

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

1. Παράγοντες που προδιαθέτουν τους νέους για κάπνισμα

Ισχύουν μία σειρά από σύνθετους και ενδογενείς παράγοντες που προδιαθέτουν τους νέους να καπνίσουν και αυτοί ποικίλουν σχεδόν ανά άτομο και λαό. Πολυετείς έρευνες καθορίζουν ορισμένους παράγοντες που είναι κοινοί στο ρόλο που παίζουν στη μύηση των νέων στο κάπνισμα. Αυτοί περιλαμβάνουν υψηλά επίπεδα κοινωνικής αποδοχής για τα προϊόντα καπνού, έκθεση και αδυναμία αντίδρασης απέναντι στη διαφήμιση, διαθεσιμότητα και εύκολη πρόσβαση, ρόλος προτύπου από τους γονείς και άλλους ενήλικες και κοινωνική πίεση της ομάδας.

2. Λόγοι για τους οποίους καπνίζουν οι έφηβοι

- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα.
- Για αρκετούς το κάπνισμα σημαίνει να έχουν κάτι να κάνουν.
- Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο.
- Μερικοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση.
- Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν.
- Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους / ομάδες.
- Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό και μπορεί να συνδεθεί με ένα γενικό τρόπο ζωής.
- Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν.
- Άλλοι πάλι δοκιμάζουν τον καπνό από περιέργεια.
- Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς.

Συνεπώς, οι νέοι που οι γονείς ή τα μεγαλύτερα αδέρφια τους καπνίζουν, φυσικό είναι να θεωρούν ότι το κάπνισμα είναι κάτι φυσιολογικό. Για άλλους το κάπνισμα είναι γι' αυτούς σημάδι αυτοεπιβεβαίωσης, επαναστατικότητας ή κάτι που τους βοηθάει να ξεπεράσουν την πλήξη . Πολλοί καπνιστές σχετίζουν τα τσιγάρα με την ανακούφιση και τη λύτρωση . Τα τσιγάρα τους βοηθούν να συγκεντρώνονται στη δουλειά τους ή να απαλλάσσονται από το άγχος. Εξάλλου, ο τρόπος ζωής και η οικονομική κατάσταση παρακινούν, μέχρι σε έναν βαθμό , τους ανθρώπους στο κάπνισμα. Η ζωή της πόλης ,η κυκλοφοριακή συμφόρηση και οι βεβιασμένες αποφάσεις συμβάλουν στη δημιουργία άγχους που μπορεί να οδηγήσει τα άτομα στο τσιγάρο.

3. Συνέπειες/Επιπτώσεις καπνίσματος

Ομόφωνη η ιατρική και επιστημονική κοινότητα έχει καταλήξει εδώ και πολλά χρόνια στο συμπέρασμα ότι το κάπνισμα του τσιγάρου αποτελεί έναν 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.

4. Οι πιο σημαντικές συνέπειες του καπνίσματος είναι:

- Καρκίνος του πνεύμονα . Το κάπνισμα ευθύνεται για το 96,5% των θανάτων λόγω καρκίνου του πνεύμονα. Η πιθανότητα αναπτύξεως του καρκίνου αυξάνει ανάλογα με α) τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζει κάποιος, β) τον αριθμό των ετών, γ) την ηλικία που άρχισε το άτομο να καπνίζει, δ) το βάθος που «κατεβάζει» τον καπνό, ε) την περιεκτικότητα των τσιγάρων που καπνίζει σε πίσσα, στ) το κράτημα του τσιγάρου στο στόμα μεταξύ των εισπνοών του καπνού και ζ) το πόσο από το μήκος του τσιγάρου καπνίζει.
- Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
- Καρκίνος του λάρυγγα (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος) . το 84% των κρουσμάτων αποδόθηκε στο κάπνισμα. Ο σχετικός κίνδυνος είναι ανάλογος με την κατανάλωση καπνού.
- Καρκίνος του οισοφάγου (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
- Καρκίνος 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). Η βλαπτική επίδραση του καπνίσματος στο καρδιαγγειακό σύστημα προέρχεται κυρίως από την νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα, ουσίες που περιέχονται στο τσιγάρο. Συγκεκριμένα: η νικοτίνη συμβάλλει στην επιτάχυνση της καρδιακής λειτουργίας, σε ταχυπαλμία,, αύξηση της αρτηριακής πίεσεως, σύσπαση των στεφανιαίων αρτηριών με αποτέλεσμα τη μείωση της παροχής αίματος και οξυγόνου προς το μυοκάρδιο. Κινητοποιεί και αυξάνει την κυκλοφορία ελεύθερων λιπαρών οξέων και των λιποπρωτεϊνών και με την αύξηση της αρτηριακής πίεσεως προάγει την αθηροσκλήρωση των αρτηριών. Το μονοξείδιο του άνθρακα – το οποίο παράγεται κατά την καύση του καπνού στην καύτρα του τσιγάρου- δεσμεύει την αιμοσφαιρίνη σε ανθρακυλαιμοσφαιρίνη μέχρι και 15 %. Αυτή παρεμποδίζει την οξυγόνωση των ιστών. Με την κακή οξυγόνωση των αρτηριών διευκολύνεται η στένωση και απόφραξη τους. Τα αποτελέσματα όλων αυτών: α)μεγαλύτερος κίνδυνος για εκδηλώσεις στηθάγχης και εμφράγματος του μυοκαρδίου, συγκοπή η καρδιακή ανακοπή β) συχνότερα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια γ) περιφερικές αγγειοκινητικές διαταραχές με αγγειοσυσταλτικά φαινόμενα δ)βράχυνση της επιβιώσεως των αρτηριών και γρηγορότερη απόφραξη των φλεβών.
- Μείωση της καλής χοληστερίνης με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος αρτηριοσκλήρυνσης.
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια – χρόνια βρογχίτιδα και πνευμονικό εμφύσημα . Γνωστός είναι ο «βήχας των καπνιστών», το «σφύριγμα» στην αναπνοή περίπου όπως και στο άσθμα το οποίο καταλήγει μετά από χρόνια καπνίσματος σε πνευμονικό εμφύσημα. (επιπρόσθετα το 80- 90 % των θανάτων από χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια αποδόθηκε στο κάπνισμα)
- Επιτείνει υπάρχουσες αλλεργικές εκδηλώσεις από τους πνεύμονες όπως για παραδείγματος χάρη το βρογχικό άσθμα.
- Επιδράσεις στο νευρικό σύστημα: οι επιδράσεις του καπνίσματος στο κεντρικό νευρικό σύστημα αφορούν κυρίως τις δράσεις της νικοτίνης, και, από αυτές ενδιαφέρουν περισσότερο εκείνες στον εγκέφαλο. Η νικοτίνη, καθώς περιέχεται σε μικρές ποσότητες στο τσιγάρο δρα σαν διεγερτική. Προκαλεί μυϊκή χαλάρωση ,

ελάττωση του μυϊκού τόνου και ελάττωση των αντανακλαστικών. Διευκολύνει την μνήμη, επαυξάνει την ικανότητα για προσοχή, ελαττώνει την ευερεθιστικότητα και την όρεξη και κάνει τα άτομα να αισθάνονται ευχαριστία. Παρόλα αυτά δεν έχει πλήρως διευκρινισθεί ή επιβεβαιωθεί μέχρι ποιο βαθμό οι «επωφελείς» αυτές ενέργειες ή επιδράσεις είναι άμεσες ενέργειες της νικοτίνης και όχι η αντιστροφή βλαπτικών και επιζήμιων επιδράσεων της στέρησης της νικοτίνης μετά από το κάπνισμα επί μακρό χρονικό διάστημα. Απ' την άλλη πλευρά όμως, σε άλλους προκαλεί ναυτία και εμετό και αυξάνει την κινητικότητα τους. Έτσι, το κάπνισμα στους χρόνιους καπνιστές δημιουργεί ψυχική και σε κάποιο βαθμό σωματική εξάρτηση, η οποία αφορά την νικοτίνη ως φαρμακολογική ουσία. Αναπτύσσεται αντοχή με αποτέλεσμα να καπνίζει κάποιος προοδευτικά περισσότερο και καταλήγει στην εμφάνιση του συνδρόμου στερήσεως. Τα φαινόμενα του συνδρόμου στερήσεως είναι τα εξής: αύξηση της επιθυμίας για κάπνισμα, ευερεθιστότητα, δυσχέρεια συγκεντρώσεως, διαταραχές στην ικανότητα εκτέλεσεως πράξεων γνώσεως και αντιλήψεως, υπνηλία την ημέρα και αϋπνία την νύχτα, αύξηση ορέξεως, ελάττωση του βασικού μεταβολισμού.



Οι παραπάνω εικόνες προβάλλουν την ουσιαστική εικόνα των πνευμόνων των καπνιστών. Όπως διαφαίνεται, είναι καθαρά πιο «μαυρισμένοι» από εκείνους των μη καπνιστών. Αυτό συμβαίνει λόγω της πίσσας που περιέχεται στο τσιγάρο. Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς σε μέση ηλικία. Οι περισσότεροι πεθαίνουν από μία εκ των τριών σοβαρότερων ασθενειών που συνδέονται με το κάπνισμα, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (βρογχίτιδα και εμφύσημα) και οι χρόνιες καρδιακές παθήσεις.

5. Λιγότερο επικίνδυνες (αλλά πιο συχνά εμφανιζόμενες) συνέπειες του καπνίσματος είναι:

- Διατάραξη της όρασης (νικοτινική αμβλυωπία – μια από τις πιο επικίνδυνες επιπτώσεις του καπνίσματος στην όρασή σας)

- Φαρυγγίτιδα (Μια από τις πιο συχνές επιπτώσεις του καπνίσματος – εμφανίζεται συχνά και σε νέα άτομα)
- Buerger’s ασθένειες (βαριά ασθένεια κυκλοφορικού)
- Αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης
- Νύστα - Υπνηλία (ανώμαλη κίνηση ματιών) ☒ Οφθαλμικές μυκητομολύνσεις
- Ανικανότητα στύσης
- Ασθένεια ούλων
- Κυνάγχη
- Μυϊκές βλάβες Καταρράκτης
- Οστεοπόρωση
- Πόνος λαιμού
- Διαβήτης
- Πνευμονία
- Πόνος στην πλάτη
- Κατάθλιψη
- Τραυματισμοί συνδέσμων
- Στομαχικό έλκος
- Αμβλυωπία καπνού (απώλεια όρασης)
- Πληγές στους τένοντες
- 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
- Βλάβες των δοντιών – το λεγόμενο «κιτρίνισμα» ενώ μεγαλύτερη συχνότητα σημειώνεται σε περιοδοντικά νοσήματα λόγω του καπνίσματος
- Το κάπνισμα προσβάλλει σοβαρά την εμφάνιση (παρουσιαστικό) του καπνιστού αλλοιώνοντας το δέρμα, το ατομικό βάρος και τη μορφή. Αναλυτικότερα, το κάπνισμα επιδρά στο δέρμα με δύο τρόπους:

1. Το περιβάλλον με καπνό τσιγάρου έχει ξηραντική επίδραση επί της επιδερμίδας.

2. Το κάπνισμα μειώνει τη ροή του αίματος προς το δέρμα, περιορίζοντας το οξυγόνο με αποτέλεσμα να του στερεί τις ουσιαστικές θρεπτικές ουσίες. Επίσης επηρεάζει το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και κιτρινίλα στα δάχτυλα, νύχια και δόντια.

Έπειτα, όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 - 3 κιλά. Η ακριβής αιτία του φαινομένου αυτού είναι άγνωστη, αλλά μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό. Άλλωστε, η νικοτίνη δρα ως κατασταλτικό της όρεξης. Οι καπνιστές φαίνεται να συγκρατούν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στο σώμα τους, οδηγούμενοι σε αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιοαγγειακά νοσήματα, υψηλή πίεση, προβλήματα χοληδόχου κύστης και καρκίνο της μήτρας.

6. Οικονομικές επιπτώσεις

Στον καπνιστή υπάρχει μεγάλο οικονομικό κόστος όταν μάλιστα η κατάχρηση καπνού είναι άνω της τάξεως των 3 πακέτων ημερησίως. Συνήθως, ένας καπνιστής 20 τσιγάρων ημερησίως ξοδεύει περίπου 1.000 ευρώ το χρόνο για τσιγάρα. Άτομα χαμηλού εισοδήματος ξοδεύουν αναλογικά μεγαλύτερο μέρος του εισοδήματός τους για καπνό απ' ό,τι πλουσιότερα άτομα.

Στο κράτος μεγάλα ποσά ξοδεύονται για την θεραπευτική αντιμετώπιση των ασθενειών ενώ το έμμεσο κόστος που προκαλείται από την απώλεια παραγωγικότητας είναι ακόμη μεγαλύτερα.

Το συμπέρασμα είναι ότι το κάπνισμα προκαλεί ένα καθαρό όφελος στην οικονομία, γενικά λόγω «μείωσης των δαπανών υγειονομικής φροντίδας» και «απαλλαγή από σχετικές δαπάνες για συντάξεις και στέγαση ηλικιωμένων» αφού δεν θα πρέπει να πληρώνουν τους καπνιστές που πεθαίνουν νωρίτερα από τους μη καπνιστές.

7. Ποια είναι τα συναισθήματα των νέων που καπνίζουν;

Οι καπνιστές νομίζουν πως καπνίζουν γιατί το τσιγάρο τους αρέσει, τους χαλαρώνει ή κατά κάποιο τρόπο τους φτιάχνει τη διάθεση. Πρόκειται όμως για μια ψευδαίσθηση, ο πραγματικός λόγος είναι η ενόχληση από την στέρηση της νικοτίνης. Όσο περισσότερο εθιζόμαστε στο ναρκωτικό, τόσο περισσότερη ανακούφιση νιώθουμε όταν παύει η ενόχληση της στέρησης.

Τελικά δηλαδή όσο περισσότερο μας φθείρει το τσιγάρο, τόσο πέφτουμε στην πλάνη να πιστεύουμε ότι κάνει ακριβώς το αντίθετο. Χωρίς ο καπνιστής να το καταλαβαίνει συνειδητά, η ενόχληση από τη στέρηση της νικοτίνης προϋπάρχει και ήταν υπεύθυνη για ένα μέρος του στρες. Ανάβοντας το τσιγάρο, η στέρηση αυτή παύει να υπάρχει, με αποτέλεσμα το συνολικό στρες να μειώνεται και ο καπνιστής να νιώθει καλύτερα.

Ούτε στην συγκέντρωση βοηθά το τσιγάρο είναι ψευδαίσθηση. Συνήθως για το λόγο αυτό καπνίζουν συγγραφείς, καλλιτέχνες και όσοι κάνουν μια δουλειά που απαιτεί έμπνευση.

Η συγκέντρωση προϋποθέτει συνθήκες που δεν δημιουργούν ενόχληση ούτε αποσπούν την προσοχή. Ο καπνιστής όμως νιώθει ήδη μια ενόχληση που προκαλεί το κερατάκι που θέλει την δόση του. Έτσι όταν θέλει να αυτοσυγκεντρωθεί, ούτε που χρειάζεται να το σκεφτεί, αυτόματα ανάβει ένα τσιγάρο. Την ίδια στιγμή ανακουφίζεται κατά ένα μέρος η λαχτάρα του για νικοτίνη, νιώθει κύριος της κατάστασης κι έχει κιόλας ξεχάσει γιατί καπνίζει.

Οι καπνιστές δυσκολεύονται να πιστέψουν ότι την ασφάλεια που νιώθουν όταν τους τελειώνουν τα τσιγάρα, την προκαλεί το κάπνισμα. Όσοι δεν καπνίζουν όμως, δεν το νιώθουν αυτό. Στην πραγματικότητα όμως η νικοτίνη είναι διαιρετική ουσία.

Πολλές φορές καπνιστές ερωτάνε αν θα παχύνουν. Αυτό είναι ένας ακόμα μύθος για το κάπνισμα, που οφείλεται στους καπνιστές οι όποιοι, προσπαθώντας να κόψουν το τσιγάρο με την μέθοδο της Ισχυρής Θέλησης, χρησιμοποιούν το φαγητό σαν υποκατάστατο της στέρησης της νικοτίνης. Όμως η στέρηση της νικοτίνης μοιάζει με την πεινά και εύκολα μπερδεύεται κάποιος. Ενώ όμως όταν τρώμε η πεινά ικανοποιείται η στέρηση της νικοτίνης διαφεύγει ποτέ τελείως.

8. Πώς αντιμετωπίζεται κάποιος που καπνίζει από τα υπόλοιπα άτομα;

Ένα άτομο νέας ηλικίας που φοιτά ακόμη σε κάποιο σχολείο και έχει την τάση ή τη συνήθεια να καπνίζει θα έχει σίγουρα κάποια διαφορετική αντιμετώπιση. Θα υπάρξουν τρεις κύριοι τρόποι που ενδέχεται να αντιμετωπίσει αυτό το άτομο: αποκλήρωση από το κοινωνικό σύνολο, πιο εύκολη προσαρμογή σε ειδικές ομάδες ατόμων και κανονική αντιμετώπιση.

Η αποκλήρωση από το κοινωνικό σύνολο θα υιοθετηθεί κυρίως από τους υπόλοιπους συμμαθητές και γενικά συνομήλικους του ατόμου κυρίως γιατί το θεωρούν μια συνήθεια ανθυγιεινή και βρώμικη. Επίσης μπορεί διάφορα άτομα να τον χλευάσουν ή και να τον γελοιοποιήσουν καθώς δεν εγκρίνουν το να καπνίζει.

Αντιθέτως κάποιοι όμοιοι του ατόμου αυτού που έχουν τις ίδιες συνήθειες και εμπειρίες θα δεχτούν και θα προσαρμόσουν το άτομο στην παρέα τους.

Κάποια άλλη μικρότερη κατηγορία είναι τα παιδιά που είχαν βρεθεί στην ίδια θέση με αυτόν ή απλά δεν ενδιαφέρονται και έτσι θα τον αντιμετωπίσουν κανονικά.

Όλοι οι παραπάνω τρόποι έχουν θετικά και αρνητικά αλλά κανένας δεν είναι ο σωστός. Ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης θα αποτελούσε την φιλική προσέγγιση του ατόμου και η προσπάθεια να το βοηθήσουμε να αλλάξει συμπεριφορά και συνήθειες.

9. Τρόποι απεξάρτησης από το κάπνισμα

Μια από τις κακές συνήθειες πολλών ανθρώπων είναι το τσιγάρο. Πολλοί απ' αυτούς που καπνίζουν αρνούνται κατηγορηματικά να το κόψουν, παρ' ότι γνωρίζουν ότι κάνει κακό στην υγεία τους. Ένα ποσοστό 20- 30 % των καπνιστών θέλουν να το σταματήσουν, ωστόσο μόνο το 2- 3 % το καταφέρνει. Συμπεραίνουμε λοιπόν, ότι η διακοπή του καπνίσματος σίγουρα δεν είναι εύκολη υπόθεση, καθώς χρειάζεται απόφαση και αποφασιστικότητα, πράγματα που δυστυχώς πολλοί καπνιστές δεν έχουν. Για τον λόγο αυτό, υπάρχουν κάποιοι εναλλακτικοί τρόποι που βοηθούν στην απεξάρτηση από την νικοτίνη που απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες, από τους εφήβους μέχρι και τους χρόνιους καπνιστές.

Αρχικά, το πιο σημαντικό είναι ο καπνιστής να πάρει από μόνος του αυτή την μεγάλη απόφαση. Επειδή η εξάρτηση από τη νικοτίνη θεωρείται ένας νευροβιολογικός εθισμός και έχει ταξινομηθεί επίσημα ως ασθένεια από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο καπνιστής για να μπει στη διαδικασία διακοπής του καπνίσματος πρέπει να βρίσκεται σε ψυχολογική κατάσταση που να επιτρέπει κάτι τέτοιο.

Επιπλέον, το άτομο που επιθυμεί να απεξαρτηθεί είναι καλό να κρατάει σημειώσεις. Αυτό το βοηθάει να αναλογιστεί και να γράψει κάπου τι είναι αυτό που το δυσαρεστεί σε σχέση με το τσιγάρο και επιθυμεί να το κόψει, π.χ. μείωση κινδύνων καρδιολογικών νοσημάτων. Επίσης, μπορεί να σκεφτεί και να γράψει τα οφέλη που θα έχει κόβοντας το κάπνισμα, π.χ. μεγαλύτερο και ποιοτικότερο προσδόκιμο ζωής. Έτσι λοιπόν, κάθε φορά που θα αισθάνεται την επιθυμία να καπνίσει, θα μπορεί να ανατρέξει στις σημειώσεις του.

Επιπροσθέτως, είναι αναγκαίο να αποφεύγονται μέρη που βάζουν σε πειρασμό την ανάγκη για κάπνισμα. Αντίθετα, θα πρέπει να ευνοούνται μέρη όπου απαγορεύεται το κάπνισμα, όπως θέατρα, μουσεία, κινηματογράφος κ.ά. Ωστόσο, άλλος ένας παράγοντας που μπορεί να αυξήσει την επιθυμία για τσιγάρο είναι το άγχος. Για το λόγο αυτό, πρέπει να αποφεύγονται οι πιεστικές και αγχωτικές καταστάσεις με τη βοήθεια βαθιών αναπνοών αλλά και με τη βοήθεια της μουσικής.

Για να επιτευχθούν όλα τα παραπάνω, χρειάζεται αλλαγή στην καθημερινή ρουτίνα των καπνιστών. Καλό θα ήταν, για παράδειγμα, η ενσωμάτωση της γυμναστικής και η υγιεινή διατροφή στην καθημερινότητα των ατόμων, καθώς τους προσφέρει υγεία αλλά και ένα τρόπο προκειμένου να σταματήσουν να έχουν συνεχώς στο μυαλό τους το τσιγάρο.

Άλλος ένας εναλλακτικός τρόπος απεξάρτησης από το κάπνισμα είναι η χρήση τσιγλών και αυτοκόλλητων νικοτίνης, που είναι διαθέσιμα στα φαρμακεία. Ωστόσο, πρέπει να γίνεται σωστή χρήση και όχι κατάχρηση καθώς οι ποσότητες που καταναλώνονται πρέπει να μειώνονται σταδιακά.

Παρ' όλα αυτά οι καπνιστές μπορούν επίσης να απευθυνθούν σε ειδικά κέντρα. Κατά τη διάρκεια αυτής της θεραπείας, εφαρμόζεται φαρμακευτική αγωγή, η οποία σε συνδυασμό με κατάλληλη ψυχολογική υποστήριξη, παρέχει στους καπνιστές την καλύτερη

δυνατή ευκαιρία, να κόψουν το κάπνισμα οριστικά, μειώνοντας ταυτόχρονα τα συμπτώματα στέρησης που συνήθως συνοδεύουν τη διακοπή του καπνίσματος.

Σε περίπτωση που κάποιος ξαναρχίσει το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της θεραπείας δεν σημαίνει ότι έχει αποτύχει. Αυτό μπορεί να τον βάλει σε σκέψη και να διαπιστώσει τι βελτιώσεις χρειάζονται προκειμένου να επιτύχει το στόχο του την επόμενη φορά.

Συνοψίζοντας, συμπεραίνουμε ότι το κάπνισμα είναι τρομερά εθιστικό και απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες. Ωστόσο, υπάρχουν αρκετοί τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν όσους θέλουν να απεξαρτηθούν και να αποκτήσουν μια πιο ποιοτική ζωή.



ΤΜΗΜΑ Β3

ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ANNA

ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΠΗΓΗ

ΝΑΥΠΛΙΩΤΗΣ ΠΑΝΤΕΛΕΜΩΝ

ΟΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ

Συζήτηση με τον Επίκουρο Καθηγητή
Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων,
Πέτρο Σκαπινάκη



Πότε ο τζόγος γίνεται εξάρτηση; Τα πρώτα συμπτώματα

- ▣ Οι περισσότεροι άνθρωποι που τζογάρουν είναι προετοιμασμένοι να σπαταλήσουν ένα σημαντικό ποσό χρημάτων και γνωρίζουν πόσο μεγάλος είναι ο προϋπολογισμός τους. Σταματούν όταν έχουν χάσει ένα συγκεκριμένο ποσό. Υπάρχουν, ωστόσο άνθρωποι που ξεπερνούν τα όρια. Ξοδεύουν περισσότερα χρήματα στον τζόγο απ' ό,τι μπορούν να αντέξουν. Αυτό προκαλεί σοβαρά προβλήματα στην πορεία : φιλονικίες με την οικογένεια, προβλήματα στη δουλειά, αναγκάζεται να λείπει ψέματα κλπ.). Τελικά η καθημερινότητα το άτομου κυριαρχείται από τον τζόγο και την προσπάθεια εξασφάλισης χρημάτων για να μπορεί να παίξει.

Ο τζόγος γίνεται πρόβλημα όταν:

- ▣ Σπαταλά κανείς πολύ χρόνο για να παίξει
- ▣ Ξοδεύει πολλά χρήματα στο τζόγο
- ▣ Δεν μπορεί να εκπληρώσει τις υποχρεώσεις του στη δουλειά, το σχολείο, ή στο σπίτι (παραμελεί τα παιδιά, κακή απόδοση στη δουλειά, απουσιάζει πολύ από το σπίτι κλπ.)
- ▣ Επηρεάζει τη ζωή του και τη ζωή των άλλων αρνητικά
- ▣ Αισθάνεται άσχημα γι' αυτό.
- ▣ Ο τζόγος γίνεται μέσο για να ξεχάσει τα προβλήματά του Υπάρχουν πραγματικά πολλοί άνθρωποι που αντιμετωπίζουν προβλήματα επειδή ξοδεύουν πολλά χρήματα στο τζόγο. Οι εξαρτημένοι από τον τζόγο συχνά είναι εξαρτημένοι και από άλλες ουσίες.

Κάποιες οδηγίες για να θέσεις το πρόβλημα του τζόγου υπό έλεγχο:

- ▣ Αποφάσισε εκ των προτέρων με πόσα λεφτά θέλεις να παίξεις. Αν χρειάζεται πάρε μαζί σου μόνο το συγκεκριμένο ποσό.
- ▣ Αποφάσισε πόσο χρόνο θέλεις να σπαταλήσεις στο παιχνίδι.
- ▣ Κράτησε τις υποσχέσεις προς τους άλλους. Μην τους «στήσεις» επειδή θέλεις να εξακολουθήσεις να παίζεις.
- ▣ Μην προσπαθείς να ξανακερδίσεις αυτά που έχασες.
- ▣ Εντόπισε εάν νιώθεις την ανάγκη να παίζεις όταν έχεις προβλήματα .
- ▣ Εάν δεν μπορείς να τα καταφέρεις μόνος σου, μη διστάζεις να ζητήσεις βοήθεια.

Τι μπορείς να κάνεις όταν κάποιος δικός σου παίζει πάρα πολύ;
Στις περισσότερες περιπτώσεις εσύ βλέπεις νωρίτερα από τον παίχτη ότι τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά. Ή υποφέρεις με τον τρόπο σου επειδή ο άλλος παίζει. Τι μπορείς να κάνεις;

- ▣ Άφησε τις επιπτώσεις του τζόγου στον παίχτη: άφησε τον παίχτη να λύσει μόνος του τα προβλήματα που προκλήθηκαν από τον τζόγο. Δεν βοηθάς δανείζοντας χρήματα, πληρώνοντας χρέη ή λέγοντας ψέματα. Όσο περισσότερα προβλήματα λύνεις τόσο ευκολότερο είναι για τον παίχτη να συνεχίσει να παίζει.
- ▣ Συζήτησε για τις επιπτώσεις που έχει σε σένα το να παίζει: είναι σημαντικό ο παίχτης να γνωρίζει ότι η συγκεκριμένη συμπεριφορά του έχει επίσης επιπτώσεις στην οικογένεια και τους φίλους. Κατέστησε σαφές αυτό ότι είναι για σένα δυσάρεστο και εξήγησε για ποιο λόγο: "δεν μου αρέσει το γεγονός ότι έρχεσαι αργά στο σπίτι επειδή έτσι δεν μπορώ να βασιστώ σε σένα, δεν μου αρέσει που οι λογαριασμοί δεν πληρώνονται και έτσι ανησυχώ για χρέη, το βρίσκω τρομερό που δεν είσαι ειλικρινής μαζί μου επειδή έτσι δεν μπορώ να σ' εμπιστευτώ, το βρίσκω δύσκολο να αντιμετωπίσω τη νευρικότητά σου επειδή έτσι μόνο μαλώνουμε". Έτσι θα καταστήσεις σαφές ότι ο τζόγος έχει μια (αρνητική) επίδραση σε σένα και ότι θεωρείς υπεύθυνο τον παίχτη.

Επίσης δείξε κατανόηση. Άσχετα με το πόσο θυμωμένος ή απογοητευμένος είσαι, το να επικρίνεις κάποιον είναι συνήθως αναποτελεσματικό. Για ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον τζόγο μια μικρή πρόκληση, όπως το να περνάς από μια λέσχη ή να έχεις χρήματα, μπορεί να είναι αρκετό για να ξαναπαίξει. Αν ξεκινήσει να παίζει, είναι μετά δύσκολο να σταματήσει. Δώσε του να καταλάβει ότι είσαι έτοιμος να βοηθήσεις και να συζητήσεις για τις δυσκολίες του αλλά ξεκαθάρισε ότι τα προβλήματα που προκαλεί ο τζόγος αφορούν τον ίδιο. Μαζί θα μπορούσατε να ανακαλύψετε τον τρόπο για να ξεφύγει από το πρόβλημα. Φτιάξε κανόνες και θέσε όρια. Μπορείς πιθανώς να καταλάβεις ότι είναι δύσκολο γι' αυτόν να σταματήσει να παίζει, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι μπορείς να δεχτείς τα πάντα. Ενημέρωσέ τον πως θέλεις τα πράγματα να είναι, όχι πως δε θέλεις να είναι.

Για παράδειγμα, «θέλω να είσαι ειλικρινής» αντί για το «δεν θέλω να λες ψέματα». «θέλω να κρατάς τις υποσχέσεις σου. Θέλω να βρεις τρόπο να ξεπληρώσεις τα χρέη σου.» Φτιάξε κανόνες και θέσε όρια. Μπορείς πιθανώς να καταλάβεις ότι είναι δύσκολο γι' αυτόν να σταματήσει να παίζει, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι μπορείς να δεχτείς τα πάντα. Ενημέρωσέ τον πως θέλεις τα πράγματα να είναι, όχι πως δε θέλεις να είναι. Για παράδειγμα, «θέλω να είσαι ειλικρινής» αντί για το «δεν θέλω να λες ψέματα». «θέλω να κρατάς τις υποσχέσεις σου. Θέλω να βρεις τρόπο να ξεπληρώσεις τα χρέη σου.»

Πάρτε προφυλάξεις. Δώσε στο άτομο που συνηθίζει να παίζει συγκεκριμένα χρήματα. Κράτα κρυμμένες τις πιστωτικές κάρτες. Ή κανόνισε μια διαγραφή του από το καζίνο ή τη λέσχη που συχνάζει.

Αναζήτησε βοήθεια από ειδικό για να μάθεις πώς να χειρίζεσαι ανθρώπους εξαρτημένους από τον τζόγο.

Η λογική-συναισθηματική θεραπεία να βοηθήσει στην περίπτωση μιας εξάρτησης από τον τζόγο. Η θεραπεία αυτή επικεντρώνεται στη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά. Είναι ένα μοντέλο ανάλυσης: τι συμβαίνει; Περιλαμβάνει διαδικασίες αυτοελέγχου. Όταν εξετάζουμε μια κατάσταση που σχετίζεται με τον τζόγο, συχνά βγαίνει το συμπέρασμα ότι έχουν υπάρξει σκέψεις, ή γεγονότα που έχουν προηγηθεί του τζόγου, τα οποία οδηγούν σε μεγαλύτερη ανάγκη για παιχνίδι και τα οποία ίσως αποτέλεσαν την αιτία για να ξεκινήσει ο παίχτης τον τζόγο. Υπάρχουν 5 παράγοντες που παίζουν ρόλο στην εξάρτηση από τον τζόγο:

- Γεγονός/Κατάσταση: τι έχει προηγηθεί του τζόγου: (μοναξιά, αίσθημα ανικανότητας, βαρεμάρα, μια διαμάχη)
- Σκέψεις: τις οποίες κάνεις κατά τη διάρκεια του γεγονότος/κατάστασης (εάν παίζω τώρα ίσως νικήσω, όταν πηγαίνω να παίζω αισθάνομαι καλύτερα)
- Συναισθήματα: συνήθως καθοριστικά για το μέγεθος της ανάγκης που νιώθεις για να παίζεις
- Συμπεριφορά: τζόγος– Συνέπειες: του τζόγου (διαμάχες, χάσιμο χρημάτων, αισθήματα ενοχής, ντροπή)

Περιγράφοντας αυτά τα 5 στοιχεία, μπορείς να αποκτήσεις μεγαλύτερη γνώση των πιθανοτήτων που έχεις να αντιδράσεις και να αντιμετωπίσεις το πρόβλημα. Μ' αυτόν τον τρόπο μπορείς να μάθεις πώς να χειριστείς διαφορετικά το γεγονός. Σκεπτόμενος διαφορετικά γι' αυτό, συνήθως αποκτάς και διαφορετικά συναισθήματα σχετικά μ' αυτό. Συχνά δε γνωρίζεις ποια συναισθήματα σε κατακλύζουν. Επίσης μαθαίνεις πώς να αποτρέψεις την εκδήλωση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς (του τζόγου), σκεπτόμενος για παράδειγμα εναλλακτικές λύσεις.



ILLEGAL GAMBLING

Πώς μπορείς να θεραπευτείς από μια εξάρτηση από τον τζόγο?

Όταν κάποιος έχει εξαρτηθεί από κάτι είναι καλύτερο φυσικά να απαλλαγεί μόνος του από την εξάρτηση. Ωστόσο, αυτό απαιτεί μεγάλη αυτοπειθαρχία και κίνητρο από την πλευρά του εξαρτημένου. Εάν δεν μπορεί να το επιτύχει μόνος του υπάρχουν πολλές πιθανότητες να λάβει βοήθεια. Αλλά και σ' αυτή την περίπτωση η επιτυχία της θεραπείας εξαρτάται από το κίνητρο του παίχτη για να ελέγξει την εξάρτησή του. Κατά πρώτον, υπάρχουν ομάδες αυτοβοήθειας. Λειτουργούν λίγο πολύ με τον ίδιο τρόπο όπως και οι ομάδες των ανώνυμων αλκοολικών. Η βασική σκέψη αυτών των ομάδων είναι ότι είσαι εξαρτημένος και ότι θα παραμείνεις για πάντα εξαρτημένος ακόμα κι αν δεν ξαναπιείς ποτέ ή δεν ξαναπαίζεις.

Το μόνο πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι να σταματήσεις να παίζεις επειδή ποτέ δε θα είσαι σε θέση να αντισταθείς στις απολαύσεις του παιχνιδιού. Μια άλλη πιθανότητα είναι να λάβει βοήθεια, για παράδειγμα μέσω κλινικών για εξαρτημένους ασθενείς που ανήκουν σε ψυχιατρικά νοσοκομεία ή ιδρύματα για εξαρτήσεις ή μέσω κλινικών που εξειδικεύονται στην αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με τη κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών. Κάνοντας συζητήσεις με το εξαρτημένο από τον τζόγο άτομο μια λύση διαφαίνεται για το πρόβλημά του. Επίσης η εξόφληση των χρεών μπορεί να αποτελέσει μέρος αυτής της θεραπείας. Στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, η εισαγωγή σε μια κλινική είναι απαραίτητη.

Η θεραπεία της εξάρτησης από τον τζόγο κυρίως εστιάζεται στην παροχή βοήθειας προς τον εξαρτημένο ώστε να σταματήσει να παίζει. Σ' αυτή την περίοδο, η θεραπεία έχει σαν στόχο την καταγραφή των προβλημάτων: γίνεται μια λίστα των χρεών και σχεδιάζεται ένα πλάνο για να μπορέσει να τα εξοφλήσει, γίνονται συμφωνίες για το ποιος θα χειρίζεται τα χρήματα, αντιμετωπίζονται προβλήματα σχέσεων και εξετάζονται υποκείμενα προβλήματα. Μερικές φορές το πρόβλημα του τζόγου έχει να κάνει με τον ξαφνικό θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου του εξαρτημένου ατόμου, με προβλήματα παραμέλησης ή εγκατάλειψης, με αισθήματα κατωτερότητας. Μερικές φορές το να διακόψει κάποιος τον τζόγο οδηγεί σε σοβαρά ψυχολογικά και σωματικά προβλήματα. Είναι προτιμότερο να εμπλακούν οι σύντροφοι ή οι γονείς στη θεραπεία. Οι άνθρωποι που ζουν γύρω από τον εξαρτημένο συχνά έχουν αυτή την ανάγκη. Μπορούν να παίξουν ένα σημαντικό ρόλο στη διευθέτηση σχετικά με τον έλεγχο των χρημάτων, την εξόφληση των χρεών κλπ. Η θεραπεία διαρκεί κατά μέσο όρο 6 μήνες.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

ΜΕΝΕΞΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ-ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΩΝ



ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ VIDEOGAMES

ΣΗΜΑΔΙΑ ΕΘΙΣΜΟΎ ΣΤΑ VIDEOGAMES

Αν το παιδί:

- αδυνατεί να σταματήσει να παίζει, αν του ζητηθεί,
- αποζητά συνεχώς περισσότερο χρόνο να παίζει,
- παραμελεί οικογένεια, φίλους μαθήματα, εξωσχολικές δραστηριότητες,
- δε συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες,
- είναι οξύθυμος, επιθετικός και θλιμμένος αν δεν μπορεί να έχει πρόσβαση σε υπολογιστή,
- λέει ψέμματα για τη διάρκεια που βρίσκεται στον υπολογιστή.
- παρουσιάζει εμμονή με τα παιχνίδια (συζητά μόνο για τα παιχνίδια) κι απομόνωση
- χάνει την αίσθηση του χρόνου



ΤΡΟΠΟΙ ΑΙΝΤΕΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

- Ιδιαίτερα για τους γονείς προτείνεται ο ορισμός οικογενειακών κανόνων χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου, κανόνες που αφορούν και τους ίδιους τους γονείς.
 - Σημαντικές στην ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων είναι η ώθηση σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες και η καθιέρωση οικογενειακών δραστηριοτήτων που δεν εμπεριέχουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου.
 - Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης από την οικογένεια και όχι στο δωμάτιο των παιδιών.

ΤΑ ΠΙΟ ΕΘΙΣΤΙΚΑ VIDEOGAMES

- 10. Grand Theft Auto 5
- 9. Call of Duty
- 8. Tetris
- 7. Hearthstone
- 6. Dota 2
- 5. Candy Crush Saga
- 4. Minecraft
- 3. Counter Strike
- 2. World of Warcraft
- 1. League of Legends



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΛΕΟΥΣΗΣ


ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΜΙΚΕΛΗΣ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΜΠΑΓΙΑΣ

Ναρκωτικά





Οποιαδήποτε ουσία σε υγρή μορφή, σε σκόνη, σε ταμπλέτα, σε φυτική σύσταση, σε σπρέι, που επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και αλλάζει την αντίληψη, το συναίσθημα, τη διάθεση, τη συμπεριφορά, τον τρόπο λειτουργίας του σώματος του ατόμου που τα χρησιμοποιεί, κατηγοριοποιείται με τον όρο «ναρκωτικό».

Ο όρος «ναρκωτικά» δεν περιλαμβάνει μόνο τις παράνομες ουσίες αλλά και ουσίες που η χρήση τους είναι νόμιμη.

Χρήση ανά τους αιώνες

□ Όπιο

Η καλλιέργειά του ξεκινά από τη νεολιθική εποχή, όπου ήταν το πιο διαδεδομένο ισχυρό παυσίπονο, ενώ σε συνδυασμό με κώνειο χρησιμοποιούταν για γρήγορο και ανώδυνο θάνατο.

□ Κάνναβη

Η χρήση κάνναβης σημειώνεται από την Τρίτη χιλιετία π.Χ. και έχει παίξει καθοριστικό ρόλο στην επιβίωση του ανθρώπου ως πηγή ενέργειας, διατροφής και ένδυσης καθώς και θεραπευτικό μέσο.

Είδη ναρκωτικών:

- **Ινδική κάνναβη**
Επηρεάζει τη μνήμη, την κρίση και την αντίληψη
- **Παραισθησιογόνα**
Διαταράσσουν τον ψυχικό κόσμο του ατόμου , προκαλούν διαταραχές όπως οπτικές και ακουστικές παραισθήσεις
- **Ηρωίνη**
Προέρχεται από την οπιούχο παπαρούνα που χρησιμοποιείται και για τη δημιουργία της κατηγορίας αναλγητικών-ναρκωτικών φαρμάκων
- **Κοκαΐνη**
Έχει βραχεία διεγερτική επίδραση, ιδιότητες τοπικού αναισθητικού

Ποιοι είναι οι λόγοι χρήσης;


- i. Γενετικοί παράγοντες
- ii. Διασκέδαση
- iii. Πίεση/ προτιμήσεις συνομηλίκων
- iv. Κοινωνικοί και οικονομικοί παράγοντες

Πώς οδηγούνται οι χρήστες στον εθισμό;

Ο εθισμός ξεκινάει όταν το άτομο ενσυνείδητα παίρνει ναρκωτικά. Οι επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι τα ναρκωτικά επηρεάζουν την λειτουργία του εγκεφάλου, προκαλώντας έντονα συναισθήματα ευχαρίστησης αλλά ταυτόχρονα αλλοιώνοντας την εγκεφαλική δραστηριότητα.

Ποιά είναι τα συμπτώματα;

- ❖ Ανορεξία/ αύξηση όρεξης
- ❖ Διαταραχές στον ύπνο
- ❖ Έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης
- ❖ Άγχος
- ❖ Μείωση αυτοελέγχου



Τα ναρκωτικά προκαλούν διαστρέβλωση της προσωπικότητας με αποτέλεσμα να διαταράσσεται η ικανότητα της προσαρμογής και της κοινωνικής ενσωμάτωσης. Ακόμα τα ναρκωτικά οδηγούν και σε πολλά προβλήματα υγείας, ακόμα και στο θάνατο, ύστερα από μακροχρόνια χρήση.

Υπάρχει τρόπος απεξάρτησης;

Η απεξάρτηση από τις ναρκωτικές ουσίες είναι συνήθως μια μακροχρόνια και επίπονη προσπάθεια και για τον ίδιο τον ασθενή αλλά και για το οικογενειακό του περιβάλλον.

Αν και το στάδιο της σωματικής στέρησης μπορεί να καταπολεμηθεί σχετικά εύκολα και γρήγορα με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, το στάδιο της «εγκεφαλικής» απεξάρτησης απαιτεί χρόνο και μεγάλη προσπάθεια κυρίως από τον ίδιο τον ασθενή.



Χαρά Παπαδάτου
Κατερίνα Παναγιωτοπούλου
Ευαγγελία Λειβαδάρου
Ειρήνη Παπαδάτου

Τμήμα: Β'3

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

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

- Οι επιπτώσεις από την κατανάλωση οινοπνεύματος δεν επιβαρύνουν μόνο τον πότη αλλά και το άμεσο κοινωνικό του περιβάλλον. Επίσης, η εξάπλωση των μηχανικών μέσων μεταφοράς, καθώς και της αυτοματοποιημένης εργασίας, διευρύνουν το πεδίο των επιπτώσεων που μπορεί να έχουν τα οινοπνευματώδη ποτά. Ένας άλλος επιβαρυντικός παράγοντας είναι η κατανάλωση φαρμάκων, πολλά από τα οποία συνεργούν με τη δράση του οινοπνεύματος. Ορισμένα από αυτά, καθώς και ορισμένες χημικές ουσίες, γίνονται ιδιαίτερα επικίνδυνα όταν καταναλώνονται μαζί με οινόπνευμα.
- Σε ό,τι αφορά τα κοινωνικά προβλήματα που δημιουργεί ή επιδεινώνει η κατανάλωση οινοπνεύματος, πιο συχνά αναφέρονται η διατάραξη των συζυγικών και οικογενειακών σχέσεων, τα προβλήματα στην εργασία 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.

7 Σοβαρές ζημιές που προκαλεί

το αλκοόλ στο σώμα μας

- 1. Σε ό,τι αφορά στον εγκέφαλο, το αλκοόλ προκαλεί σύγχυση και απώλεια μνήμης.
- 2. Επίσης, τα περιφερικά νεύρα καταστρέφονται προκαλώντας αλλαγές στις αισθήσεις και μούδιασμα.
- 3. Το ήπαρ από την άλλη, είναι το όργανο που είναι επιφορτισμένο να λειτουργεί προς διάσπαση του αλκοόλ. Ωστόσο η παρατεταμένη υπερκατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει ουλές στο ήπαρ και να οδηγήσει σε κίρρωση.

- 4. Το αλκοόλ μπορεί, ακόμη, να προκαλέσει παθήσεις του παγκρέατος και φλεγμονές του στομάχου. Σε ορισμένους ασθενείς μπορεί να πυροδοτήσει και πιθανή προδιάθεση στον καρκίνο του στομάχου.
- 5. Η περίσσεια αλκοόλης μπορεί, επίσης, να προκαλέσει ανωμαλίες στην καρδιά και εξασθένηση του τοιχώματος του καρδιακού μυός.
- 6. Ενώ παράλληλα διαταράσσει τον φυσικό έλεγχο των λιπιδίων του αίματος και των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα.
- 7. Η παρατεταμένη υπερκατανάλωση αλκοόλ έχει, ακόμη, επιπτώσεις στα οστά. Πιο συγκεκριμένα, προκαλεί λέπτυνση των οστών, οστεοπόρωση και μείωση της παραγωγής των κυττάρων του αίματος.

B'3

- Μελίνα Μαραζοπούλου
- Κατερίνα Μπριλάκη
- Χριστίνα Ντουλέ
- Κωσταντίνα Πανταζή
- Έφη Λαγουμτζή