

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

### **Γενικά για τις εθιστικές ουσίες:**

Η χρήση εθιστικών ή αλλιώς εξαρτησιογόνων ουσιών εμφανίζεται πρώιμα στην ιστορία ανθρωπίνων κοινωνιών. Σήμερα, η χρήση ,η κατάχρηση ουσιών και η εξάρτηση από αυτές (σε διαφορετικό βαθμό και έκταση μεταξύ των κοινωνιών)έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις και αποτελεί φαινόμενο επιβαρυντικό και καταστροφικό ,τόσο για τις κοινωνίες όσο και για τα μέλη τους.

Η εξάρτηση μπορεί να είναι:

#### **Σωματική ή ψυχολογική**

Συνήθως ένα άτομο θεωρείται εξαρτημένο όταν ισχύουν 3 από τα παρακάτω για μεγάλο χρονικό διάστημα:

1. Έντονη επιθυμία χρήσης :χρήση της ουσίας σε μεγάλες ποσότητες ή για μεγάλες χρονικές περιόδους.
2. Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση.
3. Ανάγκη για συνεχή αύξηση των δόσεων της ουσίας που χρησιμοποιείται.
4. Μείωση της επίδρασης της ουσίας παρά το ότι χρησιμοποιείται η ίδια ποσότητα ουσίας.
5. Εμφάνιση στερητικού συνδρόμου, όταν διακοπεί ή μειωθεί η χρήση
6. Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων (κοινωνικών, επαγγελματικών, εκπαιδευτικών, ψυχαγωγικών κ.α.).Λόγω της χρήσης.
7. Ανάλωση σημαντικών χρόνου γύρω από τη χρήση ουσιών ή την αναζήτηση τους.
8. Σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα που προκαλούν από τη χρήση.
9. Εμμονή στη χρήση, παρόλη την επίγνωση των σωματικών ή ψυχολογικών προβλημάτων που επιφέρει.
10. Ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου ή διακοπή της χρήσης.

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

### **Εθισμός σε καθημερινά πράγματα:**

1. Όσοι καταφέρνουν να απεξαρτηθούν από κάποια ναρκωτική ουσία ή ακόμα από την υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος θα πρέπει να βάλουν σε πρώτη μοίρα την υγεία τους. Και γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο δεν θα πρέπει να εξαρτηθούν από τη ζάχαρη.
2. Έτσι οι άνθρωποι ζουν αποκλειστικά με καφεΐνη και διεργετικά χάπια ή ακόμα παίρνουν κοκαΐνη προκειμένου να χάσουν βάρος.

Ως εξάρτηση ορίζεται η συνεχής ανάγκη για χρήση εθιστικών ουσιών ,που γίνεται με στόχο την αλλαγή της διάθεσης ,παρά την ύπαρξη σημαντικών προβλημάτων που σχετίζονται με τη λήψη τους. Από τη στιγμή που ένας εξαρτημένος άνθρωπος κόψει τα ναρκωτικά ,ο εγκέφαλος ζητάει άλλες ανταμοιβές όπως σοκολάτες ή μπισκότα ,οτιδήποτε έχει ζάχαρη.

Ο Ρόνννεί Ζίμερς ήταν 21 ετών και ζύγισε 67 κιλά όταν απεξαρτήθηκε από την ηρωίνη και την κοκαΐνη .Τρία χρόνια αργότερα παρέμεινε "καθαρός" αλλά τώρα ζυγίζει 125 κιλά..Ο ίδιος επιρρίπτει τις ευθύνες για την αύξηση του βάρους στην πλούσια σε σάκχαρα και θερμίδες διατροφή του κέντρου απεξάρτησης.

Ωστόσο ,αν και αυτά τα γλυκίσματα μπορεί να βοηθούν στο να περάσει η στιγμιαία μανία για τη ναρκωτική ουσία πολλοί είναι οι εξαρτημένοι που τελικά εθίζονται στη ζάχαρη.

Ωστόσο πολλοί υποστηρίζουν ότι ,όποιος έπαιρνε ηρωίνη ή έπινε βότκα ,ένας εθισμός στη ζάχαρη είναι αστείος και είναι δύσκολο να τον πάρει στα σοβαρά .Αυτό ,ωστόσο ,δεν σημαίνει ότι το πρόβλημα δεν υφίσταται.

#### **5 Λόγοι για να κόψεις τα αναψυκτικά :**

- ✓ Αντίθετα στις προσπάθειες απώλειας βάρους.
- ✓ Δημιουργεί λεκέδες και διαβρώσεις στα δόντια.
- ✓ Περιορισμένη ενυδάτωση.
- ✓ Τεχνητό διεγερτικό που αλλοιώνει το μυαλό σου.
- ✓ Προκαλεί αϋπνία και διαταραχές στον ύπνο.

### **Εθισμός στο αλκοόλ και επιπτώσεις :**

Τα ποτά περιέχουν την ναρκωτική ουσία Αιθυλική Αλκοόλη ,η οποία ανήκει στα ναρκωτικά που καταστέλλουν το κεντρικό νευρικό σύστημα .Ο αλκοολισμός η χρόνια

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

δηλαδή κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί τον άνθρωπο στην εξάρτηση .Αυτή η εξάρτηση δημιουργεί πολλά σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα (διαταραχή ,άνοια) και βλάβες στο ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου .Η εξάρτηση από το αλκοόλ είναι ισχυρή και η απότομη διακοπή της χρήσης φέρνει άγχος ,αϋπνία ,παραλήρημα και σπασμούς στον πότη.

### **Οι επιπτώσεις του αλκοόλ:**

Εκείνοι που συνήθως πίνουν παρά πολύ διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να παρουσιάσουν κάποια οργανική βλάβη .Ο βαθμός της ζημιάς εξαρτάται από τη δόση .Τα όργανα που συμβάλλουν στην απορρόφηση και την αφομοίωση του αλκοόλ, όπως το στομάχι, το ήπαρ και το πάγκρεας είναι ευπαθή .Επίσης, ο εγκέφαλος υποφέρει από την συνεχή κατάχρηση .Το ήπαρ είναι ένα σημαντικό όργανο για τον μεταβολισμό του αλκοόλ. Μετά την διακοπή της λήψης αλκοόλ ,το ήπαρ μπορεί να επανέλθει .Αυτοί που πίνουν πολύ επίσης διατρέχουν τον κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο ήπατος και του παχέος εντέρου .Οι γυναίκες που πίνουν πολύ έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο του στήθους. Μπορεί επίσης να προκληθεί βλάβη στον εγκέφαλο.

### **Εθισμός στη νικοτίνη και επιπτώσεις:**

Καρκινογόνο, αλλιώς το ονομάζουμε αλκαειδές ,απαντάται σε μεγάλες ποσότητες στα φύλλα καπνού. Είναι άχρωμο, μικρό, με έντονη οσμή. Εισβάλλει στον οργανισμό μέσω του κυκλοφορικού συστήματος. Είναι η βασική ουσία που προκαλεί εθισμό. Κατά την χρήση του αυξάνεται οι καρδιακοί παλμοί, και η αρτηριακή πίεση. Μπορεί να προκαλέσει ζάλη, ναυτία και ίσως ανορεξία. Ο εθισμός που προκαλεί στους καπνιστές είναι ιδιαίτερα ισχυρός, καθώς μόνο το 20%των συστημάτων καπνιστών καταφέρνει να κόψουν το κάπνισμα με την πρώτη προσπάθεια. Η αποχή από αυτό προκαλεί αύξηση της όρεξης με συνέπεια οι καπνιστές να εμφανίζουν έντονη αύξηση βάρους.

### **Επιπτώσεις στις σχέσεις των ανθρώπων:**

Ο εθισμός είναι ένας τρόπος ζωής που απαιτεί τη σπατάλη χρόνου και ενέργειας για την εθιστική συμπεριφοράς. Όλες οι διαστάσεις της προσωπικής και διαπροσωπικής ζωής παραμελούνται και παρακμάζουν.

Τα άτομα με εθιστική συμπεριφορά βασανίζονται από συμπτώματα άγχους, κατάθλιψη, δυσκολία συγκέντρωσης, χαλάρωση,

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

ευερεθιστικότητα και διαταραχή ύπνου. Δυσκολεύονται να χαρούν και να απολαύσουν την καθημερινότητα γι' αυτό χρησιμοποιούν τα ναρκωτικά για να απαλλαγούν από την οδύνη και το άγχος μιας άδειας από νόημα ζωής.

Έμαθαν να αντιμετωπίζουν τα αρνητικά τους συναισθήματα καταφεύγοντας στην εθιστική συμπεριφορά. Συνήθισαν να μετατρέπουν τα δυσάρεστα βιώματα σε πόθο για την εθιστική συμπεριφορά. Γεγονός που συνοδεύεται από αρνητικές επιπτώσεις στην καθημερινότητα. Δεν εξαρτώνται από την ουσία ή την πράξη αλλά από την ευχαρίστηση ή την ευφορία ή τη διέγερση ή την ένταση που προκαλεί η εθιστική συμπεριφορά. Η ελεγμένη επανάληψη της συμπεριφοράς πρόσκαιρης ικανοποίησης είναι μια άμυνα ενάντια στη θλίψη που προκαλεί η τριβή με τη πραγματικότητα. Η ψυχαναγκαστική – επαναλαμβανόμενη χρήση είναι μια απόπειρα θεραπείας της κατάθλιψης. Ωστόσο υπάρχουν διάφοροι μέθοδοι αντιμετώπισης της κατάθλιψης και απεξάρτησης των εθιστικών ουσιών.

Όταν ένας άνθρωπος μπαίνει στον κύκλο της εξάρτησης από κάποια εθιστική ουσία, συχνά δεν αντιλαμβάνεται το κίνδυνο πιστεύοντας ότι τα έχει όλα υπό έλεγχο. Η οικογένεια και μετά οι φίλοι και οι συγγενείς έχουν ιδιαίτερη θέση όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο ανακαλύπτουν και αντιμετωπίζουν τον χρήστη. Οι ισχυροί συναισθηματικοί δεσμοί κάνουν τα μέλη μιας οικογένειας να προστατεύουν ο ένας τον άλλον, αλλά και να προστατεύονται από το να χάσουν την ισορροπία μέσα στο οικογενειακό σύστημα. Γι' αυτό τον λόγο συνήθως ένας χρήστης από τη μια πλευρά αποφεύγει να μάθει η οικογένεια του για τη χρήση. Από την άλλη πλευρά τα υγιή μέλη της οικογένειας αργούν να καταλάβουν ότι κάτι συμβαίνει, γιατί αρχικά ψάχνουν απλές εξηγήσεις για την αλλαγμένη συμπεριφορά. Η άγνοια για το πρόβλημα εξάρτησης, η ανάγκη να ξεπεραστεί γρήγορα οδηγούν στην υποτίμηση της ψυχολογικής εξάρτησης και της αναγνώρισης ότι η θεραπεία είναι απαραίτητη. Ο χρήστης πρέπει να στραφεί στην οικογένειά του για βοήθεια ή τουλάχιστον για να το γνωρίζει και να πάρει κάποια μέτρα. Η υπερβολική χρήση κάποιας εθιστικής ουσίας επηρεάζει τα άτομα που βρίσκονται στον ίδιο χώρο με τον χρήστη.

## Κάπνισμα

- Στο Λύκειο οι περισσότεροι Έλληνες και Ελληνίδες αρχίζουν το κάπνισμα.
- Οι άνδρες σε ποσοστό 24,4% αρχίζουν να καπνίζουν πριν από την ηλικία των 15 ετών, ενώ στις γυναίκες το ποσοστό είναι 7,8%.
- Το ποσοστό των γυναικών τριπλασιάζεται από τα 15 έως τα 18 έτη της ηλικίας τους.
- 57,1% των ανδρών αρχίζει το κάπνισμα σε ηλικία 1 έως 18 ετών.

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

Λόγοι που οι έφηβοι αρχίζουν το κάπνισμα:

1. Συνήθεια γονέων
2. Φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια, κοινωνικό περιβάλλον
3. Σχέσεις, οικογενειακή δομή
4. Κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο
5. Διαχείριση άγχους και καταπίεσης
6. Αποδοχή

Ιστορία του καπνού και του καπνίσματος:

Το τσιγάρο (σιγαρέτο την καθαρεύουσα) αποτελείται από μικρά κομμάτια επεξεργασμένου καπνού που είναι τυλιγμένα σε χαρτί. Το μήκος του δεν υπερβαίνει τα 120 χιλιοστά και η διάμετρος του τα 10 χιλιοστά. Το κάπνισμα τσιγάρων αυξάνει την πιθανότητα για προβλήματα υγείας, όπως είδη καρκίνων, με σημαντικότερο αυτόν του πνεύμονα, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν στο θάνατο.

Στην Ευρώπη περίπου 215 εκ. κατοίκων καπνίζουν, από τα οποία τα 130 εκ. είναι άνδρες. Το ποσοστό των καπνιστών στους άνδρες είναι κατά μέσο όρο 34% στη Δυτική Ευρώπη και 47% στην Ανατολική, ενώ στις γυναίκες, 25% στη Δυτική και 20% στην Ανατολική Ευρώπη.

Στο καπνό του τσιγάρου έχουν ανιχνευθεί, είτε ως αέρια είτε ως μικροσκοπικά σωματίδια, περισσότερες από 4.000 διαφορετικές ουσίες εκ των οποίων τουλάχιστον 22 είναι δραστικά δηλητήρια.

**Συστατικά καπνού:**

Υπάρχουν περισσότερες από 4.000 χημικές ουσίες τον καπνό και το 95% του βάρους του καπνού αποτελείται από 400 έως 500 συστατικά. Η δόση των ουσιών – συστατικών που παίρνει ο καπνιστής εξαρτάται από το αριθμό τσιγάρων, την διάρκεια του καπνίσματος, την δύναμη της εισπνοής, την ύπαρξη ή όχι φίλτρου και την διάρκεια παραμονής του καπνού στη στοματική κοιλότητα πριν την εισπνοή του.

**Ηλεκτρονικό τσιγάρο:**

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

Το **ηλεκτρονικό τσιγάρο** είναι μια νέα εναλλακτική μορφή καπνίσματος. Λειτουργεί χωρίς φυσική φλόγα παρέχοντας στους χρήστες του την πραγματική εμπειρία του καπνίσματος χωρίς καπνό, πίσσα και χιλιάδες άλλες τοξικές ουσίες, που περιέχονται στα παραδοσιακά τσιγάρα. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχει την εικόνα, την αίσθηση την γεύση και το μέγεθος του παραδοσιακού τσιγάρου.

Εισπνέοντας, ένας μικροεπεξεργαστής διοχετεύει σταγονίδια υγρού στον μηχανισμό που παράγει καπνό (ή καλύτερα, ατμό) και ο χρήστης έχει την ίδια αίσθηση και ικανοποίηση με αυτή που θα είχε από ένα κανονικό τσιγάρο, χωρίς όμως τα υπόλοιπα βλαβερά συστατικά (νικοτίνη, πίσσα, μονοξειδίο του άνθρακα, κ.λπ.) που περιέχουν τα συμβατικά τσιγάρα.

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο λειτουργεί με επαναφορτιζόμενη μπαταρία και ο καπνός παράγεται σε ένα ειδικά διαμορφωμένο θάλαμο. Λόγω του ότι ο "καπνός" που παράγεται είναι στην ουσία ατμός, το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν βλάπτει τους γύρω σας. Ο ατμός διαλύεται στον αέρα σε δευτερόλεπτα και δεν μυρίζει ούτε δημιουργεί προβλήματα παθητικού καπνίσματος.

Σε αντίθεση με τα συνηθισμένα τσιγάρα, δεν περιέχει νικοτίνη, πίσσα, μονοξειδίο και διοξειδίο του άνθρακα, υδροκυανικό οξύ, αρσενικό, μόλυβδο, υδράργυρο και άλλες 4.000 επιβλαβείς ουσίες εκ των οποίων 40 αποδεδειγμένα καρκινογόνες.

### Επιπτώσεις στην υγεία:



Καρκίνος του πνεύμονα (Ευθύνεται για το 90% των θανάτων λόγω καρκίνου πνεύμονα!!)



Καρδιακές παθήσεις



Διατάραξη της όρασης



Αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης



Μείωση της αντοχής

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ



Τρεμούλιασμα των άκρων



Ίλιγγος



Εγκεφαλική υπεραιμία με βάρος και ζάλη



Τοπικός ερεθισμός στα χείλη, στο στόμα και στη γλώσσα



Κακή επίδραση στο δέρμα

### Τρόποι απεξάρτησης:



Αυτοκόλλητα νικοτίνης



Τσίχλες νικοτίνης



Φαρμακευτική αγωγή



Βελονισμός



Ειδικά κέντρα

### ***Συνέντευξη ενός έφηβου καπνιστή***

#### **1) Από ποια ηλικία άρχισες το κάπνισμα;**

Άρχισα από πολύ νωρίς το κάπνισμα, μπαίνοντας στα 13 (περίπου).

(θα το άλλαζες αν μπορούσες;) ( Όχι δεν νομίζω!)

#### **2) Για ποιον λόγο άρχισες να καπνίζεις;**

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

Παρασύρθηκα! Βλέποντας τα άλλα παιδιά να καπνίζουν νόμιζα ότι έκαναν κάτι σπουδαίο και έτσι είπα να το δοκιμάσω! Αργότερα συνέχισα από μαγκιά!

( Σε βοήθησε να αισθάνεσαι μάγκας;) (Ναι! Γιατί έτσι ήρθα σε πιο στενή επαφή με μεγαλύτερα παιδιά και ένιωθα ότι κάνω κάτι συνταρακτικό! )

### 3) Τι σου προσφέρει το κάπνισμα;

Απολύτως τίποτα! Απλώς τόσο καιρό έχει γίνει συνήθεια.

### 4) Ξέρεις ποιους κινδύνους προκαλεί αυτή η ουσία;

Ξέρω! Αλλά δεν με ενδιαφέρει

### 5) Ποια ανάγκη νιώθεις να ικανοποιείται μέσα από το τσιγάρο;

Οι ψυχικές κυρίως! Καπνίζω αρκετά όταν είμαι νευριασμένος, λυπημένος ή αγχωμένος, ικανοποιεί την ανάγκη μου για εκτόνωση.

( Δεν μπορείς να εκτονωθείς αλλιώς; Έχεις προσπαθήσει;) (Είχα προσπαθήσει ένα διάστημα με γυμναστική αλλά αυτά τα δύο δεν συνδυάζονται μαζί και αποφάσισα να συνεχίσω με το κάπνισμα λόγω ότι ήταν λιγότερο κουραστικό)

### 6) Έχεις φτάσει στα όρια του εθισμού;

Ναι! Εδώ και πάρα πολύ καιρό τώρα.

### 7) Όταν βλέπεις μικρότερα παιδιά να καπνίζουν τι νιώθεις με το θέαμα αυτό;

Μια αηδία! Δεν έχουν τον χρόνο και την ωριμότητα να σκεφτούν το λάθος που κάνουν και καταστρέφουν τους εαυτούς τους και την υγεία τους όπως έκανα και εγώ!

### 8) Υπάρχει κάποιος λόγος που θα το έκοβες; Και αν ναι γιατί;

Υπάρχουν κάποιoi λόγοι μα ένας από αυτούς δεν είναι η υγεία μου! Θα το έκοβα μόνο για κάποια σοβαρή ασθένεια ή για την οικονομική μου κατάσταση.

## Αλκοολισμός



# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

Ο όρος αναφέρεται για πρώτη φορά από έναν Ολλανδό γιατρό στα τέλη της δεκαετίας του 1840, ενώ αναλύθηκε σε νόσο το 1972 από τον γιατρό John Coakley Lettson. Αλκοολισμός ονομάζεται η παθολογική σχέση που μπορεί να αναπτύξει το άτομο με το αλκοόλ. Ο συγκεκριμένος όρος υποδηλώνει την πλήρη εξάρτηση του ατόμου στο αλκοόλ. Παρουσιάζεται σε δύο μορφές, την οξεία και χρόνια μέθη.

- Στην οξεία μέθη, ανάλογα με την ποσότητα του οινοπνεύματος που έχει καταναλωθεί και την κατάσταση του ατόμου (βαθμό πληρώσεως στομάχου, ιδιοσυγκρασία, φύλο κ.τ.λ.) υπάρχουν διαταραχές συνειδήσεως, αναστολή φραγμών, μειωμένη αντίληψη έως κώμα και θάνατος.
- Στη χρόνια μέθη έχουμε την καθημερινή χρήση μεγάλης ποσότητας αιθανόλης. Τα άτομα αυτά, αντίκλινα να αντισταθούν την αυξημένη επιθυμία τους, οδηγούνται σιγά-σιγά σε αδυναμία να λειτουργήσουν αν δεν πιουν (συμπτώματα στέρησης), πράγμα καταστροφικό τόσο για τους ίδιους όσο και για τον περίγυρο. Στον χρόνια αλκοολισμό, παρουσιάζονται διαταραχές ποικίλου βαθμού του νευρικού συστήματος (τρεμούλιασμα, πολυνευρίτιδα διανοητική σύγχυση, παραισθήσεις, τρομώδης παραλήρημα) του ήπατος, (αλκοολική κίρρωση, δηλαδή καταστροφή του ιστού του οργάνου) του κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριοσκλήρωση)

Ο αλκοολισμός προκαλεί και σωματικές και ψυχικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία. Άλλοτε ήπιες και άλλοτε σοβαρές και μόνιμες.

### Ήπιες επιπτώσεις από το αλκοόλ στην υγεία και στο σώμα:

- Διαταραχές του νευρικού συστήματος, του ήπατος, του κυκλοφορικού συστήματος.
- Διαταραχές της συμπεριφοράς, χαρακτηριζόμενες από αστάθεια της ψυχικής διαθέσεως, περιορισμό της ικανότητας κρίσεως και της βουλήσεως, ηθική κατάπτωση.
- Περιστά κιλά. Το αλκοόλ μας κάνει να πεινάμε επειδή καταστέλλει τη λεπτίνη (ορμόνη που ελέγχει την όρεξη). Παράλληλα τα περισσότερα αλκοολούχα ποτά μας φορτώνουν με μεγάλες ποσότητες ζάχαρης.

### Σοβαρές και μόνιμες επιπτώσεις από το αλκοόλ στην υγεία και στο σώμα:

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

- Η επίδραση του αλκοόλ στον οργανισμό επιμένει για αρκετές ημέρες. Έτσι, η προπόνηση δεν είναι εξίσου αποδοτική. Εάν υπάρχει αλκοόλ στον οργανισμό, καθυστερεί η αποκατάσταση μετά τη γυμναστική και αφυδατώνεται ακόμη περισσότερο ο οργανισμός. Επίσης, οι καταχρήσεις οδηγούν σε εκφύλιση των μυών, ειδικότερα στην περιοχή των γλουτών και των μηρών.
- Προκαλεί οξειδωτικό στρες, με αποτέλεσμα να παρατηρούνται εκτενείς βλάβες στα κύτταρα.
- Εμποδίζει τον εγκέφαλο να δημιουργήσει νέα εγκεφαλικά κύτταρα σε ποσοστό έως και κατά 40%.
- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ευθύνεται για το 10% των θανάτων σε ηλικιακή ομάδα 20 με 64.

### Από την κοινή χρήση στην κατάχρηση κι έπειτα στην εξάρτηση:

Αρχικά το άτομο παίρνει ένα ποτό, μετά το ποτό παίρνει άλλο ένα ποτό κι έπειτα το ποτό παίρνει ένα άτομο. Τα νούμερα μιλάνε από μόνα τους.. 40 εκατομμύρια αλκοολικοί στην Ευρώπη.

### Αλκοόλ και εφηβεία:

Την τελευταία δεκαετία αυξάνεται ολοένα η κατανάλωση αλκοόλ από 15χρονους. Το 30% των εφήβων στην Ελλάδα δηλώνει ότι πίνει κάποιο ποτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα.

Σύμφωνα με έρευνα Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής, οι έφηβοι αρχικά πίνουν μπίρα κι έπειτα περνούν στα «σκληρά» ποτά (τζιν, βότκα, ούισκι κ.λπ.). σημαντικό ρόλο σε αυτήν την πρώιμη κακή συνήθεια παίζει η παρουσία αλκοολούχων αναψυκτικών.

Το ανησυχητικό είναι ότι το 15% των εφήβων παραδέχεται ότι έχει μεθύσει πάνω από τρεις φορές μέσα σε ένα χρόνο. Το μεθυσμένο παιδί κινδυνεύει περισσότερο από έναν μεθυσμένο ενήλικα. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων οι έφηβοι πίνουν με συνομηλίκους τους σε πάρτι, νυχτερινές εξόδους κλπ. Σπάνια καταναλώνει μόνος του αλκοόλ ο έφηβος, τουλάχιστον στην αρχή.

### Οι λόγοι κατανάλωσης αλκοόλ στην εφηβεία:

- Περιέργεια για δοκιμή νέων πραγμάτων
- Μίμηση της παρέας

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

- Ανάγκη για χαλάρωση και αλλαγή διάθεσης
- Απαλλαγή από κατάθλιψη και άγχος

Οι περισσότεροι γονείς δεν γνωρίζουν καν ότι το παιδί τους πίνει ή ότι έχει τύχει να έχει μεθύσει. Τα παιδιά που πίνουν συνήθως πηγαίνουν μετά την έξοδό τους κατ' ευθείαν στο κρεβάτι τους, ώστε οι γονείς να μην αντιληφθούν την αλλοπρόσαλλη συμπεριφορά τους ή μυρίσουν την αναπνοή τους. Άλλα παιδιά καμουφλάρουν την αναπνοή με άρωμα που υπερκαλύπτει την μυρωδιά του ποτού. Αν μυρίζουν αλκοόλ, υποστηρίζουν ότι ήπιαν μόνο ένα ποτήρι.

### Κίνδυνοι μέθης σε νεαρή ηλικία:

- Επιθετική συμπεριφορά (βιαιότητα, σεξουαλική παρενόχληση)
- Πιθανή δοκιμή και χρήση ναρκωτικών ουσιών

### Κίνδυνοι εφήβου που πίνει συχνά:

- Κούραση και συχνό το φαινόμενο της αρρώστιας
- Ανεύθυνη συμπεριφορά και αδιαφορία για υποχρεώσεις
- Συχνό κάπνισμα
- Απειθαρχία
- Ενδείξεις κατάθλιψης
- Ανεκδήλωτο άγχος για τις υποχρεώσεις του → παρουσίαση αδιαφορίας
- Ένταξη σε νέα παρέα
- Αποκοπή από θετικές συντροφίες και συχνή αναζήτηση ποτού

### Η κακή και η καλή πλευρά του αλκοόλ:

Ανησυχητικά είναι τα αποτελέσματα ερευνών που δείχνουν τα νέα παιδιά να μπαίνουν με αξιώσεις, στο χορό του οινοπνεύματος, ενώ στατιστικά στοιχεία αναφέρουν ότι το 40% τροχαίων θανατηφόρων ατυχημάτων σχετίζεται με την κατανάλωση αλκοόλ.

Σε περίπτωση κατάχρησης αλκοόλ από νεαρό ενήλικα, ενήλικα ή και ανήλικο, παρουσιάζονται συμπτώματα σωματικά και ψυχολογικά γνωστά ως μέθη. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν επιθετικότητα, αδυναμία κριτικής σκέψης, αδυναμία συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, ευφορία ή κατάθλιψη, συναισθηματική αστάθεια κ.α. σωματικές ενδείξεις είναι το κόκκινο πρόσωπο, η συγκεχυμένη ομιλία, η αστάθεια στις κινήσεις ή η αδυναμία συντονισμού των κινήσεων, η άρση των «αναστολών» κ.α.

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

Έτσι το άτομο μπορεί να εμφανιστεί πολύ έξυπνο, κοινωνικό, ικανοποιημένο και υπερκινητικό με οξυμένη ικανότητα σκέψης, αλλά όσο προχωρά η κατανάλωση γίνεται μελαγχολικό, αργό, εσωστρεφές και τελικά μπορεί ακόμα και να χάσει τις αισθήσεις του. Από σοβαρή κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να επέλθει και θάνατος του χρήστη, κυρίως από καταστολή των αναπνευστικών κέντρων ή από αναρρόφηση εμετού.

Από την άλλη όμως, ενώ η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ έχει συσχετιστεί με περισσότερες από 200 ασθένειες και χρόνιες παθήσεις, μερικές έρευνες έχουν δείξει ότι η μέτρια κατανάλωση (1-2 ποτά την ημέρα) μπορεί να προστατεύσει από τις καρδιακές παθήσεις και να βοηθήσει στην πρόληψη πρόωρων θανατηφόρων επεισοδίων.

Η χρήση του αλκοόλ συμβάλλει σε ασθένειες συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου και της κίρρωσης, και σκοτώνει 3,3 εκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο. Πέρα από τις γνωστές ασθένειες, η κατάχρηση αλκοόλ προκαλεί και αλλαγές στη λειτουργία του εγκεφάλου.

Η αντίληψη, η κρίση και η δυνατότητα συγκέντρωσης εξασθενούν, ενώ την ίδια στιγμή περιορίζονται οι αναστολές. Υπερβολικά μεγάλες ποσότητες ενδέχεται ωστόσο να ενισχύσουν την κατάθλιψη, την επιθετικότητα ή να οδηγήσουν, στη χειρότερη περίπτωση, σε απώλεια των αισθήσεων.

Οι επιστήμονες διαπιστώνουν στην κατανάλωση αλκοόλ μόνο μία καλή πλευρά.

«Επιδρά θετικά στην αρτηριοσκλήρυνση. Αν είσατε λίγο μεγαλύτερος σε ηλικία και διατρέχετε κίνδυνο για έμφραγμα ή περάσατε έμφραγμα, τότε ένα ποτηράκι κρασί το βράδυ θα σας κάνει καλό.»

### Νοθευμένα ποτά:

Κινδύνους για την υγεία όσων τα καταναλώνουν κρύβουν τα νοθευμένα ποτά που σερβίρονται σε πολλά μαγαζιά της χώρας. Οι αρμόδιες ελεγκτικές υπηρεσίες κατά καιρούς έχουν εντοπίσει εργαστήρια νόθευσης ποτών ενώ έχουν προχωρήσει σε κατάσχεση μεγάλων ποσοτήτων που καταφθάνουν στην Ελλάδα από άλλες χώρες. Τα νοθευμένα ποτά είναι κυρίως ουίски, τζιν και τεκίλα. Πέραν του γεγονότος ότι το κράτος χάνει ένα τεράστιο ποσοστό από τους δασμούς, αφού περισσότερο από το 80% ενός τέτοιου ποτού είναι φόρος, αυτό που είναι ανυπολόγιστο, είναι ο κίνδυνος για τη δημόσια υγεία.

### Τι μπορεί να προκαλέσει η κατανάλωση ενός νοθευμένου ποτού:

- Πονοκεφάλους
- Ζαλάδες
- Γαστρεντερικές διαταραχές
- Μικρή απώλεια μνήμης

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

- Τύφλωση
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Βλάβες στο συκώτι, στο αμυντικό σύστημα του οργανισμού

### Οι τέσσερις κατηγορίες των νοθευμένων ποτών:

- Αραιωμένα

Αραιώνονται με νερό. Σε αυτή την περίπτωση επιβαρύνεται μόνο η τσέπη του καταναλωτή.

- Αλλαγή ετικέτας

Αλλάζουν την ετικέτα σε φθηνά ποτά και τα παρουσιάζουν ως ακριβά επώνυμα. Και εδώ επιβαρύνεται μόνο η τσέπη του καταναλωτή.

- Νόθευση με μεθυλική αλκοόλη

Αντί της αιθυλικής αλκοόλης που φυσιολογικά υπάρχει στα ποτά προστίθεται μεθυλική αλκοόλη που προκαλεί βλάβες στον εγκέφαλο, αλλά ακόμη και τύφλωση αν καταναλώνεται συστηματικά. Η κατανάλωση ενός ή δύο ποτηριών προκαλεί ζαλάδες και έντονους πονοκεφάλους.

- Νοθευμένα με βιομηχανική αλκοόλη

Η μέθοδος αυτή εγκυμονεί τους σοβαρότερους κινδύνους για τη δημόσια υγεία. Η αλκοόλη που χρησιμοποιείται στα ποτά αυτά προέρχεται από διάφορα βιομηχανικά υγρά και χρώματα που περιέχουν τοξικές προσμίξεις. Η συστηματική τους κατανάλωση προκαλεί βλάβες στον εγκέφαλο, το κεντρικό νευρικό σύστημα, το αμυντικό σύστημα του οργανισμού, το συκώτι, και τα νεφρά.

### Τρόποι αντιμετώπισης:

Ο αλκοολισμός είναι νόσος που θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ανάλογα. Υπάρχουν κέντρα απεξάρτησης που στοχεύουν στην θεραπεία των αλκοολικών. Γνωστά κέντρα απεξάρτησης είναι: ΜΑΖΙ, Μείνε δυνατός, Πνοή στη ζωή. Επίσης δημιουργούνται ομάδες ανθρώπων που έχουν τον ίδιο σκοπό. Τέτοιες ομάδες τις περισσότερες φορές παραμένουν ανώνυμες.

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

Διάσημοι Έλληνες που κατάφεραν να νικήσουν αυτή τη μάχη:

Γιάννης Στάνκογλου

Γιώργος Μαζωνάκης

Θοδωρής Αθερίδης

Σταμάτης Γονίδης

Δημήτρης Σκαρμούτσος

### **Ναρκωτικά**

Σύμφωνα με τον Γαληνό, ναρκωτικά είναι δραστικές ουσίες που μουδιάζουν ή νεκρώνουν, προκαλώντας απώλεια αισθήσεων ή παράλυση. Ο όρος «νάρκωση» χρησιμοποιήθηκε από τον Ιπποκράτη για την διαδικασία ή την κατάσταση της έλλειψης των αισθήσεων.

Στις ΗΠΑ το «ναρκωτικό» αναφέρεται στο όπιο, τα παράγωγα και τα συνθετικά του τα οποία είναι κατηγοριοποιημένα από τον νόμο, ενώ από χημικής άποψης δεν είναι ναρκωτικά. Η λέξη «drug» χρησιμοποιείται για την αναφορά σε παράνομες ουσίες.

**Τα ναρκωτικά:** μαριχουάνα, χασίς, κοκαΐνη, όπιο, ηρωίνη, μορφίνη, LSD.

Τα αποτελέσματα της χρήσης ναρκωτικών εξαρτώνται κυρίως από τη δόση, τον τρόπο χορήγησης, προηγούμενη έκθεση στην ουσία και τις προσδοκίες του χρήστη.

**Παρενέργειες:** ζάλη, κνησμό, αϋπνία, αδυναμία συγκέντρωσης, απάθεια, μειωμένη φυσική δραστηριότητα, συστολή/διαστολή της κόρης, δυσκοιλιότητα, ναυτία, εμετό και κυρίως καταστολή της αναπνευστικής λειτουργίας. Καθώς η δόση αυξάνεται τα αποτελέσματα γίνονται πιο έντονα. Εκτός από περίπτωσης οξείας επιρροής των ουσιών, δεν υπάρχει απώλεια ελέγχου των κινήσεων ή ακατάληπτος λόγος όπως συμβαίνει με αντικαταθλιπτικές ουσίες όπως το αλκοόλ και τα βαρβιτουρικά.

### **Συμπτώματα και προειδοποιητικά σημάδια**

Όταν είσαι εθισμένος ενδέχεται να μην είσαι σε θέση να ελέγξεις τη χρήση των ναρκωτικών. Τα προειδοποιητικά σημάδια διακρίνονται σε σωματικά, συμπεριφοράς και ψυχολογικά.

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

**Σωματικά:** Κόκκινα μάτια, οι κόρες μπορεί να συστέλλοντα/διαστέλλονται, συχνή αιμορραγία από τη μύτη, αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου ή την όρεξη, ξαφνικές μεταβολές βάρους, επιληπτικές κρίσεις χωρίς προηγούμενο ιστορικό, ασυνήθιστες μυρωδιές στην αναπνοή ή τα ρούχα, τρέμουλες, αργός λόγος, ελλιπής προσοχή και συγκέντρωση

**Συμπεριφοράς:** Παραμέληση του σχολείου και πτώση της απόδοσης, έλλειψη ενδιαφέροντος σε αθλητικές δραστηριότητες, συχνά παράπονα από εργοδότες, καθηγητές ή συμμαθητές, απαίτηση χρημάτων άνευ λόγου, αντικοινωνικότητα και μυστικοπάθεια, απομόνωση, ευερεθιστότητα και ανυπομονησία.

**Ψυχολογικά:** Ανεξήγητες αλλαγές προσωπικότητας και συμπεριφοράς, κυκλοθυμία με συχνά ξεσπάσματα γέλιου χωρίς ιδιαίτερο λόγο, ασυνήθιστη υπερκινησία, έλλειψη κινήτρου, αδυναμία συγκέντρωσης και κενά μνήμης.

## **Διάσημοι που πέθαναν από χρήση ναρκωτικών**

### **Κόρι Μόντιθ**

Ο Κόρι Μόντιθ πρωταγωνιστής της σειράς Glee βρέθηκε νεκρός από υπερβολική δόση ηρωίνης και αλκοόλ, το 2013 στο Βανκούβερ. Ο ηθοποιός έκανε χρήση από τα 15 του, πιθανή αιτία είναι ο χωρισμός των γονιών του στα 7 του χρόνια.

### **Χιθ Λέτζερ**

Ο αυστραλός ηθοποιός βρέθηκε νεκρός στο σπίτι του στο Μανχάταν, το 2008 σε ηλικία 28 ετών. Ο θάνατός του αποδόθηκε σε δηλητηρίαση από την ταυτόχρονη κατάποση παυσίπνων, αγχολυτικών και υπνωτικών χαπιών και θεωρήθηκε ατύχημα.

### **Γουίτνεϊ Χιούστον**

Βρέθηκε νεκρή από τους σωματοφύλακές της στην μπανιέρα του ξενοδοχείου που διέμενε το 2012, σε ηλικία 48 ετών, συγκλόνησε ολόκληρο τον κόσμο.

### **Μέριλν Μονρόε**

Το 1962, σε ηλικία 36 ετών, βρέθηκε νεκρή στο σπίτι της σε προάστιο του Λος Άντζελες από υπερβολική δόση υπνωτικών χαπιών. Όμως οι συνθήκες του θανάτου της παραμένουν ανεξήγητες.

### **Τζον Μπελούσι**

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

Ο Τζον Μπελούσι, κωμικός, ηθοποιός και μουσικός, το 1982, σε ηλικία 33 ετών, βρέθηκε νεκρός στο διαμέρισμά του στο Λος Άντζελες της Καλιφόρνια. Αιτία θανάτου ήταν ένα speedball, δηλαδή μια ένεση μείγματος κοκαΐνης με ηρωίνης.

### **Ναρκωτικά και έφηβοι**

Η εφηβεία είναι ευάλωτη και εύθραυστη ηλικία, γεμάτη σύγχυση, υπερβολή και αντίφαση και είναι επιρρεπής στις αυτοκαταστροφικές τάσεις.

Η οικονομική, κοινωνική και πολιτιστική κρίση, η πίεση από τις παρέες των συνομηλίκων, η κρίση στο θεσμό της οικογένειας, η απόρριψη και η εγκατάλειψη που συχνά βιώνουν από τους γονείς, τα εργασιακά προβλήματα, η έλλειψη στόχων, ιδεών, ιδανικών και αξιών, δημιουργούν αδιέξοδα στους εφήβους. Έτσι πέφτουν ευκολότερα στην παγίδα των ναρκωτικών.

Μέσα από τα ναρκωτικά, οι έφηβοι αναζητούν τις λυτρωτικές λύσεις, επαναστατούν στις καταπιεστικές παραδοσιακές αξίες, αντιδρούν προς τους γονείς, διαμαρτύρονται για το κοινωνικό χάος, αναζητούν μια κοινωνική ταυτότητα, προσπαθούν να υποφέρουν λιγότερο και αποζητούν τεχνητούς παραδείσους.

#### **Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των ναρκομανών (μόνιμοι χρήστες σκληρών ναρκωτικών)**

Είναι μια προσωπικότητα με δυσκολίες στην επαφή με τους άλλους, εξαρτητική και παράλληλα επιθετική. Στο παρελθόν της υπάρχει μια σειρά από συναισθηματικές αποστερήσεις.

Αυτός ο τύπος προσωπικότητας ανήκει στην ψυχοπαθολογία. Πρόκειται για μια ενστικτώδη διαταραχή που έχει υφανθεί από πολύ παλιά στη δομή της προσωπικότητας.

Οι διαταραχές του χαρακτήρα και της συμπεριφοράς αυτών των ατόμων αρχίζουν από νωρίς. Σαν μικρά παιδιά εμφανίζουν έντονη επιθετικότητα με συνεχή δυσθυμία. Δεν αντέχουν την παραμικρή στέρηση και αντιδρούν με εκρήξεις θυμού που οδηγούν στην καταστροφή ή την φθορά έμψυχων ή άψυχων αντικειμένων του περιβάλλοντος. Η παρουσία τους συνήθως είναι πρόβλημα στο σπίτι και στο σχολείο. Οι ποινές που τους επιβάλλονται αυξάνουν την επιθετικότητα και παρορμητικότητά τους.

Η δομή της προσωπικότητάς του τοξικομανή είναι ναρκισσιστική: ο τοξικομανής συμπεριφέρεται σαν οι άλλοι να έχουν δευτερεύοντα ρόλο.

Το παιδί, κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής του, περνά μια δύσκολη αλλαγή. Από τη νιρβάνα της ναρκισσιστικής κατάστασης, από την αυτάρκεια που έδινε η αρκετή τροφή



# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

και το ζεστό περιβάλλον, πρέπει να περάσει στην αναγνώριση του άλλου, στην αποδοχή της παρουσίας του, στη λεκτική και εξωλεκτική επικοινωνία μαζί του και ταυτόχρονα στην παραδοχή του αποχωρισμού του απ' αυτόν. Θα μάθει να διακρίνει τον άλλο από τον εαυτό του και να αντιμετωπίζει το άγχος της συναισθηματικής στέρησης. Στους τοξικομανείς, αυτή η δύσκολη αλλαγή φαίνεται ότι έγινε παθολογικά ή με ελλειμματικό τρόπο.

Ο τοξικομανής είναι μόνος και οι σχέσεις του με τους άλλους έχουν σαν μόνο σκοπό την επαφή με την τοξική ουσία. Σαν το παιδί του πρώτου χρόνου ζωής, έχει άμεση ανάγκη ικανοποίησης των επιθυμιών του. Έχει μια μερική ή ολική δυσκολία να ελέγξει τα ένστικτα και να μεταθέσει την ικανοποίησή τους στο χρόνο. Αυτό είναι από τα βασικά χαρακτηριστικά της στοματικής φάσης και αφορά γενικά τη μετάθεση κάθε συναισθηματικής ανάγκης.

Άλλο γνώρισμα της στοματικής φάσης που δεν ξεπεράστηκε ποτέ και δείχνει το πόσο έμεινε καθηλωμένος σ' αυτή τη φάση, είναι ότι ο ηδονιστικός κόσμος κινείται γύρω από τις στοματικές του ικανοποιήσεις. Ο τρόπος λήψης των τοξικών ουσιών είναι συνήθως στοματικός. Και στις εναίσιμες μορφές, μπορεί να μην αναζητείται άμεσα η στοματική ικανοποίηση αλλά ο τρόπος που ζητά την ταχύτητα της ικανοποίησης, την αποφυγή του άγχους και τη φυγή από την πραγματικότητα, είναι αρχαϊκός. Με την τοξική ουσία ξαναγυρίζει στη στοματική περίοδο. Η τοξικομανία είναι μια αντίδραση στην κατάθλιψη. Όταν η σχέση και η επικοινωνία με τον άλλο είναι τόσο προβληματική και αγχώδης, το άτομο οδηγείται στην κατάθλιψη την οποία όμως δεν μπορεί να αντέξει. Η λύση που μένει είναι η φυγή. Και ο καταθλιπτικός φεύγει με συνειδητούς ή ασυνειδητούς μηχανισμούς ή προς την αυτοκτονία ή προς τη μανιακή κρίση ή προς τον εξωπραγματικό κόσμο της τοξικομανίας.

Η τοξική ουσία μπορεί να καταργήσει το άγχος και να μεταφέρει τον τοξικομανή σε τεχνητούς παραδείσους, αλλά ταυτόχρονα εξυπηρετεί και μηχανισμούς αυτοκαταστροφής, γίνεται ένα κακό εσωτερικευμένο αντικείμενο και οδηγεί στο θάνατο.

## **Εθισμός 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

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

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. Ήδη στην επόμενη έκδοση του διαγνωστικού εγχειριδίου της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας, DSM-V, θα συμπεριληφθεί ως χρήζουσα περισσότερη έρευνα η οντότητα "Internet Use Gaming Disorder", ένας όρος που δεν έχει χρησιμοποιηθεί σε έρευνες ως σήμερα.

### Αίτια

---

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). Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο (Siomos, 2012). Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονόμησης. Αντίθετα, υπερπροστατευτικότητα των γονέων και χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας 'affectionless control' (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο.

### Συμπτώματα

---

1. Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμομη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.
2. Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικά, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)
3. Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
4. Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο
5. Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο. Ακόμη, απομονώνεται, από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός, μπορεί να κλέβει χρήματα από του γονείς για να παίζει. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (να παχαίνει πολύ)

Το φαινόμενο συνήθως εμφανίζεται αρχικά σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο έντονο κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια στο σπίτι ή τα internet cafe.

### ΤΖΟΓΟΣ

Ο τζογαδόρος δε μπορεί να ελέγξει την εμμονή του να παίξει. Τον εθισμό του στον τζόγο. Συμπεριφέρεται παράλογα και φτάνει στο σημείο να δανείζεται αλόγιστα από παντού, να κλέβει, να πουλάει αντικείμενα δικά του ή της οικογένειάς του και να καταχράται χρήματα στη δουλειά του.

- Ένας εθισμένος τζογαδόρος μπορεί να παίζει συχνά ή σπάνια. Τα τυχερά παιχνίδια είναι «ασθένεια» αν προκαλούν προβλήματα οικονομικά, συναισθηματικά, επαγγελματικά, κοινωνικά.
- Τα προβλήματα δεν είναι μόνον οικονομικά. Ο υπερβολικός χρόνος που σπαταλιέται στον τζόγο οδηγεί στη διάλυση του γάμου, στην απώλεια φίλων, στην απομόνωση, στη μείωση της παραγωγικότητας στη δουλειά, στην κατάθλιψη.
- Όταν ο τζογαδόρος κατηγορεί τους άλλους για τον εθισμό του, αποφεύγει την ανάληψη ευθύνης για τις πράξεις του και δεν θα αναζητήσει θεραπεία.
- Η διάσωση του παίκτη από το χρέος κάνει τα πράγματα χειρότερα, επιτρέποντάς τον να συνεχίσει.

### ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

1. Αισθάνεσαι την ανάγκη να είσαι μυστικοπαθής σχετικά με το παίξιμό σου. Μπορεί να παίζεις κρυφά ή να λες ψέματα για το ποσό που έπαιξες, νομίζοντας πως οι άλλοι δε θα σε καταλάβουν ή θα τους εκπλήξεις με μια μεγάλη νίκη.
2. Δε μπορείς να ελέγξεις το παιχνίδι. Μόλις αρχίσεις να κερδίζεις δε μπορείς να διακόψεις. Είσαι καταναγκασμένος να ξοδέψεις και τη τελευταία «δεκάρα», αυξάνοντας το ποντάρισμα μέχρι να κερδίσεις πίσω τα χαμένα ή να αυξήσεις τα κερδισμένα.
3. Παίζεις ακόμη και όταν δεν έχεις χρήματα. Παίζεις όλο και πιο απελπισμένα για να καλύψεις τις απώλειες. Αφού τελειώσουν τα μετρητά χρησιμοποιείς πιστωτικές κάρτες, παραμελείς λογαριασμούς, δανείζεσαι, πουλάς, κλέβεις.
4. Οικογένεια και φίλοι ανησυχούν για σένα. Είσαι σε άρνηση σχετικά με το πρόβλημα, αλλά οι σημαντικοί σου άνθρωποι παραπνούνται και συμβουλεύουν.
  - Ο τζόγος επηρεάζει όλη σου τη ζωή σου. Χρειάζεσαι δύναμη και κουράγιο, ειδικά αν έχεις χάσει πολλά χρήματα ή αν ζεις τεταμένες και διαλυμένες σχέσεις. Δεν

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

είναι αδυναμία να ζητήσεις βοήθεια. Μην απελπίζεσαι και μην το παλεύεις μόνος σου. Η παραδοχή του προβλήματος είναι το πρώτο βήμα.

### Επιπτώσεις στην ψυχολογία

**Περιστασιακή χρήση ουσιών κάνουν σχεδόν όλοι οι άνθρωποι για διάφορους λόγους.** Για παράδειγμα οι περισσότεροι ενήλικες χρησιμοποιούνε συνήθως νόμιμες ουσίες σε διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις. Αντίστοιχα οι νέοι θέλοντας κάποιες φορές να αποκτήσουν καινούριες εμπειρίες ή πιθανόν να προκαλέσουν, μπορεί να κάνουν περιστασιακή χρήση νόμιμων ή και παράνομων ουσιών. Αυτή όμως η **περιστασιακή χρήση δε σημαίνει** αυτόματα **ότι υπάρχει εξάρτηση από την ουσία.** Το όριο βρίσκεται στο κατά πόσο κανείς μπορεί να επιλέξει που και πότε θα κάνει χρήση μιας ουσίας ή εάν έχει απόλυτη ανάγκη την ουσία και δεν μπορεί να αντιμετωπίσει τη ζωή του χωρίς αυτήν.

Με τη χρήση ουσιών μειώνεται το άγχος και δημιουργούνται ευχάριστες αισθήσεις, χωρίς να χρειαστεί να καταβάλλουμε κάποια ιδιαίτερη προσπάθεια. **Φαίνεται πολύ πιο απλό, τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα, να αποφύγουμε τα προβλήματά μας, καταφεύγοντας στις ουσίες, παρά να στρέψουμε το βλέμμα και την προσοχή στον εαυτό μας και να προσπαθήσουμε να τα επιλύσουμε.** Όσο περισσότερο επιλέγουμε τον «εύκολο δρόμο», τόσο βρίσκουμε φυσικό να χρησιμοποιούμε τέτοια τεχνητά μέσα: έτσι δημιουργείται ένας αυτοματισμός κάθε φορά που **βρισκόμαστε σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση. Με τον καιρό δεν μπορεί να υπάρξει ευχάριστη αίσθηση χωρίς τη χρήση ουσιών.** Για κάθε πρόβλημα υπάρχει η «μαγική» λύση. Είναι αδύνατον πλέον να γυρίσουμε πίσω. **Είμαστε σε φαύλο κύκλο.**

Το αποτέλεσμα της φυσικής και ψυχολογικής εξάρτησης είναι το άτομο να παύει να είναι ελεύθερο και να δρα υπό την επήρεια της ουσίας. Κυρίαρχος στόχος στη ζωή του είναι η εξασφάλιση της δόσης, με οποιοδήποτε μέσο και με στόχο να διατηρήσει τη συνήθειά του αλλά και να γλιτώσει από τις συνέπειες του συνδρόμου στέρησης.

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

Σχεδόν όλα τα εξαρτημένα άτομα νομίζουν αρχικά ότι μπορούν να σταματήσουν τη χρήση ουσιών -από μόνα τους, όταν το θελήσουν. Στην πραγματικότητα δεν το κατορθώνουν. Ο κυριότερος λόγος είναι ότι η μακρόχρονη χρήση ουσιών επιφέρει μεταβολές στη λειτουργία του εγκεφάλου, μία από τις επιπτώσεις των οποίων είναι η έντονα πιεστική ανάγκη του ατόμου να χρησιμοποιεί την ουσία, παρόλο που αναγνωρίζει τις συνέπειες του. Αυτός άλλωστε είναι και ο ορισμός της "εξάρτησης". Το βιολογικό αυτό υπόστρωμα της εξάρτησης υφίσταται για αρκετό καιρό και μετά τη διακοπή της χρήσης. Είναι αυτό που δυσκολεύει τη θεραπεία και ευθύνεται για τις συχνές υποτροπές στα εξαρτημένα άτομα. Ψυχολογικά στρες, ερεθίσματα από την παρελθούσα περίοδο της χρήσης, όπως η συνάντηση φίλων χρηστών ή άλλων σχετικών με τη χρήση συνθηκών, ακόμα και οσμών, μπορούν να έχουν επίδραση στο βιολογικό υπόστρωμα και να οδηγήσουν στην υποτροπή.

Η εξάρτηση έχει ως αποτέλεσμα ένα μεγάλο εύρος κοινωνικών συνεπειών. **Σημαντικά είναι η απώλεια του νοήματος της ζωής, η έλλειψη στόχων και φιλοδοξιών για μελλοντική εξέλιξη, ο παρασιτικός τρόπος ζωής, αλλά και η επιβίωση εις βάρος των άλλων.** Όλα αυτά καταλήγουν σε ανεργία, σε χρέη, σε οικονομική κατάρρευση, σε διαταραγμένες οικογενειακές σχέσεις, σε διαζύγια, σε διαταραγμένες σχέσεις με γονείς και παιδιά, σε βίαιη συμπεριφορά, σε εγκληματικές τάσεις, σε προβλήματα με το νόμο, σε αυξημένους κίνδυνους θανάτου από καυγά, σε αυτοκινητιστικά δυστύχηματα, ακόμη και υπερβολική δόση και αυτοκτονία.

Η ουσιοεξάρτηση είναι μία ιδιαίτερη μορφή εξάρτησης. Είναι μία πλήρης απώλεια ελέγχου. Όταν χάνουμε πλέον τον έλεγχο της χρήσης μίας ουσίας και η ουσία γίνεται αυτοσκοπός, τότε γινόμαστε εξαρτημένοι, είτε πρόκειται για ηρωίνη, χασίς είτε για οινόπνευματώδη, καπνό, ηρεμιστικά.

Η εξάρτηση αυτή μπορεί να είναι ψυχική ή/και οργανική. Η ψυχική εξάρτηση εκδηλώνεται κατά τέτοιο τρόπο που δεν μπορούμε πλέον να φανταστούμε τη ζωή δίχως ουσία. Όσον αφορά την οργανική εξάρτηση, οι εξαρτησιογόνες ουσίες αποτελούν, σε τέτοιο βαθμό, μέρος της λειτουργίας του οργανισμού που, αν τις σταματήσουμε, εμφανίζονται σωματικά συμπτώματα -αυτό που ονομάζεται «σύνδρομο στέρησης». Τα συμπτώματα αυτά εξαφανίζονται μόλις κάνουμε πάλι χρήση. Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος, από τον οποίο δεν μπορούμε να βγούμε χωρίς τη βοήθεια των ειδικών.

Είναι αλήθεια ότι ορισμένοι καταφέρνουν να ξεφύγουν επειδή έχουν ισχυρό κίνητρο και θέληση. Συνήθως, όμως, αυτό δεν είναι αρκετό για να σταματήσει κάποιος τη χρήση. Η εξάρτηση δεν καταπολεμάται μόνο με τη λογική. Οι δυνάμεις που στηρίζουν την ουσιοεξάρτηση είναι μερικές φορές τόσο ισχυρές που κανένα λογικό επιχείρημα, ακόμη κι αυτό του κινδύνου για την υγεία, δεν ασκεί επιρροή πάνω της. Το ίδιο εξάλλου συμβαίνει με τους χρόνιους καπνιστές και αλκοολικούς. Όλοι οι αλκοολικοί ξέρουν ότι το ποτό βλάπτει την υγεία τους αλλά εξακολουθούν να πίνουν. Γίνεται έτσι φανερό ότι υπάρχει ανάγκη για εξωτερική βοήθεια.

### **Σύνδρομο στέρησης**

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

Η εξάρτηση από ουσίες είναι ψυχική και σωματική.

Το στερεητικό σύνδρομο από είναι ψυχολογικό και εξελίσσεται σε τρεις φάσεις; Στην πρώτη φάση κυριαρχεί η κατάθλιψη, το άγχος, μεγάλη επιθυμία για χρήση, αίσθημα κόπωσης και μεγάλη όρεξη.

Στη δεύτερη φάση εμφανίζεται έλλειψη ικανοποίησης από σχέσεις και ενασχολήσεις της καθημερινότητας, ψυχοκινητική διέγερση ή καταστολή, δυσάρεστα όνειρα, άγχος και έντονο αίσθημα στέρησης του φαρμάκου.

Στην τρίτη φάση μετά από 1-10 εβδομάδες η επιθυμία για χρήση της ουσίας εμφανίζεται έντονη, με δυσκολίες στον ύπνο, υπερβολικό, άγχος, παρανοϊκές ιδέες και επιθετική συμπεριφορά...

### ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

**Ο εθισμός στα ναρκωτικά είναι πάθηση που μπορεί να θεραπευθεί** ασθενείς είναι δυνατόν να λάβουν θεραπεία η οποία να είναι προσαρμοσμένη στις δικές τους ιδιαίτερες ανάγκες Όπως οι ασθενείς που πάσχουν από καρδιακά προβλήματα ή διαβήτη, έτσι και οι εθισμένοι στα ναρκωτικά μπορούν να πετύχουν αλλαγές της συμπεριφοράς τους και να παίρνουν φάρμακα ως μέρος της θεραπευτικής τους αγωγής .Οι συμπεριφοριστικές θεραπείες περιλαμβάνουν την παροχή συμβουλών, ψυχοθεραπεία, ομάδες αλληλοβοήθειας και οικογενειακή θεραπεία. Τα φάρμακα βοηθούν στην καταστολή του συνδρόμου στέρησης, της ακατάσχετης επιθυμίας λήψης ναρκωτικών και στην εξουδετέρωση των δράσεων των ναρκωτικών στον οργανισμό. Οι έρευνες δείχνουν ότι η θεραπεία για τον εθισμό στην ηρωίνη με τη βοήθεια μεθαδόνης σε κατάλληλες δόσεις ταυτόχρονα με συμπεριφορική θεραπεία, μειώνουν τη συχνότητα θανάτων και πολλών άλλων προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με τη χρήση ηρωίνης. Γενικά μπορούμε να πούμε ότι όσο περισσότερη θεραπεία δίνεται, τόσο καλύτερα τα αποτελέσματα. Οι ασθενείς που λαμβάνουν θεραπεία για περισσότερο από 3 μήνες, έχουν συνήθως καλύτερα αποτελέσματα και εξέλιξη σε σύγκριση με αυτούς που λαμβάνουν θεραπεία για μικρότερο χρονικό διάστημα. Πολλοί ασθενείς εκτός από τις θεραπείες απεξάρτησης, χρειάζονται και άλλη φροντίδα από υπηρεσίες σωματικής και ψυχικής υγείας όπως επίσης και συμβουλές για πρόληψη του AIDS.Οι ασθενείς που παίρνουν φάρμακα για να τους βοηθήσουν να αντεπεξέλθουν με επιτυχία στο σύνδρομο στέρησης και οι οποίοι δεν λαμβάνουν περαιτέρω στήριξη, δυστυχώς έχουν τα ίδια αποτελέσματα όσον αφορά στη χρήση ναρκωτικών όπως οι χρήστες που δεν έτυχαν ποτέ καμίας θεραπείας.

### Τα θεραπευτικά προγράμματα για απεξάρτηση από ναρκωτικά

Ο απώτερος στόχος όλων των προγραμμάτων θεραπείας απεξάρτησης, είναι η επίτευξη διαρκούς αποχής από τη χρήση ναρκωτικών ουσιών.

### Υπάρχουν διάφορες μορφές προγραμμάτων θεραπείας απεξάρτησης.

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

Οι βραχυπρόθεσμες μέθοδοι διαρκούν για λιγότερο από 6 μήνες.  
Η μακροπρόθεσμη θεραπεία, περιλαμβάνει μεθόδους όπως τη χορήγηση μεθαδόνης σε άτομα που είναι εθισμένα στα οπιοειδή επι εξωτερικής βάσης.

### **Μεθαδόνη και λεβο-αλφα-ακεταλ-μεθαδόλη (LAAM)**

Στη θεραπεία συντήρησης για τους εθισμένους στην ηρωίνη, χορηγείται από το στόμα ένα συνθετικό οπιοειδές φάρμακο, συνήθως η μεθαδόνη και η λεβο-αλφα-ακεταλ-μεθαδόλη (LAAM). Χορηγείται δόση ικανή να καταστέλλει τις επιδράσεις της ηρωίνης, δημιουργώντας μια σταθερή μη ευφορική κατάσταση που απαλλάσσει το χρήστη από την ακατάσχετη επιθυμία για τα οπιοειδή ναρκωτικά.

**Η θεραπεία επί εξωτερικής βάσης** θεραπεία επί εξωτερικής βάσης, χωρίς τη χορήγηση φαρμάκων, μπορεί να συμπεριλάβει διάφορα προγράμματα απεξάρτησης για ασθενείς που επισκέπτονται τις εξειδικευμένες κλινικές κατά τακτικά χρονικά διαστήματα.

### **Οι θεραπευτικές κοινότητες**

Οι θεραπευτικές κοινότητες, είναι πολύ καλά οργανωμένα προγράμματα αντιμετώπισης στα οποία οι ασθενείς διαμένουν σε οικιστικές μονάδες από 6 έως 12 μήνες. Οι ασθενείς που συμμετέχουν, είναι αυτοί που έχουν ένα σχετικά μακροχρόνιο ιστορικό εξάρτησης από ναρκωτικά.

**Η χρήση ναρκωτικών έχει τεράστιες κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις. Η θεραπεία απεξάρτησης μπορεί να προσφέρει τα μέγιστα στο χρήστη, στην οικογένεια του και στην κοινωνία.**

### **ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ**

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.

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές αποτοξίνωσης όπως:

**Σταδιακή αποτοξίνωση από τα οπιοειδή με ιατρική παρακολούθηση**

**Υπερταχεία αποτοξίνωση από τα οπιοειδή**

**Αποτοξίνωση με ιμπογκαΐνη**

**Αποτοξίνωση με Subutex (Βουπρενορφίνη)**

**Αποτοξίνωση με νευροηλεκτρική θεραπεία (N.E.T.)**



# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ**

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.

η σωματική και ψυχολογική δυσφορία πρέπει να αντιμετωπίζονται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Μόλις ολοκληρωθεί η αποτοξίνωση πρέπει οι ασθενείς να εγγραφούν σε πρόγραμμα ψυχολογικής απεξάρτησης ώστε να επιτευχθεί διά βίου νηφαλιότητα. Ανεξαρτήτως της μεθόδου, η συμβολή της αποτοξίνωσης με ιατρική βοήθεια στη διαδικασία ανάρρωσης είναι πολύ σημαντική καθώς ελαχιστοποιεί τον πόνο και τη δυσφορία της στέρησης και, κατά συνέπεια, μειώνει τις πιθανότητες υποτροπής.

### **ΧΡΟΝΟΣ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ**

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη χρονική περίοδος που απαιτείται για να την απεξάρτηση. Η χρονική περίοδος που απαιτείται για την απεξάρτηση διαφέρει ανά ουσία και ανά οργανισμό. Όσο πιο βαρύ είναι ένα ναρκωτικό τόσο περισσότερος χρόνος χρειάζεται. Επίσης όσο πιο γέρος είναι ένας οργανισμός τόσο πιο σύντομα θα απεξαρτηθεί από τις ναρκωτικές ουσίες.

### **ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ**

#### **ΚΕΘΕΑ**

Το ΚΕΘΕΑ είναι το μεγαλύτερο δίκτυο υπηρεσιών απεξάρτησης και κοινωνικής επανένταξης στη χώρα μας. Βρίσκεται δίπλα στους χρήστες ουσιών και τις οικογένειές τους από την ίδρυση της ΙΘΑΚΗΣ, της πρώτης ελληνικής Θεραπευτικής Κοινότητας, το 1983. Όλες οι υπηρεσίες του παρέχονται δωρεάν και χωρίς λίστες αναμονής: στο δρόμο, στα σωφρονιστικά καταστήματα, σε μονάδες σε όλη την Ελλάδα. Το ΚΕΘΕΑ απευθύνεται επίσης σε όσους αντιμετωπίζουν πρόβλημα με άλλες μορφές εξάρτησης, όπως το αλκοόλ, ο τζόγος και το διαδίκτυο.

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

### ΟΑΣΙΣ

Η Όασις είναι αστική μη κερδοσκοπική εταιρία που συντηρείται από συνδρομές και χορηγίες, προκειμένου να επιβιώσει και να εκπληρώσει τους στόχους της οι οποίοι είναι: Η πρόληψη και η αντιμετώπιση της εξάρτησης, η πλήρης αποχή από όλες τις ουσίες, που προκαλούν εθισμό. Η πληροφόρηση για τους εθισμούς και τις εξαρτήσεις. Η επιστημονική έρευνα και μελέτη του φαινομένου της εξάρτησης και των παραγόντων που το δημιουργούν. Η δημιουργία και λειτουργία εκπαιδευτικών εργαστηρίων απεξαρτημένων ατόμων για την απόκτηση επαγγελματικών δεξιοτήτων.

### **ΤΜΗΜΑ: Α4**

#### **Συμμετείχαν οι μαθητές:**

Σιδηρόπουλος Αντώνιος

Σοφιολάκη Άννα Ελισάβετ

Σπάχο Ίγκλι

Σταυροπούλου Δωροθέα

Σύρτα Παναγιώτα

Τζιουμάκη Αλίκη

Τζίτζιος Μάριος

Τραγάκη Φωτεινή

Τσαντοπούλου Μαρίνα

Τσεγγελίδης Θεμιστοκλής

Τσίμπου Αναστασία

Τσιόνκη Άννα Ελένη

Τσολάκης Σταμάτης

Τσοντίλη Χριστίνα

Τσουρέκα Στυλιανή

# 1 ΛΥΚΕΙΟ ΘΕΡΜΗΣ

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ

Φαρμάκης Στυλιανός

Φιλιππίδη Βερενίκη

Φιλιππίδου Αγγελική

Φουντουλάκη Γεωργία Μαρία

Φραγκουλάκη Σαββίνα Μαρία

Χαλβατζή Αποστολία

Χαλβατζής Ευάγγελος

Χατζηαθανασίου Μαγδαληνή

Χουρεμίδου Στέλλα