

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων δεν ανάγκασαν τους εαυτούς τους να κάνουν χρήση εθιστικών ουσιών – καφέ, τσιγάρο, αλκοόλ από φαρμακολογικά αίτια αλλά, επειδή πίστεψαν ο,τι αυτές οι ουσίες είναι ένας αξιόπιστος τρόπος να προσαρμοστούν σε δύσκολες συνθήκες. Ο εθισμός και το στερητικό σύνδρομο είναι μια δικαιολογία, που επιβάλλεται στον εαυτό μας, χωρίς να την έχει πραγματικά ανάγκη.

Οι εθιστικές ουσίες είναι τεχνικές ή φυσικές, επιδρούν στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα προκαλώντας μεταβολές στην αντίληψη, το συναίσθημα και την συμπεριφορά δημιουργώντας παράλληλα εξάρτηση του ατόμου από αυτές. Στο στάδιο του εθισμού και της εξάρτησης ο χρήστης εθιστικών ουσιών κυριεύεται όλο και περισσότερο από άγχος. Δεν μπορεί να κάνει τίποτα χωρίς αυτήν. Χάνει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του, σταματά τις παλιές του σχέσεις, χάνει κατά κανόνα την δουλειά του γιατί δεν αποδίδει πλέον.

Στην ερευνητική μας εργασία, ερευνήσαμε το ποσοστό των ατόμων που καταναλώνουν εθιστικές ουσίες όπως η νικοτίνη, η καφεΐνη, αλκοόλ και βγάλαμε συμπεράσματα με βάση τα αποτελέσματα. Παρακάτω, αναλύουμε τις επιδράσεις που προκαλούν στον εγκέφαλο και στην ψυχολογία του ατόμου οι εθιστικές ουσίες.

1. ΟΜΑΔΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ

Η ομάδα των ερωτηματολογίων αποτελείται από τους :

- Εμμανουέλλα Πασαμιχάλη**
- Κωνσταντίνος Τσιάνος**
- Ολυμπία Χαλιγιάννη**
- Σιντορέλα Σέχου**

1.1 Σκοπός της ομάδας μας ήταν να φτιαχτούν ερωτηματολόγια που θα μοιράζονταν σε ενήλικους κατοίκους της περιοχής μας.

Οι ερωτήσεις διατυπώθηκαν με τρόπο που θα μας βοηθούσε να συμπεράνουμε τη στάση των ανθρώπων της περιοχής ως προς το κάπνισμα και τη κατανάλωση αλκοόλ.

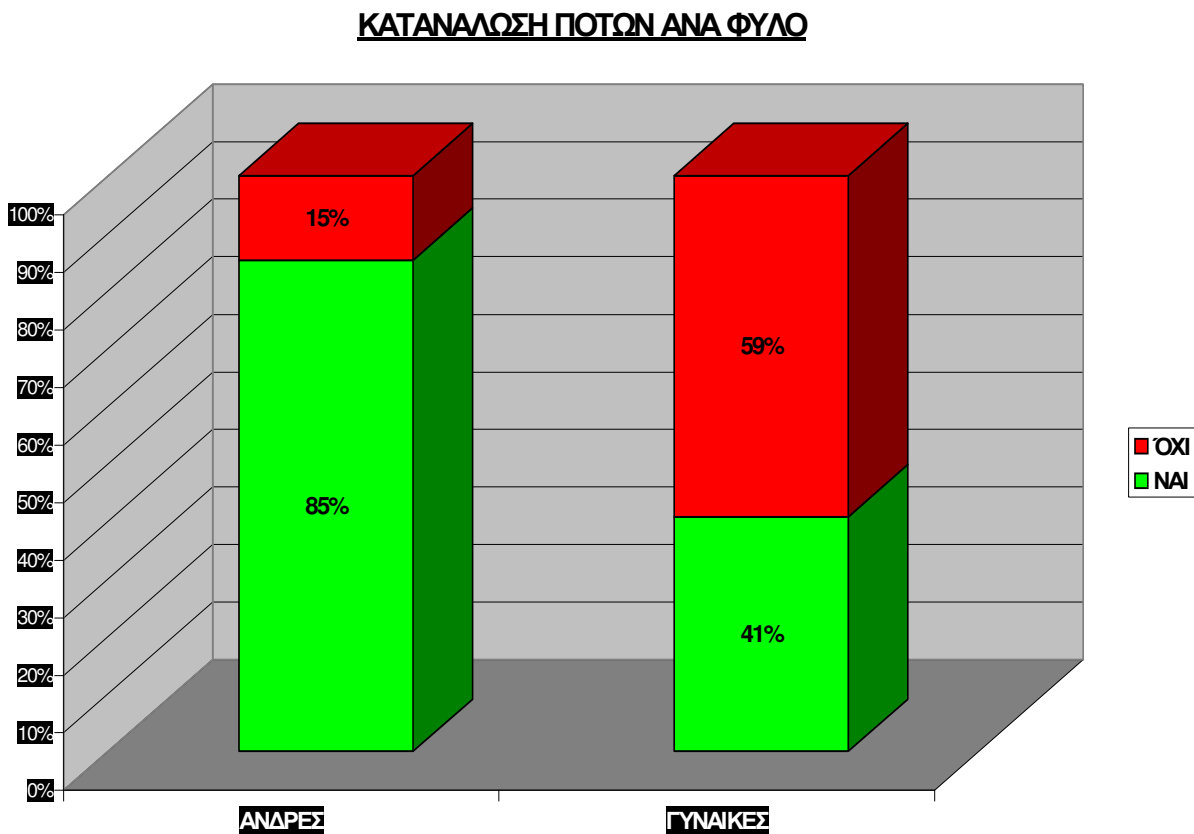
Τα ερωτηματολόγια φτιάχτηκαν στον υπολογιστή με τη βοήθεια του προγράμματος Word. Όταν τελειοποιήσαμε το ερωτηματολόγιο εκτυπώσαμε αντίτυπα, τα οποία

μοιράστηκαν από τα άτομα της ομάδας μας αλλά και των άλλων ομάδων σε ενήλικα άτομα, άνδρες και γυναίκες, που κατοικούν στον Δήμο Πωγωνίου. Οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου είχαν θέματα το κάπνισμα και το αλκοόλ.

Από τα ερωτηματολόγια που συμπληρώθηκαν καταγράψαμε τα δεδομένα στον υπολογιστή με το πρόγραμμα Excel. Έπειτα χρησιμοποιώντας τα δεδομένα φτιάξαμε γραφήματα με ποσοστά, τα οποία παραδόθηκαν στην Ομάδα

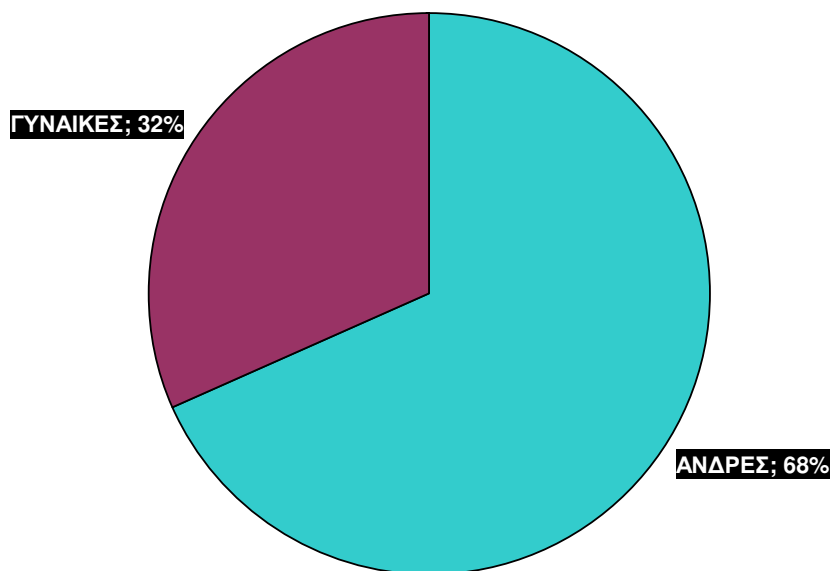
1.2 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ

01) Οι άνδρες πίνουν περισσότερο από τις γυναίκες.

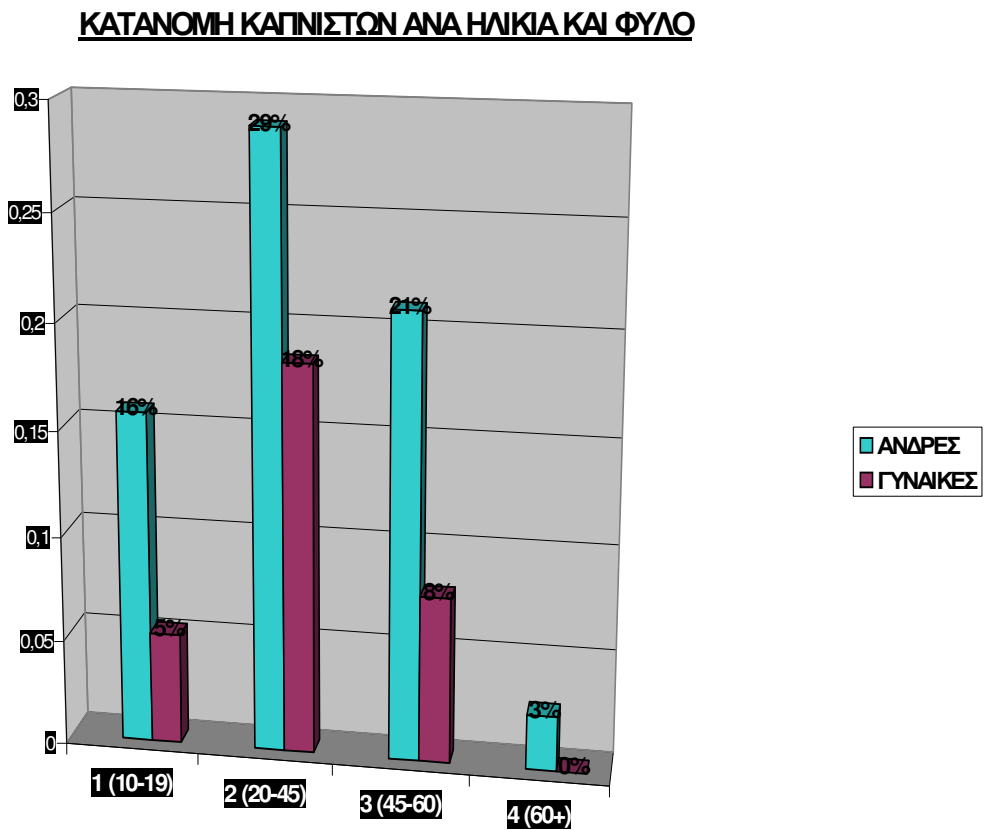


02) Οι άνδρες καπνίζουν περισσότερο από τις γυναίκες. (άρα οι περισσότερες γυναίκες είναι μη καπνίστριες).

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ ΑΝΑ ΦΥΛΟ



03) Άνδρες και γυναίκες 20 - 45 ετών, καπνίζουν.

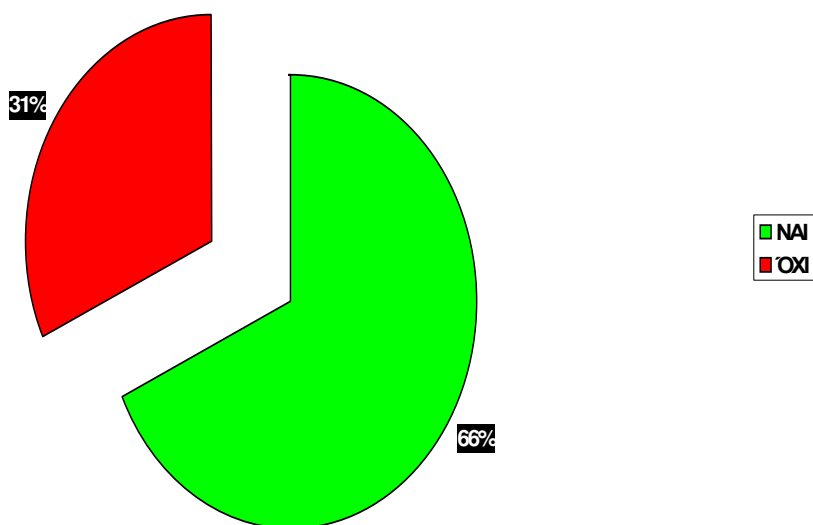


04) Οι ανύπαντροι άνδρες καπνίζουν περισσότερο από τις ανύπαντρες γυναίκες.

05) Οι παντρεμένοι άνδρες καπνίζουν περισσότερο από τις γυναίκες.

06) Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων είναι παθητικοί καπνιστές.

ΕΙΣΤΕ ΠΑΘΗΤΙΚΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ:



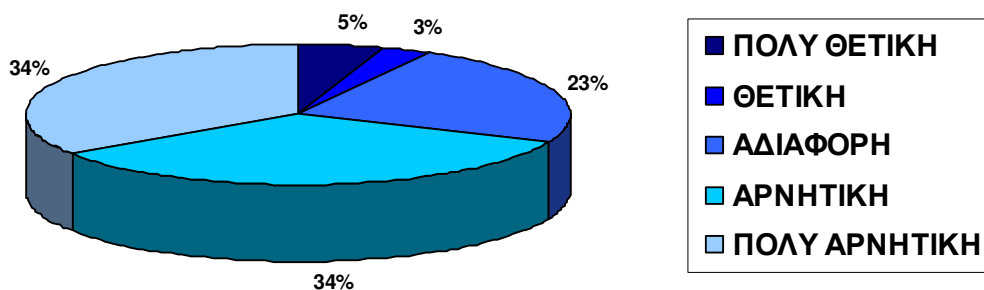
07) Από τους 38 οι οποίοι δήλωσαν ότι καπνίζουν, οι 29 προσπάθησαν να κόψουν το κάπνισμα και από αυτούς οι 21 είπαν ότι είδαν επίπτωση στην υγεία τους.

08) Οι γυναίκες οι οποίες ήταν καπνίστριες και δοκίμασαν να κόψουν το κάπνισμα, ήταν περισσότερες από τους άνδρες.

09) Από τους άνδρες οι οποίοι δοκίμασαν να κόψουν το κάπνισμα αλλά συνέχισαν να καταναλώνουν αλκοόλ είναι 17 και οι γυναίκες 6.

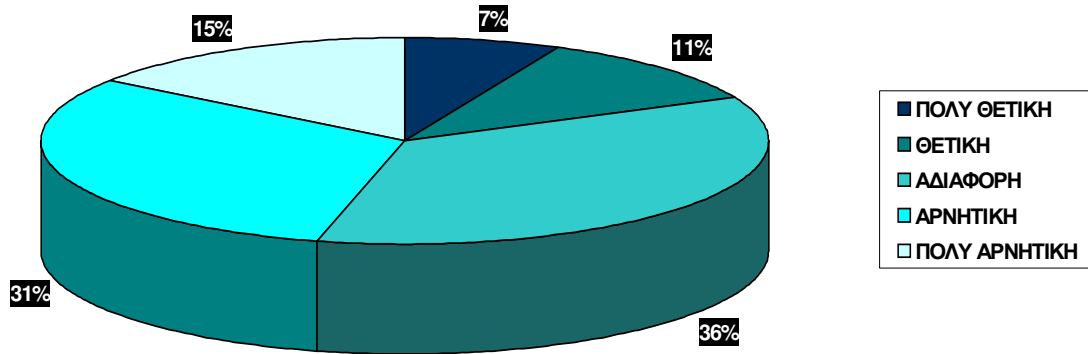
10) Το μεγαλύτερο ποσοστό ανδρών και γυναικών έχουν αρνητική γνώμη για το κάπνισμα.

Η ΓΝΩΜΗ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΕΝΑΙ:



11) Το μεγαλύτερο ποσοστό ανδρών και γυναικών έχουν αδιάφορη και αρνητική γνώμη για την κατανάλωση αλκοόλ.

Η ΓΝΩΜΗ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ:



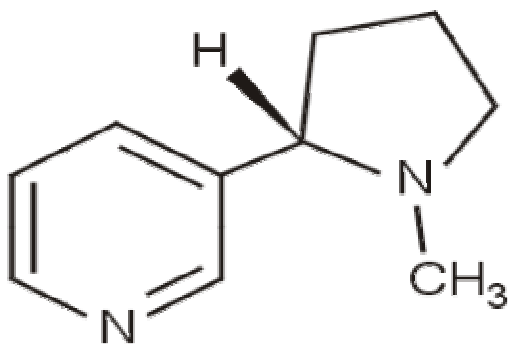
2. ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΚΑΙ ΒΙΟΧΗΜΙΚΑ

Η ομάδα των ψυχοκοινωνικών και βιοχημικών αποτελείται από τους:

Σπύρος Λιάπης
Ελβίρα Σέχου
Ευτυχία Κάτση
Αφροδίτη Λώλη
Αγγελική Ευδόγλου

Νίκος Ζότας
Ηλίας Άγκο
Νίκος Καλέγιας
Νίκος Φουνταράς

A) κεφαλαίο: ΚΑΠΝΙΣΜΑ



Νικοτίνη:(S)-3-(1-μεθυλο-2-πυρρολιδινυλο)πυριδίνη

Ετυμολογία νικοτίνης :

Έχουν βρεθεί χιλιάδες χημικές ουσίες, η νικοτίνη είναι η πιο σημαντική από αυτές. Η νικοτίνη μιμείται την ακετυλοχολίνη, είναι ένας νευροδιαβιβαστής. Η νικοτίνη προκαλεί αίσθημα ευχαρίστησης και ευφορίας. Αυτό συμβαίνει επειδή η νικοτίνη διεγείρει τους υποδοχείς της ακετυλοχολίνης στους νευρώνες της ντοπαμίνης, ενεργοποιώντας την έκλυση της ντοπαμίνης στο κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου. Η παρουσία νικοτίνης στον εγκέφαλο προσφέρει ένα αίσθημα ευχαρίστησης και χαλάρωσης.

2.1 Η επίδραση της νικοτίνης στον εγκέφαλο

Ο καπνός προέρχεται από το φυτό *Nicotiana tabacum*. Έχουν βρεθεί χιλιάδες χημικές ουσίες, η νικοτίνη είναι η πιο σημαντική από αυτές. Ο ακριβής τρόπος με τον οποίο η νικοτίνη παράγει τις σωματικές της επιδράσεις δεν είναι ακόμη γνωστός. Η νικοτίνη μιμείται την ακετυλοχολίνη, είναι ένας νευροδιαβιβαστής. Δεσμεύεται στους υποδοχείς που προορίζονται για την ακετυλοχολίνη. Αυτό προκαλεί τη μεταβίβαση νέων σημάτων. Θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι αναλαμβάνει το έργο της ακετυλοχολίνης.

Η νικοτίνη προκαλεί αίσθημα ευχαρίστησης και ευφορίας. Αυτό συμβαίνει επειδή η νικοτίνη διεγείρει τους υποδοχείς της ακετυλοχολίνης στους νευρώνες της ντοπαμίνης, ενεργοποιώντας την έκλυση της ντοπαμίνης στο κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου. Η παρουσία νικοτίνης στον εγκέφαλο προσφέρει ένα αίσθημα ευχαρίστησης και χαλάρωσης. Η νικοτίνη δημιουργεί αυτά τα φαινόμενα μιμούμενη τη δράση του νευροδιαβιβαστή ακετυλοχολίνης στον εγκέφαλο. Η νικοτίνη είναι μια ισχυρά εθιστική ουσία, συγκρίσιμη με την ηρωίνη. Το σώμα αναπτύσσει γρήγορα ανοχή στη νικοτίνη, οπότε σύντομα χρειάζεται μεγαλύτερες ποσότητες για την επίτευξη ίδιων ευχάριστων αποτελεσμάτων.

2.2 Η ψυχολογία του καπνίσματος

Το κάπνισμα είναι μια πολύπλοκη πράξη συνοδευόμενη από ηδονιστικές καταστάσεις οι οποίες διέπονται από βιομηχανικούς και φυσιολογικούς μηχανισμούς. Το κάπνισμα δεν

σημαίνει άνοδο, γοητεία, πρόοδο, επιτυχία αλλά είναι μια σκλαβιά και κοροϊδία. Νομίζουν ότι το τσιγάρο καλμάρει τα νεύρα, τους κάνει να είναι αυτόνομοι, ώριμοι και ελεύθεροι ν' αναπτύξουν σχέσεις με άλλους αισθάνονται γοητεία και ανδρισμό απελευθερωμένοι από γονεϊκές επικρίσεις. Τα κορίτσια πιστεύουν ότι βρίσκουν ανεξαρτητοποίηση και διέξοδο στην κοινωνική προσαρμογή μια εικόνα αναπτύξεως του εγώ τους, μια παρηγοριά σε στιγμές καταθλίψεως μια γευστική και οσφρητική απόλαυση και τόσες άλλες δικαιολογίες για αχαλίνωτες ελευθερίες.

2.3 Καπνός

Ο καπνός είναι φυτό ετήσιο, πλώδες και φθάνει έως το ύψος των 3 μέτρων. Η σημασία του εστιάζεται στα φύλλα του καπνού, τα οποία περιέχουν κυρίως δύο ιδιόζουσες πολύ δραστικές ουσίες, την νικοτίνη και την νικοτιανίνη. Η ναρκωτική επίδραση των φύλλων του καπνού οφείλεται στην νικοτίνη, η οποία είναι αλκαλοειδές υγρό, άχρωμο και δηλητήριο διαφόρων ζωικών και φυτικών ασθενειών.

Οι χημικές ουσίες που περιέχει ένα τσιγάρο είναι:

- Νικοτίνη
- Πίσσα
- Υδροκυάνιο
- Βενζόλιο
- Ακετόνη
- Φορμαλδεΰδη
- Αμμωνία
- Μονοξειδίο του άνθρακα
- . Μεθανόλη
- . Κυανυδρικό οξύ
- . Τολουένιο
- . Αρσενικό κ. α

Τη ναρκωτική επίδραση των φύλλων του καπνού δέχεται ο καπνιστής, αφού τα φύλλα ξηραθούν και επεξεργαστούν κατάλληλα.

2.4 Κάπνισμα και εφηβεία

Αντικείμενο της ψυχολογίας του καπνίσματος αποτελεί το ερώτημα γιατί οι άνθρωποι ξεκινούν το κάπνισμα και για ποιο λόγο διατηρούν την συμπεριφορά αυτή παρά τους γνωστούς κινδύνους.

1. Το άρχισα μετά τα Χριστούγεννα 3ης γυμνασίου, είχα άγχος και ένιωθα μοναξιά μπροστά στους άλλους που κάπνιζαν.

Η πρόληψη του καπνίσματος στους εφήβους μπορεί να προωθηθεί με μεθόδους που έχουν σχέση με την αυτοεκτίμηση, την προσωπική ανάπτυξη, την έγκυρη ενημέρωση, την διέγερση του συγκινησιακού μέρους του εφήβου.

2. Στην αρχή κάπνιζα αραιά 1 φορά το μήνα και αργότερα ποιο τακτικά παίρνοντας πακέτο μες στην παρέα.

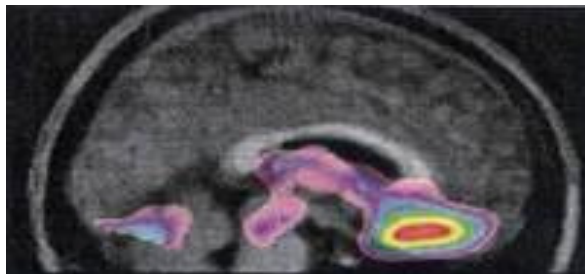
Στο στάδιο της συστηματικής χρήσης αρχίζει να εμπεδώνεται η συνήθεια τόσο η τελετουργική όσο και η ψυχολογική και σταδιακά δημιουργείται και η ανάγκη βιολογικής εξασφάλισης του επόμενου τσιγάρου.

3. Μπορώ να πω πως πήρα παράδειγμα από τον πατέρα μου ο οποίος κάπνιζε.

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



4. Στην 1η λυκείου ένιωσα την ανάγκη να αγοράσω το δικό μου πακέτο. Αρχικά κάπνιζα 6 - 7 τσιγάρα την ημέρα. Σήμερα καπνίζω 8,10 τσιγάρα την ημέρα.

Στην τελική φάση η χρήση γίνεται πιο συστηματική, αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των τσιγάρων που καταναλώνονται κάθε μέρα και η μη εξασφάλιση της δόσης αρχίζει να προκαλεί σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα ως έκφραση των στερητικών συμπτωμάτων. Στο στάδιο αυτό η διακοπή του καπνίσματος είναι πολύ δύσκολη διότι η εξάρτηση έχει ισχυροποιηθεί και παγιωθεί από πολλούς και σύνθετους βιολογικούς και ψυχοκοινωνικούς παράγοντες.

Στην εφηβική ηλικία το αλκοόλ μειώνει την σχολική απόδοση, την ικανότητα απορρόφησης της γνώσης και την συγκέντρωση. Η κατανάλωση αλκοόλ σε αυτές τις ηλικίες έχει δραματική επίδραση στην προσωπικότητα, προκαλεί ευερεθιστικότητα και επιθετικότητα, εχθρικότητα και επιθετικότητα αυξάνοντας τον κίνδυνο πειραματισμού και με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες.

Ο λόγος ο οποίος οδηγεί τους εφήβους στην υπέρμετρη συνήθως κατανάλωση αλκοόλ είναι γιατί πιέζονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Δεν πρέπει να παραληφθεί το γεγονός ότι στη φάση της εφηβείας το άτομο προσπαθεί να είναι μέρος του κοινωνικού συνόλου και παράλληλα να εξερευνήσει τα όρια του όταν οι έφηβοι δέχονται πιέσεις για να καταναλώσουν αλκοόλ μπορεί να αισθάνονται θυμό, άγχος, ενοχές, αίσθηση δειλίας και απογοήτευση σχετικά με τον εαυτό τους. Έτσι καταλήγουν να κάνουν πράξεις που κανονικά δεν θα τις έπρατταν και οι λόγοι είναι αρκετοί:

- ο φόβος της απόρριψης ή ότι θα χάσουν ένα φίλο.
- η επιθυμία να αρέσουν ή και να φαίνονται μεγαλύτεροι.
- η αποφυγή του χλευασμού.

Οι νέοι οι οποίοι πέφτουν στον πειρασμό να πίνουν αλκοόλ επειδή δεν είναι σίγουροι τι θέλουν ή επειδή δεν γνωρίζουν πως να χειριστούν την κατάσταση.

2.5 Η Ψυχολογική Εξάρτηση από το Κάπνισμα

Αντικείμενο της ψυχολογίας του καπνίσματος αποτελεί το ερώτημα γιατί οι άνθρωποι ξεκινούν το κάπνισμα και για ποιο λόγο διατηρούν τη συμπεριφορά αυτή παρά του γνωστούς κινδύνους. Απάντηση στο ερώτημα αυτό δίνει η θεωρία της συμπεριφοράς που στηρίζεται σε δυο βασικές αρχές της μάθησης: την κλασσική εξαρτημένη μάθηση και τη συντελεστική μάθηση. Οι καπνιστές δεν γεννήθηκαν καπνιστές, έμαθαν τη

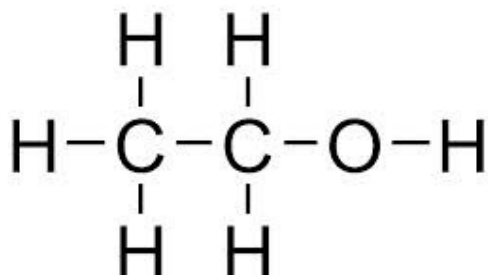
συμπεριφορά αυτή με το πέρασμα του χρόνου. Για τη διακοπή του καπνίσματος πιο σημαντικές δεν είναι οι αιτίες που κάποιος ξεκίνησε το κάπνισμα, αλλά οι συνθήκες οι οποίες διατηρούν τη συμπεριφορά του καπνίσματος. Χρειάστηκε καιρό για να γίνει κάποιος καπνιστής. Έτσι χρειάζεται καιρός και για να μάθει κάποιος να ζει χωρίς το τσιγάρο.

Πολλοί άνθρωποι συνεχίζουν να καπνίζουν επειδή τους έχει γίνει συνήθεια. Έχουν πάθει εξάρτηση από τον καπνό, ακριβώς όπως παθαίνει κανείς εξάρτηση από πολλές άλλες ουσίες που περιέχουν ναρκωτικά. Οι άνθρωποι που δοκιμάζουν να κόψουν το κάπνισμα δοκιμάζουν συχνά συμπτώματα στέρησης, όπως είναι η νευρικότητα, η ανησυχία η αϋπνία και η ευερεθιστότητα.

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



B) κεφάλαιο : ΑΛΚΟΟΛ



Ετυμολογία Αλκοόλ:

Η επίδραση του αλκοόλ αρχίζει αμέσως μετά την κατανάλωσή του, ενώ μέσα σε έξι λεπτά έχει φθάσει στον εγκέφαλο, ανεξάρτητος από το φύλο. Ο εγκέφαλος “αξιοποιεί” το αλκοόλ αντί για τη γλυκόζη που χρησιμοποιεί για τις μεγάλες ενεργειακές ανάγκες του. Παρατηρήθηκε ότι η επιβλαβής επίδραση του αλκοόλ αρχίζει σχεδόν αμέσως μετά την κατανάλωσή του, καθώς εξαιτίας του μειώνονται ουσίες, οι οποίες σχετίζονται με τον μεταβολισμό και την προστασία των κυττάρων. Την επόμενη μέρα μετά από μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, οι αλλαγές στο μεταβολισμό των εγκεφαλικών κυττάρων των υγιών ατόμων έχουν πλήρως αντικατασταθεί. Όμως όσο αυξάνεται η κατανάλωσή του και με το πέρασμα του χρόνου, μειώνεται σταδιακά η ικανότητα του εγκεφάλου να αποκαθιστά τις συνέπειες του αλκοόλ, ενώ στις ακραίες περιπτώσεις των χρόνιων αλκοολικών ο εγκέφαλος υφίσταται μόνιμες βλάβες.

B2.6 επίδραση του αλκοόλ στον εγκέφαλο

Η επίδραση του αλκοόλ αρχίζει αμέσως μετά την κατανάλωσή του, ενώ μέσα σε έξι λεπτά έχει φθάσει στον εγκέφαλο, ανεξαρτήτως από το φύλο για το οποίο πρόκειται. Σύμφωνα με διάφορες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί και ιδιαίτερα από μερικούς γερμανούς επιστήμονες διαπιστώθηκε ότι μέσα σε έξι λεπτά μετά από την κατανάλωση ορισμένης ποσότητας αλκοόλ ισοδύναμη με τρία ποτήρια μπίρας ή δυο ποτήρια κρασιού, που οδηγούν το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα της τάξης του 0,05% - 0,06%, επέρχονται αλλαγές στα εγκεφαλικά κύτταρα. Ο εγκέφαλος “αξιοποιεί” το αλκοόλ αντί για τη συνθήκη γλυκόζης που χρησιμοποιεί για τις μεγάλες ενεργειακές ανάγκες του. Επιπλέον παρατηρήθηκε ότι η επιβλαβής επίδραση του αλκοόλ αρχίζει σχεδόν αμέσως μετά την κατανάλωση, καθώς εξαιτίας του μειώνονται ουσίες όπως η κερατίνη, η οποία σχετίζεται με τον μεταβολισμό της ενέργειας και την προστασία των κυττάρων. Την επόμενη μέρα μετά από μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, οι αλλαγές στο μεταβολισμό των εγκεφαλικών κυττάρων των υγιών ατόμων έχουν πλήρως αντικατασταθεί. Όμως όσο αυξάνεται σε ποσότητα και με το πέρασμα του χρόνου η κατανάλωση αλκοόλ, μειώνεται σταδιακά η ικανότητα του εγκεφάλου να αποκαθιστά τις συνέπειες του αλκοόλ, ενώ στις ακραίες περιπτώσεις των χρόνιων αλκοολικών ο εγκέφαλος υφίσταται μόνιμες βλάβες.

B2.7 Εθισμός

Πολλοί 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.



Εθισμός σε ουσίες: Μια νόσος του εγκεφάλου

Η φράση «εθισμένος σε ...» δημιουργεί σε πολλούς ανθρώπους αρνητικούς συνειρμούς και συναισθήματα. Ο εθισμένος σε κάποια ουσία ταυτίζεται εν πολλοίς με ένα άτομο που δε νοιάζεται για τίποτα. Η πιο κλασική περίπτωση είναι οι εθισμένοι στη νικοτίνη.

. Η κατάχρηση αναφέρεται στην υπερβολική και επίμονη χρήση μιας ουσίας χωρίς να υπάρχει προφανής ιατρικός λόγος. Η κατάχρηση μιας ουσίας οδηγεί τις περισσότερες φορές στην εξάρτηση ή τον εθισμό σε τέτοιο βαθμό.

Ο εθισμός είναι μια χρόνια, υποτροπιάζουσα νόσος που χαρακτηρίζεται από διαρκή ενασχόληση

Ο εγκέφαλος ενός εθισμένου διαφέρει και σε άλλα σημεία από αυτόν ενός μη



εθισμένου. Υπάρχουν σημαντικές αλλαγές στη γονιδιακή έκφραση, σε πρωτεΐνες και ένζυμα, στη δομή και τη μορφολογία των νευρικών κυττάρων και τέλος στη μεταβολική δραστηριότητα. Με άλλα λόγια, η χρόνια χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών προκαλεί σημαντική αναδιοργάνωση στη δομή και λειτουργία του εγκεφάλου.

Η ψυχολογική εξάρτηση από το κάπνισμα:

- κλασική εξαρτημένη μάθηση

- συντελεστική μάθηση

Χρειάζεται καιρός για να γίνει κάποιος καπνιστής. Οι άνθρωποι δεν γεννήθηκαν καπνιστές έμαθαν την συμπεριφορά αυτή με το πέρασμα του χρόνου.

- Στην κλασική εξαρτημένη μάθηση μια συγκεκριμένη συμπεριφορά συνδέεται μ' ένα ουδέτερο ερέθισμα(περιβαλλοντικά ή εσωτερικά). Με την συνεχή επανάληψη της ακολουθίας “ερέθισμα-αντίδραση” δημιουργείται μια σύνδεση ώστε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά(το κάπνισμα) να προκαλεί αυτόματα από εξαρτημένο πια σε αυτήν ερέθισμα. Χωρίς να το συνειδητοποιεί ο καπνιστής ανάβει το τσιγάρο σε συγκεκριμένες καταστάσεις, που λειτουργούν πια ως εξαρτημένα ερέθισμα.

- Ως συντελεστική μάθηση νοείται η μάθηση από τις συνέπειες των πράξεων. Η καπνιστική συμπεριφορά ενισχύεται από την επίδραση της ίδιας της νικοτίνης στον οργανισμό. Η νικοτίνη δρα ως ουσιοεξαρτητική ουσία προκαλεί εθισμό στον ανθρώπινο οργανισμό.

Ο καπνιστής έχει την τάση να επαναλάβει την ευχάριστη επίδραση και έτσι ξεκινά ο φαύλος κύκλος της εξάρτησης. Η ανάγκη για νικοτίνη αποτελεί τη σωματική γα το κάπνισμα και η ικανοποίηση της ανάγκης αυτής συνιστά μια ευχάριστη συνέπεια που ενίσχυε την ψυχολογική εξάρτηση από το κάπνισμα.

Τέσσερις πλευρές του καπνίσματος οι οποίες συντηρούν την καπνιστική συμπεριφορά και δυσχεραίνουν τη διακοπή του:

- τη σωματική έξη για νικοτίνη (σωματική εξάρτηση)

- την αυτοματοποίηση του καπνίσματος σε συγκεκριμένες καταστάσεις(ψυχολογική εξάρτηση)

- τις ευχάριστες συνέπειες του καπνίσματος (ψυχολογική εξάρτηση)

- τις πεπαιθώσεις για τις ευχάριστες επιδράσεις που αναμένει ο καπνιστής ν' αντλήσει από την καπνιστική συμπεριφορά και τις αρνητικές προσδοκίες για τις συνέπειες της αποστέρησης του καπνίσματος (ψυχολογική εξάρτηση)

Στην τελική φάση η χρήση γίνεται πιο συστηματική αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των τσιγάρων που καταναλώνονται κάθε μέρα και η μη εξασφάλιση της δόσης αρχίζει να προκαλεί σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα ως έκφραση των στερητικών συμπτωμάτων.

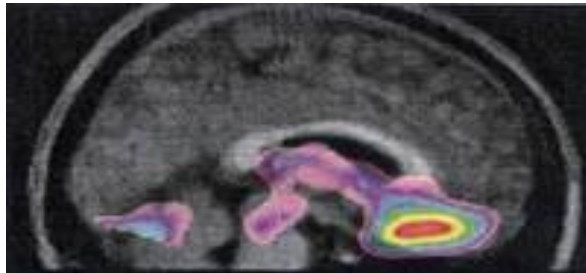
Στο στάδιο αυτό η διακοπή του καπνίσματος είναι πιο δύσκολη διότι η εξάρτηση έχει ισχυροποιηθεί και παγιωθεί από πολλούς και σύνθετους βιολογικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.

B2.8 Εξάρτηση

Για το άτομο η σοβαρότητα συνέπεια είναι η εξάρτηση, η σωματική και ψυχολογική αλλά κυρίως ψυχολογική. Αν και η διαδικασία είναι επώδυνη, ο εξαρτημένος χρήστης μπορεί, αν το αποφασίσει να απεξαρτηθεί σωματικά σε δυο με τρεις μέρες, μια εβδομάδα το πολύ. Όμως, η ψυχολογική εξάρτηση μπορεί να διαρκέσει μήνες αν όχι χρόνια, γεγονός που ορισμένες φορές κάνει το σωματικά αποτοξινωμένο χρήστη να υποτροπιάζει. Το αποτέλεσμα της φυσικής Κι ψυχολογικής εξάρτησης είναι το άτομο να παύει να είναι ελεύθερο και να δρα υπό την επήρεια της ουσίας.

B2.9 Πορεία ανάπτυξης της εξάρτησης :

Είναι μια μακρόχρονη διαδικασία και εξαρτάται από μια σειρά από ατομικούς βιολογικούς ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Οι έφηβοι ανακαλύπτουν τα λειτουργικά και τελετουργικά στοιχεία που εντάσσουν το κάπνισμα στην καθημερινότητα του, παρατηρώντας τους γονείς, φίλους ή αλλά σημαντικά πρόσωπα που καπνίζουν.



B2.10 Εξάρτηση και αλκοολισμός

Στο νευρικό σύστημα, η υπερβολική και παρατεταμένη κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί ποικίλες βλάβες του εγκεφάλου και των περιφερικών νεύρων. Οι βλάβες αυτές μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικές αναπηρίες διαφόρων μορφών. Ο σχετικός κίνδυνος για την επιληψία, ήδη από τη μεσαία κατανάλωση αλκοόλ, είναι μέχρι και 7,5 φορές μεγαλύτερος σε σύγκριση με αυτούς που δεν κάνουν χρήση αλκοόλ. Επίσης, η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τη συχνότητα εκδήλωσης θανατηφόρων ή μη θανατηφόρων αγγειακών επεισοδίων του εγκεφάλου.

μπορεί να εμφανισθούν επιληψία, περιφερική πολυνευροπάθεια και σύνεδρο.

Όταν υπάρχει χρόνια κατανάλωση αλκοόλ, αναπτύσσεται σταδιακά στον οργανισμό ένας βαθμός ανοχής. Αυτό σημαίνει ότι για να επιτευχθεί το ίδιο φαρμακολογικό αποτέλεσμα στον οργανισμό, απαιτούνται όλο και υψηλότερες συγκεντρώσεις αλκοόλ στο αίμα. Δεδομένου ότι ο σκοπός της κατανάλωσης αλκοόλ είναι ακριβώς η πρόκληση αυτού του φαρμακολογικού αποτελέσματος (ευθυμία ή μέθη) η επίτευξη του προϋποθέτει όλο και μεγαλύτερες καταναλώσεις αλκοολούχων ποτών.

Η συνεχόμενη αύξηση του βαθμού ανοχής οδηγεί σταδιακά σε «σωματική εξάρτηση», δηλαδή σε εκδήλωση δυσάρεστων συμπτωμάτων, που ονομάζονται «στερητικά συμπτώματα», τα οποία εκδηλώνονται όταν δεν υπάρχουν επαρκή επίπεδα αλκοόλης στο αίμα. Καθώς ο οργανισμός έχει ανάγκη όλο και υψηλότερων επιπέδων αλκοόλης, είναι δυνατόν τα στερητικά συμπτώματα σε μερικές περιπτώσεις να εκδηλωθούν ακόμη και όταν η αλκοόλη βρίσκεται σε επίπεδα περίπου 100mg %.

Η σημαντικότερη βλαπτική επίδραση της μέτριας κατανάλωσης αλκοόλ, είναι η κίρρωση του ήπατος. Οι χρόνιοι χρήστες αλκοόλης έχουν κατά μέσο όρο 7,5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να

εκδηλώσουν ηπατική κίρρωση από ότι οι μη χρήστες, ενώ ειδικά οι άνδρες που κάνουν υψηλή κατανάλωση έχουν μέχρι και 13 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα. Η κίρρωση του ήπατος είναι το τελικό στάδιο μιας χρόνιας και ασυμπτωματικής ηπατικής βλάβης, της καλούμενης αλκοολικής ηπατίτιδας. Επιπλέον, η χρήση αλκοόλ οδηγεί σε λιπώδη διήθηση του ήπατος και σε αύξηση της συχνότητας εμφάνισης πρωτοπαθούς καρκίνου του ήπατος. Στο πεπτικό σύστημα, η χρόνια υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια ή οξεία παγκρεατίτιδα, έλκος στομάχου και δωδεκαδάκτυλου, χρόνια γαστρίτιδα, ατροφική γαστρίτιδα, δυσαπορρόφηση βιταμινών, ασβεστίου, μαγνησίου κ.λπ.

B2.11 Τελική φάση - συστηματική χρήση - κατάχρηση της εξάρτησης:

Όταν η χρήση γίνεται πιο συστηματική αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των τσιγάρων που

καταναλώνονται και η μη εξασφάλιση της δόσης αρχίζει να προκαλεί σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα ως έκφραση των στερητικών συμπτωμάτων. Σ' αυτό το στάδιο η εξάρτηση έχει ισχυροποιηθεί και παγιωθεί από πολλούς και σύνθετους βιολογικούς και ψυχολογικούς παράγοντες και είναι πολύ δύσκολο να γίνει διακοπή του καπνίσματος.

Οι νέοι καπνίζουν γιατί :

- συνήθεια γονέων
- φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια, κοινωνικό περιβάλλον
- διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με την εικόνα του
- διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με τον αθλητισμό
- σχέσης-οικογενειακή δομή
- επίπεδο εκπαίδευσης
- κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο
- διαχείριση άγχους και καταπίεσης
- αποδοχή

Παράγοντες που προδιαθέτουν τους νέους για κάπνισμα

- 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

Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν. Για μερικούς από αυτούς το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους-ομάδες. Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ.

Οι μαθητές αρχίζουν να καπνίζουν :

- για να μιμηθούν τους γονείς τους ή τους δασκάλους τους.
- Για να αποδείξουν ότι μεγάλωσαν.
- για να κάνουν ότι και οι φίλοι τους και να μην αισθάνονται απομονωμένοι στις παρέες τους.
- γιατί πέφτουν θύματα καλοστημένων διαφημίσεων.
- γιατί δεν υπάρχει επαρκής ενημέρωσή τους για τις συνέπειες του καπνίσματος.

Οι παράγοντες που οδηγούν τα παιδιά στο κάπνισμα είναι πολλοί και δρουν σε πολλαπλά επίπεδα:περιέργεια, αίσθηση, ανεξαρτησίας, προσπάθεια αυτοεπιβεβαίωσης. Οι περισσότεροι έφηβοι καπνίζουν γιατί αυτό τους βοηθάει να ξεπερνούν το stress της εφηβικής ηλικίας.



Γ)κεφάλαιο: ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Τα ναρκωτικά είναι τοξικές ουσίες φυτικής προέλευσης, οι οποίες επιδρούν έντονα στην ψυχή και στον οργανισμό των ανθρώπων. Οι επιπτώσεις είναι σημαντικές όπως η αλλοίωση της προσωπικότητας του ανθρώπου που τα λαμβάνει, η καταστροφή του οργανισμού του και πολλές φορές ο ίδιος ο θάνατος.

Πολλοί νέοι έχουν πέσει στην παγίδα να τα δοκιμάσουν, να εθιστούν με αυτά και να καταλήξουν στο θάνατο.

Πολλοί νέοι έχουν πέσει στην παγίδα να τα δοκιμάσουν, να εθιστούν με αυτά και να καταλήξουν στο θάνατο. Μπορεί κάποιος να πέσει στα ναρκωτικά χωρίς να το καταλάβει. Συνήθως ξεκινάει με τα χάπια, τα οποία τον κάνουν να αισθάνεται χαρούμενος, δυνατός, ευτυχισμένος και κεφάτος. Αρκετοί από τους νέους που πέφτουν στα κυκλώματα των ναρκωτικών, αντιμετωπίζουν διαφορά προβλήματα όπως οικογενειακά ή προβλήματα κατωτερότητας. Αυτός όμως δεν είναι πάντα σίγουρο.

Μπορεί απλά να μην μπόρεσαν να αντισταθούν στον πειρασμό να τα δοκιμάσουν και να ικανοποιήσουν την περιέργεια τους.

Όταν κάποιος εθιστεί με τα ναρκωτικά χαρακτηρίζεται από :ακατανίκητη επιθυμία να τα συνεχίσει χωρίς να μπορεί να σταματήσει την προμήθεια τους με κάθε νόμιμο ή παράνομο τρόπο και τάση να θέλει συνεχώς αυξάνει την ποσότητα τους. Όσο πιο πολύ εθίζεται με τα ναρκωτικά είναι πολύ δύσκολο να τα σταματήσει. Πρέπει να έχει μεγάλοι θέληση και ψυχική δύναμη. Για να πάρει την δώσει κάποιος μπορεί πολλές φορές να φτάσει στο σημείο να κάνει αξιόποινες πράξεις όπως: διαρρήξει, κλοπές, πορνεία ή ακόμη και εμπόριο νοθευμένων ουσιών, καθώς τα ναρκωτικά είναι πανάκριβα.

Γ2.12 Είδη Ναρκωτικών

Ελαφρά ναρκωτικά (ψυχεδελικά).

Μαριχουάνα- Χασίς: Παράγωγα της ινδικής κάνναβης. Καπνίζεται το άνθος (μαριχουάνα) ή η ρητίνη (χασίς) που παρασκευάζεται σε πλακίδια ή κυλίνδρους χρώματος σκούρου καφέ. Το χασίς έχει περιεκτικότητα σε καθαρό ναρκωτικό 40%, ενώ η μαριχουάνα δεν ξεπερνάει το 12%. Δίνουν ένα συναίσθημα ευεξίας, ηρεμίας και εσωτερικής ικανοποίησης. Οι έννοιες του χώρου και του χρόνου αλλοιώνονται. Αποτελούν κοινωνικό κίνδυνο γιατί ανοίγουν το δρόμο στη δοκιμή των σκληρών ναρκωτικών όπως η ηρωίνη και η μορφίνη. Είναι πολύ διαδεδομένα ειδικά στις ανατολικές χώρες.



Σκληρά ναρκωτικά (οπιώδη, αμφεταμίνες).

Κοκαΐνη: Η κοκαΐνη παράγεται από τα φύλλα του φυτού κόκα. Είναι διεγερτικό και δημιουργεί μεγάλη ευφορία, ακόμη και παραισθήσεις. Στις επιδράσεις περιλαμβάνονται διαστολή των ματιών, τρεμούλα και αϋπνία

LSD: (Λυσεργικό οξύ). Παραισθησιογόνο ναρκωτικό που διαστέλλει τη συνείδηση. Η λήψη του προκαλεί τροποποίηση στην αντίληψη της πραγματικότητας.

Αμφεταμίνες: Από τις πιο επικίνδυνες κατηγορίες χημικών ουσιών που κυκλοφορούν. Διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα, δημιουργούν περιορισμό της πνευματικής και μυϊκής κόπωσης και βελτίωση της διάθεσης του ανθρώπου και διάθεση για εργασία. Ακόμη προκαλούν αύξηση των μυϊκών δυνάμεων. Χρησιμοποιούνται ευρύτατα από άτομα που θέλουν να μην κοιμηθούν τη νύχτα για να εργαστούν, από αθλητές για να αυξήσουν τις δυνάμεις και τις επιδόσεις τους (ντοπάρισμα), από γυναίκες για να μειώσουν την όρεξη του φαγητού και να μην παχαίνουν, από κακοποιούς για να έχουν θάρρος και ψυχραιμία κατά τη διάπραξη εγκλημάτων.

Βαρβιτουρικά: Επιδρούν ως καταπραϋντικά και υπνωτικά. Χρησιμοποιούνται για την καταστολή του κεντρικού νευρικού συστήματος. Γίνονται εύκολα συνήθεια και απαιτούν όλο και μεγαλύτερες δόσεις. Έτσι μετατρέπονται σε ναρκωτικά και γίνονται επικίνδυνα. Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος όταν η λήψη τους συνδυάζεται με οινόπνευματώδη ποτά ή άλλα ναρκωτικά. Χορηγούνται κατόπιν οδηγίας γιατρού και κυκλοφορούν σε ταμπλέτες, κάψουλες και ενέσεις. Από τη χρήση τους έχουν προκληθεί πολλοί θάνατοι.



Γ2.13 ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Οι λόγοι που οδηγούν τους νέους στα ναρκωτικά μπορούν να αναζητηθούν στην ίδια την κοινωνία. Μια κοινωνία η οποία συνέχεια διαψεύδει τα όνειρα των νέων και τους οδηγεί σε στείρα αδιέξοδα. Όλα αυτά τους δυσαρεστούν, αηδιάζουν και επιλέγουν έτσι την εύκολη λύση τη φυγή. Οι νέοι πιστεύουν ότι η φαντασία και η χαρά βρίσκονται στα ναρκωτικά. Θεωρούν τα ναρκωτικά σαν ένα ευχάριστο ταξίδι που θα τους δώσει κουράγιο και δύναμη να συνεχίσουν την δύσκολη ζωή τους. Τα μεγάλα προβλήματα όμως πρέπει να μάθουμε να τα αντιμετωπίζουμε με θελήσει, δύναμη, αποφασιστικότητα και πείσμα!

Μερικοί λόγοι είναι:

- Όχι σωστή διαπαιδαγώγηση του ατόμου, από την μικρή ηλικία.
- Η χαλάρωση του οικογενειακού θεσμού.
- Ο αλλοτριωτικός χαρακτήρας των ανθρώπινων σχέσεων στην εποχή μας αντιδρά κατά κάποιο τρόπο το άτομο με τα ναρκωτικά ενάντια στο κοινωνικό κατεστημένο
- Η περιέργεια του νέου.
- Έλλειψη ελεύθερου χρόνου.

- Έλλειψη ελεύθερου χρόνου.
- υπερβολική χρήση φαρμάκων.
- έλλειψη γνώσεων για τα ναρκωτικά.
- χαμηλό κοινωνικό - οικονομικό επίπεδο.
- έλλειψη στέγης.
- οικογενειακό ιστορικό εξάρτησης αδιαφορία.
- έλλειψη διαλόγου.
- υπερπροστασία
- υπερβολικός περιορισμός



Πολλοί έφηβοι έχουν την τάση να νιώθουν ότι τίποτα δεν μπορεί να τους συμβεί και ότι τα προβλήματα που επηρεάζουν τους άλλους δεν θα συμβούν σε αυτούς. Η χρήση του αλκοόλ και το κάπνισμα που αρχίζουν από μια νεαρή ηλικία αυξάνουν τις πιθανότητες χρήσης άλλων ναρκωτικών σε μια μεγαλύτερη ηλικία. Ορισμένοι έφηβοι θα δοκιμάσουν, θα πειραματιστούν και θα σταματήσουν. Άλλοι όμως θα συνεχίσουν να τα χρησιμοποιούν περιστασιακά. Μερικοί άλλοι θα αναπτύξουν εθισμό με αποτέλεσμα να αναζητήσουν και άλλα περισσότερο επικίνδυνα ναρκωτικά που θα προκαλέσουν σημαντικές βλάβες στον δικό τους οργανισμό και πιθανόν και σε άλλους. Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη περίοδος που τα παιδιά θέλουν να δοκιμάζουν νέα πράγματα. Οι έφηβοι χρησιμοποιούν αλκοόλ και ναρκωτικά για πολλούς λόγους όπως για παράδειγμα από περιέργεια ή γιατί τους κάνει να νιώθουν σαν μεγάλοι. Επίσης μπορεί να νομίζουν ότι μειώνει το στρες είτε γιατί τους κάνει να νιώθουν καλά ή ακόμη γιατί και οι άλλοι το κάνουν. Είναι πολύ δύσκολο κάποιος να προβλέψει ποιοι έφηβοι απλά θα δοκιμάσουν και θα σταματήσουν και ποιοι θα συνεχίσουν αναπτύσσοντας εθισμό και σοβαρά προβλήματα. Οι έφηβοι που έχουν ψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρά προβλήματα σε σχέση με τη χρήση του αλκοόλ και τα ναρκωτικά είναι αυτοί που έχουν ένα οικογενειακό ιστορικό χρήσης ναρκωτικών ή αυτοί που πάσχουν από κατάθλιψη. Επίσης αυτοί που έχουν χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης ή που νιώθουν ότι δεν ταιριάζουν στο κοινωνικό σύνολο και νιώθουν περιθωριακοί. Ορισμένοι έφηβοι θα δοκιμάσουν, θα πειραματιστούν και θα σταματήσουν. Άλλοι όμως θα συνεχίσουν να τα

χρησιμοποιούν περιστασιακά. Μερικοί άλλοι θα αναπτύξουν εθισμό με αποτέλεσμα να αναζητήσουν και άλλα περισσότερο επικίνδυνα ναρκωτικά που θα προκαλέσουν σημαντικές βλάβες στον δικό τους οργανισμό και πιθανόν και σε άλλους.

Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη περίοδος που τα παιδιά θέλουν να δοκιμάζουν νέα πράγματα.

Οι έφηβοι χρησιμοποιούν αλκοόλ και ναρκωτικά για πολλούς λόγους όπως για παράδειγμα από περιέργεια ή γιατί τους κάνει να νιώθουν σαν μεγάλοι. Επίσης μπορεί να νομίζουν ότι μειώνει το στρες είτε γιατί τους κάνει να νιώθουν καλά ή ακόμη γιατί και οι άλλοι το κάνουν. Είναι πολύ δύσκολο κάποιος να προβλέψει ποιοι έφηβοι απλά θα δοκιμάσουν και θα σταματήσουν και ποιοι θα συνεχίσουν αναπτύσσοντας εθισμό και σοβαρά προβλήματα. Οι έφηβοι που έχουν ψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρά προβλήματα σε σχέση με τη χρήση του αλκοόλ και τα ναρκωτικά είναι αυτοί που έχουν ένα οικογενειακό ιστορικό χρήσης ναρκωτικών ή αυτοί που πάσχουν από κατάθλιψη. Επίσης αυτοί που έχουν χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης ή που νιώθουν ότι δεν ταιριάζουν στο κοινωνικό σύνολο και νιώθουν περιθωριακοί.

Το αλκοόλ, ορισμένα φάρμακα που μπορεί κάποιος να τα πάρει με ιατρική συνταγή, εισπνεόμενες ουσίες (από κόλλες, διαλύτες ή αεροζόλ) και φάρμακα τα οποία κάποιος μπορεί να τα αγοράζει ελεύθερα από τα φαρμακεία (αντιβηχικά, υπνωτικά, φάρμακα για τη δίαιτα) είναι μεταξύ των ουσιών που νόμιμα μπορεί να προμηθευτεί κάποιος έφηβος. Οι παράνομες ουσίες που χρησιμοποιούνται πιο συχνά είναι η μαριχουάνα, η κοκαΐνη, το κρακ, η μεταμφεταμίνη, το LSD, το PCP, τα απιοειδή, η ηρωίνη και το έκσταση. Δυστυχώς η χρήση των παράνομων ουσιών από τους νέους αυξάνεται, ιδιαίτερα μεταξύ των νεαρότερων εφήβων. Ο μέσος όρος ηλικίας πρώτης χρήσης της μαριχουάνας είναι γύρω στα 14 χρόνια ενώ για το αλκοόλ είναι γύρω στα 12.

Η χρήση των ναρκωτικών από έφηβους οδηγεί σε μια σειρά αρνητικών επιπτώσεων. Ο κίνδυνος χρήσης των ναρκωτικών αργότερα στη ζωή, οι αποτυχίες στο σχολείο, η μείωση των ικανοτήτων, ο κίνδυνος για ατυχήματα, η βία και η εγκληματικότητα, η επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά χωρίς προφυλάξεις και η αυτοκτονία είναι μεταξύ των προβλημάτων που απειλούν την παρούσα και μελλοντική φάση της ζωής του έφηβου.

Η ανάπτυξη μιας καλής σχέσης και επικοινωνίας με τα παιδιά, η διατήρηση μιας καλής οικογενειακής κατάστασης και ο παραδειγματικός ρόλος των γονιών προφυλάσσουν τους έφηβους από τις επικίνδυνες καταστάσεις χρήσης των ναρκωτικών και του αλκοόλ.

Γ2.14 Αιτίες που οδηγούν στην εξάρτηση:

Οι αιτίες που οδηγούν στην εξάρτηση είναι πολλές και διαφορετικές (κοινωνικές, οικονομικό-πολιτικές, ψυχολογικές) Σύμφωνα με τον Olievenstein όλο το σύμπλεγμα αυτής της αιτιολογίας που βασίζεται σε πολλαπλούς παράγοντες, ενσωματώνεται σε τρεις κυρίως, που αφορούν τη συνάντηση μιας προσωπικότητας με μια ουσία σε μια συγκεκριμένη κοινωνικό-πολιτιστική στιγμή. Ο χρήστης μιας ψυχοτρόπου ουσίας διαφέρει από τον τοξικομανή. Ο τοξικομανής είναι ένας μονοσήμαντος άνθρωπος που έχει βάλει στο επίκεντρο της ζωής του την ουσία θυσιάζοντας στο βωμό της όλες τις ανθρώπινες πλευρές του. Ο συναισθηματικός άνθρωπος, ο πολιτικός άνθρωπος, ο ιδεολογικός άνθρωπος, ο κοινωνικός άνθρωπος, ο άνθρωπος με βιολογικές ανάγκες υποτάσσεται στην ανάγκη της αναζήτησης και χρήσης της ουσίας από την οποία έχει εξαρτηθεί. Αυτό που συντελείται είναι μια διαδικασία απώλειας της καθαρά ανθρώπινης, δηλαδή κοινωνικής του φύσης. Η τοξικομανία είναι αποτέλεσμα της πλήρους αποξένωσης του ατόμου από τον εαυτό του, το συνάνθρωπό του και την κοινωνία. Ο τοξικομανής είναι ένα άτομο που δεν ενηλικιώθηκε ποτέ, ενώ ταυτόχρονα η εξάρτησή του δεν εξαντλείται στην ατομική του ψυχοπαθολογία, όποια και αν είναι αυτή. Μέσα σε ένα κοινωνικό, οικογενειακό, πολιτιστικό

περιβάλλον σε κρίση, η τοξικομανία είναι "μια ακραία μορφή εκδήλωσης της "παρεκκλίνουσας" συμπεριφοράς ολόκληρης της κοινωνίας, που χαρακτηρίζεται από την αποξένωση, τον ατομικισμό, την υποκρισία, τη διαμεσολάβηση των ανθρωπίνων σχέσεων από το χρήμα, την έλλειψη αξιών, τον καταναλωτισμό, την έλλειψη πνευματικών ενδιαφερόντων, την πολιτιστική και συναισθηματική φτώχεια". Ο τοξικομανής είναι το αποτέλεσμα της ακραίας αποξένωσης του ατόμου από την κοινωνία.

Μερικά παιδιά απλά να θέλουν να είναι «cool» όπως κάποια μεγαλύτερα παιδιά που βλέπουν γι' αυτό μπαίνουν σ' αυτή την διαδικασία της δοκιμής, μόνο και μόνο από περιέργεια θέλουν να πειραματιστούν και να δοκιμάζουν συνεχών καινούργια πράγματα. Άλλα παιδιά μπορεί να είναι λυπημένα, φοβισμένα, βαριεστημένα ή να έχουν άλλα προβλήματα (οικογενειακά) και να παίρνουν τα ναρκωτικά για να «λύσουν» τα προβλήματα τους και να «νιώσουν» καλύτερα. Το να νιώθεις καλά και να είσαι καλά είναι δύο διαφορετικά πράγματα. Παίρνοντας ναρκωτικά σίγουρα δεν μπορείς να είσαι καλά αφού ... **αυτοκαταστρέφεις** χωρίς να το καταλαβαίνεις!!!

Τα ναρκωτικά δεν μπορούν να λύσουν οποιοδήποτε είδους προβλήματα αφού σε κάνουν απλώς να τα ξεχάσεις και όχι να τα εξαφανίσεις! Αν πάρεις ναρκωτικά έστω και για μια φορά, δεν θα εθιστείς αλλά θα σου δημιουργηθεί μια ίσως ανεπανόρθωτη ζημιά στον εγκέφαλο! Οπότε η φράση «Δοκίμασε, δεν θα πάθεις τίποτε από μια φορά» δεν ισχύει διότι η ζημιά γίνεται και σε μεγάλο βαθμό μάλιστα!\

Όταν ένα παιδί ή ενήλικας παίρνει συχνά ναρκωτικά γίνεται χρήστης εθισμένος, δηλαδή τα έχει πια ανάγκη για να ζήσει. Το σώμα του έχει συνηθίσει με αυτά και δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς. Και δεν είναι εύκολο να σταματήσει κανείς. Χρειάζεται επειγόντως βοήθεια και μάλιστα πάρα πολλή. Ιδιαίτερα χρειάζεται την στήριξη από την οικογένεια και τους φίλους.



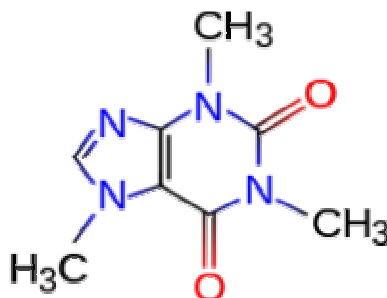
Όταν ένα παιδί ή ενήλικας παίρνει συχνά ναρκωτικά γίνεται χρήστης εθισμένος, δηλαδή τα έχει πια ανάγκη για να ζήσει. Το σώμα του έχει συνηθίσει με αυτά και δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς. Και δεν είναι εύκολο να σταματήσει κανείς. Χρειάζεται επειγόντως βοήθεια και μάλιστα πάρα πολλή. Ιδιαίτερα χρειάζεται την στήριξη από την οικογένεια και τους φίλους.

Αν κάποιος παίρνει ναρκωτικά παρουσιάζει τα παρακάτω συμπτώματα:

- Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί.

- Ανησυχεί και γκρινιάζει ασταμάτητα.
- Δεν ενδιαφέρεται πια για το σχολείο.
- Μπλέκεται σε πολλούς καβγάδες.
- Είναι συνεχώς κουρασμένος.
- Η διάθεση του αλλάζει συνεχώς.

Δ) κεφάλαιο : ΚΑΦΕΪΝΗ



Η καφεΐνη μπορεί να οριστεί ως ένα ισχυρό, γρήγορα ενεργούμενο ναρκωτικό που παράγει ένα είδος στρες στο ανθρώπινο σώμα. Η επίδραση της καφεΐνης είναι διαφορετική σε κάθε άτομο.

Αυτό εξαρτάται επίσης, από διαφορετικές περιστάσεις όπως σωματική διάπλαση, βάρος κ.λπ., οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι η επίδραση της καφεΐνης είναι άμεση στον οργανισμό.

Αυτό εξακολουθεί να επηρεάζει τον οργανισμό για 6-8 ώρες μετά την πρόσληψη του καφέ.

Πόσο σημαντική είναι τελικά η καφεΐνη και ο καφές για την υγεία και τον οργανισμό μας; Σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι σε όλη την γη δεν μπορούν να ξεκινήσουν την ημέρα τους, χωρίς ένα φλιτζάνι καφέ ή τσάι. Για ορισμένους, πίνοντας περισσότερα από 3 φλιτζάνια τσάι ή καφέ είναι απλώς μια ρουτίνα.

Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν το γεγονός ότι πίνοντας τσάι, κακάο, κόλα ή σοκολάτα είναι σαν να δίνουν στο σώμα μια δόση από καφεΐνη.

Η καφεΐνη είναι επίσης γνωστό ότι είναι ένα από τα πιο ευρέως πωλούμενα ναρκωτικά που επηρεάζει τη διάθεση.

Πώς λοιπόν, επηρεάζει η καφεΐνη την υγεία σας; Εδώ είναι μερικά συνταρακτικά γεγονότα που ποτέ δεν γνωρίζατε για την καφεΐνη.

Τι είναι η καφεΐνη;

Η καφεΐνη μπορεί να οριστεί ως ένα ισχυρό, γρήγορα ενεργούμενο ναρκωτικό που παράγει ένα είδος στρες στο ανθρώπινο σώμα. Η επίδραση της καφεΐνης είναι διαφορετική σε κάθε άτομο.

Αυτό εξαρτάται επίσης, από διαφορετικές περιστάσεις όπως σωματική διάπλαση, βάρος κ.λπ., οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι η επίδραση της καφεΐνης είναι άμεση στον οργανισμό.

Αυτό εξακολουθεί να επηρεάζει τον οργανισμό για 6-8 ώρες μετά την πρόσληψη του καφέ.

Εδώ είναι μερικές από τις πιο κοινές επιπτώσεις της καφεΐνης στο ανθρώπινο σώμα:

Η καφεΐνη διεγείρει το αναπνευστικό σύστημα, την καρδιά και το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Η καφεΐνη τονώνει την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα.

Η καφεΐνη μπορεί να αυξήσει την πίεση του αίματος.

Η καφεΐνη μπορεί να περάσει μηνύματα κατά μήκος του νευρικού συστήματος με γρήγορο τρόπο.

Η καφεΐνη μπορεί να ερεθίσει τα τοιχώματα του στομαχιού.

Ο εθισμός στη καφεΐνη προκαλεί οξυθυμία, νευρικότητα, ταραχή, κουδουνίσματα στα αυτιά και πονοκεφάλους.

Η πρόσληψη καφεΐνης κάνει το πάγκρεας σας να δουλεύει υπερωρίες. Δεδομένου ότι η καφεΐνη απελευθερώνει επιπλέον αποθηκευμένο σάκχαρο στο αίμα καθιστά το πάγκρεας να εργάζεται υπερωρίες μιας και παράγει επιπλέον ινσουλίνη για να μειώσει το επιπλέον σάκχαρο στο σώμα.

Δεν έχει κακές επιπτώσεις βραχυπρόθεσμα, αλλά ενδέχεται να επηρεάσουν άσχημα μακροπρόθεσμα καθώς οι χρήστες μπορεί να παραπονεθούν για αστάθεια, την yo-yo επίδραση (συναισθηματική), ταχυπαλμίες, κούραση, αδυναμία και πολλά περισσότερα.

Αυτά τείνουν να εξαφανιστούν μόνο μετά από διακοπή πρόσληψη καφεΐνης λίγων ημερών.

Η πρόσληψη καφεΐνη συνδέεται στις στενά με οστεοπόρωση ή μείωση στις πυκνότητας των οστών στις γυναίκες.

Η καφεΐνη μπορεί να επηρεάσει τη συνολική διάρκεια και ποιότητα του ύπνου και πολλά άτομα που λαμβάνουν υπερβολικές ποσότητες καφεΐνης υποφέρουν από έλλειψη ύπνου.

Επίσης μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στο να έχουν βαθύ ύπνο μακροπρόθεσμα.

Με τόσους πολλούς κινδύνους για την υγεία με την πρόσληψη καφεΐνης, δεν σημαίνει ότι πρέπει να απέχετε εντελώς από την πρόσληψη καφεΐνης.

Ωστόσο, θα πρέπει να περιορίσετε την πρόσληψη καφεΐνης σε 1-2 φλιτζάνια μόνο την ημέρα. Αυτό θα σας επιτρέψει να απολαύσετε την τόνωση να ξεκινήσετε την ημέρα σας.



3. ΛΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΘΙΣΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

Η ομάδα των λύσεων και αντιμετώπισεων αποτελείται από τους:

- Ιωάννης Γκογιάννος
- Νικόλαος Σιώρης
- Αριστοτέλης Καλύβας
- Ευαγγελία Ηλία

3.1 ΑΝΤΙΚΕΪΜΕΝΟ (ΣΚΟΠΟΙ)

Αρχικά η ομάδα αντιμετώπισης έθεσε ως πρωταρχικό της στόχο, την αναζήτηση λύσεων που θα ενημέρωναν και θα πρότειναν ιδέες πάνω στο θέμα της επίλυσης των εθιστικών ουσιών. Επιπλέον, επιδίωξη της ομάδας αποτέλεσε η πληροφόρηση και η ευαισθητοποίηση του κοινού για το θέμα της αντιμετώπισης των εθιστικών ουσιών.

3.2 ΤΡΟΠΟΣ

Τα μέλη της ομάδας άντλησαν πλήθος πληροφοριών για το περιεχόμενο της εργασίας, κυρίως από το διαδίκτυο αλλά και κάποια μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως επίσης και από την συλλογή βιβλίων της βιβλιοθήκης του σχολείου μας με βάση τις εθιστικές ουσίες και τα ναρκωτικά γενικότερα.

3.3 ΜΕΣΑ

Για την χρήση του διαδικτύου, κύριου μέσου εύρεσης πληροφοριών, η ομάδα των λύσεων κατέφυγε στη αίθουσα υπολογιστών που βρίσκεται εντός τους σχολείου μας. Επίσης όπως αναφέρθηκε παραπάνω η βιβλιοθήκη του σχολείου μας αποτέλεσε μέσο άντλησης πληροφοριών, καθώς και κάποια βιβλία που οι ίδιοι οι καθηγητές είχαν στην κατοχή τους και αφορούσαν το θέμα των εθιστικών ουσιών.

3.4 ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Με την ολοκλήρωση της εύρεσης του κυρίου όγκου των πληροφοριών, η ομάδα ξεκίνησε την σταδιακή επεξεργασία τους με σκοπό την δημιουργία ενός ενιαίου κειμένου. Χρησιμοποιήθηκαν διάφορα μέσα όπως το Microsoft που αποτέλεσε ένα από τα κύρια εργαλεία για την εργασία μας. Στην συνέχεια η ομάδα πραγματοποίησε καταγραφή της βιβλιογραφίας ολοκληρώνοντας την αποδελτίωση των πληροφοριών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα ναρκωτικά, ειδικά στις μέρες μας αποτελούν για την πλειοψηφία του πληθυσμού ανά τον κόσμο, μια εξαρτημένη συνήθεια. Στο πλαίσιο της εργασίας μας και με βάση την έρευνα που κάναμε προέκυψε ότι μεγάλο ποσοστό ανθρώπων στην περιοχή μας, χρησιμοποιούν εθιστικές ουσίες. Αυτό αναδεικνύει με τον πλέον καταφανέστατο τρόπο ότι η εξάπλωση της χρήσης αυτών των ουσιών εντείνεται επικίνδυνα.

Η χρήση των ναρκωτικών αποτελεί μάλιστα της σύγχρονης εποχής. Η αντιμετώπιση της διακίνησης και χρήσης αυτών των ουσιών αποτελεί ένα σύνθετο πρόβλημα που είναι δύσκολο να αντιμετωπιστεί. Η πρόληψη διεκδικεί πρωτεύοντα ρόλο στον άξονα της αντιμετώπισης της διακίνησης και χρήσης των ναρκωτικών και είναι σημαντικό αυτή να στηρίζεται στη βαθιά γνώση των αιτίων που διαμορφώνουν την ψυχοπαθολογία ενός πιθανού χρήστη.

Συμπερασματικά, η χρήση ναρκωτικών ουσιών οφείλεται σε ταυτόχρονη συμπλοκή τριών παραμέτρων: μιας συγκεκριμένης προσωπικότητας με μια συγκεκριμένη ουσία σε μια δεδομένη κοινωνικό-πολιτιστική στιγμή.

Όλοι μας, πρέπει επιτέλους να μάθουμε ν'αγαπάμε τον εαυτό μας και να μην αφήνουμε κενά έτσι ώστε να εισέλθουν ο επικίνδυνες ουσίες.

Οποιοδήποτε είδος ναρκωτικού συμβάλει αρνητικά στο άτομο. Παραληρεί την συνείδηση, σε παγιδεύει, σε αρρωσταίνει, σε κάνει παράνομο και μειώνει την αίσθηση της χαράς και ευτυχίας σε τεράστιο βαθμό. Είναι αναγκαίο να πάρουμε από την ζωή ότι καλύτερο έχει να μας προσφέρει. Πάντα υπάρχει ένας τρόπος να αντιμετωπίσεις τα προβλήματα σου οποιαδήποτε και αν είναι αυτά. Υπάρχουν πολλές στιγμές που νιώθεις μόνος, αδικημένος, απογοητευμένος, απελπισμένος χωρίς καμία ελπίδα για την ζωή. Τότε είναι η στιγμή που πρέπει να βάλεις τα δυνατά σου να αντιμετωπίσεις κατάματα οτιδήποτε και αν προκύψει και να βρεις την λύση μακριά από τα ναρκωτικά...



Βιβλιογραφία

www.ektepn.gr

Δημοσίευμα στο περιοδικό "ΔΙΟΔΟΣ" - τεύχος 41

<http://teiopoteion.blogspot.com/2012/06/blog-post-22.html#ix222EdYASpd>

<http://www.ethnos.gr/article.asp?catid=22733&pubid=728562&tag=8334>

<http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=499>

Ιατρικές εκδόσεις Αθήνα 2007

<http://www.thecoolspot.gor/index.asp>

<http://www.pnoh-lesvos.gr/articles.pnp?lng=en> pg=1170

ΠΝΟΗ κέντρο πρόληψης Ν.Λέσβου

www.medlook.gr

www.imlarisis.gr

<http://www.psychе.gr/drugs.htm>

<http://www.chem.uocl.gr>

<http://www.christianity-science.gr>

<http://web4healthn.info/el/answers/add-cann-effects>

<http://Psi-gr.tripod.com/brain.htm>

Επίσημος Δικτυακός τόπος του ιδρύματος << ένας κόσμος χωρίς Ναρκωτικά >>

<http://el.wikipedia.org/wiki/Ακετυλοχολίνη> 2012 φαρμακευτική εταιρία Ελλάδαος ίδρυση ιστοσελίδας: Ιούλιος 2009

