

ΟΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΤΗΣ ΑΝΘΥΠΟΠΥΡΑΓΟΥ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ - Α.Π.Σ.
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - MSc ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ
ΑΘΗΝΩΝ - ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΦΗΒΩΝ

Η εφηβεία αποτελεί την περίοδο μετάβασης από την παιδική στην ώριμη ηλικία. Ωστόσο αυτή η μεταβατικότητα δημιουργεί πολλές αλλαγές στην αναπτυξιακή, τη συμπεριφορική, καθώς και την ψυχοκοινωνική μορφή της προσωπικότητας των εφήβων. Όλα μέσα τους είναι συγκεχυμένα και γεμάτοι ανασφάλεια μπροστά σ' αυτές τις αλλαγές, βιώνουν μία αδιόρατη αίσθηση κινδύνου. Συχνά η αδυναμία τους να ενσωματώσουν με ευκολία αυτές τις αλλαγές, σε συνάρτηση με την εύθραυστη προσωπικότητά τους, αλλά και με τα στοιχεία του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος, μπορεί να οδηγήσει σε ριψοκίνδυνες και παραβατικές συμπεριφορές. Τέτοιου είδους συμπεριφορές, αποτέλεσμα αφενός της παρορμητικότητας που τους διέπει και αφετέρου της ανάγκης τους να κάνουν κάτι το «διαφορετικό» για να ξεχωρίσουν, είναι αναγνωρίσιμες στις πόρτες που θα κλείσουν βίαια και στη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών. Ο πειραματισμός σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου όπως το αλκοόλ, η χρήση ουσιών, τα τυχερά παιχνίδια κ.λ.π., δημιουργούν δυνητικά εξαρτητικές συμπεριφορές και ένα προφίλ εθισμού, το οποίο έχει βλαπτικές συνέπειες, όχι μόνο για τον «χρήστη», αλλά και για το οικογενειακό και κοινωνικό του περιβάλλον.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΘΙΣΜΟΣ;

Κατά το DSM-V (Διαγνωστικό Σύστημα της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας, 2013) ο **εθισμός** ορίζεται ως:

- Η έντονη ανάγκη και επιθυμία για το αντικείμενο του εθισμού (craving), η οποία μπορεί να είναι ήπια, ή έντονη.
- Η απώλεια ελέγχου ως προς τη χρήση του αντικείμενου του εθισμού.

- Η συνεχής ενασχόληση με το αντικείμενο του εθισμού, παρά τις άσχημες συνέπειες.

Τα άτομα τα οποία είναι εξαρτημένα από ουσίες πληρούν τουλάχιστον 3 από τα παρακάτω κριτήρια σε περίοδο 12 μηνών, σύμφωνα με το DSM-V (APA, DSM-V, 2013):

- Ανοχή, δηλαδή χρήση όλο και μεγαλύτερης δόσης για να φτάσουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα.
 - Σύμπτωμα απόσυρσης: σωματικά συμπτώματα όταν σταματά η χρήση του εθιστικού παράγοντα, ή επέρχεται μείωση της δόσης (εφίδρωση, τρέμουλο, ναυτία, έμετος, άγχος, προβλήματα ύπνου).
 - Συνεχής επιθυμία για διακοπή της χρήσης-χωρίς επιτυχία.
 - Έλλειψη ελέγχου όσον αφορά τη χρήση: χρήση μεγαλύτερης ποσότητας ή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
 - Μεγαλύτερη εστίαση στην ουσία: κατανάλωση πολύ χρόνου και σκέψης στην εθιστική ουσία, εστίαση στα σχέδια χρήσης και στις επιπτώσεις της χρήσης.
 - Λιγότερη εστίαση σε άλλες δραστηριότητες-ενδιαφέροντα: άθληση, χόμπι, κοινωνικές συνευρέσεις με φίλους, οικογένεια κ.λ.π.
 - Αγνόηση δυσκολιών που προκαλούνται κατά τη χρήση: επιδείνωση κοινωνικών δεξιοτήτων, απομόνωση και αποκλεισμός, οικογενειακή δυσχέρεια.
- Ως συμπλήρωμα του εθισμού έρχεται και ο ορισμός κακής χρήσης και κατάχρησης κάποιου εθιστικού μέσου. Η **κακή χρήση** είναι η αλλοίωση της πραγματικής χρήσης κάποιου φαρμάκου ή ουσίας, ενώ η **κατάχρηση** είναι η έντονη σχέση του ατόμου με τον εθιστικό παράγοντα και αποτελεί πρόδρομο του εθισμού. Συνήθως τα άτομα με συμπεριφορά κατάχρησης προσπαθούν να αντεπεξέλθουν σε ψυχοκοινωνικά προβλήματα και δυσκολίες ή δυσκολίες της καθημερινότητας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΙ ΤΙ ΟΥΣΙΟΕΞΑΡΤΗΣΗ;

Με τον όρο εξάρτηση εννοούμε κάθε ψυχική ή/και οργανική εξάρτηση. Η **ψυχική εξάρτηση** ορίζεται ως μία κατάσταση κατά την οποία το άτομο δεν μπορεί να φανταστεί τη ζωή του χωρίς μία συγκεκριμένη ουσία. Η **οργανική εξάρτηση** προκαλείται από τις εξαρτησιογόνες ουσίες και οι οποίες αποτελούν μέρος πλέον της λειτουργίας του οργανισμού. Γι' αυτό αν το άτομο τις σταματήσει,

εμφανίζονται σωματικά συμπτώματα - αυτό που ονομάζεται «σύνδρομο απόσυρσης». Τα συμπτώματα αυτά εξαφανίζονται μόλις κάνει χρήση το άτομο.

Η **ουσιοεξάρτηση** είναι μία ιδιαίτερη μορφή εξάρτησης κατά την η οποία παρατηρείται απώλεια ελέγχου και η χρήση μίας ουσίας (καπνού, αλκοόλ, ηρωίνης, ή άλλων ουσιών), γίνεται το επίκεντρο της καθημερινότητάς του.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΘΙΣΤΙΚΩΝ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ

Στην εφηβική ηλικία, το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που πειραματίζονται με συμπεριφορές υψηλού κινδύνου δεν έχουν ως τελικό στόχο την πρόκληση εθισμού. Η **παγίδα** σε αυτές τις συμπεριφορές είναι η ανακούφιση που προσφέρουν, η ευχαρίστηση, ή η απουσία του συναισθήματος θλίψης, ή άλλης μορφής δυσaréσκειας.

- Το φύλο, το περιβάλλον και οι δι-απροσωπικοί παράγοντες καθορίζουν την τάση ενός ατόμου στην ανάπτυξη συμπεριφορών υψηλού κινδύνου.
- Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, τα τραυματικά γεγονότα, η ενδοοικογενειακή βία, η παραμέληση, η απόρριψη, η ματαίωση προσδοκιών αυξάνουν τις πιθανότητες υιοθέτησης συμπεριφορών εθισμού.

- Έχει βρεθεί ότι το 65% των ατόμων που έχουν εθισμό στα ναρκωτικά, έχουν κάποια ψυχιατρική διαταραχή, όπως άγχος, κατάθλιψη ή διαταραχή προσωπικότητας.
- Στην εφηβεία όμως, ακόμα και εάν συνυπάρχουν αυτοί οι παράγοντες, **οι συνομήλικοι και η ανάγκη αναγνώρισης** μέσα από το κοινωνικό πλαίσιο ή την οικογένεια, αποτελούν το εφαλτήριο για την υιοθέτηση αυτών των συμπεριφορών. Δεν είναι τυχαίο ότι οι περισσότεροι έφηβοι καπνίζουν ή κάνουν χρήση χασίς όταν βρίσκονται με συνομηλίκους.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Τα στατιστικά στοιχεία επιδεικνύουν ότι η έναρξη του καπνίσματος πραγματοποιείται σε πολύ νεαρή ηλικία. Οι σημερινοί καπνιστές ουσιαστικά δε θυμούνται καν το λόγο που «δοκίμασαν» το πρώτο τους τσιγάρο!!!

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με τα στοιχεία από την έρευνα για τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών στο σχολείο (ESPAD, 2011) από το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας (ΕΠΙΨΥ), η ηλικία έναρξης του καπνίσματος είναι τα 13-14 έτη, με μία πολύ μεγάλη αύξηση της συμπεριφοράς αυτής κοντά στην ενηλικίωση (17-18 έτη), όπου καπνίζει ένας στους τέσσερις, με αύξηση στα 19 έτη, πάνω από τους μισούς.

Τα αγόρια καπνίζουν περισσότερο από τα κορίτσια (8% έναντι 5%) και οι διαφορές αυξάνονται με τη βαρύτητα του καπνίσματος.

- Η αντίληψη ότι το κάπνισμα είναι μία συνήθεια που δίνει αυτοπεποίθηση στο άτομο και ότι προσδίδει μία διαφορετικότητα, και στο γενικότερο πλαίσιο ενδυναμώνει το κοινωνικό status του ατόμου, προάγει τη χρήση του.
- Τα ΜΜΕ, οι διαφημίσεις, το διαδίκτυο, η προβολή του μέσα από τα ψυχαγωγικά μέσα, παροτρύνουν τους νέους να δοκιμάσουν ένα τσιγάρο, το οποίο φαίνεται «άκακο» αρχικά, αφού γίνεται για πλάκα στην παρέα.
- Η άγνοια εγκατάστασης της εθιστικής συμπεριφοράς και
- Τα γονεϊκά πρότυπα ή κάπνισμα από άλλους συνομηλίκους, αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την έναρξη του καπνίσματος.

Αυτό που δεν γνωρίζουν οι έφηβοι είναι ότι η νικοτίνη είναι μία τοξική ουσία και αυτή είναι που προκαλεί τον εθισμό.

Η ουσία αυτή, απορροφάται από τους πνεύμονες και καταλήγει στον εγκέφαλο σε δευτερόλεπτα και για το λόγο αυτό ο καπνιστής αισθάνεται την επίδραση της νικοτίνης άμεσα. **Το κάπνισμα μπορεί να έχει είτε διεγερτική, είτε χαλα-**

ρωτική δράση. Όπως όλες οι εξαρτησιογόνες ουσίες, έτσι και η επίδραση του καπνίσματος εξαρτάται από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο καπνιστής. Συνήθως προκαλείται ευχαρίστηση, αλλά η νικοτίνη έχει επίσης συσχετισθεί με τη μείωση του αισθήματος της πείνας, τη διευκόλυνση της πέψης, αύξηση συγκέντρωσης κλπ. Ουσιαστικά όμως αυτό που προκαλείται



από τη χρήση του τσιγάρου είναι η μείωση των αισθημάτων που προκαλούνται από το σύνδρομο απόσυρσης, όπως υπερδιέγερση, νευρική κούραση, διαταραχές ύπνου, κλπ.

ΤΖΟΓΟΣ

Στην Ελλάδα η νομοθεσία απαγορεύει ρητά την ενασχόληση των

εφήβων με τα τυχερά παιχνίδια (Νόμος 4002/2011). Ωστόσο, σύμφωνα με την Ελληνική Επιτροπή Εποπτείας και Ελέγχου Παιγνίων (ΕΕΕΠ), έξι (6) δισεκατομμύρια ευρώ ετησίως είναι το σύνολο του παράνομου τζόγου (διαδικτυακού και μη) και ένα (1) δισεκατομμύριο ευρώ παίζονται ετησίως στο παράνομο διαδικτυακό στοίχημα. Ο διαδικτυακός τζόγος αποτελεί έναν ιδιαίτερα σημαντικό παράγοντα στην υιοθέτηση συμπεριφορών διαταραχής παθολογικής στοιχηματοπαιξίας στην ενήλικη ζωή, λόγω της πληθώρας δωρεάν τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο.

Τα τυχερά παιχνίδια με τα οποία ασχολούνται οι έφηβοι είναι: στοιχήματα σε αγώνες ποδοσφαίρου και άλλα αθλήματα, τυχερά παιχνίδια σε καζίνο, διαδικτυακός τζόγος, παιχνίδια μέσα από κινητά τηλέφωνα ή Η/Υ, λαχεία (International Journal of Mental Health Addiction 2008).

Η συνεχής αναζήτηση των εφήβων για επιβεβαίωση, κοινωνική αποδοχή, ανεξαρτησία και γρήγορο κέρδος, η εύκολη πρόσβαση (στον φυσικό και διαδικτυακό κόσμο), καθώς και η οικονομική κρίση στη χώρα μας, έχει χτίσει ένα μεγάλο ποσοστό περίπου 80% των εφήβων, οι οποίοι ασχολούνται με τα τυχερά παιχνίδια.

Η προώθηση των τυχερών παιχνιδιών μέσα από τα ΜΜΕ και μέσα από διάφορες μορφές ψυχαγωγίας (θέατρο, σινεμά, μουσική κ.ά.) ενδυναμώνουν τον πειραματισμό από τους εφήβους. Ωστόσο πολύ σημαντικό ρόλο στην πυροδότηση ενασχόλησης με τον τζόγο παίζουν η προσωπικότητα του ατόμου και το οικογενειακό και κοινωνικό του πλαίσιο.

Γι' αυτό παρατηρείται ότι οι έφηβοι με παθολογική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια:

- Έχουν συχνά γονείς με δυσκολία διαχείρισης της χρήσης των τυχερών παιχνιδιών ή με άλλες μορφές εξαρτήσεων.
- Είναι πιο πιθανό να υπάρχουν δυσχερείς σχέσεις μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον.
- Συχνά, αρχίζουν για πρώτη φορά την ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια με τους γονείς τους.
- Συχνά, αντικαθιστούν ποιοτικές φιλίες και σχέσεις, με επιφανειακές σχέσεις με συνομηλίκους που παίζουν και αυτοί τυχερά παιχνίδια.
- Έχουν συμμαθητές με υπερβολική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια (Δ. ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ και ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ 2014).

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΤΟΙΧΗΜΑΤΟΠΑΙΞΙΑΣ

Η διαταραχή παθολογικής στοιχηματοπαιξίας, σύμφωνα με το DSM-V (APA, DSM-V, 2013), χαρακτηρίζεται από την επίμονη και επαναλαμβανόμενη τζογαδόρική και προβληματική συμπεριφορά που οδηγεί σε κλινικά



σημαντική δυσφορία ή έκπτωση, σε 12μηνη περίοδο, με εμφάνιση τεσσάρων ή περισσότερων στοιχείων:

- Ανάγκη για να παίζει με ολοένα μεγαλύτερα χρηματικά ποσά προκειμένου να εξασφαλίζει την επιθυμητή συγκίνηση.
- Είναι ανήσυχος και ευερέθιστος όταν προσπαθεί να σταματήσει τον τζόγο.
- Έχει κάνει ανεπιτυχείς προσπάθειες για τη διακοπή του τζόγου.
- Απορροφάται συχνά από τον τζόγο (σκέφτεται πώς θα βρει χρήματα να ξαναπαίξει, πλάθει σχέδια για το πώς θα νικήσει τους αντιπάλους του).
- Καταφεύγει στον τζόγο σε κατάσταση στρες.
- Κάνει προσπάθεια να ξανακερδίσει τα χαμένα.
- Ψεύδεται ως προς τον βαθμό εμπλοκής του στον τζόγο.
- Έχει διακινδυνεύσει να χάσει μία σημαντική σχέση, εργασία, κ.λ.π.

ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ - ΑΛΚΟΟΛ

Με τον όρο «**ναρκωτικό**» ορίζεται κάθε παράνομο φάρμακο, ενώ στον ορισμό αυτό **δεν συμπεριλαμβάνονται οι ψυχοδραστικές ουσίες (αλκοόλ, καπνός, καφεΐνη)**. Επομένως είναι οποιαδήποτε ουσία φυσική ή τεχνητή,

που μπορεί να δράσει στο κεντρικό νευρικό σύστημα (ΚΝΣ), κατασταλτικά ή διεγερτικά και άρα είναι εξαρτησιογόνος.

Από τις επίσημες στατιστικές πηγές προκύπτει ότι 1 στους 7 μαθητές έχει κάνει χρήση έστω και μία φορά μίας παράνομης ουσίας, κυρίως κάνναβης. Η πλειοψηφία των ατόμων έχει επαναλάβει τη χρήση. Τα αγόρια είναι πιο επιρρεπή στη χρήση ουσιών έναντι των κοριτσιών (αναλογία 2,5 προς 1). Η κάνναβη αποτελεί το πρώτο ναρκωτικό με το οποίο έρχονται σε επαφή τα άτομα από πολύ νεαρή ηλικία, ακόμα και σε ηλικία 13-14 ετών, κατέχοντας ποσοστά 2,6% για τα αγόρια και 0,9% για τα κορίτσια. Την χρονική περίοδο 1984-2011 η χρήση ναρκωτικών ουσιών από εφήβους 15-19 έχει τριπλασιαστεί από 6% σε 15,3%. Το πιο σημαντικό σημείο αυτών των δεδομένων είναι ότι η χρήση έχει ως κίνητρο την απλή δοκιμή και αυξάνεται έως και 3 φορές περισσότερο με τη δοκιμή. Η χρήση των ουσιών αυτών επηρεάζει την αντίληψη και

τη διάθεση και προκαλεί άλλοτε ευχάριστα και άλλοτε δυσάρεστα συναισθήματα. Εκτός από τις παράνομες υπάρχουν και πολλές άλλες ουσίες που επιδρούν με τον ίδιο τρόπο στο σώμα και τον ψυχισμό.

Οι ναρκωτικές ουσίες έχουν είτε διεγερτική είτε κατασταλτική δράση:

- Αμφεταμίνη (σπίντ)-υποκατάστατο κοκαΐνης
- Μεθαμφεταμίνη (κρακ, κιμωλία ή σπιντ)
- Κρυσταλλική Μεθαμφεταμίνη (κρίσταλ μεθ, ice, glass, κ.ά) ή «ναρκωτικό των κλαμπ»
- Κοκαΐνη (αναψυκτικό, κόκα, χιόνι, κ.ά)
- Ινδική Κάνναβη (χόρτο, μαύρο, μπάφος, σοκολάτα, φούντα, κ.ά)
- Κρακ (rocks)-η πιο δυνατή μορφή κοκαΐνης και η πιο επικίνδυνη, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας σε ανόθευτη ουσία (75%-100%) λόγω της ευφορίας που προκαλείται. Προκαλεί ΑΜΕΣΑ εξάρτηση από την πρώτη χρήση. Λόγω της εύκολης διαδικασίας παραγωγής της έχει φθηνή και προσιτή τιμή στην αγορά.
 - Όπιο (αφίονι)
 - Μορφίνη
 - Κωδεΐνη
 - Ηρωίνη (πρέζα, άσπρη, παραμύθα, κ.ά)
 - Παραισθησιογόνα (φυσικές ουσίες: «μαγικά μανιτάρια», πεγιότ & Χημικές ουσίες: LSD, DOM, DOB, DMT, DET, PCP).
 - Συνθετικά ναρκωτικά
 - ΣΙΣΑ (κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη αναμεμειγμένη με αιθανόλη, ακόμα και υγρά μπαταρίας αυτοκινήτων, χλωρίνη ή φωτι-

στικό πετρέλαιο).

- GHB (Ναρκωτικό του βιασμού, λόγω της ισχυρής κατασταλτικής δράσης-διαλύεται στο ποτό)
- Κεταμίνη
- Έκσταση (MDA ή MDMA)
- Η Μεθαδόνη (συνθετικό οπιοειδές το οποίο χρησιμοποιείται στη θεραπεία του εθισμού στα οπιοειδή, ως υποκατάστατο της ηρώνης).

ΧΡΗΣΗ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Όπως παρατηρείται οι ψυχοδραστικές/ψυχότροπες ουσίες είναι πάρα πολλές και οι έφηβοι αναζητούν μία ανακούφιση στις δυσκολίες τους μέσα από αυτές. Η ανάγκη διαφυγής από το πρόβλημα-δυσκολία, η ανάγκη «να μη σκέφτομαι τίποτα», ακόμα κι αν είναι παροδική, συντελούν στην χρήση ουσιών με κίνδυνο εθισμού.

Αίτια:

- Κοινωνικοί και πολιτισμικοί παράγοντες, όπως η οικογένεια, που παίζει τον πιο καθοριστικό παράγοντα,
- η οικονομική κρίση,
- η δημιουργία κοινωνικών προτύπων που ζουν σε μία εικονική πραγματικότητα,
- η προώθηση και η διαφήμιση των ουσιών μέσα από την ψυχαγωγία (σινεμά, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, καφετέριες, χώροι ψυχαγωγίας) και
- το γενικότερο άγχος επίδοσης και δημιουργίας μίας



ισχυρής προσωπικότητας αποτελούν παράγοντες οι οποίοι συντελούν σε μεγάλο βαθμό στην παρότρυνση χρήσης ουσιών.

- Η προσωπική αναζήτηση και ταυτότητα κάθε ατόμου καθώς και
- η ψυχική ευαλωτότητά του εφήβου αποτελούν διαπροσωπικούς παράγοντες που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών.
- Τελευταίες μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση ουσιών σχετίζεται και με γενετικούς παράγοντες.
- Η χρήση και κατάχρηση ουσιών όπως και ο εθισμός, έχει συσχετισθεί και με την συνύπαρξη ψυχιατρικών διαταραχών, όπως με την οριακή διαταραχή προσωπικότητας, το καταθλιπτικό συναίσθημα, τη διπολική διαταραχή, με τις διαταραχές άγχους (φοβίες, κρίσεις πανικού, κ.λ.π.), με τις διαταραχές πρόσληψης τροφής, καθώς και με τη σχιζοφρένεια.

ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΑΛΚΟΟΛ

Το αλκοόλ (αιθυλική αλκοόλη) είναι η αρχαιότερη ουσία εξάρτησης. Έχει καταπραϋντική-υπνωτική επίδραση. Η κατανάλωση αλκοόλ, ως μία νόμιμη εξαρτησιογόνος ουσία, κατέχει την υψηλότερη θέση σε παγκόσμιο επίπεδο. Συγκεκριμένα, 1 στους 7 άνδρες και 1 στις 13 γυναίκες, ηλικίας 15-64 ετών, πεθαίνουν από μία αιτία θανάτου που σχετίζεται με το αλκοόλ. Οι έφηβοι της Ευρώπης αποτελούν τους μεγαλύτερους χρήστες αλκοόλ σε όλο τον κόσμο!

Στην Ελλάδα, μέσα από την έρευνα ESPAD, η οποία διεξήχθη το 2011 από το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας (ΕΠΙΨΥ) σε συνεργασία με τα κέντρα πρόληψης του ΟΚΑΝΑ έδειξε ότι:

- 61% των εφήβων έχουν πιει αλκοόλ τον τελευταίο μήνα
- 11% των εφήβων κατανάλωσε αλκοόλ πάνω από 2 φορές την εβδομάδα
- 34% έχει μεθύσει τουλάχιστον μία φορά
- Το κρασί, η μπύρα και τα αλκοολούχα αναψυκτικά έχουν την μεγαλύτερη κατανάλωση
- 1/5 εφήβους ηλικίας 17-18 ετών πίνει πάνω από 2 φορές την εβδομάδα

Η χρήση και κατάχρηση του αλκοόλ αποτελεί μία διαταραχή με πολυπαραγοντική βάση, όπως και οι λοιπές εξαρτησιογόνες ουσίες που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Για άλλη μια φορά, η αιτιολογία έχει βάση στο διαπροσωπικό, κοινωνικό, γενετικό και οικογενειακό υπόβαθρο.

- Ένα διαταραγμένο και δυσλειτουργικό οικογενειακό πλαίσιο, με βίαιες συμπεριφορές προδιαθέτει τη δημιουργία μίας διαταραγμένης προσωπικότητας, με τον κίνδυνο εμπλοκής σε παραβατικές συμπεριφορές, σχολική αποτυχία και κοινωνική απόσυρση.
- Οι τραυματικές εμπειρίες, η έλλειψη αυτοπεποίθησης και διεκδικητικότητας, η εσωστρέφεια, δημιουργούν

το πλαίσιο εκείνο που ωθεί τον έφηβο να δοκιμάσει κάτι που θα τον χαλαρώσει από τις δυσκολίες του και θα τον κάνει να ξεχάσει.

- Η συμπεριφορά αυτή βέβαια μπορεί να συνυπάρχει με καταθλιπτικό συναίσθημα και με άλλες ψυχιατρικές διαταραχές.
- Η ανάγκη για γρήγορη ενηλικίωση και άμεση ένταξη στον κόσμο των ενηλίκων (getting older younger, μοτίβο για τους σημερινούς εφήβους), όπου υπάρχει ελευθερία κινήσεων, οδηγεί πολλές φορές τους εφήβους στη χρήση και κατάχρηση αλκοόλ.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Όπως όλες οι εξαρτησιογόνες ουσίες, έτσι και το αλκοόλ λόγω της χαλάρωσης, της γνωστικής αποδιοργάνωσης που προκαλεί και της άρσης αναστολών, δημιουργεί τη βάση για:

- επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές χωρίς προφυλάξεις, την παράλληλη χρήση ναρκωτικών ουσιών, τον αυξημένο κίνδυνο ατυχημάτων.
- διαταράσσονται φιλικές, οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις
- η χρήση αλκοόλ συνδέεται με την ύπαρξη περαιτέρω ιατρικών προβλημάτων: παχυσαρκία, υπερλιπιδαιμία, προβλήματα με το ήπαρ και άλλες γαστρεντερολογικές διαταραχές. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι υπεύθυνη για το 3,4% των θανάτων σε παγκόσμια κλίμακα, και είναι συνδεδεμένη με τουλάχιστον 60 παθήσεις.
- το αλκοόλ επίσης μπορεί να «πυροδοτήσει» κεκαλυμμένες ψυχιατρικές διαταραχές (σχιζοφρένεια, διαταραχές προσωπικότητας, κ.ά).
- το αλκοολικό σύνδρομο των εμβρύων (Fetal Alcohol Syndrome) το οποίο σχετίζεται με την κατανάλωση αλκοόλ στη διάρκεια της εγκυμοσύνης,
- η αύξηση της αυτοκτονικότητας είναι κάποιες επιπλέον από τις βλαβερές συνέπειες της αλόγιστης χρήσης αλκοόλ.

ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Οι απότομες αλλαγές στη συμπεριφορά ενός παιδιού, μπορεί να αποτελούν «σημάδια» εμπλοκής του με τα ναρκωτικά. Συγκεκριμένα:

- Απότομες αλλαγές στη διάθεση, ένταση, νεύρα, απομόνωση.
- Επιθετική συμπεριφορά, αρνητικές/βίαιες αντιδράσεις.
- Αντίδραση στις δύσκολες καταστάσεις με οργή, με φυγή ή με κρίσεις απογοήτευσης.
- Αδιαφορία για τη ζωή/σκέψεις για αυτοκτονία.
- Ψέματα ή τάση να αποκρύπτονται πράγματα.

- Ξαφνική απώλεια ενδιαφέροντος για το σχολείο, μείωση της απόδοσης στα μαθήματα, αδικαιολόγητες απουσίες.
- Απώλεια ενδιαφέροντος για σπορ ή άλλες δραστηριότητες.
- Αλλαγές στην εξωτερική εμφάνιση.
- Αλλαγή στις παρέες, διακοπή μακροχρόνιας φιλίας.
- Τηλεφωνήματα από αγνώστους.
- Χρήματα ή αντικείμενα που χάνονται από το σπίτι.
- Περίεργες συνήθειες στον ύπνο: περισσότερες ώρες ύπνου ή δυσκολία να κοιμηθεί το βράδυ.
- Κόκκινα μάτια, απότομη απώλεια βάρους, αδικαιολόγητοι εμετοί, διάρροιες, έλλειψη καθαριότητας.
- Αλουμινόχαρτο, κομμένα καλαμάκια, μαυρισμένα κουτάλια

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΝΑ ΠΕΙ «ΟΧΙ» ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

- **Συζητήστε** με το παιδί σας για τη χρήση των εξαρτησιογόνων ουσιών (αλκοόλ, ναρκωτικά, καπνός, κλπ) Επειδή όλοι οι συνομήλικοι του συμπεριφέρονται επικίνδυνα, δε σημαίνει ότι πρέπει να τους ακολουθήσει. Ενδυναμώστε τη διαφορετικότητα μέσα από υγιείς οδούς προβολής της!

- **Αφουγκραστείτε** τις ανάγκες του.

- **Ενδυναμώστε** το παιδί σας

Μην το επικρίνετε και μην του δημιουργείτε προσδοκίες που δεν μπορεί να ανταποκριθεί και να αντέξει!!!

- **Καλλιεργήστε** στο παιδί σας την **ενσυνειδητότητα** (mindfulness) και για το πώς ήρεμη ψυχολογία το βοηθά να διαχειρίζεται καλύτερα τους φόβους του και διεκδικεί τη ζωή του.

- **Γίνετε το «καλό παράδειγμα»**

Τα παιδιά μιμούνται...Επομένως γίνετε δάσκαλοι για τα παιδιά σας μέσα από την πράξη και το βίωμα κι όχι από τη θεωρία και το κήρυγμα.

- **Καλλιεργήστε** στο παιδί σας την αξία της πραγματικής φιλίας, που δεν μπορεί να παρασυρθεί από τις πιέσεις των «φίλων» του, ενώ μαθαίνει να παίρνει κι εκείνο χαρά μέσα από μία παρέα και όχι να κάνει τα χατίρια των άλλων για να φανεί δυνατός.

- **Παροτρύνετε** το παιδί σας να ασχοληθεί με τον **αθλη-**

ΠΑΡ' ΟΛΑ ΑΥΤΑ...ΑΝΑΛΟΓΙΣΤΕΙΤΕ!!!

- Μήπως η αλλαγή αυτή συνδέεται με την μεταβατική ηλικία της εφηβείας;
- Μήπως οι φόβοι και οι ανησυχίες σας βρίσκονται στο μυαλό σας και τελικά μήπως είστε υπερπροστατευτικοί;
- Αν αρκετά από τα παραπάνω «σημάδια» και ενδείξεις εμφανίζονται αδικαιολόγητα στο παιδί σας, μην αγνοήσετε την ύπαρξή τους!
- Ακόμη και αν δεν σηματοδοτούν την εμπλοκή του παιδιού με τα ναρκωτικά, δείχνουν ότι έχει ανάγκη τη βοήθεια και την υποστήριξή σας! Αν χρειαστεί συμβουλευτείτε έναν ειδικό!
- Συζητήστε με το παιδί σας για την καθημερινότητά του, για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ως προσωπικότητα με τους συνομηλίκους του. Η εφηβεία αποτελεί μία περίοδο μετάβασης και τα ερωτηματικά και οι ανησυχίες που δημιουργούνται στον έφηβο είναι πολλά.

τισμό ή άλλες δημιουργικές δραστηριότητες.

Με αυτόν τρόπο δημιουργούνται πρότυπα και αποθαρρύνεται να «δοκιμάσει» κάτι επιβλαβές, διότι θα επηρεαστεί έτσι η απόδοσή του.

- **Μάθετε τι να κάνετε**, αν υποψιαστείτε ότι υπάρχει πρόβλημα. Απευθυνθείτε σε συμβουλευτικές υπηρεσίες και φορείς.🔥

ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ:

- OKANA: Ανοικτή Τηλεφωνική Γραμμή SOS- 1031 (www.okana.gr)
- ΚΕΘΕΑ: Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης -1145
- 18 ΑΝΩ ΨΝΑ (210 3617089)
- ΚΛΙΜΑΚΑ: Γραμμή για την πρόληψη της αυτοκτονίας-24ωρη γραμμή- 1018
- ΔΙΩΞΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΣ:11188 - Email ccu@cybercrimeunit.gov.gr
- Μέσω της εφαρμογής (application) για έξυπνα τηλέφωνα (smart phones):CYBERKID
- Μέσω twitter: @ CyberAlertGR

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. «Ξεπερνώντας τον Εθισμό. Η πορεία προς την απεξάρτηση» Ιατρικές εκδόσεις Harvard (Ιατρική σχολή του Πανεπιστημίου του Harvard)
2. «Εφηβοι: Προβλήματα και ανησυχίες», Φρανσουάζ Ντολτό, Κατρίν Ντολτό-Τόλις (Εκδόσεις Πατάκη)
3. WHO (World Health Organization) 2014-Report on Alcohol and Health 2014
4. «Μεγαλώνοντας Δυνατούς Χαρακτήρες-Πέρα από τις ουσίες»- Ορέστης

Γιωτάκος (Ακαδημία Γονέων από την «Κ»)

5. Κοκκέβη, Α., Φωτίου, Α., Ξανθάκη, Μ., Καναβού, Ε., «Εξαρτησιογόνες Ουσίες στην εφηβεία» (ΕΠΙΨΥ 2010)
6. Κοκκέβη, Α., Φωτίου, Α., Σταύρου, Μ., Καναβού, Ε., «Εξαρτησιογόνες Ουσίες στην εφηβεία» (ΕΠΙΨΥ 2015)
7. ΕΠΙΨΥ (2015): Η κατάσταση του προβλήματος των ναρκωτικών και των οίονοινοματων στην Ελλάδα (ετήσια έκθεση 2014)
8. ΕΠΙΨΥ (2012): Πανελλήνια έκθεση εξαρτησιογόνων ουσιών, στους μαθητές-έρευνα ESPAD 2011. Αθήνα: ΕΠΙΨΥ-ΟΚΑΝΑ