

***Τσιγάρο, αλκοόλ, ουσίες, ίντερνετ:  
Εθισμοί στην εφηβεία πρόληψη και  
αντιμετώπιση.***

**39ο Λυκείο Αθηνών**

**Κ.Βαλωμένου**

15/1/2014



Εργασία πανω στο μαθημα Project.

# ΟΡΙΣΜΟΙ ΕΝΝΟΙΩΝ

- **ΑΛΚΟΟΛ**
- "Αλκοολούχα ποτά" ονομάζονται όλα τα ποτά που περιέχουν αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) γεωργικής προέλευσης, σε οποιοδήποτε ποσοστό.
- **ΤΣΙΓΑΡΟ**
- Είναι το κάπνισμα των φύλλων του καπνού το οποίο είναι βλαβερό λόγω της νικοτίνης που περιέχει καθώς και η νικοτίνη είναι πολύ τοξική.
- **ΟΥΣΙΕΣ**
- **Ναρκωτικά...** Τα ναρκωτικά είναι ουσίες που επιδρούν στον εγκέφαλο και στα κύτταρα του εγκεφάλου και έτσι προκαλούν εθισμό στον οργανισμό.
- **ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**
- Είναι ένα σύνολο υπολογιστών και δικτύων που συνδέονται μεταξύ τους σε ένα παγκόσμιο δίκτυο έτσι ώστε να μπορούν να επικοινωνούν και να μοιράζονται πληροφορίες. Το διαδίκτυο παρομοιάζεται με «υπερλεωφόρο πληροφοριών» στο οποίο καθημερινά διακινούνται πλήθος δεδομένων με οποιαδήποτε μορφή.

# ΑΙΤΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

- Στην ηλικία αυτή μπαίνουν οι πρώτες επιδράσεις για τη δημιουργία αξιών, αρχών και στάσεων. Συμβαίνουν ραγδαίες αλλαγές και οι επιδράσεις που δέχεται σ' αυτή την ηλικία το παιδί είναι καθοριστικές για τη μετέπειτα εξέλιξη. Αυτή η περίοδος καθορίζεται άμεσα από την οικογένεια, το σχολείο αλλά και από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.
- Έρευνες δείχνουν ότι για την εμφάνιση της χρήσης, κατάχρησης και εξάρτησης από ουσίες συμβάλλουν πολλοί και σύνθετοι παράγοντες που αλληλεπιδρούν και διακρίνονται σε τρεις βασικές κατηγορίες: Το οικογενειακό, κοινωνικό και βιολογικό περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται το άτομο.
  - Οικογενειακοί παράγοντες και συμπεριφορές
  - Κοινωνικό περιβάλλον
  - Βιολογική προδιάθεσηΥπάρχουν επίσης και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της εξάρτησης.
  - Η ηλικία που αρχίζει η χρήση
  - Η ποσότητα που καταναλώνεται
  - Η συχνότητα της χρήσης
  - Η ποικιλία των ουσιών που καταναλώνονται
  - Η συνδυαστική χρήση ουσιών.
  - Η παρουσία άλλων ψυχικών ή σωματικών προβλημάτων.
  - Η παρουσία άλλων ψυχικών ή σωματικών ασθενειών.
  - Η παρουσία άλλων ψυχικών ή σωματικών ασθενειών.
  - Η παρουσία άλλων ψυχικών ή σωματικών ασθενειών.

# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΘΙΣΜΩΝ



# ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

- Εξάρτηση από το αλκοόλ (αλκοολισμός)
- Κίρρωση του ήπατος ή καρκίνος του ήπατος
- Παγκρεατίτιδα
- Ορισμένες νοητικές δυσλειτουργίες, όπως απώλεια μνήμης ή ακόμη και πρόωρη άνοια
- Έλκος του στομάχου
- Αυξημένος κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων
- Αυξημένος κίνδυνος ορισμένων μορφών καρκίνου
- Ψυχολογικές διαταραχές
- Σεξουαλική δυσλειτουργία ή ακόμη και ανικανότητα
- Πιθανή τοξική δηλητηρίαση που μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο

# ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

- Οι πιο σημαντικές συνέπειες του καπνίσματος είναι:
  - Καρκίνος του πνεύμονα,
  - Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας,
  - Καρκίνος του λάρυγγα
  - Καρκίνος ουροδόχου,
  - Καρδιακές παθήσεις ,
  - Μείωση της καλής χοληστερίνης με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος αρτηριοσκλήρυνσης,
  - Εμφύσημα

•

# ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ

- Η οξεία δηλητηρίαση απ' τα ναρκωτικά είναι μια απ' τις συνηθισμένες αιτίες θανάτου των τοξικομανών. Η ανάγκη που δημιουργούν πολλά απ' αυτά για λήψη μεγαλύτερης δόσης, λόγω εθισμού, μπορεί να σταθεί μοιραία για τη ζωή του χρήστη καθώς τον οδηγεί στο overdose(Θάνατος από υπερβολική δόση) .
- Εξάπλωση λοιμωδών νοσημάτων(AIDS,Ηπατίτιδα, τέτανος, πνευμονικές επιπλοκές κ.α)
- Ο κίνδυνος από την πρόσμειξη των ναρκωτικών με άλλες ουσίες είναι μεγάλος.

# ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

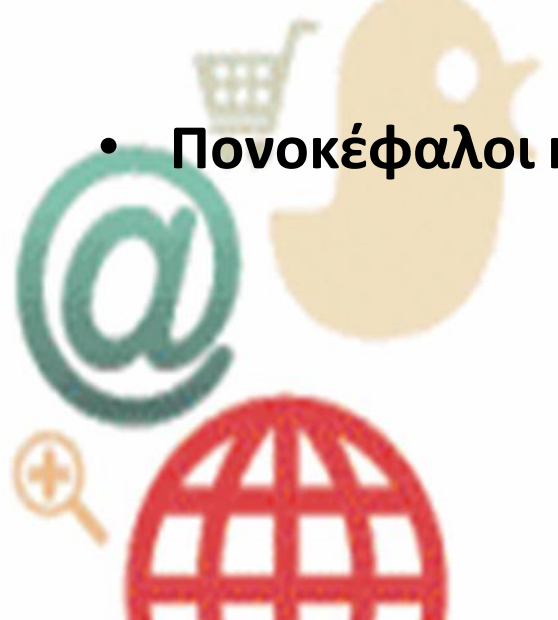
- Διαταραχές του ύπνου

- Διατροφικές παρεκτροπές

- Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

- Πονοκέφαλοι και ξηρότητα των ματιών

# Are You Addicted





# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΕΘΙΣΜΩΝ

ΖΗΣΕ  
ΧΩΡΙΣ  
ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ



# **ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ**

**Οι βασικές παράμετροι που θα μπορούσαν να συμβάλουν θετικά σε οποιοδήποτε θεραπευτικό πρόγραμμα είναι οι εξής :**

- Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος.**
- Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος.**
- 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.**
- Αντιμετώπιση οργανικών ή και ψυχιατρικών διαταραχών.**
- Θεραπευτικό πρόγραμμα.**
- Διαχρονική παρακολούθηση.**

ΠΟΥ

Αυτοκόλλητα Νικοτίνης. Είναι ένα είδος τσιρότου που  
προθετείται μια φορά την ημέρα σε κάποιο άτριχο  
μέρος του σώματος

Νικοτίνης

Νικοτίνης

αγωγή.

ος.

θεραπεία.



# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ

- Η προσπάθεια απεξάρτησης από τα ναρκωτικά αποτελεί ένα δύσκολο εγχείρημα, με το πλέον αβέβαιο αποτέλεσμα. Όποιος αποφασίζει να ξεκινήσει αυτό τον αγώνα δεν ξέρει αν θα βγει νικητής, φοβάται διαρκώς ότι η προσπάθεια που θα κάνει θα κεντρωθεί. Η αποχή ηρωΐνης δεν είναι απλή.
- Πολλά προγράμματα αποτοξίνωσης περιλαμβάνουν τη χορήγηση μεθαδόνης, ενός συνθετικού ναρκωτικού όπως η ηρωΐνη που εμποτρέπει την εμφάνιση των συνηθισμένων συμπτωμάτων από τη στέρηση ηρωΐνης, ενέχει όμως τον κίνδυνο ανάπτυξης ψυχολογικής εξάρτησης.
- Σε όλα τα κέντρα αποτοξίνωσης δίνεται ιδιαίτερη σημασία στην ψυχοθεραπευτική υποστήριξη των τοξικομανών, αφού, όπως προαναφέρθηκε, η ψυχολογική εξάρτηση είναι το κύριο πρόβλημα.

# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Το σημαντικότερο δεν είναι ο έφηβος να διακόψει την χρήση του internet αλλά να θέσει κάποια όρια στην ενασχόληση του με το διαδίκτυο ώστε να μην επηρεάζει την ψυχική και σωματική του υγεία. Κατά την διάρκεια της θεραπείας δεν διακόπτεται η χρήση, αλλά ο έφηβος μαθαίνει να θέτει όρια στην χρήση και να αρχίσει και πάλι την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες.
- Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα σκοτεινό σημείο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει αποδοτικά στη θεραπεία.

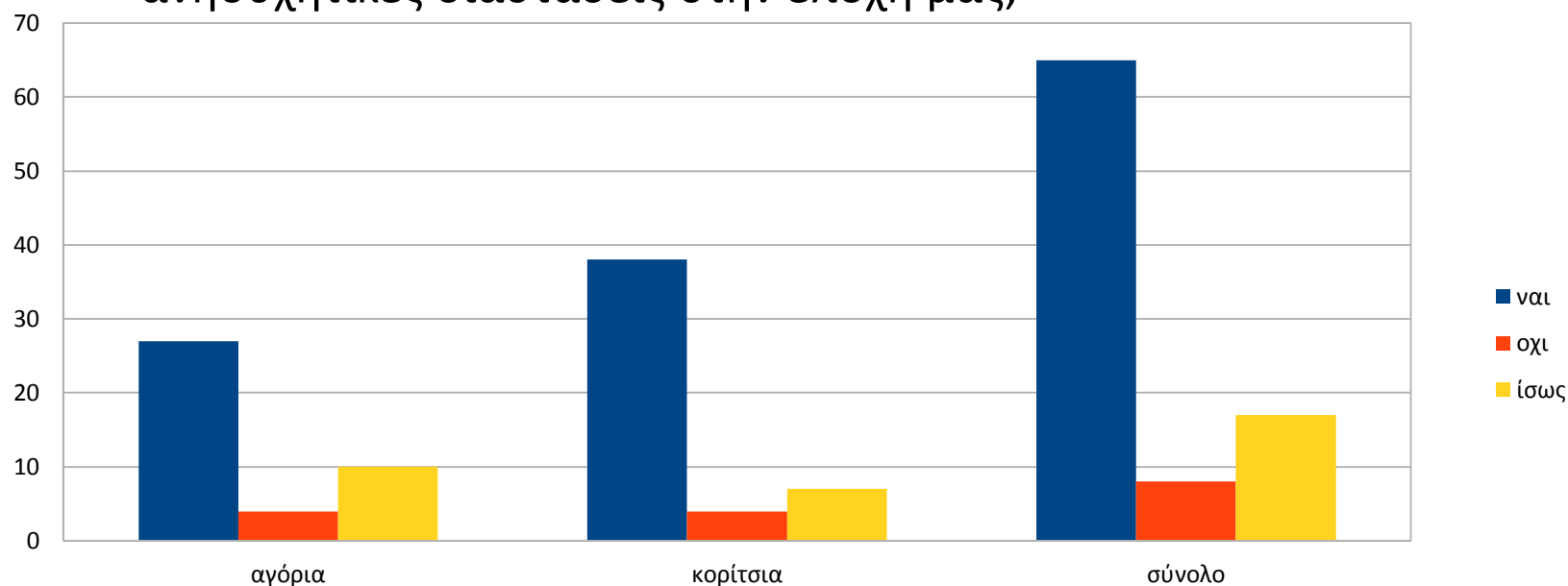
# ΠΡΟΛΗΨΗ

Πρόληψη είναι η λήψη μέτρων για να αποτραπούν γεγονότα που προκαλούν αρνητικές συνέπειες ή η δημιουργία ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση των δυσκολιών της ζωής. Ένας σημαντικός τομέας της πρόληψης είναι η σωστή και έγκυρη ενημέρωση. Η σωστή ενημέρωση όμως δεν επαρκεί για να αλλάξει την συμπεριφορά του ατόμου και να το ωθήσει σε θετικές στάσεις και τρόπους

Η πρόληψη δεν είναι έργο μόνο των ειδικών αλλά αποτελεί υπόθεση όλων μας.

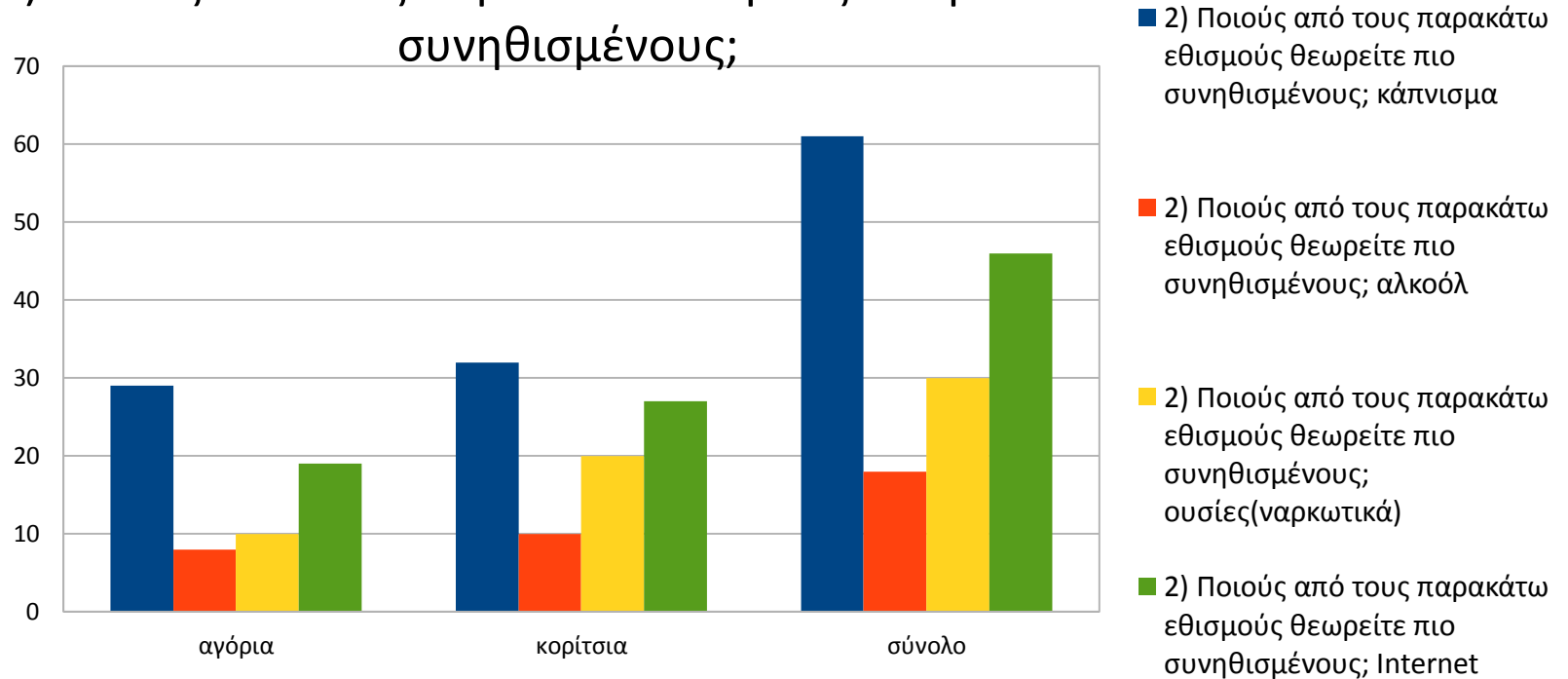
- Η πρόληψη περιλαμβάνει κάθε προσπάθεια για μείωση ή καθυστέρηση της ζήτησης χρήσης ουσιών. Είναι σημαντικό να λειτουργεί σε πολλά επίπεδα και να ξεκινά από μικρές ηλικίες. Μέθοδοι, όπως η απλή ενημέρωση για τις συνέπειες της χρήσης των ουσιών, ο εκφοβισμός και η παρουσίαση της χρήσης με τα μελανότερα χρώματα ή η ρητή απαγόρευση, δεν έφεραν σημαντικά αποτελέσματα. Η πρόληψη έχει να κάνει με έναν καθημερινό τρόπο ζωής. Ξεπερνά τα όρια της παθητικής ενημέρωσης, στόχο έχει την ανάπτυξη και την καλλιέργεια μιας στάσης ζωής χωρίς εξαρτήσεις η οποία σέβεται τον άνθρωπο και τις ανάγκες του.

1) Πιστεύετε ότι το φαινόμενο των εθισμών έχει πάρει ανησυχητικές διαστάσεις στην εποχή μας;



Παρατηρούμε πως, όλα τα παιδιά ανησυχούν, τα κορίτσια περισσότερο από τα αγόρια.

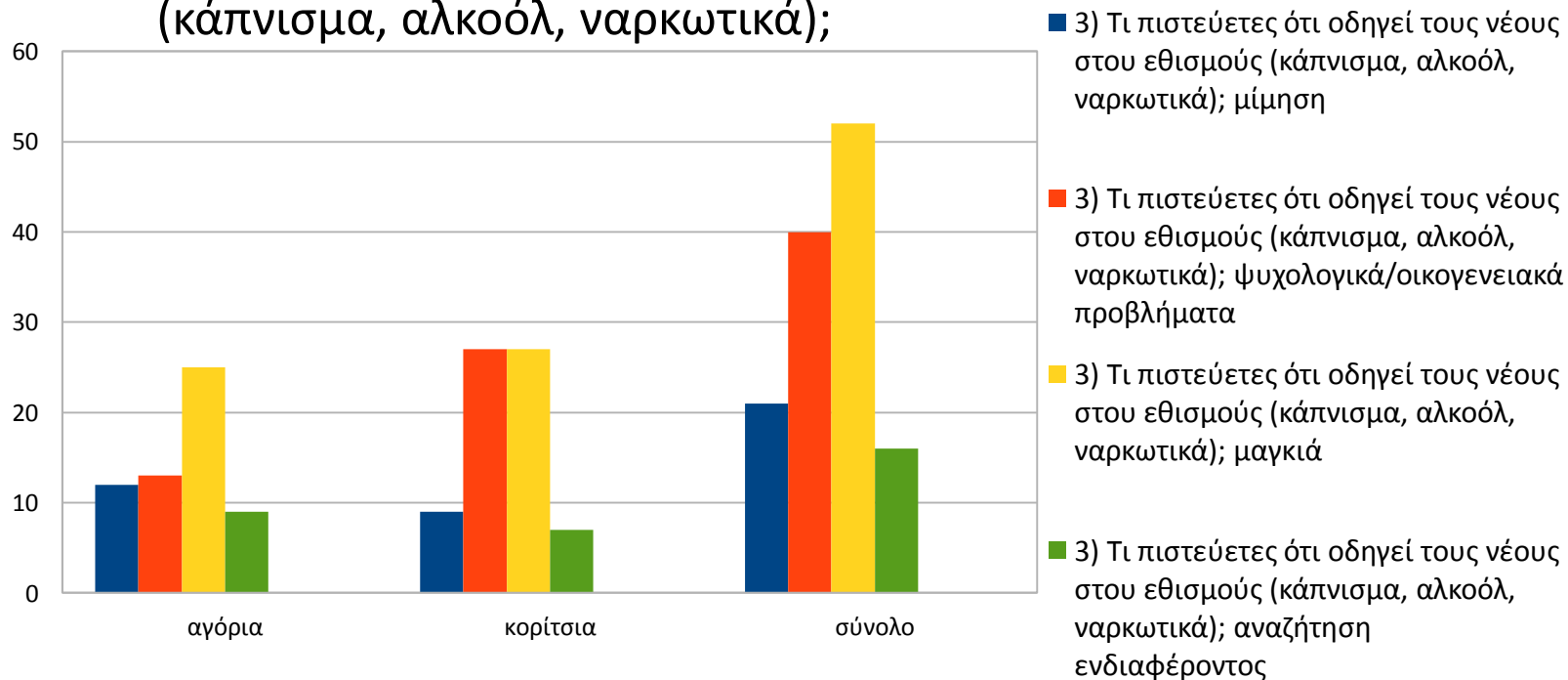
## 2) Ποιούς από τους παρακάτω εθισμούς θεωρείτε πιο συνηθισμένους;



- Συμπεραίνουμε ότι οι πιο συνηθισμένοι εθισμοί είναι αυτοί στο κάπνισμα και στο Internet.

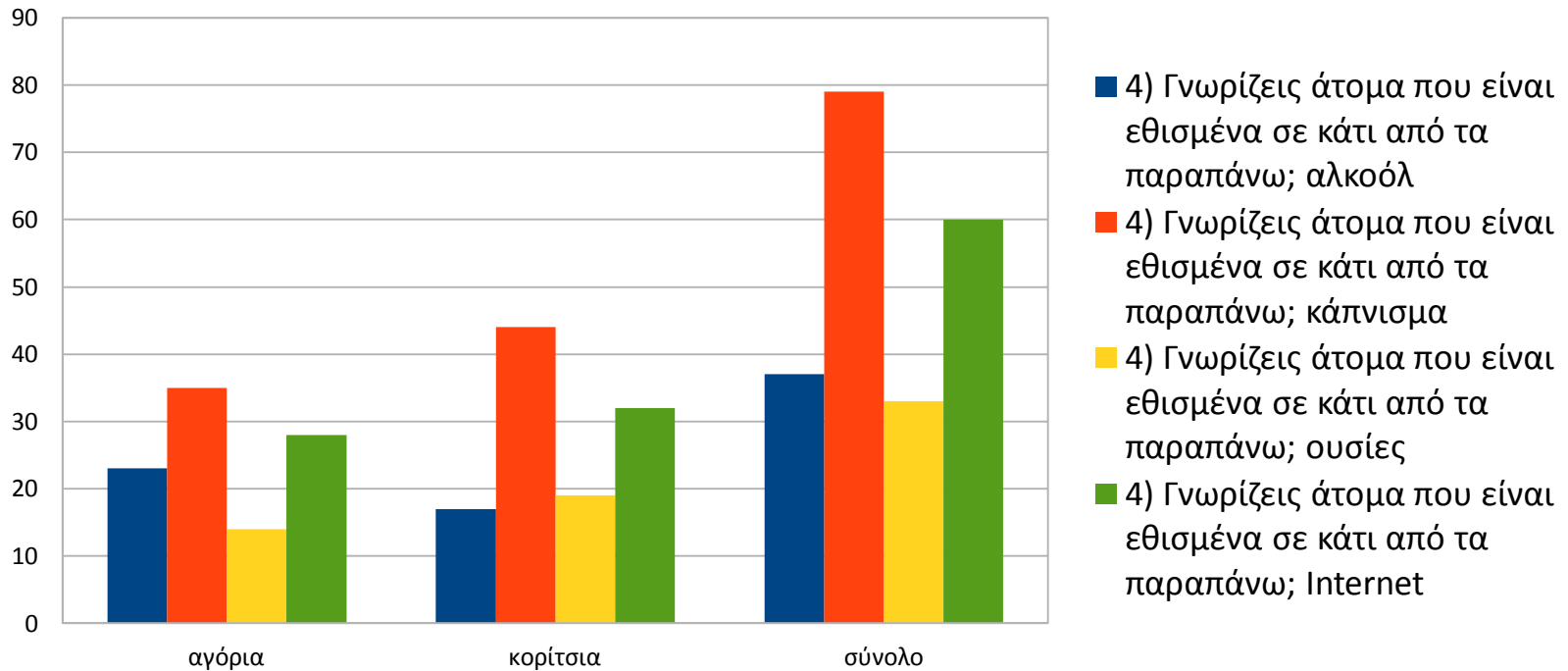


### 3) Τι πιστεύετε ότι οδηγεί τους νέους στους εθισμούς (κάπνισμα, αλκοόλ, ναρκωτικά);



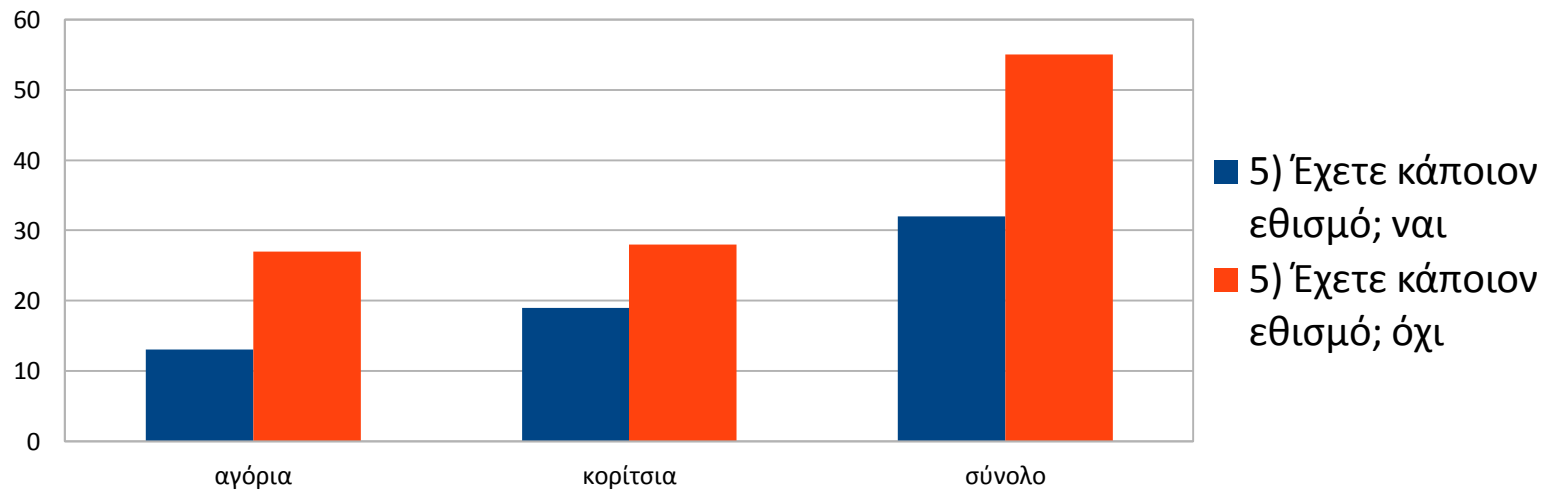
- Οι περισσότεροι έφηβοι θεωρούν ότι τα ψυχολογικά/οικογενειακά προβλήματα και η μαγκιά οδηγούν στους εθισμούς.

#### 4) Γνωρίζεις άτομα που είναι εθισμένα σε κάτι από τα παραπάνω;



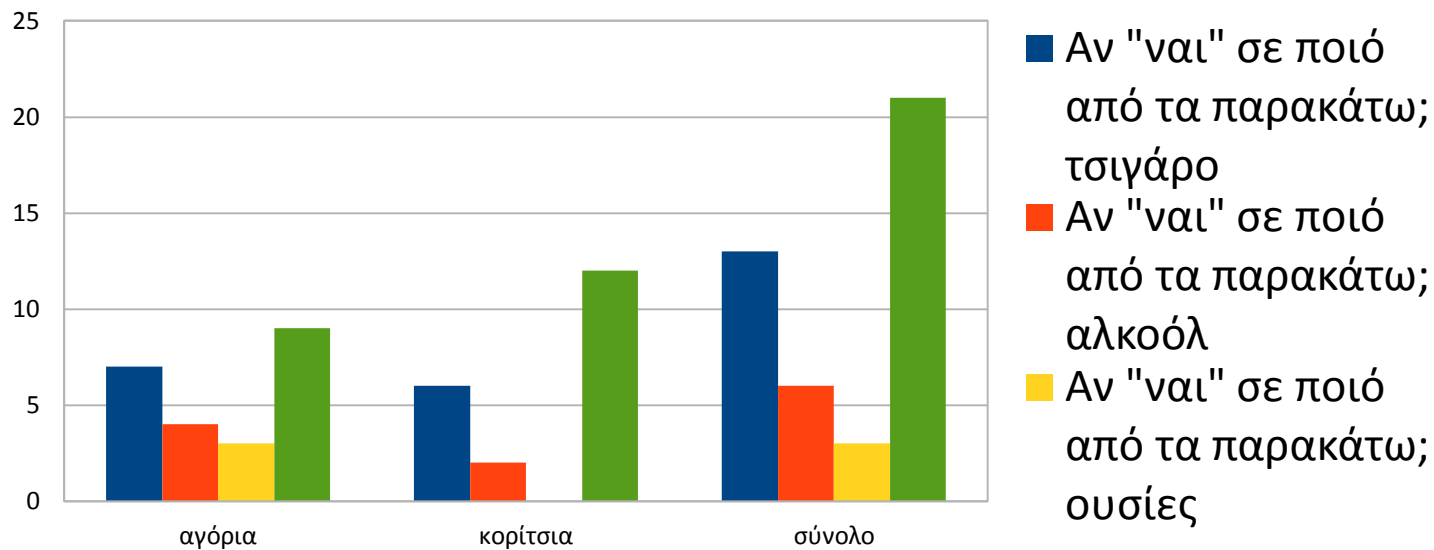
- Οι περισσότεροι έφηβοι γνωρίζουν άτομα που είναι εθισμένα στο κάπνισμα και το Internet.

### 5) Έχετε κάποιον εθισμό;



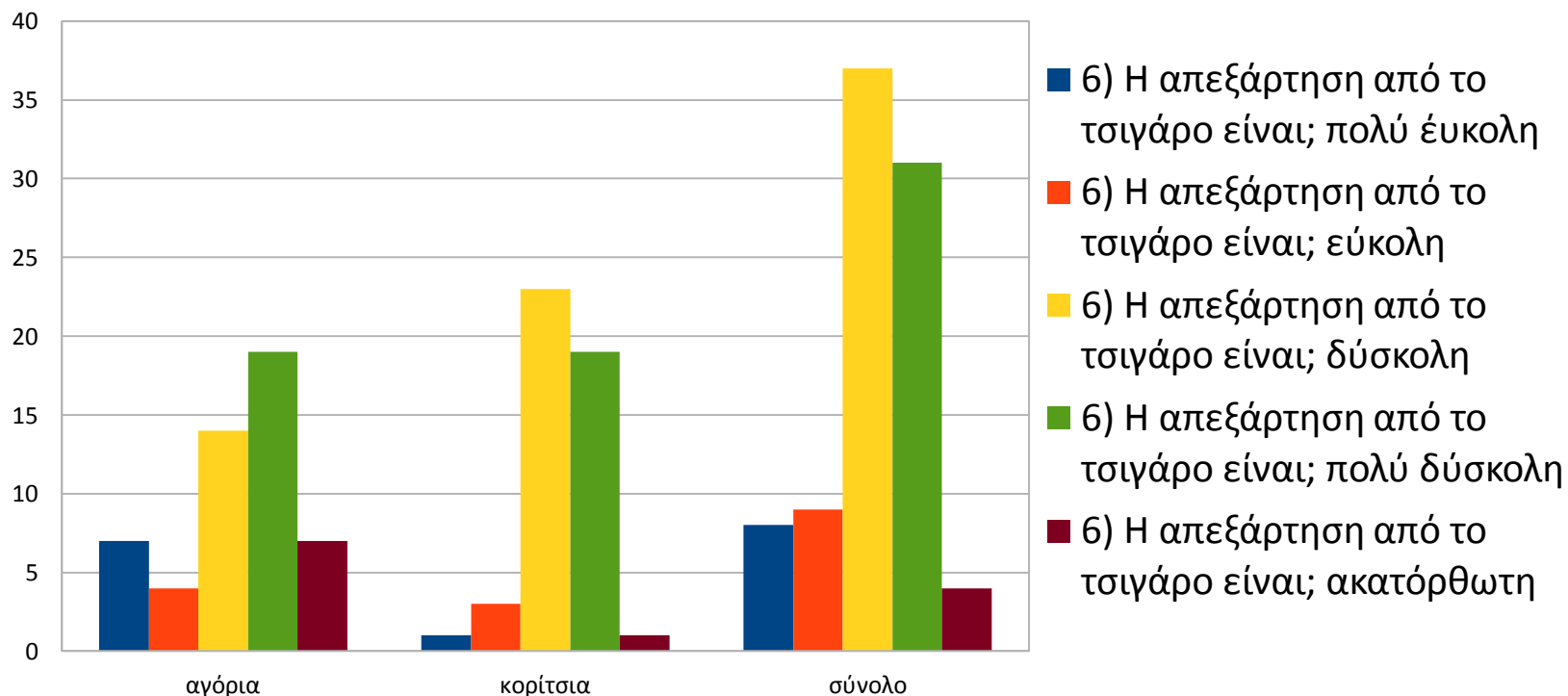
- Οι περισσότεροι δεν έχουν κάποιον έθισμό, αλλά πολλά παιδιά έχουν.

## Αν "ναι" σε ποιά από τα παρακάτω;



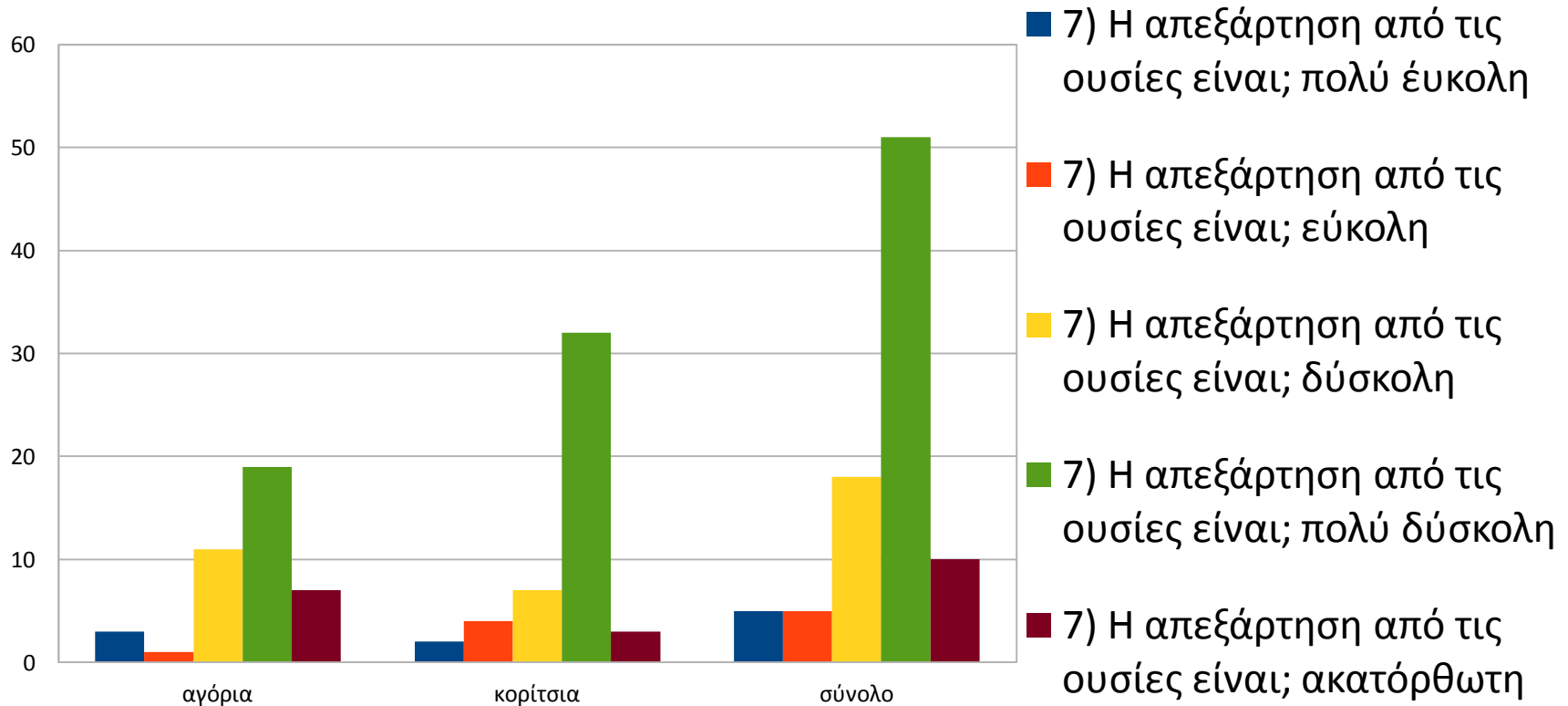
- Ο πιο συνηθισμένος εθισμός είναι στο Internet.

### 6) Η απεξάρτηση από το τσιγάρο είναι;



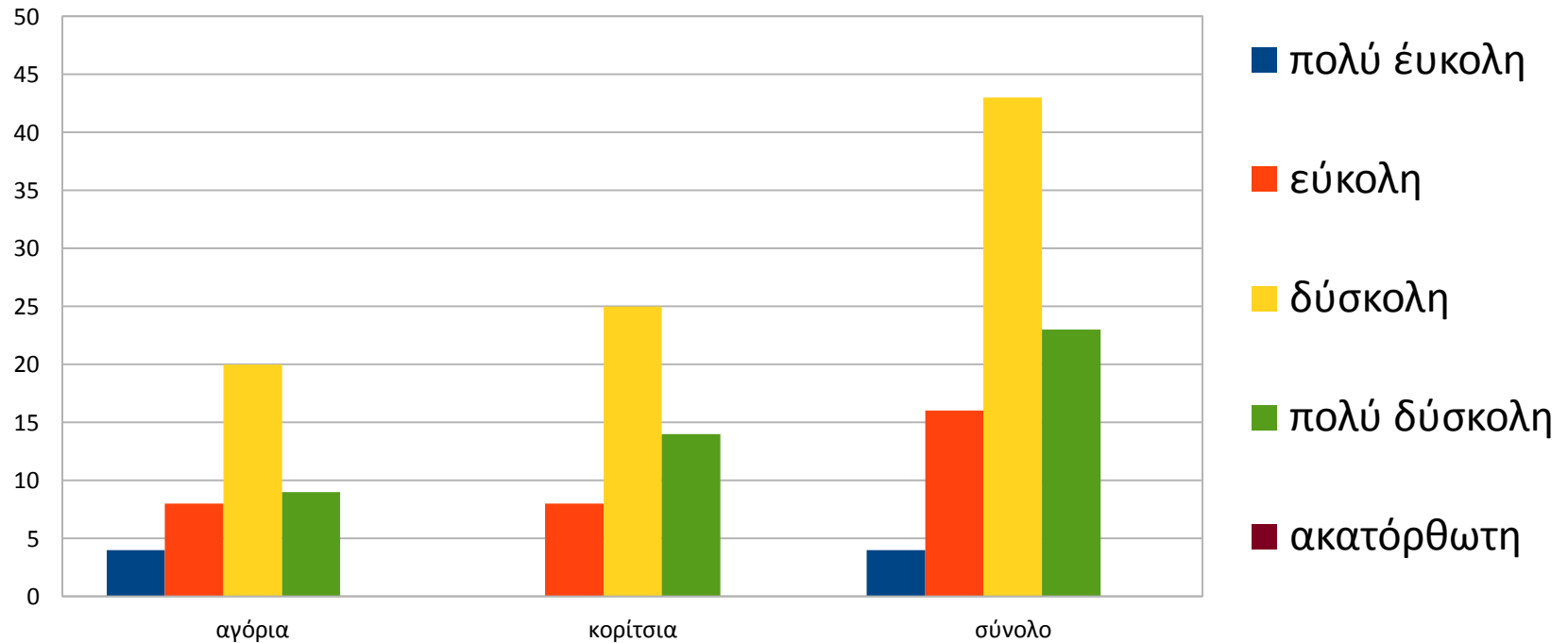
- Οι περισσότεροι θεωρούν την απεξάρτηση από το τσιγάρο δύσκολη έως πολύ δύσκολη.

7) Η απεξάρτηση από τις ουσίες είναι;



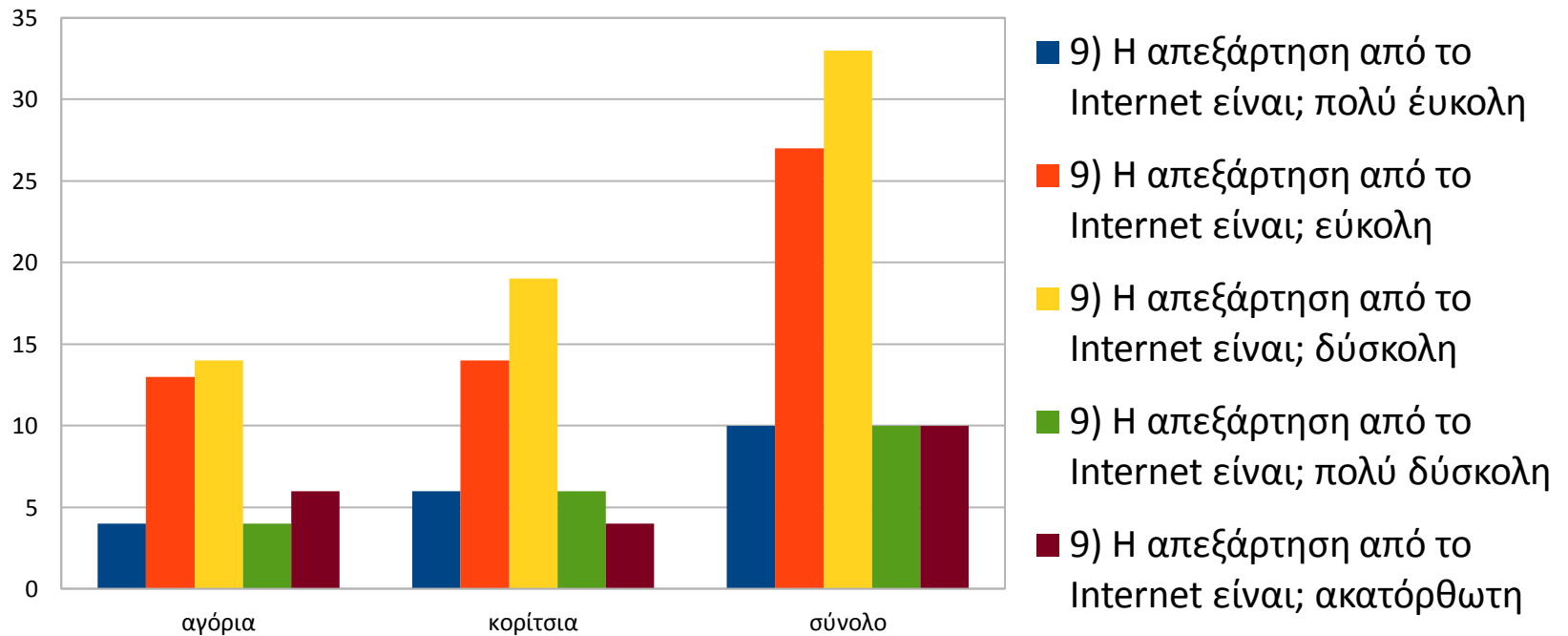
- Οι περισσότεροι θεωρούν την απεξάρτηση από τις ουσίες πολύ δύσκολη.

## 8) Η απεξάρτηση από το αλκοόλ είναι;



- Οι περισσότεροι θεωρούν την απεξάρτηση από το αλκοόλ δύσκολη.

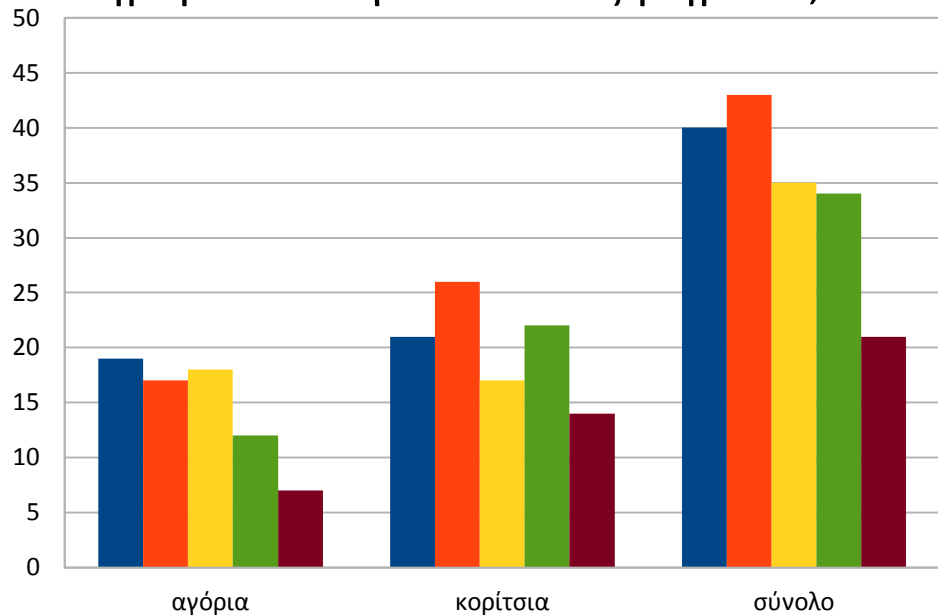
## 9) Η απεξάρτηση από το Internet είναι;



- Οι περισσότεροι θεωρούν την απεξάρτηση από το Internet δύσκολη.



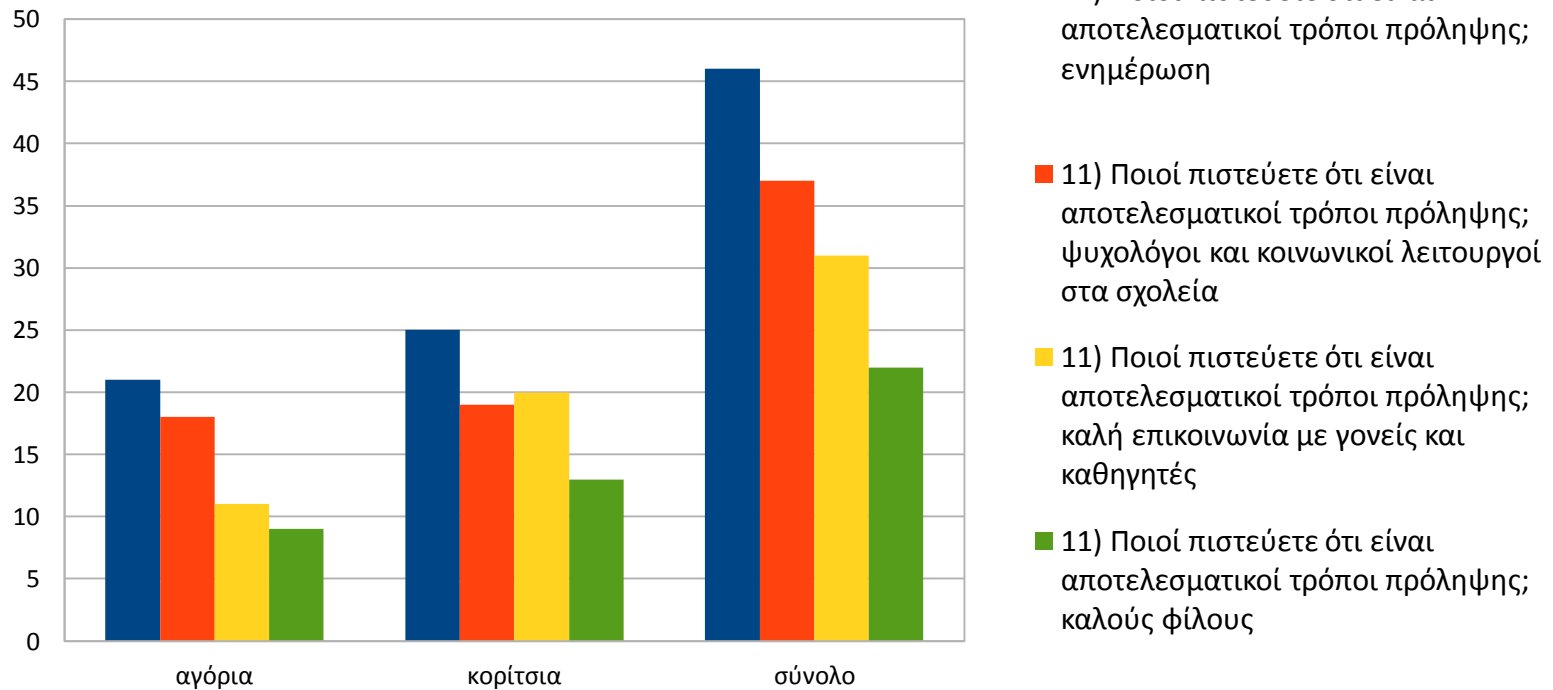
## 10) Από ποιές πηγές θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερωθείτε γι'αυτά τα ζητήματα;



- 10) Από ποιές πηγές θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερωθείτε γι'αυτά τα ζητήματα; οικογένεια
- 10) Από ποιές πηγές θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερωθείτε γι'αυτά τα ζητήματα; σχολείο
- 10) Από ποιές πηγές θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερωθείτε γι'αυτά τα ζητήματα; ΜΜΕ (Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης)
- 10) Από ποιές πηγές θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερωθείτε γι'αυτά τα ζητήματα; ειδικοί
- 10) Από ποιές πηγές θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερωθείτε γι'αυτά τα ζητήματα; φίλοι

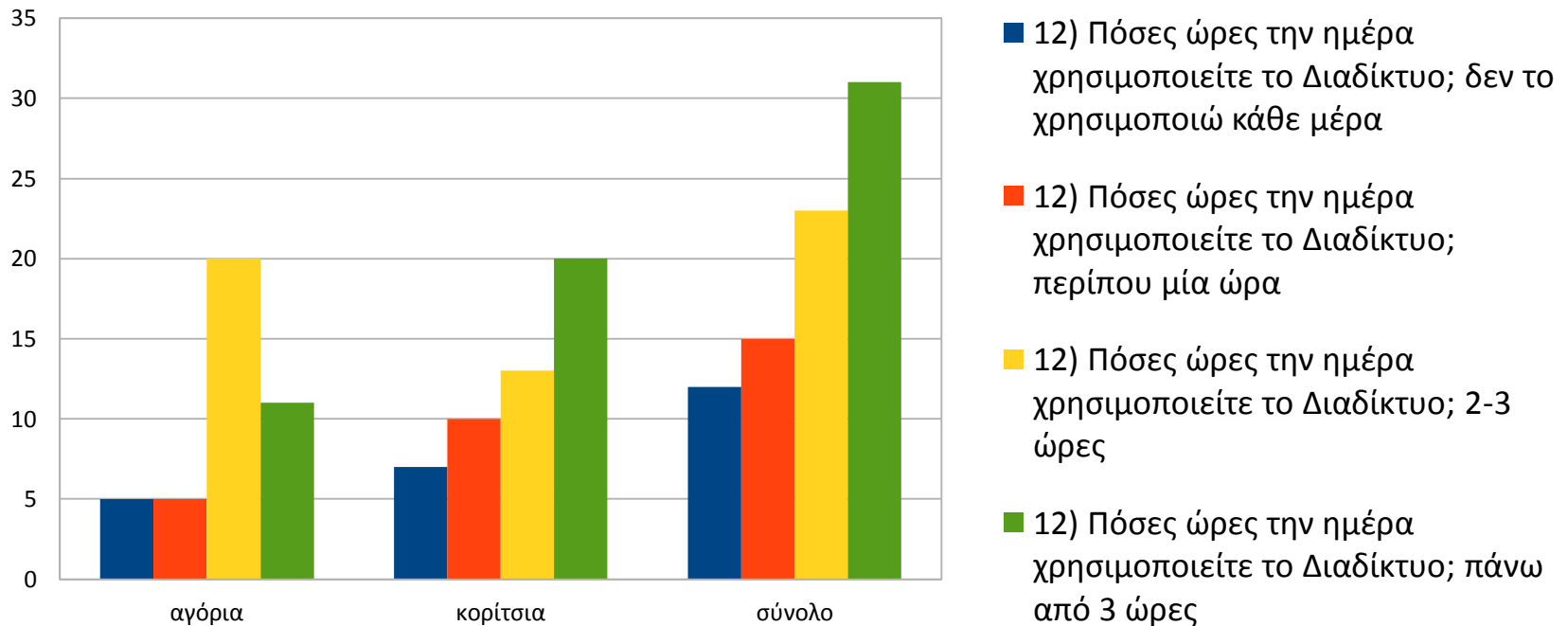
- Τα κορίτσια θεωρούν ότι μπορούν να ενημερωθούν καλύτερα από την οικογένεια, ενώ τα αγόρια από το σχολείο.

## 11) Ποιοί πιστεύετε ότι είναι αποτελεσματικοί τρόποι πρόληψης;



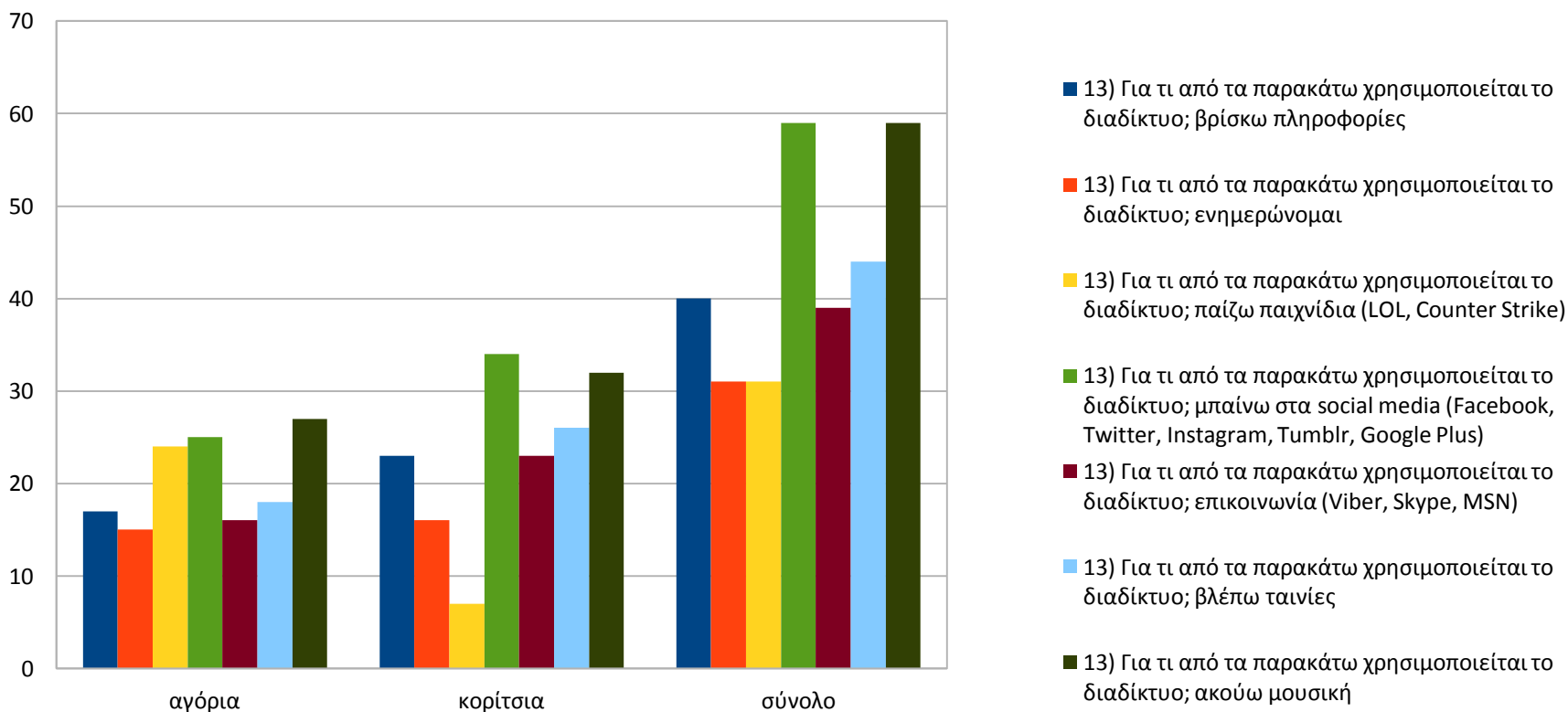
- Και τα δύο φύλα συμφωνούν πως η ενημέρωση είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης.

## 12) Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο;



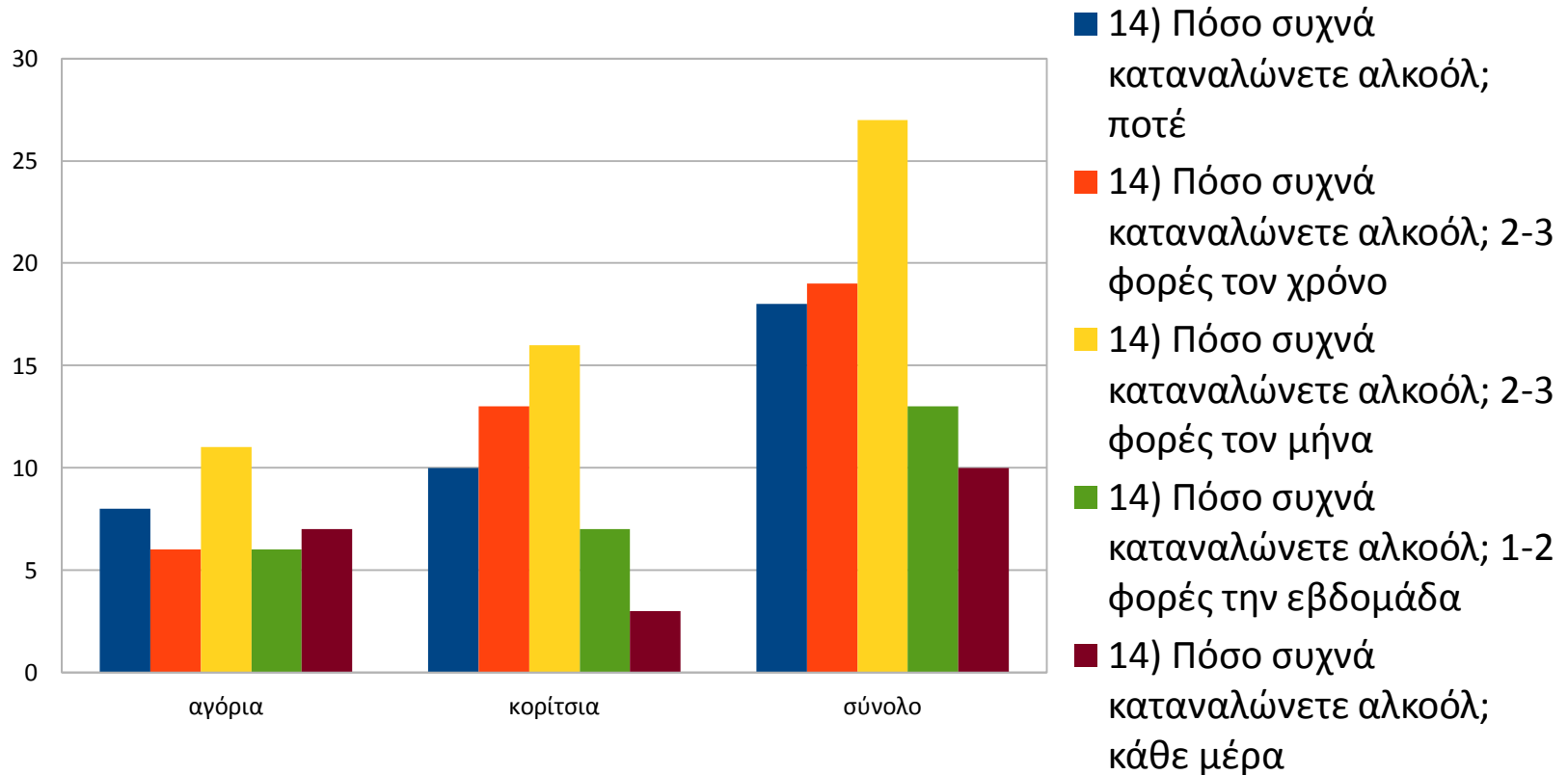
- Τα περισσότερα αγόρια χρησιμοποιούν το διαδίκτυο 2-3 ώρες, ενώ τα περισσότερα κορίτσια το χρησιμοποιούν πάνω από 3 ώρες την μέρα.

### 13) Για τι από τα παρακάτω χρησιμοποιείται το διαδίκτυο;



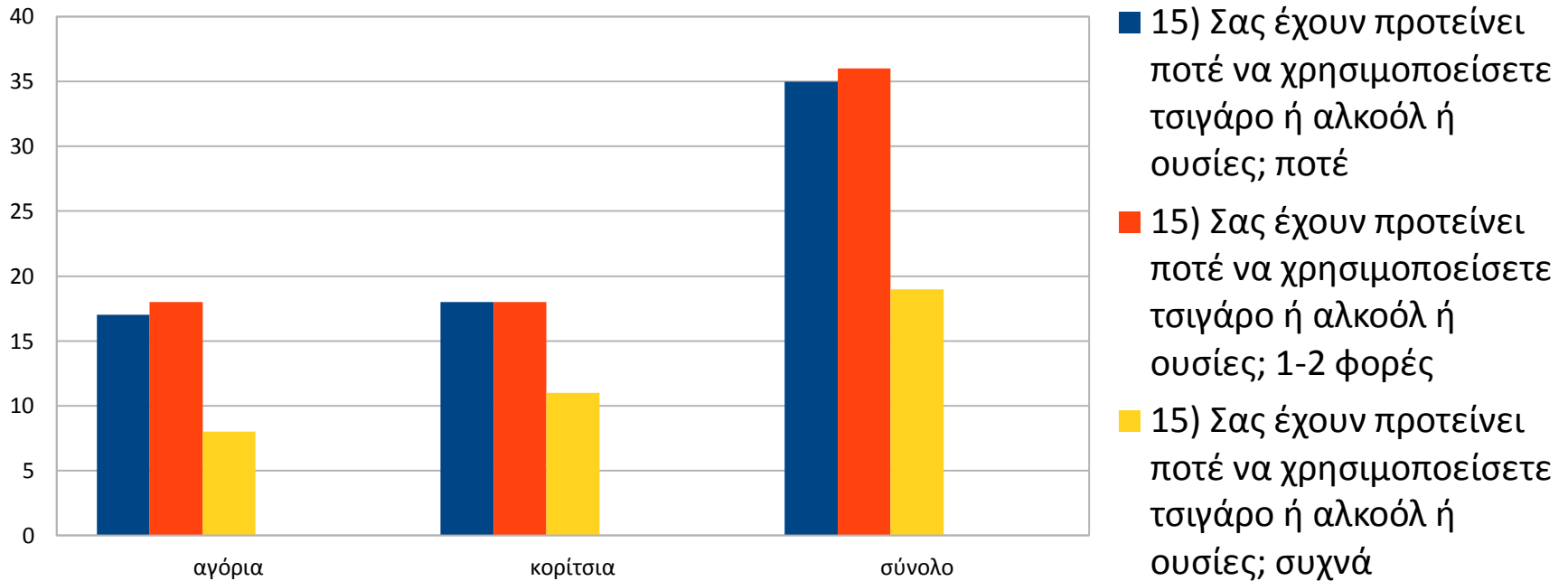
- Οι περισσότεροι έφηβοι χρησιμοποιούνε το διαδίκτυο για να παίξουν παιχνίδια και για να ακούνε μουσική.

## 14) Πόσο συχνά καταναλώνετε αλκοόλ;



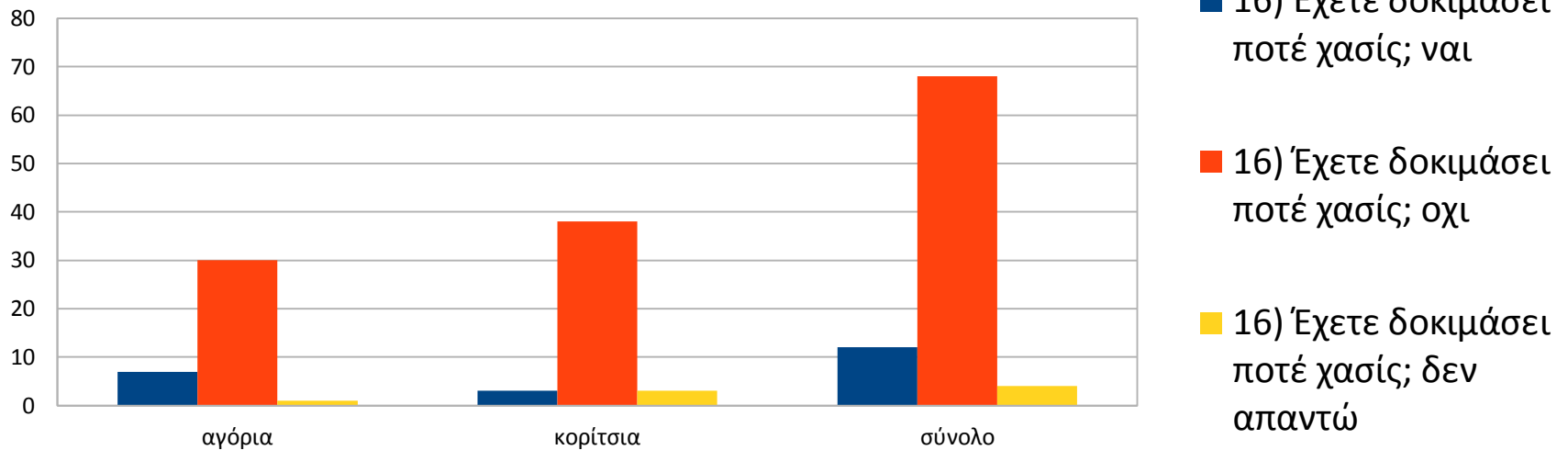
- Οι περισσότεροι καταναλώνουν αλκοόλ 2-3 φορές τον μήνα.

## 15) Σας έχουν προτείνει ποτέ να χρησιμοποιήσετε τσιγάρο ή αλκοόλ ή ουσίες;



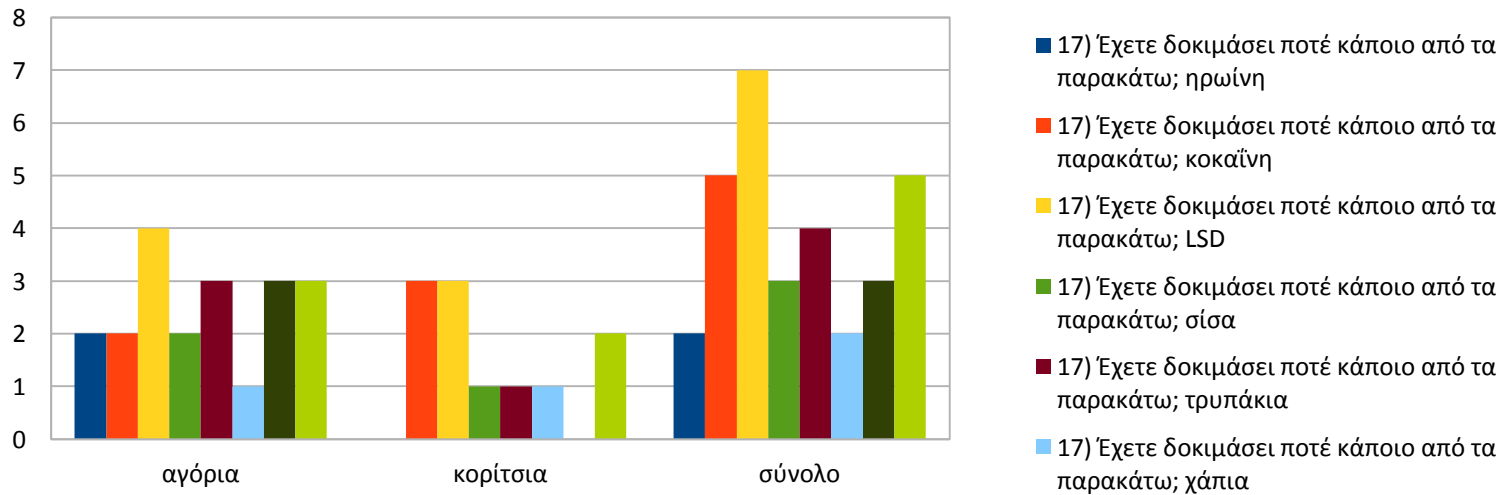
- Στους περισσότερους εφήβους είτε δεν έχουν προτείνει ποτέ είτε τους έχουν προτείνει 1-2 φορές.

## 16) Έχετε δοκιμάσει ποτέ χασίς;



- Οι περισσότεροι έφηβοι δεν έχουν δοκιμάσει χασίς.

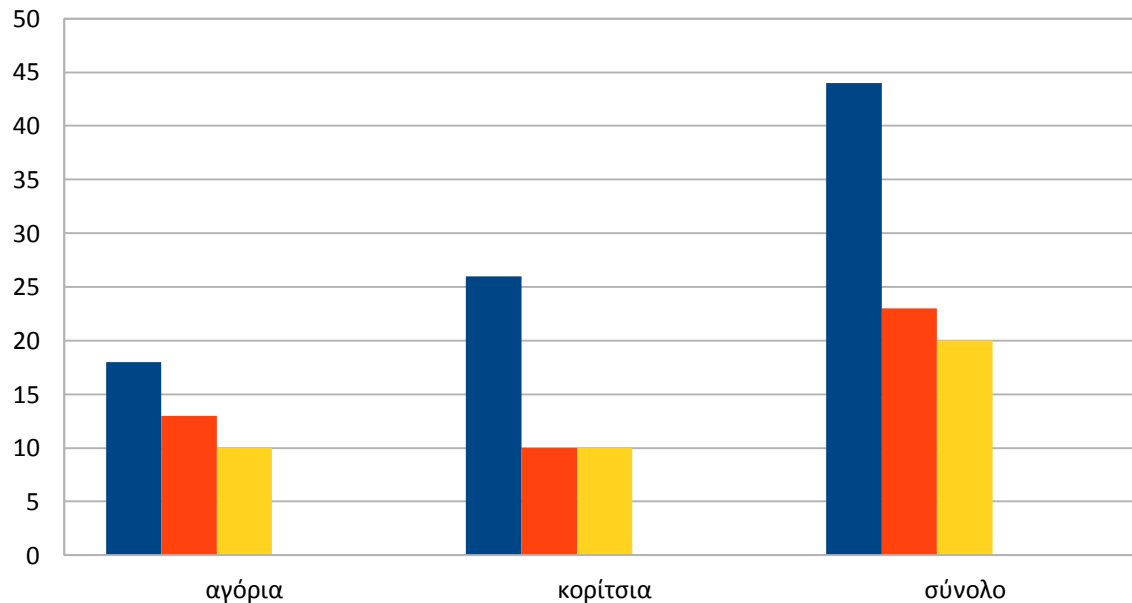
## 17) Έχετε δοκιμάσει ποτέ κάποιο από τα παρακάτω;



- Αρκετά παιδιά, κυρίως αγόρια, έχουν δοκιμάσει τα περισσότερα ναρκωτικά.



## 18) Ποιές από τις παρακάτω μονάδες απεξάρτησης από τα ναρκωτικά γνωρίζετε;



- 18) Ποιές από τις παρακάτω μονάδες απεξάρτησης από τα ναρκωτικά γνωρίζετε; ΚΕΘΕΑ (Ιθάκη, Στροφή, Παρέμβαση, Διάβαση)
- 18) Ποιές από τις παρακάτω μονάδες απεξάρτησης από τα ναρκωτικά γνωρίζετε; 18 άνω
- 18) Ποιές από τις παρακάτω μονάδες απεξάρτησης από τα ναρκωτικά γνωρίζετε; OKANA

- Η πλειοψηφία των εφήβων γνωρίζει περισσότερο για το ΚΕΘΕΑ.