

***Γυμνάσιο Λ.Τ. Κουφονησίων
Ερευνητική εργασία Α΄ Λυκείου
2011-2012***

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ

Συμμετείχαν οι μαθητές:

Μαύρος Γιώργος

Πάσσαρη Ειρήνη

Σιγάλα Άννα

Σιγάλα Θεοδώρα

Σκοπελίτης Δημήτρης

Επιβλέποντες καθηγητές:

Αξαιοπούλου Μαρία, Ζούλης Μανόλης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Βασικός στόχος της ερευνητικής εργασίας-πέρα από τη συνεργασία μεταξύ μαθητών και καθηγητών - ήταν να γνωρίσουν άμεσα οι μαθητές μέσα από το υλικό που θα συγκέντρωναν οι ίδιοι ορισμένες μορφές εθισμού στις μέρες μας και συγκεκριμένα , μέσω μιας σύντομης ιστορικής αναδρομής, τα αίτια, τις συνέπειες και τα μέτρα αντιμετώπισής τους.

Αρχικά , οι μαθητές χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες και η καθεμιά δούλεψε με ένα από τα παρακάτω υποθέματα :

η

1 ομάδα: Ναρκωτικά

η

2 ομάδα: Κάπνισμα

η

3 ομάδα: Αλκοόλ

Στη συνέχεια ,τα παιδιά συγκέντρωσαν πληροφορίες από τη βιβλιοθήκη του σχολείου και από το διαδίκτυο.

Στο τέλος, η κάθε ομάδα ανέλαβε να συνθέσει το υλικό που συγκέντρωσε με τη βοήθεια των καθηγητών.

Τι είναι ο εθισμός;

Ο *εθισμός* είναι μια χρόνια, υποτροπιάζουσα νόσος που χαρακτηρίζεται από διαρκή ενασχόληση για την εύρεση της εξαρτησιογόνου ουσίας (π.χ. νικοτίνη, αλκοόλ, κάνναβη, ηρωίνη, κοκαΐνη κ..α.), ακαταμάχητη επιθυμία και καταναγκασμό για τη λήψη της και αδυναμία περιορισμού ή διακοπής της χρήσης, η οποία δεν έχει καμία ιατρική αναγκαιότητα παρά μόνο αρνητικές συνέπειες για το άτομο. Η έρευνα των τελευταίων ετών στις νευροεπιστήμες έχει καταδείξει πέραν πάσης αμφιβολίας ότι ο εθισμός είναι μια νόσος του εγκεφάλου. Η αρχική απόφαση ενός ατόμου να δοκιμάσει μια ουσία επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες: γενετικούς, ιδιοσυγκρασιακούς, ψυχολογικούς και περιβαλλοντικούς. Από τη στιγμή, όμως, που μια εξαρτησιογόνος ουσία εισέλθει στον οργανισμό, μπορεί να προάγει μια συμπεριφορά συνεχούς αναζήτησης δρώντας κατευθείαν στον εγκέφαλο, επηρεάζοντας τη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου και προκαλώντας μακροχρόνιες αλλαγές που επηρεάζουν τη μετέπειτα συμπεριφορά των χρηστών.

Για ποιο λόγο οι άνθρωποι καταφεύγουν στο να κάνουν κατάχρηση εθιστικών ψυχοτρόπων ουσιών;

Αν και πολλοί φαίνεται να είναι οι παράγοντες που οδηγούν κάποιον στη χρήση εθιστικών ουσιών, οι άνθρωποι καταφεύγουν σε αυτήν για δύο κυρίως λόγους: για να νοιώσουν καλά (δηλαδή να βιώσουν ευφορία, ευχαρίστηση, ηδονή από τη λήψη αυτών των ουσιών) ή για να νοιώσουν καλύτερα (π.χ. να αντιμετωπίσουν το άγχος που μπορεί να έχουν ή τα καταθλιπτικά συμπτώματα και τη δυσφορία). Και στις δύο περιπτώσεις η λήψη ουσιών ενισχύει τον οργανισμό και οι ουσίες λειτουργούν ως ενισχυτές. Για να καταλάβουμε τον εθισμό πρέπει να έχουμε υπόψη μας κάτι πολύ βασικό γύρω από την ανθρώπινη φύση. Τείνουμε να κάνουμε πράγματα που μας δίνουν κάποια ικανοποίηση και προσπαθούμε να αποφύγουμε αυτά που μας ενοχλούν. Όταν λοιπόν αντιμετωπίζουμε πόνο, λύπη, θλίψη, και άλλες αναπόφευκτες αρνητικές εμπειρίες, τότε είμαστε πιο ευάλωτοι και είναι πιθανό να στραφούμε προς το αλκοόλ, το τσιγάρο ή τα ναρκωτικά ως διέξοδο από αυτό που μας τυρανάει. Επειδή θέλουμε να ξεφύγουμε από τον πόνο, αναζητούμε εμπειρίες που μεγιστοποιούν τα θετικά συναισθήματα και ελαχιστοποιούν τα αρνητικά. Λόγω όμως της χημικής σύνθεσης των διάφορων ναρκωτικών και ποτών μερικοί άνθρωποι δημιουργούν εθισμό.

A. Τι είναι τα ναρκωτικά;

Τα ναρκωτικά είναι ουσίες που επιδρούν στον εγκέφαλο και γι' αυτό προκαλούν εθισμό.

Τα ναρκωτικά χωρίζονται σε **τέσσερις κατηγορίες:**

- α) στα αναισθητικά, που με την εισπνοή τους προκαλείται η αναισθησία
- β) στα αλκαλοειδή, που χρησιμοποιούνται για την εξασθένηση των πόνων
- γ) στα τοπικά αναισθητικά
- δ) στις συνθετικές ουσίες

Η χρήση των ναρκωτικών για μη θεραπευτικούς λόγους είναι μια από τις πληγές των ημερών μας σ' όλα τα πλάτη και μήκη της γης. Οι έμποροι του αργού θανάτου, όπως χαρακτηριστικά λέγονται οι ουσίες αυτές, έχουν απλώσει τα πλοκάμια τους στους νέους κάθε χώρας. Γι' αυτό σήμερα επιβάλλεται η καταπολέμηση της εμπορίας και της χρήσης ναρκωτικών με κάθε μέσο.

Είδη ναρκωτικών

- Ηρωίνη
- Μαριχουάνα
- Έκσταση
- Χασίς
- Κοκαΐνη
- LCD
- Αιθέρας
- Χλωροφόρμιο
- Μορφίνη
- Αβερτίνη
- Ναρκονουμάλ
- Μπελαντόνα
- Όπιο

Παράγοντες-αίτια που συντελούν στη χρήση των ναρκωτικών

- ✓ Απομάκρυνση από τη φύση
- ✓ Έλλειψη σωστών προτύπων
- ✓ Έλλειψη σωστής ενημέρωσης και εκπαίδευσης
- ✓ Αναξιοκρατία
- ✓ Ανεργία
- ✓ Αστυφιλία
- ✓ Αμφισβήτηση κοινωνικών και ηθικών αξιών
- ✓ Κρίση, χαλάρωση κοινωνικών δομών
- ✓ Επίδραση της ομάδας
- ✓ Υπερβολικός περιορισμός εκ μέρους της οικογένειας
- ✓ Χάσμα γενεών
- ✓ Έλλειψη διαπροσωπικών σχέσεων
- ✓ Έλλειψη ιδανικών
- ✓ Έλλειψη αυτοελέγχου
- ✓ Περιέργεια
- ✓ Αντιδραστικότητα
- ✓ Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- ✓ Διαπροσωπικές και κοινωνικές επιρροές

Αρνητικές συνέπειες

1 . ΑΝΟΧΗ: Ο χρήστης έχει την ανάγκη όλο και μεγαλύτερης ποσότητας της ουσίας με την πάροδο του χρόνου για το ίδιο αποτέλεσμα.

2.ΕΞΑΡΤΗΣΗ: Ο χρήστης πρέπει να λάβει την ουσία ως πλέον αναγκαία για τον οργανισμό του.

3. ΘΑΝΑΤΟΣ

- α) Από νοθευμένη δόση
- β) Από αλληλεπίδραση άλλων φαρμάκων και αλκοόλ με ναρκωτικές ουσίες
- γ) Από υπερβολική δόση
- δ) Από τη γενικότερη φθορά του οργανισμού λόγω του τρόπου ζωής του χρήστη (υποσιτισμός, έλλειψη στέγης, έλλειψη καθαριότητας, μολυσμένες σύριγγες κ.λπ.)
- ε) Από την ασθένεια του AIDS (κυρίως από χρήση μολυσμένης σύριγγας).

4.ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΣΗ

- α) Η καθημερινότητα του χρήστη περνά μέσα από αστυνομία ,δικαστήρια, φυλακή.
- β) Αδυναμία συμμετοχής του στα δρώμενα της κοινωνίας, καθώς μοναδική του επιδίωξη γίνεται η εξασφάλιση της δόσης λόγω εξάρτησης.
- γ) Ανάπτυξη της παράνομης δραστηριότητας εξαιτίας της ανάγκης εξεύρεσης χρημάτων για την αγορά της δόσης.

Τρόποι αντιμετώπισης των ναρκωτικών

Σημαντικότερη είναι η πρόληψη από τη θεραπεία. Γι' αυτό προτείνεται να παροτρυνθούν τα άτομα να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Πρέπει να υπάρχει ενημέρωση σχετικά με τις αρνητικές συνέπειες των ναρκωτικών. Η ενημέρωση αυτή πρέπει να ξεκινάει ήδη από το σχολείο μέσα από ένα αναλυτικό υλικό για εκπαιδευτικούς και μαθητές. Η οικογένεια με τη σειρά της πρέπει να καθορίζει τα σωστά πρότυπα και να παρέχει υποστήριξη στα παιδιά. Σε ό,τι αφορά τους χρήστες ναρκωτικών, πρέπει να τους παρέχεται βοήθεια από ειδικά κέντρα απεξάρτησης, τα οποία θα τους βοηθήσουν να ξεφύγουν από τη μαστίγα των ναρκωτικών. Στα κέντρα αυτά, πρέπει να τους δίνεται μεγάλη ψυχολογική στήριξη. Θα ήταν σκόπιμο αυτή να συνεχίζεται έξω στην κοινωνία και να μην αντιμετωπίζονται τα άτομα αυτά ως εγκληματίες, αλλά ως ασθενείς που έχουν την ανάγκη μας για να επανενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο.

Β. ΚΑΠΝΙΣΜΑ



Η καλλιέργεια του καπνού στην Αγγλία απαγορευόταν μέχρι το 1910, παρόλο που η εισαγωγή της συνήθειας του καπνίσματος στην Ευρώπη οφείλεται στους Άγγλους, που το 1586 από την αποικία τους, τη σημερινή Βιργινία της Αμερικής, έφεραν υλικό και όργανα καπνίσματος στον Ουώλτερ Ρώλι (Raleigh). Οι άποικοι, που ο Ρώλι εγκατέστησε στη Βιργινία, άρχισαν τη συστηματική καλλιέργεια του καπνού στην Αμερική.

Το 1636 Ισπανοί έφεραν τη συνήθεια της εισπνοής καπνού στην Ιταλία, που αμέσως ο Πάπας Ουρβάνος Η' απαγόρευσε με εγκύκλιο για ένα περίπου αιώνα, έως το 1724. Στο διάστημα του ΙΖ' αιώνα το κάπνισμα διαδόθηκε ταχύτητα σε όλο τον κόσμο, παρά τις απαγορεύσεις της Πολιτείας και της Εκκλησίας. Έκτοτε σταδιακά οι χώρες, η μία μετά την άλλη, επιδόθηκαν στην εκμετάλλευση του καπνού με εργοστάσια, βιομηχανίες, ταμεία, γραφεία,

εξαγωγές, εισαγωγές κ.λ.π. Στην Ελλάδα τις πρώτες τσιγαροποιητικές μηχανές εισήγαγαν το 1909 οι βιομήχανοι Βάρκας και Καραβασίλης.

Ο πολυσυζητημένος καπνός είναι φυτό ετήσιο, ποώδες και φθάνει έως το ύψος των 3 μέτρων. Ο καρπός του είναι κάψα. Τα άνθη σχηματίζουν ταξιανθία στην κορυφή του βλαστού, είναι συμπέταλα, πενταμερή, κοκκινωπά ή λευκά ή κιτρινοπράσινα ανάλογα με την ποικιλία. Τα φύλλα είναι απλά με ή χωρίς μίσχο, χνουδωτά και γλοιώδη.

Η μεγάλη σημασία εστιάζεται στα φύλλα του καπνού, τα οποία περιέχουν κυρίως δύο ιδιόζουσες ουσίες πάρα πολύ δραστικές, τη νικοτίνη και τη νικοτιανίνη. Η ναρκωτική επίδραση των φύλλων του καπνού οφείλεται στη νικοτίνη, η οποία είναι αλκαλοειδές υγρό, άχρωμο και δηλητηριώδες σε τέτοιο βαθμό ώστε μία σταγόνα αρκεί για να θανατώσει ένα σκύλο μετρίου μεγέθους. Γι' αυτό άλλωστε χρησιμοποιείται κατά διαφόρων ζωικών και φυτικών ασθενειών.

Στην κτηνιατρική χρησιμοποιείται σαν ισχυρό φάρμακο κατά των παρασίτων του δέρματος (ψύλλων, κοριών, τσιμπουριών κ.λ.π.) και μάλιστα αναμεμειγμένη με νερό. Το απόβρεγμα του καπνού χρησιμοποιείται ως εντομοκτόνος ουσία, το δε αφέψημα των καπνόφυλλων καταπολεμά την αρρώστια "μελίγκρα". Η μελίγκρα ακόμη καταπολεμείται με καθαρή διάλυση νικοτίνης. Τη ναρκωτική αυτή επίδραση των φύλλων του καπνού δέχεται ο καπνιστής, αφού τα φύλλα ξηραθούν και επεξεργαστούν κατάλληλα. Έχουν επινοηθεί διάφοροι τρόποι για τη χρήση των φύλλων του καπνού: α) τα καπνίζουν ως βιομηχανοποιημένα σιγαρέτα, πούρα, καπνό σιγαρέτων, καπνό με καπνοσύριγγες, καπνό με φιαλοσύριγγες β) τα εισπνέουν από τη μύτη και γ) τα μασούν στο στόμα, ανάλογα με τις ποικιλίες και επεξεργασίες.

Το φυτό και ο αποθηκευμένος καπνός περνούν από διάφορες διαδικασίες: τα φυτά σπέρνονται με σπόρο σε προφυλαγμένα σπορεία. Μόλις αποκτήσουν 4-6 φύλλα

μεταφυτεύονται στον αγρό. Η ωρίμανση των φύλλων αρχίζει μετά από 2 μήνες και γίνεται η συγκομιδή ξεκινώντας από τα χαμηλότερα φύλλα, που ωριμάζουν νωρίτερα. Τα ώριμα φύλλα διακρίνονται από κίτρινες, μεγάλες κηλίδες και μαζεύονται προ της ανατολής του ήλιου. Η τελείωση της ωρίμανσης (ιδρωμα) γίνεται μέσα σε αποθήκες, όπου τα φύλλα στοιβάζονται και σκεπάζονται. Μετά περνιούνται σε ράμμα (ορμαθός) από τη βάση τους για να αποξηρανθούν σε ξηραντήρια (λιάστρες) και να γίνουν κατακίτρινα. Γύρω στο Νοέμβριο τα ξηρά φύλλα νοτίζουν και έτσι συσκευάζονται σε δέματα, χωρίς να θρύβονται. Από εδώ θα βγουν τα βιομηχανοποιημένα προϊόντα, των οποίων η προβολή και η διαφήμιση ενθαρρύνει και προάγει την κατανάλωση, πείθοντας και παρασύροντας τους πολίτες να γίνουν οπαδοί της ολέθριας αυτής συνήθειας και μόνο το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί ότι το προϊόν βλάπτει σοβαρά την υγεία. Παρήγορο είναι ότι πολλοί καπνιστές αναζητούν τρόπους και μεθόδους (φίλτρα κ.α.) για να περιορίσουν ή να απαλλαγούν από τη βλαβερή ουσία. Μετά από τη διάδοση της καλλιέργειας και της χρήσης του καπνού ανά τον κόσμο, μετά από το άνοιγμα της διεθνούς αγοράς, τη δημιουργία οργανισμών υποστήριξης και την αλόγιστη διαφήμιση, σήμερα λόγω των βλαβών, των ενοχλήσεων και των σοβαρών ασθενειών, που διαπιστωμένα επιφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό το κάπνισμα, ιδρύονται σε όλες τις προηγμένες χώρες Σύλλογοι, Οργανισμοί, Σύνδεσμοι, Κέντρα Έρευνας, Κέντρα Μέσων και Πόρων, γίνονται Συνέδρια από πολλούς φορείς και επιστήμονες με προσπάθεια την ενημέρωση για την αποφυγή ή την παύση της καταστροφικής αυτής συνήθειας.

Παράγοντες που επηρεάζουν το κάπνισμα

Σύμφωνα με έρευνα οι ακόλουθοι παράγοντες καθορίζουν την αιτία που οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα :

- ➔ Συνήθεια γονέων
- ➔ Φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια, κοινωνικό περιβάλλον
- ➔ Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με την εικόνα του
- ➔ Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με τον αθλητισμό
- ➔ Σχέσεις / οικογενειακή δομή
- ➔ Επίπεδο εκπαίδευσης
- ➔ Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο
- ➔ Διαχείριση άγχους και καταπίεσης
- ➔ Αποδοχή

Οι λόγοι για τους οποίους καπνίζουν οι έφηβοι:

- ◆ Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο.
- ◆ 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 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 μέσο 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.

Συνέπειες/Επιπτώσεις

Ομόφωνη η ιατρική και επιστημονική κοινότητα έχει καταλήξει εδώ και πολλά χρόνια στο συμπέρασμα ότι το κάπνισμα του τσιγάρου αποτελεί ένα μεγάλο κίνδυνο για τον ανθρώπινο οργανισμό και κατά συνέπεια, οι επιπτώσεις του καπνίσματος μπορεί να είναι ακόμα και θανατηφόρες! Συγκεκριμένα, οι συνέπειες του καπνίσματος και οι αρνητικές επιπτώσεις του τσιγάρου παρατίθενται παρακάτω:

- ◆ Καρκίνος του πνεύμονα (Ευθύνεται για το 90% των θανάτων λόγω καρκίνου του πνεύμονα!)
- ◆ Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας , του λάρυγγα , του οισοφάγου , της ουροδόχου κύστης (50% των ασθενών με καρκίνο της ουροδόχου κύστης, είναι ή ήταν καπνιστές!)
- ◆ Καρδιακές παθήσεις (άλλη μια από τις πιο επικίνδυνες συνέπειες του καπνίσματος)
- ◆ Μείωση της καλής χοληστερίνης με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος αρτηριοσκλήρυνσης.
- ◆ Εμφύσημα
- ◆ Διατάραξη της όρασης (νικοτινική αμβλυωπία)
- ◆ Φαρυγγίτιδα (Εμφανίζεται συχνά και σε νέα άτομα)

- ◆ Αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης
- ◆ Μείωση της αντοχής (Μια από τις πιο γνωστές επιπτώσεις του καπνίσματος)
- ◆ Τρεμούλιασμα των άκρων
- ◆ Ίλιγγος
- ◆ Νευραλγίες
- ◆ Εγκεφαλική υπεραιμία με βάρος και ζάλη
- ◆ Παλμούς
- ◆ Πόνους στομάχου και εντέρων – δυσκοιλιότητα (Πρόκειται για μια από τις επιπτώσεις του καπνίσματος που εμφανίζεται περισσότερο σε νέους καπνιστές)
- ◆ Τοπικός ερεθισμός στα χείλη, στο στόμα και στη γλώσσα

Μέτρα- μέθοδοι διακοπής καπνίσματος

Οι αποτελεσματικές προσεγγίσεις για την διακοπή του καπνίσματος, περιλαμβάνουν:

A. Αυστηρή αντικαπνιστική νομοθεσία για περιορισμό της παραγωγής και πώλησης του καπνού.

B. Νομοθεσία για την αλλαγή συνηθειών των καπνιστών.

Γ. Την παροχή σύντομης συμβουλευτικής παρακίνησης από τους επαγγελματίες υγείας

Δ. Χορήγηση υλικού αυτοβοήθειας από ιατρούς και ψυχολόγους

A. Να υπάρξει έλεγχος της διαφήμισης και προειδοποίηση σχετικά με την υγεία στα πακέτα των τσιγάρων. Σε αυτά να δηλώνεται η περιεκτικότητα σε πίσσα και νικοτίνη. Να απαγορεύεται η πώληση τσιγάρων σε νεαρά άτομα και να αυξηθεί η τιμή πώλησης των πακέτων, για να δρα αποτρεπτικά για τους καπνιστές.

B. Να απαγορεύεται αυστηρά το κάπνισμα στους δημόσιους χώρους και να επιβάλλονται πρόστιμα στους παραβάτες.

Γ. Ο επαγγελματίας υγείας να δίνει έμφαση στον καπνιστή στα άμεσα οφέλη που συνεπάγεται η διακοπή του καπνίσματος υπογραμμίζοντας τους εξατομικευμένους παράγοντες κινδύνου, οι οποίοι σχετίζονται με την κατανάλωση καπνού. Η παρέμβαση αυτή από τον ιατρό θεωρείται αποτελεσματική και αυξάνει τα ποσοστά διακοπής καπνίσματος. Στοιχεία από το Ηνωμένο Βασίλειο δείχνουν ότι 1% με 3% των καπνιστών απέχουν από το κάπνισμα για διάστημα τουλάχιστον έξι μηνών μετά την παροχή σε αυτούς συμβουλευτικής παρακίνησης από κάποιον

επαγγελματία υγείας.

Δ. Φυλλάδια και υλικό αυτοβοήθειας αποτελούν τα ενημερωτικά δελτία, τα εγχειρίδια, οι βιντεοκασέτες και το ακουστικό υλικό. Η παροχή αυτού του υλικού κρίνεται ενδεδειγμένη, παράλληλα με την φαρμακευτική ή τη συμβουλευτική παρέμβαση. Αν και η χρήση των τηλεπικοινωνιών για την παροχή φροντίδας υγείας παραμένει υπό-αναπτυγμένη, έχουν αναφερθεί αποδεκτά, όχι όμως σημαντικά ποσοστά αποχής από το κάπνισμα ενηλίκων, οι οποίοι δέχονται άμεση βοήθεια και στήριξη μέσω της χρήσης τηλεφωνικών γραμμών.

Γ. ΑΛΚΟΟΛ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Ποτά, αλκοόλ, αλκοολούχα ποτά, χαμός! Μέσα σε κάθε γλέντι, σε κάθε γιορτή, σε κάθε χαρά! Ποια η ιστορία του αλκοόλ και πως καθιερώθηκε;

Λίγο πολύ οι περισσότεροι από εμάς απολαμβάνουμε κάποιου είδους αλκοολούχο ποτό σε διάφορες περιστάσεις: από συνοδευτικό με το φαγητό μέχρι να διασκεδάσουμε με την παρέα ή απλά να κάνουμε... κεφάλι!

Από πότε όμως αρχίζει η ιστορία των αλκοολούχων ποτών και ποιοι αρχαίοι λαοί ήταν από τα πρώτα ... γερά ποτήρια;! Ας δούμε παρακάτω.

Τα πρώτα βήματα του αλκοόλ...

Έχει παρατηρηθεί ότι τα πρωτεύοντα θηλαστικά, όπως για παράδειγμα οι χιμπατζήδες, τρώνε φρούτα που έχουν αρχίσει να σαπίζουν.

Γιατί το κάνουν αυτό;!

Η ζύμωση του αλκοόλ

Όταν ένα φρούτο σαπίζει, τα σάκχαρα που περιέχουν τα φρούτα, υπόκεινται σε ζύμωση από ζυμομύκητες (μαγιά).

Η ζύμωση αυτή παράγει αλκοόλ, για αυτό και οι "συγγενείς" μας, οι πίθηκοι, φαίνεται πως στην ουσία απολαμβάνουν το ...φρουτοποτό τους!

Είναι λοιπόν λογικό πως το ίδιο έκανε και ο άνθρωπος στα πρώτα του βήματα ως είδος!

Πώς ξεκίνησε η παραγωγή του αλκοόλ

Η σκόπιμη παραγωγή αλκοόλ ξεκίνησε προς το τέλος της Εποχής του Λίθου! Έχουν ανακαλυφθεί κανάτες που περιείχαν "μπύρα", οι οποίες χρονολογούνται περίπου από το 10000 π.Χ.! Η παραγωγή αλκοολούχων ποτών συνεχίστηκε από διάφορους λαούς αντανακλώντας τις εκάστοτε πολιτιστικές, θρησκευτικές και γεωγραφικές ιδιαιτερότητες:

Ινδία: Οι Ινδοί έχουν μάκρα παράδοση στο αλοόλ, αφού το αλκοολούχο ποτό Sura (Σούρα!!!) έκανε την εμφάνισή του από το 3000 π.Χ. περίπου. Η παραγωγή του γίνεται από ρύζι, αλεύρι, σταφύλι και άλλα φρούτα και θεωρείτο το αγαπημένο ποτό του ινδικού θεού Indra!

Περσία: Στην περιοχή του σημερινού Ιράν έχουμε ευρήματα που αποδεικνύουν την παραγωγή κρασιού από το 5400-5000 π.Χ.

Αίγυπτος: Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι ήταν κυριολεκτικά λάτρεις της μπύρας και του κρασιού. Τα ποτά αυτά είχαν μεγάλη θρησκευτική σημασία, αφού τα θεωρούσαν «θεικής προέλευσης». Στην αρχαία Αίγυπτο παράγονταν τουλάχιστον 17 είδη μπύρας και 24 ποικιλίες κρασιού!

Κίνα: Στην Κίνα έχουν ανακαλυφθεί πιθάρια με κρασί που χρονολογούνται από το 7000 π.Χ. περίπου.

Το αλκοόλ στην Κίνα θεωρείτο «τροφή του πνεύματος», γι' αυτό και είχε μεγάλη θρησκευτική σημασία.

Βαβυλώνα: Οι αρχαίοι Βαβυλώνιοι τακτικά χρησιμοποιούσαν τη μπύρα και το κρασί ως προσφορές προς τους θεούς.

Ελλάδα: Ανασκαφές στη Μακεδονία αποκάλυψαν ενδείξεις για την παραγωγή κρασιού πριν 6500 χρόνια περίπου. Το κρασί χρησιμοποιήθηκε από τους αρχαίους Έλληνες στην καθημερινή αλλά και στη θρησκευτική ζωή, με τη λατρεία του θεού του κρασιού, του Διονύσου.

Ρώμη: Οι Ρωμαίοι λάτρευαν το θεό του κρασιού Βάκχο, ο οποίος ήταν ρωμαϊκή ...έκδοση του αρχαιοελληνικού θεού Διονύσου. Και το αλκοόλ λοιπόν, έχει τη δική του ιστορία!

ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Τα αίτια που προκαλούν τη διάδοση του αλκοολισμού ανάμεσα στα φτωχά στρώματα του πληθυσμού είναι, κυρίως, οικονομικά. Οι ακατάλληλες συνθήκες κατοικίας, η ανεπαρκής και ομοιόμορφη διατροφή, η έλλειψη δυνατοτήτων για πολιτιστική ψυχαγωγία, οι αδιέξοδες καταστάσεις είναι τα αίτια της βαριάς μορφής μέθης, στην οποία καταφεύγουν οι άνθρωποι ως μέσο λησμονιάς ή σαν υποκατάστατο τροφής...

Με την αύξηση του πληθυσμού των πόλεων, διευρύνονται οι κοινωνικές σχέσεις των ανθρώπων, διαδίδονται ευχερέστερα οι κακές συνήθειες και οξύνεται η νευροψυχική ένταση, ενώ χαλαρώνει ο ηθικός έλεγχος, αφού στις συνθήκες της ζωής της μεγάλης πόλης η συμπεριφορά των ανθρώπων υποβάλλεται λιγότερο σε κοινωνικό έλεγχο απ' ό,τι σ' ένα χωριό (Σοβιετική Ιατρική Εγκυκλοπαίδεια, 1981).

Κοινωνικές είναι και οι ψυχολογικές αιτίες της μέθης.

Με τον όρο ψυχολογικές αιτίες εννοούμε το σύνολο των κινήτρων που ωθούν ορισμένα άτομα στη χρήση οινοπνευματωδών ποτών. Οι δυσκολίες προσαρμογής στο εξωτερικό περιβάλλον, οι συγκρούσεις στα πλαίσια του στενότερου περίγυρου, η δυσαρέσκεια, η μοναξιά, η έλλειψη κατανόησης, η κόπωση, η αναποφασιστικότητα, η συναίσθηση ότι μειονεκτεί σε κάτι και πολλά άλλα προκαλούν στο άτομο μια ψυχική κατάσταση δυσφορίας. Με την επίδραση του αλκοόλ ανακουφίζεται προσωρινά. Ωστόσο, στη βοήθεια του αλκοόλ δεν καταφεύγουν ούτε πάντοτε, ούτε όλοι όσοι βρίσκονται σε μια ορισμένη στιγμή ή περίοδο, σε δυσάρεστη θέση. Αυτό εξαρτάται από την ατομική πείρα, από την ατομική σχέση με το αλκοόλ, καθώς κι από τον τρόπο που γίνεται ο κοινωνικός έλεγχος. Οι κοινωνικές συνθήκες μπορούν όχι μόνο να δημιουργούν τις προϋποθέσεις για τη χρήση του αλκοόλ, αλλά και να

περιορίζουν τη χρησιμοποίησή του. Ο περιορισμός αυτός μπορεί να είναι τυπικός (νομοθετικός) ή μη τυπικός (ηθικός). Ο τελευταίος εξαρτάται, κυρίως, από τη σχέση του ανθρώπου προς τις καθιερωμένες, από την κοινωνία, αρχές και από την κοινωνική ηθική. Όσο λιγότερες δυνατότητες έχει το άτομο να ξεπεράσει μια δύσκολη κατάσταση, τόσο ευκολότερα καταφεύγει στο αλκοόλ και τόσο μικρότερη πιθανότητα υπάρχει να σταματήσει με τη θέλησή του τη χρήση οινοπνευματωδών ποτών. Όμως, τα άτομα που δεν είναι σε θέση να αντιδράσουν με τη θέλησή τους αποτελούν ασήμαντο τμήμα των αλκοολικών και έχουν ανάγκη όχι τόσο από κοινωνικό έλεγχο, όσο από ψυχιατρική και ψυχοθεραπευτική βοήθεια (Σοβιετική Ιατρική Εγκυκλοπαίδεια, 1981).

Σοβαρή σημασία στο πρόβλημα του αλκοολισμού έχει η επίδραση του στενού περιβάλλοντος (γονέων, φίλων) που σε σημαντικό βαθμό διαμορφώνει την προσωπικότητα και την τοποθέτηση των νέων απέναντι στο αλκοόλ. Από έρευνες που έχουν γίνει, σχετικά με το ρόλο της οικογένειας στην εμφάνιση και διάδοση του αλκοολισμού, διαπιστώθηκε η επίδραση που έχει η υπέρμετρη χρήση αλκοόλ από έναν από τους γονείς και η λαθεμένη διαπαιδαγώγηση του ατόμου κατά την παιδική του ηλικία (Σοβιετική Ιατρική Εγκυκλοπαίδεια, 1981).

Τέλος, άλλες αιτίες που μπορεί να οδηγήσουν κάποιον στον αλκοολισμό είναι ότι πίνει για το κέφι, για να αλλάξει η διάθεση του, να «φτιαχτεί», να ηρεμήσει, να χαλαρώσει και επειδή έχει αϋπνία ή προβλήματα στις σχέσεις του με τους άλλους (Σοβιετική Ιατρική Εγκυκλοπαίδεια, 1981).

Γιατί πίνουν οι έφηβοι;

Κοινωνικοί παράγοντες

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

Γενετικοί παράγοντες

- Γιατί έχουν οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού

Ψυχολογικοί παράγοντες

- Γιατί έχουν υποστεί κακοποίηση από το οικογενειακό τους περιβάλλον
- Γιατί έχουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- Γιατί έχουν βιώσει απόρριψη από την οικογένειά τους

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

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

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

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

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

Από έρευνες σχετικές με τη θνησιμότητα και την κατανάλωση οινοπνεύματος έχει διαπιστωθεί ότι στους χρόνιους πότες η θνησιμότητα είναι σχεδόν τριπλάσια απ' ό,τι στους μη πότες. Στον Καναδά υπολογίστηκε ότι το 6% του συνόλου των θανάτων για τα άτομα ηλικίας 1-70 ετών οφειλόταν στην αυξημένη κατανάλωση οινοπνεύματος, ενώ στις ΗΠΑ το ποσοστό αυτό εκτιμάται σε 8%. Οι τρεις βασικότερες αιτίες θανάτου που σχετίζονται με τα οινοπνευματώδη ποτά είναι τα κακοήθη νεοπλασμάτα, τα εγκεφαλικά επεισόδια και η κίρρωση του ήπατος. Από τα αποτελέσματα 150 περίπου επιδημιολογικών μελετών προκύπτει ότι ο σχετικός κίνδυνος θανάτου (απ' όλα τα αίτια) για όσους πίνουν σε σχέση με αυτούς που δεν πίνουν, είναι 1.1 (δηλαδή 10% περισσότερο) όταν η κατανάλωση κυμαίνεται από 3-4 ποτά ημερησίως, ενώ αυξάνεται στο 1.4 περίπου (40%), όταν τα ημερήσια ποτά ξεπερνούν τα 6.

Η ποσότητα οινοπνεύματος που μπορεί να βλάψει τον ανθρώπινο οργανισμό διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με τη φυσική αντοχή, καθώς και με την ύπαρξη ή μη άλλων επιβαρυντικών παραγόντων. Επίσης, για κάθε κατηγορία παθολογικών καταστάσεων μεταβάλλεται και η αντίστοιχη ποσότητα οινοπνεύματος που απαιτείται για την πρόκλησή τους.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Η συχνή χρήση αλκοόλ προκαλεί ανοχή και εξάρτηση, σωματική και ψυχική. Η εξάρτηση από αυτή την ουσία είναι γενικά ύπουλη και μακροχρόνια. Αφού εγκατασταθεί η σωματική εξάρτηση, με τη διακοπή της χρήσης εμφανίζονται συμπτώματα στέρησης, όπως τρεμούλιασμα των χεριών, της γλώσσας και των βλεφάρων, ταχυκαρδία, εφίδρωση, άγχος, πονοκέφαλος, αϋπνία κ.α. Το σύνδρομο στέρησης μπορεί να εξελιχθεί σε Delirium Tremens, που εκδηλώνεται με ταχυκαρδία, εφίδρωση, οπτικές ή ακουστικές παραισθήσεις. Παρατηρείται επίσης συχνά παραλήρημα και ψυχοκινητική διέγερση. Συνήθως εμφανίζεται σε άτομα που πάσχουν από κάποια ταυτόχρονη σωματική ασθένεια, είναι δε δυνατόν να καταλήξει και στο θάνατο. Η χρόνια χρήση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει επίσης σε βρογχίτιδα, πνευμονία, φυματίωση και καρδιοπάθεια. Η εξασθένηση των διανοητικών λειτουργιών δεν είναι σπάνια. Οι περισσότεροι θάνατοι από χρόνια κατάχρηση αλκοόλ οφείλονται στην καταστροφή του ήπατος, εφόσον εκεί μεταβολίζεται η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ (κίρρωση ήπατος).

Η θεραπεία ξεκινάει από τον ίδιο τον ασθενή. Η αποδοχή του προβλήματος είναι το σημαντικότερο βήμα. Είναι μια προσπάθεια επίπονη, μακροχρόνια και με πολλές στιγμές αδυναμίας. Η θεραπεία αποτοξίνωσης των αλκοολικών γίνεται με ψυχοθεραπεία και με φάρμακα σε ψυχιατρικές κλινικές. Παρουσιάζει δυστυχώς τεράστιες δυσκολίες. Οι αλκοολικοί συνήθως αρνούνται ότι έχουν πρόβλημα εθισμού στο αλκοόλ και δε ζητούν βοήθεια από ειδικούς, πιστεύοντας ότι έτσι οι υπόλοιποι τους λυτούνται. Υπάρχουν βεβαίως κρατικά και δημόσια ιδρύματα όπου άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό μπορούν να μιλήσουν για τα προβλήματά τους και να βοηθηθούν από ειδήμονες. 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 ασθενούς στις αποφάσεις σχετικά με τη θεραπευτική διαδικασία. Ανάλογα με την κλινική εικόνα του προβληματικού πότη, τα πρώτα στάδια ενός θεραπευτικού προγράμματος μπορεί να απαιτήσουν:
- Αποτοξίνωση. Η αποτοξίνωση δεν είναι θεραπεία για αλκοολισμό αλλά είναι μια περίοδος αποχής από το αλκοόλ με στόχο την προετοιμασία του ατόμου για απεξάρτηση και ανάρρωση.
- 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 λέει 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.

