ζωή μου.

»Εβγαίνα έξω όλο και λιγότερο κι έτσι άρχισα να χάνω φίλους και όσο πιο μοναχική γινόμουν, τόσο περισσότερο έπινα.

»Ήμουν βίαιη και εκτός ελέγχου. Δεν ήξερα ποτέ τι έκανα. Διέλυσα την οικογένειά μου».

Αφού την έδιωξαν από το σπίτι της στα 16, έμεινε άστεγη και άρχισε να ζητά ελεημοσύνη για να αγοράζει ποτά. Μετά από χρόνια κατάχρησης, οι γιατροί της είπαν ότι είχε προκληθεί ανεπανόρθωτη ζημιά στην υγεία της.

«...Ήμουν μόνο 16 αλλά το σκώτι μου είχε πάθει σοβαρή βλάβη και κόντευα να σκοτώσω τον εαυτό μου από όλα αυτά που έπινα». – **Σαμάνθα**

ΤΑ “ΝΕΑΡΟΤΕΡΑ” ΘΥΜΑΤΑ



Όταν καταναλώνεται από έγκυες γυναίκες, το αλκοόλ μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος, διαπερνά τον πλακούντα και εισέρχεται στο έμβρυο (αγέννητο παιδί).

Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο έμβρυο σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης, αλλά οι πιο σοβαρές συμβαίνουν κατά τους πρώτους μήνες. Υπάρχει κίνδυνος γέννησης του εμβρύου με εκ γενετής ανωμαλίες που σχετίζονται με το αλκοόλ όπως: ανεπαρκή ανάπτυξη, ανωμαλίες στην ανάπτυξη του προσώπου, βλάβη στον εγκέφαλο και στο νευρικό σύστημα.

Το αλκοόλ επίσης πήρε τη ζωή πολλών ταλαντούχων καλλιτεχνών, μουσικών και συγγραφέων τις περασμένες δεκαετίες.



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ



Ανάλογα με την ποσότητα που καταναλώνεται και τη φυσική κατάσταση του ατόμου, το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει:

- Μπερδεμένη ομιλία
- Υπνηλία
- Εμετό
- Διάρροια
- Ενόχληση στο στομάχι
- Πονοκεφάλους
- Αναπνευστικές δυσκολίες
- Διαστρεβλωμένη όραση και ακοή
- Εξασθένηση της κρίσης
- Μειωμένη αντίληψη και ελλιπή συντονισμό
- Αναισθησία
- Αναιμία (απώλεια ερυθρών κυττάρων αίματος)
- Κώμα
- Κενά μνήμης, (στα οποία ο χρήστης δεν μπορεί να θυμηθεί γεγονότα που συνέβησαν ενώ βρισκόταν υπό την επήρεια αλκοόλ)

ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ

Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και η χρόνια χρήση αλκοόλ, συνδέονται με πολλά προβλήματα υγείας.

- Ατυχήματα εξ αμελείας όπως αυτοκινητιστικά ατυχήματα, πτώσεις, εγκαύματα, πνιγμοί
- Κακώσεις εκ προμελέτης όπως τραυματισμοί με όπλα, σεξουαλικές επιθέσεις, ενδοοικογενειακή βία
- Αυξημένο ποσοστό ατυχημάτων εν ώρα εργασίας και μείωση παραγωγικότητας
- Αυξημένα οικογενειακά προβλήματα, διαλυμένες σχέσεις
- Δηλητηρίαση από αλκοόλ
- Υψηλή πίεση αίματος, εγκεφαλικά επεισόδια και άλλες καρδιακές παθήσεις

- Αρρώστιες στο συκώτι
- Βλάβη στο νευρικό σύστημα
- Σεξουαλικά προβλήματα
- Μόνιμη εγκεφαλική βλάβη
- Ανεπάρκεια Βιταμίνης Β₁, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μια διαταραχή που χαρακτηρίζεται από αμνησία, απάθεια και απώλεια προσανατολισμού
- Έλκη
- Γαστρίτιδα (φλεγμονή των τοιχωμάτων του στομάχου)
- Κακή διατροφή
- Καρκίνος του στόματος και του λαιμού

«Η εξάρτησή μου αναπτυσσόταν σταδιακά και, πριν το καταλάβω, καταλάωνα αλκοόλ το πρωί αλλά και το βράδυ.

»Αποφάσισα να σταματήσω το ποτό. Έμεινα άγρυπνη σχεδόν όλο εκείνο το βράδυ και μέχρι το επόμενο μεσημέρι κάθε κόκαλο του σώματός μου πονούσε. Μέσα σε μια κρίση πανικού, γέμισα νευρικά ένα ποτήρι γεμάτο τζιν, αλλά τα χέρια μου έτρεμαν τόσο βίαια που έχυσα κάτω το μισό μπουκάλι. Όπως το κατάπινα, αισθανόμουν να μειώνεται σταδιακά το "μαρτύριο". Τελικά, κατάλαβα την τρομερή αλήθεια: ήμουν εξαρτημένη. Δεν μπορούσα να το σταματήσω».— Φέι

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ



Το αλκοόλ σκοτώνει περισσότερους εφήβους από ότι όλα τα υπόλοιπα ναρκωτικά μαζί. Αποτελεί κοινό παράγοντα στις πρώτες τρεις αιτίες θανάτου ατόμων ηλικίας μεταξύ 15 και 24 χρονών: ατυχήματα, ανθρωποκτονίες και αυτοκτονίες.

- Οι νέοι που πίνουν είναι 7,5 φορές πιο πιθανό να κάνουν χρήση άλλων παράνομων ναρκωτικών και 50 φορές πιο πιθανό να κάνουν χρήση κοκαΐνης από τους νέους που δεν πίνουν ποτέ. Μια έρευνα έδειξε ότι το 32% αυτών που έπιναν πολύ και ήταν πάνω από 12 ετών, έκαναν επίσης χρήση παράνομων ναρκωτικών.
- Το 2005, 6,6% του αμερικανικού πληθυσμού ηλικίας 12 και άνω, ή 16 εκατ. άτομα, ανέφεραν αυξημένη κατανάλωση οινοπνεύματος (τουλάχιστον 5 μέρες σε διάστημα 30 ημερών ήταν μεθυσμένοι).
- Από τα 3,9 εκατομμύρια Αμερικανών που έκαναν θεραπεία για αποτοξίνωση το 2005, τα 2,5 εκατομμύρια έκαναν θεραπεία για κατάχρηση αλκοόλ.

- Οι θάνατοι από τροχαίο που σχετίζονται με χρήση αλκοόλ στις ΗΠΑ ήταν 12.998 το 2007. Αυτοί είναι τρεις φορές περισσότεροι από όσοι αυτοί των αμερικανών στρατιωτών που έχασαν τη ζωή τους στη μάχη κατά τα πρώτα έξι χρόνια του πολέμου στο Ιράκ.
- Κάθε χρόνο, γίνονται 1,4 εκατομμύρια συλλήψεις οδηγών υπό την επήρεια αλκοόλ στις Ηνωμένες Πολιτείες.
- Μια μελέτη του Υπουργείου Δικαιοσύνης των ΗΠΑ έδειξε ότι το 40% των βίαιων εγκλημάτων διαπράττεται υπό την επήρεια αλκοόλ.
- Την περίοδο 2005–2006, πραγματοποιήθηκαν 187.640 εισαγωγές σε νοσοκομεία του Εθνικού Συστήματος Υγείας στην Αγγλία, λόγω κατανάλωσης αλκοόλ.
- Το 2005 στην Αγγλία, σημειώθηκαν 6.570 θάνατοι από αιτίες που συνδέονταν άμεσα με τη χρήση αλκοόλ. Το 2006, οι θάνατοι που σχετίζονταν με την κατανάλωση αλκοόλ στην Αγγλία αυξήθηκαν σε 8.758. Αυτό σημαίνει μια ετήσια αύξηση 7% σε σχέση με τον προηγούμενο χρόνο.
- Σύμφωνα με μια έρευνα, από τα 490 εκατομμύρια ανθρώπους στην Ευρωπαϊκή Ένωση, περισσότεροι από 23 εκατομμύρια είναι εξαρτημένοι από το αλκοόλ.
- Στην Ευρώπη, το αλκοόλ εντοπίζεται σε, σχεδόν, μια στις δέκα περιπτώσεις ασθενειών και πρόωρων θανάτων κάθε χρόνο.
- Το 2005 το 39% όλων των θανατηφόρων ατυχημάτων στην άσφαλτο είχαν σχέση με το αλκοόλ.
- Το 40% των βίαιων εγκλημάτων γίνονται υπό την επήρεια αλκοόλ.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



Οι άνθρωποι αυτοί χρήζουν βοήθειας εξειδικευμένου ιατρικού προσωπικού. Οι βασικές παράμετροι που θα μπορούσαν να συμβάλουν θετικά σε οποιοδήποτε θεραπευτικό πρόγραμμα είναι οι εξής :

- Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος. Μεγάλη σημασία έχει η στάση στη πρώτη επαφή με τον προβληματικό πότη. Χρειάζεται επίμονη προσπάθεια για τη λεπτομερή αξιολόγηση κάθε πτυχής της γενικότερης υγείας και των δραστηριοτήτων του ατόμου.
- Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος. Με βάση το δεδομένο ότι όλοι οι αλκοολικοί ΔΕΝ παρουσιάζουν την αυτή κλινική εικόνα (π.χ. συμπτώματα , βαθμό εξάρτησης κ.λπ.), η κατάρτιση του θρεπτικού προγράμματος απαιτεί δύο βασικά στοιχεία : 1. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης που προαναφέρθηκε και 2. Την ενεργό συμμετοχή του

ασθενούν στις αποφάσεις σχετικά με τη θεραπευτική διαδικασία. Ανάλογα με την κλινική εικόνα του προβληματικού πότη, τα πρώτα στάδια ενός θεραπευτικού προγράμματος μπορεί να απαιτήσουν:

1. Αποτοξίνωση. Η αποτοξίνωση δεν είναι θεραπεία για αλκοολισμό αλλά είναι μια περίοδο αποχής από το αλκοόλ με στόχο την προετοιμασία του ατόμου για απεξάρτηση και ανάρρωση.
 2. Αντιμετώπιση οργανικών ή και ψυχιατρικών διαταραχών. Όπως και στην προηγούμενη περίπτωση, ανάγκη εισαγωγής σε νοσοκομείο ή ψυχιατρείο για την αντιμετώπιση πιθανών διαταραχών εξαρτάται από την κατάσταση που βρίσκεται ο αλκοολικός. Συνήθως πολλά από τα προβλήματα που παρουσιάζουν οι προβληματικοί πότες μπορούν να αντιμετωπιστούν στα εξωτερικά ιατρεία και όχι στα νοσοκομεία και στις κλινικές.
- Θεραπευτικό πρόγραμμα. Θα πρέπει η σχέση του θεράποντος και του θεραπευόμενου να είναι ειλικρινής και να υπάρχει μεταξύ τους εμπιστοσύνη. Δεν θα πρέπει ο θεράπων να λείπει ψέματα στον θεραπευόμενο αλλά να του λέει την αλήθεια. Επίσης κάθε θεραπευτική παρέμβαση πρέπει να εμπεριέχει κατάρτιση εφικτών θεραπευτικών στόχων. Επιπλέον απαραίτητη είναι η υποστήριξη της οικογένειας του αλκοολικού.
 - Διαχρονική παρακολούθηση. Η διαχρονική παρακολούθηση του προβληματικού πότη και η συνεχής υποστήριξη του ίδιου και της οικογένειας του επιβάλλεται για διάστημα τουλάχιστον ενός έτους.

Ο αλκοολικός νοσεί. Η νόσος εισβάλλει ύπουλα και οι επιπτώσεις της βαρύνουν τόσο τους ασθενείς όσο και τους ανθρώπους που τους περιβάλλουν. Απαιτείται εγρήγορση για αναγνώριση των συμπτωμάτων πριν η χρήση γίνει εξάρτηση, εφόσον είναι γνωστό πως η πρόληψη είναι ωφελιμότερη της θεραπείας.

Σημαντικός είναι ο ρόλος της οικογένειας, ενώ πολύτιμη ψυχολογική υποστήριξη παρέχεται από κοινωνικές ομάδες, π.χ Ανώνυμοι Αλκοολικοί.

Η ζωή είναι σαν ένα ποτήρι κρασί, πρέπει κάποιος να τη γεύεται αργά για να αναδεικνύεται όλη η γεύση της!

Βιβλιογραφία

<http://gr.drugfreeworld.org/drugfacts/alcohol/what-is-alcohol-dependence.html>

Όνομα ομάδας: Σιωπηλός δολοφόνος

Εργασία των μαθητριών :

Βασιλείου Μαρία, Βογιατζή Φωτεινή, Δόσπρα Δέσποινα, Καρέτσα Ιωάννα, Στεργιοπούλου Ευθυμία

Υποθέμα ομάδας: *Εξάρτηση από τον τζόγο*

Όνομα ομάδας: Το παιχνίδι της ζωής



ΕΞΑΡΤΗΣΗ

Μια εξάρτηση δεν είναι μια κλινική εικόνα με ξεκάθαρη αιτιολογία όπως στην περίπτωση ενός κατάγματος ή μιας ίωσης. Ο ισχυρισμός ότι ένας συγκεκριμένος τύπος χαρακτήρα ή μια συγκεκριμένη κατάσταση οδηγεί σε μια εξάρτηση δεν αληθεύει. Αυτό που έχει επιβεβαιωθεί είναι ότι η πιθανότητα της εκδήλωσης κάποιας εξάρτησης είναι μεγαλύτερη κάτω από συγκεκριμένες κοινωνικές και προσωπικές καταστάσεις.

Αυτές οι καταστάσεις περιγράφονται στη συνέχεια:

Κοινωνικές: η οικογένεια προέλευσης, η τάξη στο σχολείο και οι φίλοι, επηρεάζουν το άτομο και τη συμπεριφορά του. Όταν η «ομάδα» που ανήκεις το θεωρεί φυσιολογικό να κάνεις χρήση συγκεκριμένων ουσιών, η πιθανότητα να υιοθετήσεις αυτή τη συμπεριφορά είναι μεγαλύτερη.

Ψυχολογικές: δεν είναι ακόμα δυνατόν να καθορίσουμε εάν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας οδηγούν σε εξάρτηση, αλλά είναι ξεκάθαρο ότι οι εξαρτημένοι έχουν συχνά στερηθεί μιας δομημένης και διαυγούς εκπαίδευσης. Άλλοι παράγοντες είναι η έλλειψη ασφάλειας, αγάπης και προσοχής. Επίσης, το υπερβολικό ενδιαφέρον από τους γονείς και άλλες αυστηρές δομές εκπαίδευσης φαίνεται να παίζουν έναν ρόλο. Ένας μεγάλος αριθμός προβλημάτων των χρηστών προέρχονται από μία οικογένεια στην οποία υπήρχε υπερβολική χρήση (αλκοόλ) από (έναν από) τους γονείς. Επίσης ψυχικά τραύματα κατά τη διάρκεια της νεανικής ηλικίας, όπως σεξουαλική κακοποίηση ή σωματικός βιασμός, μπορεί να παίξουν ένα ρόλο.

ΕΜΦΑΝΙΣΗ

Πως αναγνωρίζεται τον εθισμό σας στον τζόγο?

- Αφήνετε τα παιδιά σας χωρίς παρακολούθηση για μεγάλο χρονικό διάστημα ώστε να μπορείτε να στοιχηματίζετε σε τυχερά παιχνίδια?
- Στοιχηματίζετε πρωτίστως από τα οικογενειακά σας χρήματα, τα οποία είναι για ενοίκιο, τρόφιμα, ρούχα ή για την πληρωμή της θέρμανσης και ηλεκτρικού ρεύματος?
- Νομίζετε ότι πρέπει να παίξετε/στοιχηματίσετε για να περάσετε το χρόνο σας με ανθρώπους που σημαίνουν κάτι;
- Σκέφτεστε το επόμενο στοιχηματικό σας ποντάρισμα ενώ αφιερώνετε το χρόνο σας με την οικογένειά σας, τους συναδέλφους σας ή τους φίλους σας?
- Στοιχηματίζετε σε τυχερά παιχνίδια ως ένα τρόπο για να κερδίσετε χρήματα?

Εννοιολογική προσέγγιση /συνέπεια

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 ζωή.

Ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια είναι ένα σοβαρότατο κοινωνικό πρόβλημα, που οδηγεί αρκετούς συνανθρώπους μας στα όρια της απόγωσης.

Αίτια

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

Ποια είναι τα τυχερά παιχνίδια

Τα τυχερά παιχνίδια (νόμιμα και παράνομα) διακρίνονται σε:

- Χαρακτηριστικά παιχνίδια στα οποία οι θεραπευμένοι μας αναφέρουν ότι εθίζονται είναι τα ακόλουθα:
 1. Το Κίνο και το Στοιχήμα, τα οποία είναι προσβάσιμα μέσω των πρακτορείων του ΟΠΑΠ.
 2. Παιχνίδια με χαρτιά (“θανάσης”, “μπιρίμπα”, πόκερ, μπλακτζάκ, κ.α.) και κουλοχέρηδες σε καφεενία και άτυπες χαρτοπαικτικές λέσχες.
 3. Διάφορα παιχνίδια στο καζίνο, όπως η ρουλέτα, οι κουλοχέρηδες, το μπλάκτζάκ, το πόκερ, κ.α.
 4. Ο τζόγος μέσω ιντερνέτ, δηλαδή τα αθλητικά στοιχήματα και το καζίνο μέσω ιντερνέτ (ρουλέτα, κουλοχέρηδες, κ.α.).
 5. Ο ιππόδρομος και διάφοροι αγώνες σκύλων κ.λπ. στο εξωτερικό, οι οποίοι παρέχονται σαν θέαμα και σαν δυνατότητα στοιχήματος από διάφορα πρακτορεία..

Πότε ο τζόγος γίνεται εξάρτηση;

Είναι γεγονός ότι τα τυχερά παιχνίδια είναι δυνατόν, κάτω από ορισμένες συνθήκες, να δημιουργήσουν εθισμό σε ένα παίκτη.

Αυτό δε συμβαίνει μόνο στα παιχνίδια του καζίνο ή τα τυχερά παιχνίδια στο ίντερνετ, αλλά μπορεί να

συμβεί και σε όλα τα τυχερά παιχνίδια γενικότερα.



Συνέπειες

Στα πλαίσια της εξάρτησης αυτής, ο παίκτης αναπτύσσει ανεκτικότητα, δηλαδή θέλει να παίζει όλο και περισσότερο, συχνά χάνοντας την έννοια του χρόνου και παρουσιάζοντας συναισθηματικές μεταπτώσεις (ευφορία-δυσφορία).

Η απότομη διακοπή του τζόγου παρουσιάζει συχνά σύνδρομο στέρησης, 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 στους ρόλους εκείνους που έχουν να κάνουν με την εξάρτησή του, δηλαδή το ρόλο του παίκτη, του φιλάθλου και του θαμώνα χαρτοπαικτικών λεσχών. Το άτομο αρχίζει να έχει προβλήματα στις σχέσεις του με τους άλλους, απομονώνεται κοινωνικά, αρχίζει και αντιμετωπίζει έντονα οικονομικά ή ακόμη και νομικά προβλήματα, αλλά παρόλα αυτά **δε** μπορεί να σταματήσει τον τζόγο.

Το βασικό κριτήριο, σύμφωνα με το DSM-IV, είναι η επίμονη και επαναλαμβανόμενη δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά, όπως φαίνεται από τουλάχιστον πέντε (ή περισσότερα) από τα παρακάτω:

Τρόποι εμφάνισης

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.

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

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

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

Το ψέμα, η ευστροφία και η κρυψίνοια αποτελούν επίσης στοιχεία του παθολογικού παίκτη, καθώς χωρίς αυτά δε θα μπορούσε να συνεχίσει την αποκλειστική του αυτή ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια.

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

Θεραπευτική αντιμετώπιση

Όταν κάποιος έχει εξαρτηθεί από κάτι είναι καλύτερο φυσικά να απαλλαγεί μόνος του από την εξάρτηση.

Ωστόσο, αυτό απαιτεί:

- Μεγάλη αυτοπειθαρχία
- Δυνατά κίνητρα από την πλευρά του εξαρτημένου.
- Ανεκτικό και δυνατό υποστηρικτικό σύστημα (οικογένεια, φίλους, συμμάχους).

Εάν δεν μπορεί να το επιτύχει μόνος του υπάρχουν πολλές πιθανότητες να λάβει βοήθεια. Αλλά και σ' αυτή την περίπτωση η επιτυχία της θεραπείας εξαρτάται από το κίνητρο του παίκτη για να ελέγξει την εξάρτησή του.

Όταν το άτομο δεν μπορεί να αποκοπεί από την συνεχή ενασχόληση με την εξάρτηση, η οποία αρκετές φορές αυξάνει τα προβλήματα, τα χρέη, τις συγκρούσεις στην οικογένεια και κανένας δεν βλέπει τέλος, μια άλλη πιθανότητα είναι να λάβει βοήθεια, για παράδειγμα μέσω της παραμονής του στην Κλινική για σύντομο χρονικό διάστημα.

Κάνοντας συζητήσεις με το εξαρτημένο από τον τζόγο άτομο μια λύση διαφαίνεται για το πρόβλημά του.

Επίσης η εξόφληση των χρεών μπορεί να αποτελέσει μέρος αυτής της θεραπείας. Στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, η εισαγωγή σε μια κλινική είναι απαραίτητη.

Η θεραπεία της εξάρτησης από τον τζόγο κυρίως εστιάζεται στην παροχή βοήθειας προς τον εξαρτημένο ώστε να σταματήσει να παίζει.

Σ' αυτή την περίοδο, η θεραπεία έχει σαν στόχο την καταγραφή των προβλημάτων: γίνεται μια λίστα των χρεών και σχεδιάζεται ένα πλάνο για να μπορέσει να τα εξοφλήσει, γίνονται συμφωνίες για το ποιος θα χειρίζεται τα χρήματα, αντιμετωπίζονται προβλήματα σχέσεων και εξετάζονται υποκείμενα προβλήματα

Το δύσκολο για ένα παίκτη, αλλά και το οικογενειακό του περιβάλλον, είναι πρώτα από όλα να αναγνωρίσουν το πρόβλημα και να το αποδεχτούν. Το επόμενο βήμα είναι να αναζητήσουν βοήθεια από ειδικούς και λύση στο πρόβλημα της εξάρτησης. Η θεραπεία του παθολογικού τζόγου συνίσταται στο να βοηθήσει τον ασθενή να ξεπεράσει τις παράλογες σκέψεις που έχει αναπτύξει, σχετικά με τον έλεγχο τυχαίων γεγονότων, καθώς και στην αντιμετώπιση των διαφόρων ψυχιατρικών και νευρολογικών συμπτωμάτων που παρουσιάζονται συνήθως λόγω της εξαρτητικής διαδικασίας. Κύριος στόχος της θεραπευτικής διαδικασίας είναι η κινητοποίηση του ασθενή προς την κατεύθυνση της βαθμιαίας διακοπής του τζόγου και η αναζήτηση τεχνικών για τη μακροχρόνια αποχή του από τα τυχερά παιχνίδια. Είναι προτιμότερο να εμπλακούν και οι σύντροφοι ή οι γονείς στη θεραπεία. Οι άνθρωποι που ζουν γύρω από τον εξαρτημένο συχνά έχουν αυτή την ανάγκη.

Η αντιμετώπιση του παθολογικού τζόγου δε διαφέρει ιδιαίτερα από τον τρόπο απεξάρτησης από άλλες συμπεριφορές ή ουσίες. Ωστόσο, ενώ η συντριπτική πλειοψηφία των συνανθρώπων μας έχει ασχοληθεί με κάποιο τυχερό παιχνίδι, ορισμένοι είναι αυτοί που αποκτούν εξάρτηση από τον τζόγο, όπως ακριβώς όλοι όσοι έχουν δοκιμάσει αλκοόλ δεν γίνονται αλκοολικοί.

Η απάντηση σε αυτό είναι πολυσύνθετη: Η αυτοπειθαρχία, οι ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις, η αυτογνωσία και ο αυτοσεβασμός είναι κάποιοι παράγοντες που μειώνουν την πιθανότητα κάποιου να εμπλακεί παθολογικά με τον τζόγο. *Εν κατακλείδι, όπως και με τις άλλες μορφές εξάρτησης, έτσι και ο εθισμένος στα τυχερά παιχνίδια μπορεί να απεξαρτηθεί όταν πάρει στα χέρια του την ευθύνη του εαυτού του, ώστε να αναγνωρίσει το πρόβλημά του και να ζητήσει βοήθεια*

Η πρόληψη, η ενημέρωση κυρίως μέσω της εκπαίδευσης και των ΜΜΕ, οι πολιτικές απεξάρτησης και επανένταξης, η προσπάθεια στροφής της νεολαίας μας στο μαζικό λαϊκό αθλητισμό, η ανάπτυξη του σχολικού αθλητισμού είναι μερικά μόνο μέτρα που η πολιτεία οφείλει να προωθήσει αδιάκοπα και ανεξαρτήτως κόστους. Παράλληλα θα πρέπει να επανεξεταστεί η ποινικοποίηση της χρήσης, αφού στα χρόνια που εφαρμόστηκε δεν επέλυσε κανένα απολύτως πρόβλημα. Η πολιτεία μέσω των διωκτικών 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.

Μαρτυρία

Εγώ ήμουνα ψιλοεξαρτημένος από το τζόγο... τι ψιλο- δηλαδή, αρκετά. Αλογομούρης, κουμαρτζής, χαρτοκλέφτης, ακόμη και τα μπίνγκα (αυτά που μοιάζουν με φλιπεράκια... τα ξέρουν οι παλιότεροι και οι μνημένοι ίσως) και ηλεκτρονικές πόκες... μόνο τα παιχνίδια του ΟΠΑΠ δεν είχα πάρε δώσε.

Αυτό ξεκίνησε γύρω στα 20 μου και κράτησε για μια πενταετία. Στην αρχή κέρδιζα και μάλιστα αβέρτα. Από ένα σημείο και μετά με πήρε η κατηφόρα. Το αποκορύφωμα είναι όταν είχα χάσει 750 χιλιάδικα (το 94) στο ζάρι σε τρεις μέρες μέσα. Είχα καβατζάρει 1.5 εκατομμύριο για να πάρω αυτοκίνητο και έχασα τα μισά... έπαθα κατάθλιψη, χώρισα με τη γκόμενα μου, απολύθηκα από τη δουλειά μου, κλείστηκα στο σπίτι και δεν ήθελα να βλέπω άνθρωπο... μία κόλαση για τρεις μήνες. Όμως μετά από αυτό, είχα απεξαρτηθεί! Δεν είναι ότι δεν παίζω καθόλου, απλά δεν με αγγίζει πια. Πάω στο καζίνο δυο-τρεις φορές το χρόνο και παίζω μικροποσά και ούτε καν το ευχαριστιέμαι - just for old times' sake, που λένε. αλογάκια, πόκες, ζάρια και τα τοιαύτα, τα έκοψα παντελώς, άντε καμιά 21 σε κάνα φιλικό σπίτι στις γιορτές, με μικροποσά

Ήταν μεγάλο μανίκι όσο κράτησε, όμως...

Τα τυχερά παιχνίδια αποτελούν έναν προσφιλή και κοινωνικά αποδεκτό τρόπο διασκέδασης. Εμπειρέχουν κοινωνική αλληλεπίδραση και είναι δυνατό να αποτελέσουν αφορμή για συνάντηση και συνδιαλλαγή με φίλους ή γνωστούς με αντίστοιχα ενδιαφέροντα. Στις σύγχρονες κοινωνίες οι άνθρωποι μπορεί να παίζουν χαρτιά, λόττο, κουλοχέρη ή άλλα παιχνίδια σε μηχανήματα, να αγοράζουν λαχεία ή λαχνούς, να ποντάρουν στον ιππόδρομο, σε αθλητικούς αγώνες ή στο καζίνο, ενώ τελευταία σχεδόν όλα τα παραπάνω μπορούν να γίνουν και μέσω διαδικτύου. Αν και συνηθέστερα είναι τα χρήματα, υπάρχουν περιπτώσεις που το στοίχημα μπορεί να αφορά πολύτιμα αντικείμενα, ακίνητα, ακόμη και ερωτικές υπηρεσίες συζύγων.

Ο τζόγος ορίζεται ως η τοποθέτηση οποιουδήποτε είδους αντικειμένου ή περιουσίας με υλική αξία σε ένα παιχνίδι ή γεγονός με αβέβαιη έκβαση, όπου ο παράγοντας τύχη, σε διαφορετικό βαθμό κάθε φορά, καθορίζει την έκβαση αυτή. Η συμμετοχή της παρέας, η πιθανότητα κέρδους και ο γεμάτος θόρυβος και φώτα χώρος αποτελούν παράγοντες που συμβάλλουν στην αντίληψη της εμπειρίας ως γοητευτικής και συναρπαστικής. Η σωματική διέγερση και η έξαψη που βιώνει ο παίκτης είναι καίριο σημείο για την προσέλκυση ενός ατόμου στον τζόγο. Έχει επίσης, επισημανθεί ότι το διάστημα που μεσολαβεί από την αγορά, την τοποθέτηση του στοιχήματος μέχρι τη γνωστοποίηση και την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων αποτελεί παράγοντα κινδύνου για πιθανή απώλεια ελέγχου από πλευράς του παίκτη. Συγκεκριμένα, όσο πιο μικρό είναι το διάστημα αυτό (πχ κουλοχέρηδες, διάστημα λιγότερο από 20") και η ευκαιρία να ξαναπαίξει κάποιος είναι άμεση, το ενδεχόμενο να παθιαστεί κάποιος με την ενασχόληση αυτή αποκτά μεγαλύτερες διαστάσεις. Επιπρόσθετα, η ευκολία πρόσβασης αποτελεί ενθαρρυντικό παράγοντα για απώλεια ελέγχου, αφού η επιθυμία δεν επανεξετάζεται, όλα είναι πολύ εύκολα, κάτι που βρίσκει ιδιαίτερα πρόσφορο έδαφος στο στοίχημα μέσα από το διαδίκτυο. Επιπλέον, η διαφήμιση παρουσιάζει το τζόγο ως μια γοητευτική δραστηριότητα, δελεάζει δημιουργώντας την παραπλανητική εντύπωση ότι το να κερδίζει κανείς είναι κάτι συνηθισμένο.

Το ζητούμενο είναι τι κάνει άλλους ανθρώπους να έλκονται από μια τέτοια διαδικασία και άλλους είτε να αδιαφορούν είτε να μένουν στο επίπεδο απλά της ψυχαγωγίας. Άνθρωποι που ζουν ερωτικά, ευχαριστικά τη ζωή, που την προχωρούν με επιθυμία, με επιλογές, με ευθύνη δεν έχουν ανάγκη από δεκανίκια απόλαυσης και δραστηριότητες μέσα από τις οποίες να αποκτήσει η ζωή τους νόημα. Η ζωή τους έχει ήδη νόημα ή καλύτερα της έχουν δώσει οι ίδιοι νόημα, χωρίς να περιμένουν να προκύψει κάτι να τους συγκινήσει, να τους κινητοποιήσει, να δονήσει το συναίσθημά τους και να τους βγάλει από το βούλιαγμα και τη μιζέρια. Οπότε, ακόμη και αν οι άνθρωποι αυτοί ασχοληθούν με το τζόγο κάποια στιγμή στη ζωή τους, θα είναι σε επίπεδο επιλογής ως μέσου ψυχαγωγίας και όχι σε επίπεδο καταφυγίου από τα δυσάρεστα και τα στενάχωρα της καθημερινότητάς τους.

Πότε όμως η επιθυμία για διασκέδαση παύει να έχει πλάκα; Πότε η ενασχόληση στον ελεύθερο χρόνο γίνεται έμμονη ιδέα, κατά την οποία κυριαρχεί η ανησυχία ανεύρεσης και εξασφάλισης χρημάτων για να συνεχίσει κανείς να παίζει, οπότε κάνουμε λόγο πια για παθολογικό ή καταναγκαστικό τζόγο; Ανεξάρτητα με το αν κερδίζει ή χάνει κάποιος, ο παίκτης έχει ισχυρό κίνητρο να συνεχίσει να συμπεριφέρεται με τον ίδιο τρόπο, τζογάροντας, αφού αποκομίζει τεράστια συγκίνηση και διέγερση από την ενασχόληση αυτή.

Από τη στιγμή που χάνει κανείς τον έλεγχο, προκύπτουν οικονομικά, κοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα, χρέη, οικογενειακή αποσύνθεση ή και παραβατική συμπεριφορά.

Στοιχεία παθολογικής ενασχόλησης με το τζόγο αρχίζουν να διαφαίνονται σταδιακά τίποτα άλλο δεν είναι σημαντικό, υπάρχει διάχυτο αίσθημα αδημονίας, φόβος μήπως κανείς χάσει κάποια ευκαιρία να κερδίσει (πχ ξεχάσει να παίξει πριν κληρωθούν τα νούμερα), παράλογη βεβαιότητα και φαντασιώσεις ότι θα κερδίσει, διέγερση και μόνο στην ονειροπόληση για το πώς θα ξοδέψει αυτά που θα κερδίσει, δυσφορία, θυμός και ένταση στην περίπτωση που κάτι εμποδίσει την ενασχόληση.

Κατά την διάρκεια του παιχνιδιού παρατηρείται απόλυτη αφοσίωση στο παιχνίδι, ενθουσιασμός και διέγερση που εκδηλώνεται και με σωματικά συμπτώματα (πχ ταχυκαρδία, εφίδρωση), ενώ συχνά εμφανίζεται προληπτική συμπεριφορά (τυχαία σύνδεση γεγονότων, συμπεριφορών, σκέψεων με το επιθυμητό αποτέλεσμα). Όταν κανείς κερδίσει κυριαρχεί ανακούφιση, ικανοποίηση και ανυπομονησία για το επόμενο παιχνίδι, αύξηση αυτοπεποίθησης, καθώς το κέρδος εκλαμβάνεται ως αποτέλεσμα ικανότητάς, αίσθημα ευφορίας και αυτεπάρκειας, αφού έχοντας χρήματα δίνεται η δυνατότητα εντυπωσιασμού στον περίγυρο, στην/στον σύντροφο, στην/στον σύζυγο. Όταν το αποτέλεσμα δεν είναι ικανοποιητικό, παρατηρούνται ενοχές, φόβος αποκάλυψης από τον/την σύζυγο ή κάποιον άλλο, ανησυχία για ανεύρεση τρόπου εξασφάλισης χρημάτων που απαιτούνται για κάλυψη καθημερινών εξόδων, μηχανορραφίες και φέματα. Συχνά υπάρχει θυμός προς τον εαυτό, αυτοκατηγορία, προσπάθεια ανεύρεσης χρημάτων ώστε να ξαναπαίξουν προκειμένου να κερδίσουν όσα έχασαν, αλλά και κατανάλωση αλκοόλ ή άλλων ουσιών ως μέσο ανακούφισης και προσωρινής απόσπασης της σκέψης από το αίσθημα αδιεξόδου.

Πέρα από τον ίδιο τον παίκτη, οι συνέπειες του πάθους για το τζόγο επηρεάζουν βαθιά όλη τη δομή της οικογένειάς του. Σταδιακά ο ίδιος αποσύρεται από οικογενειακές δραστηριότητες, κυρίως λόγω έλλειψης χρημάτων για την πραγματοποίησή τους. Οι καβγάδες γύρω από το θέμα, και όχι μόνο, είναι συχνοί, ενώ μπορεί να παρατηρηθεί και σωματική ή λεκτική βία, συμπεριφορές που μπορεί να απομακρύνουν το ζευγάρι, να τους αναγκάσουν να μένουν για κάποιο διάστημα χωριστά ή να τους οδηγήσουν ακόμη και σε διαζύγιο.

Η πίεση ξεκινά συχνά από τα άτομα του περιβάλλοντος του παίκτη που διαβλέπουν οικονομική καταστροφή και εκφράζουν προσωπική δυσαρέσκεια για την αδιαφορία του για οτιδήποτε άλλο. Σε μια προσπάθεια να περιορίσουν το φαινόμενο μπορεί να επιβάλλουν στον παίκτη περιορισμένη πρόσβαση σε χρήματα, με αποτέλεσμα εκείνος να αναζητά άλλες πηγές εσόδων. Συγκεκριμένα, ρευστοποιεί περιουσιακά στοιχεία, εισπράττει επιδόματα διακοπών/ασθενείας, κάνει χρήση πιστωτικών καρτών, παίρνει δάνεια, υποθηκεύει κοσμήματα και ηλεκτρικές συσκευές, ενώ ως έσχατη λύση μπορεί να διαπράττει κλοπές ή ληστείες. Ενδεικτικές αντιδράσεις των κοντινών του προσώπων είναι η σύγχυση, οι ενοχές, ο θυμός, η απώλεια εμπιστοσύνης και η ανησυχία και η αβεβαιότητα για το μέλλον. Ως επακόλουθο, επέρχεται σταδιακά κοινωνική απόσυρση, απομάκρυνση από φίλους και απομόνωση όλης της οικογένειας.

Οποιοδήποτε είδος θεραπεία προϋποθέτει την επιθυμία και το κίνητρο του εξαρτημένου για αλλαγή. Η εξάρτηση από το τζόγο αντιμετωπίζεται παρόμοια με άλλου είδους εξαρτήσεις και η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει από την αποχή του παίκτη με διάφορους τρόπους, τη διαμονή του ίσως αρχικά και σε ένα κλειστό σύστημα μέχρι την μακροχρόνια ψυχοθεραπεία, όπου «δουλεύεται» πια η ψυχολογική εξάρτηση. Επιβεβλημένη κρίνεται η παροχή πληροφοριών προς τα μέλη της οικογένειας σχετικά με τα υπάρχοντα χρέη και τους πιθανούς τρόπους αποπλήρωσής τους, ενώ σε προσωπικό επίπεδο, απαιτείται ένας επαναπροσδιορισμός συμβολαίου ζωής από τον παίκτη προς τον εαυτό του, η ανάληψη προσωπικής ευθύνης για τον τρόπο ζωής του αλλά και νέοι όροι για το μέλλον. Σημαντική συνήθως κρίνεται η συμμετοχή σε θεραπεία όλου του οικογενειακού συστήματος του εξαρτημένου, καθώς συχνά ο παίκτης εκπροσωπεί και εκφορτίζει την παθολογία ενός ευρύτερου νοσηρού συστήματος. Κατά την θεραπευτική διαδικασία ερευνώνται μοτίβα ζωής και μύθοι οικογενειακοί, όπως η τάση για εύκολο χρήμα, χωρίς κόπο, χωρίς προσωπική ευθύνη και αγώνα, η τάση να «την γλιτώνει» κανείς και να μην αναλαμβάνει ευθύνες ενήλικου, αλλά και από την πλευρά των υπόλοιπων μελών της οικογένειας ανεκτικότητα, έλλειψη

ουσιαστικής επικοινωνίας, σχέσεις χωρίς μοίρασμα. Κάθε μέλος του οικογενειακού συστήματος καλείται να αποκτήσει συνειδητότητα της προσωπικής του συμβολής στην εκδήλωση της εξάρτησης του ταυτοποιημένου αρρώστου και να μετακινηθεί προκειμένου να υπάρξουν πιο λειτουργικά υποσυστήματα, στα οποία κανείς δε χάνει την προσωπικότητα, τη φωνή του, την ύπαρξή του.



Συμπέρασμα

Πολλά είναι τα ερωτήματα που προκαλεί η ενασχόληση με τον τζόγο, καθώς και ο εθισμός σε αυτόν, σε όσους βλέπουν από απόσταση το συγκεκριμένο πρόβλημα. Αρχικά γιατί παίζουμε, εφόσον η πιθανότητα να χάσουμε είναι σημαντικά μεγαλύτερη από το να κερδίσουμε; Πότε ο τζόγος γίνεται παθολογικός και πότε αρχίζει να αποτελεί εξάρτηση για τον παίχτη; Που οφείλετε η « παράλογη » συμπεριφορά του εξαρτημένου στον τζόγο, ο οποίος θα σκαρφιστεί δικαιολογίες και ψέματα, θα καταχραστεί χρήματα, προκειμένου να ξαναπαίξει, έχοντας συχνά στο μυαλό του ότι θα καταφέρει με αυτό τον τρόπο να ξεχρεώσει και να βγει από τον κύκλο του τζόγου; Επίσης, πόσο παράλογη είναι και η συμπεριφορά του στενού περιβάλλοντος του εξαρτημένου, που συχνά του εξασφαλίζει τα χρήματα για να ξεχρεώσει, ενώ ουσιαστικά γνωρίζει ότι απλά ξεκινάει για τον εξαρτημένο και τους οικείους του άλλος ένας γύρος που μπορεί να τον φέρει πιο κοντά στην καταστροφή;

Εν δυνάμει όλοι μας μπορούμε να έρθουμε αντιμέτωποι με αυτόν τον εθισμό. Υπάρχουν όμως κάποιοι παράγοντες κινδύνου που κάνουν κάποια άτομα πιο ευάλωτα. Πολύ σημαντικός είναι ο παράγοντας της κληρονομικότητας, αλλά και το πλαίσιο, οικογενειακό και κοινωνικό, στο οποίο μεγαλώνει το άτομο. Στην Ελλάδα επίσης, υπάρχει και το πρόβλημα της μεγάλης προσφοράς και διάθεσης χώρων νόμιμων και μη, που ασχολούνται με τα τυχερά παιχνίδια και η έλλειψη κανόνων (που να τηρούνται) για την παρουσία και το παιχνίδι ανηλίκων.

Η θεραπεία για τον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια διαρκεί αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα. Τα προγράμματα αποκατάστασης προσαρμόζονται στο άτομο ή δημιουργούνται ομάδες αυτοβοήθειας για με αυτό το θέμα. Το άτομο παίρνει μέρος σε ατομικές και ομαδικές συναντήσεις, προκειμένου να αντιμετωπισθούν οι καταστροφικές συνέπειες αυτού του εθισμού. Αρκετές φορές παίρνουν μέρος στην διαδικασία θεραπείας άτομα του οικογενειακού ή προσωπικού περιβάλλοντος. Η πρόληψη στον τομέα αυτό θα μπορούσε να είναι ένα πραγματικό σημείο καμπής όπως θα μπορούσε να συμβεί με όλες τις εξαρτήσεις. Αν υπήρχε πρόληψη και σωστή ενημέρωση ένα 40 – 60 % δεν θα είχε εμφανίσει αυτό τον εθισμό.

Αναμφίβολα ο τζόγος είναι μία από τις πιο συνηθισμένες εξαρτήσεις συμπεριφοράς και μπορεί να "συναγωνιστεί επάξια" την εξάρτηση από τα ναρκωτικά. Μπορεί να σας φαίνεται υπερβολικό και όμως είναι διαπιστώσεις γνωστών διακεκριμένων ψυχιάτρων που έχουν καταλήξει σε αυτά τα ασφαλή συμπεράσματα μετά από χρόνια έρευνας και μελέτης. Σκεφτείτε το πιο απλά. Αρκετοί από αυτούς που ασχολούνται με το στοίχημα (ανεξαρτήτως αθλήματος) έχουν κατά καιρούς νιώσει ότι θέλουν εναγωνίως να παίξουν "κάτι", οτιδήποτε απλά για να νιώσουν καλύτερα (τουλάχιστον έτσι αισθάνονται οι ίδιοι). Ας μην ανοίξουμε καλύτερα και το θέμα του Live στοίχηματος, το οποίο είναι ο "παράδεισος" του τζογαδόρου(και ταυτόχρονα και του Book) που συνεχώς θέλει να παίζει για να διατηρεί την αδρεναλίνη του σε "υψηλά επίπεδα". Μεγάλη συζήτηση την οποία θα αναλύσουμε κάποια άλλη στιγμή.

Επί του θέματος όμως και λίγο πιο πρακτικά. Οποιοσδήποτε ασχολείται με το στοίχημα καλό θα ήταν να

γνωρίζει ορισμένα πράγματα σχετικά με τον υπεύθυνο στοιχηματισμό καθώς μπορεί να μας αποτρέψει από αρκετά δεινά στο μέλλον. Αρκετά σημαντικό είναι επίσης να ξέρεις πως να διαχειρίζεσαι τα στοιχήματα σου και το κεφάλαιο που επενδύεις σε αυτά. Ορισμένα γεγονότα που μπορούν να αποτελούν σημάδια εξάρτησης από το τζόγο παραθέτονται εδώ. Ήδη στη χώρα μας έχουν συσταθεί ειδικές ομάδες ψυχολόγων και ψυχιάτρων που ασχολούνται αποκλειστικά με τα προβλήματα εθισμού από το τζόγο. Χωρίς να θέλω να κινδυνολογήσω θα προέτρεπα κάποιον που θεωρεί ότι όντως έχει πρόβλημα να απευθυνθεί σε έναν ειδικό γιατί με αυτά τα ζητήματα δεν μπορείς να παίζεις, ειδικά όταν οι ενέργειες σου βλάπτουν και άλλους. Πρέπει να τα αντιμετωπίζεις άμεσα και αποτελεσματικά χωρίς να αφήνεις το χρόνο να περνά γιατί έτσι το μόνο που συμβαίνει είναι η "διόγκωση" του προβλήματος.

Αιτιολογία

Αναζητώντας την αιτιολογία της εξάρτησης στον τζόγο έχει σημασία να επιχειρήσουμε μια περιγραφή του προβλήματος με μια αντικειμενική προσέγγιση των γενικών χαρακτηριστικών των εξαρτημένων.

Θα μπορούσαμε να διακρίνουμε τρία χαρακτηριστικά στον παθολογικό τζόγο : α) την παρορμητικότητα, β) τον ψυχαναγκασμό, γ) την εθιστική συμπεριφορά.

Η παρορμητικότητα δίνει την επιθυμία στον ασθενή να ρισκάρει, να αναζητήσει έντονες συγκινήσεις, ενώ το συναίσθημα είναι ιδιαίτερα ευμετάβλητο με μεγάλες αποκλίσεις στη διακύμανσή του. Πιο συγκεκριμένα, ο παθολογικός τζογαδόρος δεν μπορεί να βιώσει σε ικανό βαθμό απλές και καθημερινές καταστάσεις, όπως την συναναστροφή του με την οικογένειά του ή διάφορες κοινωνικές δραστηριότητες. Θα μπορούσαμε να πούμε χαρακτηριστικά ότι η ικανότητά του να βιώνει καθημερινά συναισθήματα έχει «απορρυθμιστεί» καθώς η ενασχόληση του με τον τζόγο δίνει στον εξαρτημένο πολλαπλάσια ποσοτικά συναισθήματα, τόσο θετικά όσο αρνητικά. Σαν συνέπεια έρχεται η ανηδονία και η απάθεια αναφορικά με οποιοδήποτε συναισθηματικό ερεθισμό, που αφορά την καθημερινότητα εκτός τζόγου, καθώς ο εξαρτημένος δεν μπορεί να τα νιώσει επαρκώς όλα αυτά τα συναισθήματα, αφού είναι υποπολλαπλάσια ποσοτικά των συναισθημάτων που αφορούν καθημερινές δραστηριότητες και διαπροσωπικές σχέσεις (ένας καφές με ένα φίλο, η ενασχόληση του εξαρτημένου με τα παιδιά του, κλπ.). Αντίθετα, ο εξαρτημένος αναγκάζεται να αναζητά την έντονη συγκίνηση είτε του κέρδους είτε της χασούρας για να προσλάβει μια στιγμιαία συναισθηματική εκφόρτιση. Οι αποφάσεις του παθολογικού τζογαδόρου παίρνονται στο λεπτό, καθώς καθετί που θα κάνει ή θα πει είναι άμεσο και δεν συνοδεύεται από ιδιαίτερη σκέψη. Η διάθεσή του είναι οξυμένη και ο ίδιος βρίσκεται σε ένταση, σε ανησυχία και το μυαλό του τρέχει με μεγάλη ταχύτητα, βρίσκοντας προσωρινές λύσεις, φτιάχνοντας σενάρια για το τι θα πει σε ποιον, πως θα δικαιολογήσει τη χασούρα, την καθυστέρησή του, κ.α. Οτιδήποτε κάνει κάποιος στον τζόγο, το κάνει με πάθος, κερδίζει και χάνει με πάθος, τσακώνεται και επανασυνδέεται με τα αγαπημένα του πρόσωπα, συχνά υποτιμά και προσβάλλει τον εαυτό του ενώ άλλοτε ζει με ένα αίσθημα μεγαλείου και εξυψώνει τις ικανότητές του και την προσωπικότητά του.

Αναφορικά με τον ψυχαναγκασμό, ο παθολογικός τζογαδόρος συνεχίζει και παίζει διατηρώντας την πεποίθηση ότι αν μείνει μέσα στο παιχνίδι, κάποια στιγμή θα του γυρίσει και θα πιάσει κάποιο καλό ποντάρισμα. Αυτή η πεποίθηση στοιχειώνει το μυαλό του παίχτη και τον εξαναγκάζει να συνεχίζει να παίζει ανελλιπώς, με τον φόβο ότι εάν δεν παίζει κάποια στιγμή, σε κάποιο ποντάρισμα, τότε θα χάσει το συγκεκριμένο, που θα έπιασε κάποιο μεγάλο κέρδος. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί καμπάνια διαφήμισης γνωστού παιχνιδιού τζόγου που βασίζεται στην ατάκα: «κι' αν σου κάτσει...», καθώς ο εξαρτημένος τζογαδόρος διατηρεί συνειδητά είτε προσυνειδητά τον ψυχαναγκαστικό φόβο ότι αν χάσει κάποιο ποντάρισμα θα μπορούσε να είναι το ποντάρισμα με το οποίο θα του «καθόταν η καλή». Άλλου είδους ψυχαναγκαστικές σκέψεις αποτελούν οι τελετουργίες με αριθμούς ή με τρόπους τζογαρίσματος, είτε συστήματα παιξίματος που ενώ ο εξαρτημένος βλέπει ότι δεν του βγαίνουν, εφόσον βρίσκεται στο σύνολο χαμένος, διατηρεί τα συστήματα αυτά και τα ενισχύει δικαιολογώντας τα και ρίχνοντας το φταίξιμο σε

οποιοδήποτε άλλο παράγοντα.

Αναφορικά με την εθιστική συμπεριφορά, το βιολογικό κομμάτι του εθισμού στον τζόγο βασίζεται στο φαινόμενο της συναισθηματικής έντασης που εμφανίζεται στη νευροδιαβίβαση του εγκεφάλου τη στιγμή που λαμβάνει το αποτέλεσμα του στοιχήματος είτε του πονταρίσματος. Η ένταση της απόλαυσης, θετική ή/και αρνητική μεγιστοποιείται την στιγμή αυτή, καθώς μέσα σε κλάσματα του δευτερολέπτου εναλλάσσονται σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με την προσδοκία του κέρδους και τον φόβο της χασούρας. Αυτή η εναλλαγή είναι συνεχόμενη και πολλαπλή, καθώς μπορεί να περάσουν δεκάδες τέτοιες σκέψεις στα ελάχιστα δευτερόλεπτα που μεσολαβούν στην αναμονή του αποτελέσματος (π.χ. στο γύρισμα της μπίλιας στη ρουλέτα ή στην κλήρωση των αριθμών στο ΚΙΝΟ), χωρίς ο εξαρτημένος να μπορεί να τις απομονώσει ή να τις κατανοήσει, καθώς δρουν παραισθητικά. Τα αρνητικά ή τα θετικά συναισθήματα της αναγγελίας του αποτελέσματος (απογοήτευση, ματαιώση, θυμός/ αίσθημα θριάμβου, επιβεβαίωση) διαδέχονται την ένταση της αρχικής προσδοκίας του κέρδους. Το φαινόμενο αυτό θα μπορούσαμε να πούμε ότι προκαλεί μια «διαφορά δυναμικού», μια μέγιστη κορύφωση σε συναισθηματικό επίπεδο, όπου ο παίχτης θα ζητά την επαναπρόσληψη αυτής και αποτελεί την κύρια αιτία που κάποιος εθίζεται στον τζόγο, όσον αφορά την νευροδιαβίβαση του εγκεφάλου.

Ψυχολογία του εθισμού

Εμμονή στη χρήση της ουσίας, παρά το γεγονός ότι προκαλεί στο χρήστη σοβαρά σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα και δυσλειτουργίες σε κύριους τομείς της ζωής του. Ο εθισμένος συνεχίζει τη χρήση των ουσιών ή την καταναγκαστική συμπεριφορά, παρόλα τα επιβλαβή επακόλουθα και προσπαθεί να αποφεύγει συστηματικά την υπευθυνότητα και την πραγματικότητα, ενώ τείνει να απομονώνει τον εαυτό του από τους άλλους λόγω της ενοχής και του πόνου που νιώθει.

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

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

Μπορεί οι συνήθειες ή οι ουσίες να ποικίλλουν, η υφή όμως της εξάρτησης παραμένει ίδια. Η επιστήμη υπέθεσε και απέδειξε ότι υπάρχει ένας συγκεκριμένος μηχανισμός που εξηγεί γιατί ο άνθρωπος είναι επιρρεπής στους εθισμούς. Παρ' ότι η λειτουργία αυτού του μηχανισμού παραμένει σκοτεινή σε μερικά σημεία, μια πρωτοποριακή επιστημονική έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Nature» αποκαλύπτει την εξαιρετικά στενή σχέση ανάμεσα σε κάθε είδους εξάρτηση και στην ντοπαμίνη, μια χημική ουσία που παράγεται στα βάθη του εγκεφάλου και συγκεκριμένα στην κοιλιακή καλύπτρα στον μέσο εγκέφαλο. Αφού παραχθεί εκχέεται στον πρόσθιο λοβό και στον επικλινή πυρήνα (αγγλιστί nucleus accumbens), ένα μέρος του μεταιχμικού συστήματος το οποίο θεωρείται από τα αρχαιότερα τμήματα του εγκεφάλου, λαμβάνοντας υπόψη ότι ο εγκέφαλος δεν δημιουργήθηκε στιγμιαία αλλά αναπτύχθηκε ποσοτικά και ποιοτικά μέσα από την πάροδο εκατομμυρίων ετών.

Η ντοπαμίνη είναι ένας νευροδιαβιβαστής. Ένα χημικό μόριο το οποίο έχει την ιδιότητα να μεταφέρει μηνύματα από μια περιοχή του εγκεφάλου σε μια άλλη. Όταν λέμε «μηνύματα» εννοούμε συναισθήματα όπως η ευφορία και η ικανοποίηση συναισθήματα στα οποία η ντοπαμίνη έχει «ειδικευθεί». Η ντοπαμίνη

θα λέγαμε ότι λειτουργεί σαν διακόπτης. Αν είμαστε κατηφείς και απογοητευμένοι, η αύξηση της παραγωγής της είναι ικανή να μας μεταφέρει σε μια κατάσταση χαρούμενης έξαρσης. Ένα ερωτικό αγκάλιασμα, ένα φιλί, ένα μουσικό κομμάτι, μια επιδοκιμασία, η επίτευξη ενός στόχου είναι τέλειες αιτίες για να ανοίξουν ανεπιφύλακτα οι κρουνοί της ντοπαμίνης. Αναπόφευκτα, ακριβώς το ίδιο μπορεί να προκληθεί μέσω της κατανάλωσης οιοσπνευματωδών, τσιγάρων ή ναρκωτικών ουσιών.

Επιπλέον υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η αύξηση της παραγωγής ντοπαμίνης συνδέεται και με την κατανάλωση ουσιών που πολύ απέχουν από τα ναρκωτικά, όπως είναι η σοκολάτα ή ο καφές. Ωστόσο η παραγωγή της συγκεκριμένης χημικής ένωσης δεν ενθαρρύνεται μόνο μέσω της κατανάλωσης κάποιων ουσιών. Προσέξτε: έχοντας μια γενική εικόνα της δράσης της ντοπαμίνης μπορούμε να ισχυρισθούμε ότι το ίδιο το πάθος το πάθος για οτιδήποτε δεν είναι παρά το «μεγάλο κυνήγι της ντοπαμίνης». Ή, για να το πούμε αλλιώς, οι ασχολίες, τα χόμπι και οι συνήθειές μας δεν είναι παρά οι τρόποι που έχουμε ανακαλύψει προκειμένου να παύει για λίγο η ντοπαμίνη να εκκρίνεται με φειδώ. Το υπερβολικό πάθος για επιτυχία, για σεξ, για αναγνώριση δεν δείχνει παρά τον εθισμό μας στη συγκεκριμένη εγκεφαλική ουσία και στο αίσθημα ευφορίας που «μεταφέρει» στη συνείδησή μας.



Οι μαθήτριες
Αγναντοπούλου Αιμιλία
Δασκαλοπούλου Σοφία
Μητάνη Αργυρώ
Μιχαηλίδου Κατερίνα
Σμυρλή Κωνσταντίνα

Ναρκωτικά

Τα ναρκωτικά αποτελούν μέρος της κουλτούρας μας από τα μέσα του περασμένου αιώνα. Διαδόθηκαν ευρέως τη δεκαετία του 1960 και μέσω της μουσικής και των μέσων μαζικής ενημέρωσης εισέβαλαν σε κάθε τομέα της ζωής.

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

Αίτια

Μια εξάρτηση δεν είναι μια κλινική εικόνα με ξεκάθαρη αιτιολογία όπως στην περίπτωση ενός κατάγματος ή μιας ίωσης. Ο ισχυρισμός ότι ένας συγκεκριμένος τύπος χαρακτήρα ή μια συγκεκριμένη κατάσταση οδηγεί σε μια εξάρτηση δεν αληθεύει. Αυτό που έχει επιβεβαιωθεί είναι ότι η πιθανότητα της εκδήλωσης κάποιας εξάρτησης είναι μεγαλύτερη κάτω από συγκεκριμένες κοινωνικές και προσωπικές καταστάσεις. Αυτές οι καταστάσεις περιγράφονται στη συνέχεια:

- Κοινωνικές: η οικογένεια προέλευσης, η τάξη στο σχολείο και οι φίλοι, επηρεάζουν το άτομο και τη συμπεριφορά του. Όταν η «ομάδα» που ανήκεις το θεωρεί φυσιολογικό να κάνεις χρήση συγκεκριμένων ουσιών, η πιθανότητα να υιοθετήσεις αυτή τη συμπεριφορά είναι μεγαλύτερη.
- Ψυχολογικές: δεν είναι ακόμα δυνατόν να καθορίσουμε εάν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας οδηγούν σε εξάρτηση, αλλά είναι ξεκάθαρο ότι οι εξαρτημένοι έχουν συχνά στερηθεί μιας δομημένης και διαυγούς εκπαίδευσης. Άλλοι παράγοντες είναι η έλλειψη ασφάλειας, αγάπης και προσοχής. Επίσης, το υπερβολικό ενδιαφέρον από τους

Microsoft Office Word 2003.lnk γονείς και άλλες αυστηρές δομές εκπαίδευσης φαίνεται να παίζουν έναν ρόλο. Ένας μεγάλος αριθμός προβλημάτων των χρηστών προέρχονται από μια οικογένεια στην οποία υπήρχε υπερβολική χρήση (αλκοόλ) από (έναν από) τους γονείς. Επίσης ψυχικά τραύματα κατά τη διάρκεια της νεανικής ηλικίας, όπως σεξουαλική κακοποίηση ή σωματικός βιασμός, μπορεί να παίξουν ένα ρόλο.

Οι άνθρωποι παίρνουν ναρκωτικά γιατί θέλουν να αλλάξουν κάτι σχετικά με τη ζωή τους.

Να μερικοί από τους λόγους, όπως μας ανέφεραν οι νέοι, για τους οποίους πήραν ναρκωτικά:

- Για να μοιάσουν με τους υπόλοιπους
- Για να ξεφύγουν ή να χαλαρώσουν
- Για επίδειξη
- Επειδή τους έκανε να μοιάζουν πιο ώριμοι
- Για να κάνουν την επανάστασή τους
- Για να πειραματιστούν

Νομίζουν ότι τα ναρκωτικά είναι η λύση. Αλλά τελικά, τα ναρκωτικά γίνονται το πρόβλημα.

Όσο δύσκολο κι αν είναι να αντιμετωπίσει κανείς τα προβλήματά του, οι επιπτώσεις της χρήσης ναρκωτικών είναι πάντοτε χειρότερες από το πρόβλημα που προσπάθησε.

Χαρακτηριστικά της **σύγχρονης κοινωνίας** που ενισχύουν το φαινόμενο της χρήσης:

1. Κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα
2. Κοινωνικά ξεριζώματα, παλιννόστηση, μετανάστευση
3. Εξασθένηση κοινωνικών αξιών και θεσμών.
4. Αποπροσανατολισμός του εκπαιδευτικού συστήματος
5. Αλλαγή στην δομή και στις λειτουργίες της οικογένειας

6. Φαρμακευτική κοινωνία
7. Καταναλωτισμός
8. Μέσα μαζικής ενημέρωσης – διαφήμιση
9. Διατάραξη ισορροπίας της φύσης – αστικοποίηση
10. Δυσοίωνες εργασιακές συνθήκες
11. Παράταση σπουδών
12. Οικονομική εξάρτηση από τους γονείς.

Η κοινωνική πραγματικότητα φαίνεται να είναι αρνητική και να ενισχύει προβληματικές συμπεριφορές.

Ο εθισμός περιλαμβάνει την εξάρτηση και την ανοχή

Η ανάπτυξη της εξάρτησης έχει ως αποτέλεσμα το σύνδρομο στέρησης σε περίπτωση διακοπής της χορηγούμενης ουσίας. Η στέρηση μπορεί να είναι μόνο ψυχολογική στέρηση, ενδέχεται όμως στην περίπτωση ορισμένων ισχυρών ναρκωτικών ουσιών όπως της ηρωίνης, η κατάσταση να περιπλέκεται και από ισχυρή σωματική εξάρτηση που αναπτύσσεται ταχέως με εμφάνιση επίμονων σωματικών συμπτωμάτων (π.χ. έντονων πόνων σε όλο το σώμα) στην περίπτωση που ο χρήστης δεν έχει στην διάθεσή του την ψυχοτρόπο ουσία.

Η ανοχή είναι η κατάσταση κατά την οποία ο οργανισμός συνηθίζει την ουσία με αποτέλεσμα οι ψυχοτρόπες δράσεις της ουσίας να επιτυγχάνονται μόνο με μεγαλύτερες δόσεις. Το πρόβλημα της ανάπτυξης ανοχής μπορεί να είναι σημαντικό πρόβλημα που προκαλεί ταχέως θανάτους από υπερβολική δόση όπως συμβαίνει με την ηρωίνη.

Η ποσότητα που απαιτείται για να προκληθεί εθισμός στην χρησιμοποιούμενη ουσία εξαρτάται τόσο από την ουσία όσο και από την ιδιοσυγκρασία του χρήστη και για αυτό δεν δύναται να καθοριστεί ιατρικώς μία γενική «ασφαλής, μη εθιστική» δόση.

Η παντελής αποχή είναι η μόνη ασφαλής οδός αποφυγής της ανάπτυξης εθισμού.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

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

α) 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 , 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. Ο κάθε νέος που θα πάρει τη σύριγγα στο χέρι του και θ ' αποφασίσει να κάνει την ηρωίνη, παίρνει και διαβατήριο για το θάνατο. Ακόμη και ζωντανός να παραμείνει, είναι τέτοια η ψυχολογική του αποικοδόμηση, τέτοια η αποσύνθεση της προσωπικότητάς του, που μπορεί να μιλήσει κανείς για ζωντανό-νεκρό.

β) Υπάρχουν πολλές συνέπειες στην υγεία, που ποικίλλουν ανάλογα με το είδος της ουσίας και μπορεί να περιλαμβάνουν ντελίριο, σπασμούς, κώμα, καρδιακή προσβολή, αναπνευστική ανεπάρκεια, νεφρική βλάβη, απώλεια αισθήσεων και ξαφνικό θάνατο.

γ) 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

(Κοντογιάννης, Μουσούλης, Γιαλούρης) 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.

Δ) **Ο κίνδυνος από την πρόσμειξη 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.

Ε) 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.

ΣΤ)Οι **γενικές κοινωνικές συνέπειες** είναι τεράστιες και μόνο απλή μεία τους θα γίνει εδώ. 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).

Ζ)Πρόσφατες έρευνες υποδεικνύουν ότι η μαριχουάνα που μπορεί να θεωρείται αβλαβής ουσία, μπορεί να αυξήσει τον **κίνδυνο ανάπτυξης ψυχωτικής νόσου** όπως σχιζοφρένεια, αργότερα. Η χρήση μπορεί να οδηγήσει το χρήστη σε ανεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά, στη χρήση μεταχειρισμένων συριγγών, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι πιθανότητες

μετάδοσης ασθενειών όπως ο ιός HIV και η ηπατίτιδα. Παράλληλα υπάρχει και η πιθανότητα λήψης υπερβολικής δόσης.

Η) **Οικογένεια** Αλλαγές στη συμπεριφορά μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στην οικογένεια ή στο γάμο.

Θ) **Η απόδοση στη δουλειά** μπορεί να σημειώσει κάμψη και να απουσιάζει ο χρήστης πιο συχνά

Ι) **Η σχολική απόδοση** και η ανάγκη για επιτυχία μπορεί να δεχτούν πλήγμα.

Κ) Η κλοπή, για να στηρίξει κάποιος την εξάρτησή του και η οδήγηση υπό την επήρεια ουσιών είναι μόνο δυο από τα πιθανά **νομικά ζητήματα** που συνδέονται με τη χρήση.

Πρόληψη

Η πρωτογενής πρόληψη είναι το βασικό όπλο στην αντιμετώπιση της μάστιγας των ναρκωτικών και αφορά το σύνολο των παραμέτρων που οριοθετούν τον κοινωνικό άνθρωπο. Πολιτισμός, αθλητισμός, παιδεία, σωστές οικογενειακές σχέσεις, αποτελούν τομείς που μπορούν να θωρακίσουν την προσωπικότητα του νέου ανθρώπου.

Πρόληψη δε σημαίνει μόνο πληροφόρηση που ενισχύει τις προκαταλήψεις και τα στερεότυπα. Δεν τονίζεται με την καταστολή αλλά με τη μείωση της ζήτησης. Με την πρόληψη έχουμε σαν στόχο να προλάβουμε το άτομο πριν μπει στη χρήση.

Πρόληψη σημαίνει συγκεκριμένα μέτρα για την αντιμετώπιση των αιτιών που οδηγούν στην τοξικοεξάρτηση και που έχουν να κάνουν με την οικογένεια, τη μόρφωση, την εργασία, την υγεία, τον πολιτισμό, τα Μ.Μ.Ε. Σημαίνει επίσης ενίσχυση της ψυχολογικής ισορροπίας, βοήθεια για την ικανοποιητική ένταξη στην κοινωνία, θωράκιση των νέων ώστε να λένε όχι στα ναρκωτικά.

Η σημερινή οικογένεια θα πρέπει να μάθει να μιλάει για τα ναρκωτικά και το αλκοόλ με τα παιδιά, να μάθει να ακούει, να μπορεί να βοηθάει το παιδί να νοιώθει καλά με τον εαυτό του, να αναπτύξει αξίες. Θα πρέπει οι γονείς να είναι θετικά πρότυπα για τα παιδιά, να βοηθούν το παιδί να αντιμετωπίζει τις πιέσεις «των φίλων» και να δημιουργούν τους κανόνες της οικογένειας.

Να τονίσουμε επίσης τη σημασία της ενθάρρυνσης των θετικών δραστηριοτήτων του παιδιού. Τέλος, χρειάζεται οργάνωση με άλλους γονείς και γνώση ώστε να γίνει αυτό που πρέπει όταν υπάρξει πρόβλημα.

Αντιμετώπιση

Αποτοξίνωση – απεξάρτηση ουσιών

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.

Όποιος αποφασίζει να ξεκινήσει αυτό τον αγώνα δεν ξέρει αν θα βγει νικητής, φοβάται διαρκώς ότι, κάποια στιγμή, θα λυγίσει, θα κάνει πίσω.

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

Τα περισσότερα προγράμματα αποτοξίνωσης περιλαμβάνουν τη χορήγηση μεθαδόνης, ενός συνθετικού ναρκωτικού όπως η ηρωίνη που αποτρέπει την εμφάνιση των συμπτωμάτων σωματικής εξάρτησης της ηρωίνης, ενέχει όμως τον κίνδυνο ανάπτυξης ψυχικής εξάρτησης.

Κατά την απεξάρτηση οι χρήστες σιγά σιγά αποστασιοποιούνται από την ηρωίνη, ελαττώνοντας σταδιακά τη δόση της μεθαδόνης.

Σε όλα τα κέντρα αποτοξίνωσης δίνεται ιδιαίτερη σημασία στην ψυχοθεραπευτική υποστήριξη των τοξικομανών, αφού, όπως προαναφέρθηκε, η ψυχολογική εξάρτηση είναι το κύριο πρόβλημα.

Ψυχική απεξάρτηση

Είκοσι μια (21) μονάδες ψυχικής απεξάρτησης (Θεραπευτικές Κοινότητες και άλλου τύπου) αποτελούν την κύρια και πιο εντατική φάση θεραπείας των προγραμμάτων του ΚΕΘΕΑ, όπου παραπέμπεται ο χρήστης ναρκωτικών μετά τη σύντομη προετοιμασία του στο Συμβουλευτικό Κέντρο. Η προσέγγιση είναι ψυχοκοινωνική και δεν χρησιμοποιούνται υποκατάστατα ή άλλες ουσίες. Οι Θεραπευτικές Κοινότητες παρέχουν ένα

δομημένο, ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από την ενεργητική συμμετοχή και την ισότιμη αλληλεπίδραση όλων των μελών του.

Στόχοι τους είναι:

- Σωματική αποτοξίνωση και πλήρης αποχή από τη χρήση ναρκωτικών ουσιών.
- Ψυχική απεξάρτηση.
- Εγκατάλειψη της παραβατικής συμπεριφοράς.
- Απόκτηση νέων δεξιοτήτων και στρατηγικών αντιμετώπισης προβλημάτων.
- Επαγγελματικός προσανατολισμός, εκπαίδευση και κατάρτιση.
- Υποστήριξη για επίλυση νομικών εκκρεμοτήτων.
- Βελτίωση οικογενειακών σχέσεων.

Οι Θεραπευτικές Κοινότητες διακρίνονται σε διαμονής και εξωτερικής παρακολούθησης και καλύπτουν πολλές γεωγραφικές περιοχές και ομάδες-στόχους: έφηβοι, ενήλικες, γονείς, μετανάστες, εξαρτημένοι από το αλκοόλ, τον τζόγο και το Διαδίκτυο. Ο χρόνος παραμονής στις μονάδες απεξάρτησης κυμαίνεται από 9 έως 12 μήνες συμμετοχής, ενώ οι 7 στους 10 από αυτούς που ολοκληρώνουν Θεραπευτική Κοινότητα, πέντε χρόνια μετά, απέχουν από τη χρήση οποιασδήποτε παράνομης ουσίας, δεν έχουν καμία νομική εμπλοκή και εργάζονται.

Παρακάτω εκτίθενται συνοπτικά οι πιο δημοφιλείς ψυχοτρόπες ουσίες, που διακινούνται παρανόμως

- ***Μορφίνη ηρωίνη:*** Ισχυρότατα κατασταλτικά, ακόμη και σε μικρές δόσεις, με αποτέλεσμα να προκαλείται ζάλη, καταστολή των αισθήσεων και των συναισθημάτων, ναυτία, άμβλυση πόνου, μείωση ή εξαφάνιση ερωτικής διάθεσης, ευφορία. Σε μεγαλύτερες δόσεις εγκεφαλοπάθεια, αναπνευστική καταστολή, υπόταση, βραδυκαρδία, υποθερμία, λήθαργος, κώμα, θάνατος. Σε ενδοφλέβια χορήγηση, επιθετικές λοιμώξεις, βακτηριδιακή ενδοκαρδίτιδα, γάγγραινα. Η ταχεία επίτευξη ανοχής με τις ουσίες αυτές με αποτέλεσμα την ανάγκη αύξησης της δόσης για να επιτευχθούν τα αποτελέσματα της νάρκωσης των αισθήσεων και της ευφορίας που επιδιώκει ο χρήστης, αποτελεί μία από τις αιτίες που η κατηγορία αυτή των ψυχοτρόπων προκαλεί άμεσα τόσους θανάτους σε όλο τον κόσμο. – Ηρωίνη: οι κόρες των ματιών είναι πολύ μικρές, σχεδόν

κλειστά βλέφαρα, απλανές βλέμμα, επιβράδυνση, παθητικότητα, αργή αναπνοή.

- **Κοκαΐνη:** Ισχυρότατο διεγερτικό, που προκαλεί άμεσα έντονη διέγερση με έξαψη, ευφορία, ψευδαίσθηση αυξημένης ενέργειας. Λόγω ισχυρής διέγερσης των ζωτικών οργάνων, μπορεί να προκληθεί έμφραγμα μυοκαρδίου, εγκεφαλικό επεισόδιο, επιληψία, παραλήρημα, υπέρταση, υπερθερμία, θάνατος. Παρά το γεγονός ότι οι χρήστες χρησιμοποιούν συχνά την κοκαΐνη για οξεία αύξηση της σεξουαλικής ενέργειας, σε χρόνια χορήγηση προκαλείται μείωση της σεξουαλικής ορμής, ανικανότητα και στειρότητα, λόγω εξάντλησης της ζωτικής εφεδρείας του οργανισμού. – Κοκαΐνη: ευθυμία, διασταλμένες κόρες (όχι πάντα), συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα, είναι ενεργητικός, ομιλητικός, χλωμός, οξύθυμος, παράτολμος, ευέξαπτος. Τις επόμενες ημέρες: πεσμένος, εξασθενημένος, αίσθημα κενού.

- **LSD:** Ισχυρότατο παραισθησιογόνο. Προκαλείται διαταραχή της αντίληψης με απελευθέρωση συναισθηματικών εκδηλώσεων, όπως κλάματος ή γέλιου και ανάπτυξη παραισθήσεων και ψευδαισθήσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε απρόβλεπτη συμπεριφορά (π.χ. αυτοκτονία), σχιζοφρενικό επεισόδιο. Οι παρενέργειες περιλαμβάνουν την ταχυκαρδία, τον τρόμο, την υπέρταση, την υπερπυρεξία. – LSD: διασταλμένες κόρες, αλλόκοτες ιδέες, παραισθήσεις

- **Χασίς μαριχουάνα:** Σε μικρές δόσεις προκαλούν ευφορία, ταχυκαρδία, υπνηλία, διαφοροποιημένη αντίληψη χρόνου, άρση αναστολών, ψυχοκινητικά προβλήματα. Οι ουσίες αυτές μπορούν να δράσουν και ως παραισθησιογόνα. Σε συστηματική χρήση προκαλούνται, ρινίτιδα, λαρυγγίτιδα, βαριά πνευμονική βλάβη, διαταραχή γονιμότητας, στυτική δυσλειτουργία και ανικανότητα, καρδιακές αλλοιώσεις, έκπτωση γνωστικών λειτουργιών. – Χασίς/φούντα: κόκκινα μάτια, διασταλμένες κόρες, ευθυμία, νύστα, επιβράδυνση, νευρικά γέλια, πείνα, αίσθημα βάρους στα πόδια και τα χέρια.

- **Έκσταση:** Το Έκσταση, συνήθως κυκλοφορεί σε μορφή δισκίου αλλά μπορεί επίσης να ληφθεί με ένεση ή με άλλους τρόπους. Το υγρό Έκσταση είναι στην πραγματικότητα GHB (υδροξυβουτυρικό οξύ), ένα κατασταλτικό του νευρικού συστήματος – ουσία που μπορεί επίσης να βρεθεί σε καθαριστικά αποχετεύσεων, προϊόντα αφαίρεσης δαπέδων

ή διαλυτικές ουσίες για λίπη ή γράσα. Το Έκσταση δημιουργήθηκε από τη φαρμακευτική εταιρεία Merck το 1912. Από τη δεκαετία του 70 και μετά χρησιμοποιήθηκε ως «ναρκωτικό των πάρτι».

- **Το ναρκωτικό των βιαστών:** το λεγόμενο σιρόπι του βιασμού, δηλαδή υγρό που περιέχει την ουσία GBL, η οποία χρησιμοποιείται σε άλλες χώρες από επίδοξους βιαστές. Πρόκειται για ένα άχρωμο και άοσμο υγρό, το οποίο δεν γίνεται αντιληπτό ούτε σε ένα ποτήρι με καθαρό νερό, προκαλεί ζάλη, αναστολή των αντιστάσεων και προσωρινή απώλεια μνήμης. Και το χειρότερο, κυκλοφορεί νόμιμα στην αγορά, καθώς, όπως αναφέρουν στελέχη της Αστυνομίας, χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό εξαρτημάτων αυτοκινήτων και δεν περιλαμβάνεται στον πίνακα απαγορευμένων ουσιών η κατοχή των οποίων διώκεται ποινικά.

ΘΕΜΑ: *Εξαρτήσεις*

ΟΜΑΔΑ:

Μαύρη Αγάπη

ΜΕΛΗ:

- ✓ *Βαλασίδου Κωνσταντίνα*
- ✓ *Βασλαματζή Ξένια*
- ✓ *Κυριακούδη Ευαγγελία*
- ✓ *Ρίζου Άννα*
- ✓ *Συροπούλου Κωνσταντίνα*

Τμήμα: *A'1*