

Γυμνάσιο με Λυκειακές τάξεις Ζίτσας – Σχολικό Έτος: 2013 -2014

Ερευνητική εργασία (Project)

Τάξη: Α΄ Λυκείου

Θέμα: Εξάρτηση από το αλκοόλ



Σκοπός της ερευνητικής εργασίας είναι οι μαθητές:

- να ερευνήσουν ένα ενδιαφέρον κοινωνικό θέμα
- να αποκτήσουν γνώση για το συγκεκριμένο θέμα
- να αναζητήσουν τις κοινωνικές διαστάσεις του θέματος
- μέσα από τις γνώσεις που θα αποκομίσουν κάνοντας την έρευνα να βοηθήσουν ενδεχομένως κάποιους συνανθρώπους τους που αντιμετωπίζουν την συγκεκριμένη εξάρτηση

Τι είναι εξάρτηση:

Η εξάρτηση χαρακτηρίζεται από την έντονη προσήλωση ενός ατόμου προς ένα αντικείμενο ή άλλο άτομο. Ο εξαρτημένος δημιουργεί/επικεντρώνει τη ζωή του γύρω από το αντικείμενο της εξάρτησής του.

Τι είναι η εξάρτηση από ουσίες:

Η εξάρτηση από ουσίες είναι η κατάσταση απόλυτου εθισμού του ανθρώπου, κατά την οποία κυριαρχείται από την έντονη ανάγκη λήψης της ουσίας. Το άτομο όχι μόνο δεν μπορεί να σταματήσει τη χρήση, αλλά χρειάζεται ολοένα και περισσότερο να την αυξάνει για να έχει τα ίδια αποτελέσματα.



Ποιες είναι οι μορφές εξάρτησης;

(1)

- Σωματική εξάρτηση: Εμφανίζεται όταν το σώμα του ανθρώπου έχει προσαρμοστεί στην ουσία, δεν μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά χωρίς αυτή και αναπτύσσει δυσάρεστα και επώδυνα συμπτώματα όταν σταματήσει τη χρήση (το ονομαζόμενο στερητικό σύνδρομο).
- Ψυχολογική εξάρτηση: Η ψυχολογική εξάρτηση εμφανίζεται όταν ο άνθρωπος έχει ανάγκη από τη χρήση της ουσίας, οργανώνει όλη του τη ζωή γύρω από την ουσία, η οποία γίνεται αυτοσκοπός, για να νιώσει καλά, να διώξει το άγχος ή την ψυχική πίεση ή απλά για να νιώθει φυσιολογικός και να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής.



Ποιες είναι οι μορφές εξάρτησης (Συνέχεια)



Η ψυχολογική εξάρτηση σε σύγκριση με τη σωματική, είναι πιο σημαντική και είναι αυτή που απαιτεί πολύ περισσότερο χρόνο για να αντιμετωπιστεί.

- Κοινό χαρακτηριστικό σε όλες τις μορφές εξάρτησης: η απώλεια ελέγχου της κατάστασης και ότι το άτομο έχει απόλυτη ανάγκη την ουσία/συνήθεια/σχέση προκειμένου να απωθήσει τα δυσάρεστα συναισθήματα και την έντονη ψυχική πίεση.

Πότε οδηγούμαστε στην εξάρτηση; (1)

Ερώτηση: Μια εξάρτηση είναι μια κλινική εικόνα με ξεκάθαρη αιτιολογία όπως στην περίπτωση ενός κατάγματος ή μιας ίωσης;

Απάντηση: Όχι

Ερώτηση: Μπορούμε να καθορίσουμε με σιγουριά ότι ένας συγκεκριμένος τύπος χαρακτήρα ή μια συγκεκριμένη κατάσταση οδηγεί σε μια εξάρτηση;

Απάντηση: Όχι

Αυτό που έχει επιβεβαιωθεί είναι ότι η πιθανότητα της εκδήλωσης κάποιας εξάρτησης είναι μεγαλύτερη κάτω από συγκεκριμένες καταστάσεις.



Ποιές είναι αυτές οι καταστάσεις;



1. **Κοινωνικές:** Η οικογένεια προέλευσης, η τάξη στο σχολείο και οι φίλοι επηρεάζουν το άτομο και τη συμπεριφορά του. Όταν η «ομάδα» που ανήκεις το θεωρεί φυσιολογικό να κάνεις χρήση συγκεκριμένων ουσιών, η πιθανότητα να υιοθετήσεις αυτή τη συμπεριφορά είναι μεγαλύτερη.
2. **Ψυχολογικές:** Δεν είναι ακόμη δυνατόν να καθορίσουμε εάν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας οδηγούν σε εξάρτηση, αλλά μπορούμε να εντοπίσουμε κάποιους παράγοντες που επιδρούν αρνητικά στο θέμα της εξάρτησης.

Ποιοί είναι αυτοί οι παράγοντες;



- Η έλλειψη αγάπης και προσοχής
- Το υπερβολικό ενδιαφέρον από τους γονείς
- Κάποιες αυστηρές δομές εκπαίδευσης
- Οικογένεια στην οποία υπάρχει κάποιος χρήστης
- Ψυχικά τραύματα κατά τη διάρκεια της νεανικής ηλικίας
- Σεξουαλική κακοποίηση ή σωματικός βιασμός

Τι είναι το αλκοόλ;

Ορισμός της λέξης

αλκοόλ(το) [ακλ] ελλην. οινόπνευμα' κάθε ποτό που περιέχει οινόπνευμα και μπορεί να προκαλέσει μέθη: απαγορεύεται η κατανάλωση
~//

είναι εξαρτημένος από το ~

[ETYM. < γαλλ. alcool < μεσν. λατ.alcohol «ουσία προερχόμενη από απόσταξη» < αραβ. al-kuh(u)l «ουσία που χρησιμοποιείται ως βαφή ματιών»]

Πως ονομάζεται επιστημονικά το αλκοόλ;

Ονομάζεται αιθανόλη ή αιθυλική αλκοόλη ή οινόπνευμα.

Ποιος είναι ο χημικός τύπος

Ο χημικός τύπος είναι: $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$

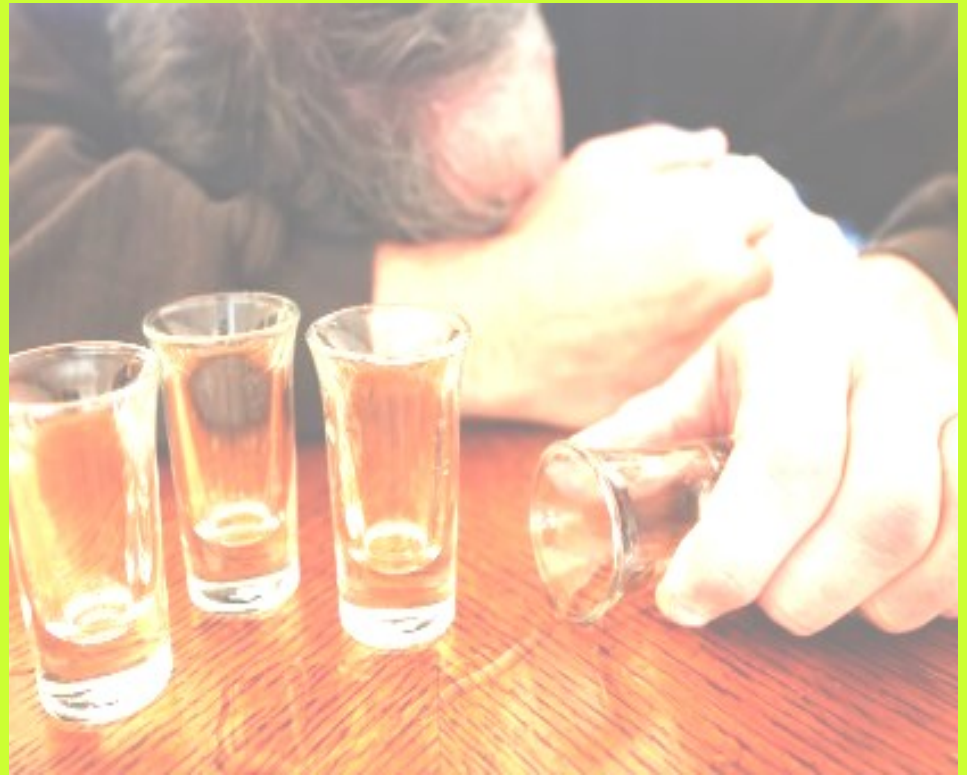
Τι είναι η αιθανόλη και τι προκαλεί στον ανθρώπινο οργανισμό

- Η αιθανόλη προκαλεί μέθη και τα μόρια της είναι τόσο μικρά που χωρούν να περάσουν στα κενά μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων. Εκεί μπορούν να επηρεάσουν τους νευροδιαβιβαστές που επιτρέπουν όλες τις εγκεφαλικές δραστηριότητες.



Τι σημαίνει αυτό;

- Αυτό σημαίνει ότι:
- 1.Επιβραδύνει ζωτικές λειτουργίες με αποτέλεσμα:
- ασταθή κίνηση
- έλλειψη ισορροπίας
- διαταραγμένες αισθήσεις
- ανικανότητα γρήγορης αντίδρασης



Τι σημαίνει αυτό;(Συνέχεια)

2.Επηρεάζει τη διάνοια με αποτέλεσμα:

- Μειώνει την ικανότητα του ατόμου να σκέφτεται λογικά
- Διαστρεβλώνει την κρίση του (μπορεί κανείς να εμπιστευτεί κάποιον άγνωστο)
- Προκαλεί έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις που εκδηλώνονται με χρήση βίας, κλάμα ή και γέλια



Τι κάνετε αν συνειδητοποιήσετε ότι έχετε αυτά τα συμπτώματα;



- **ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ** άμεσα την κατανάλωση αλκοόλ. Το τελευταίο πράγμα που θα θέλατε είναι να χάσετε τον έλεγχο, να κάνετε εμετό ή και να καταλήξετε στο νοσοκομείο. Σοβαρές καταστάσεις **ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ** κατανάλωσης αλκοόλ μπορεί να καταλήξουν σε δηλητηρίαση από το αλκοόλ, σε κώμα ή και θάνατο.

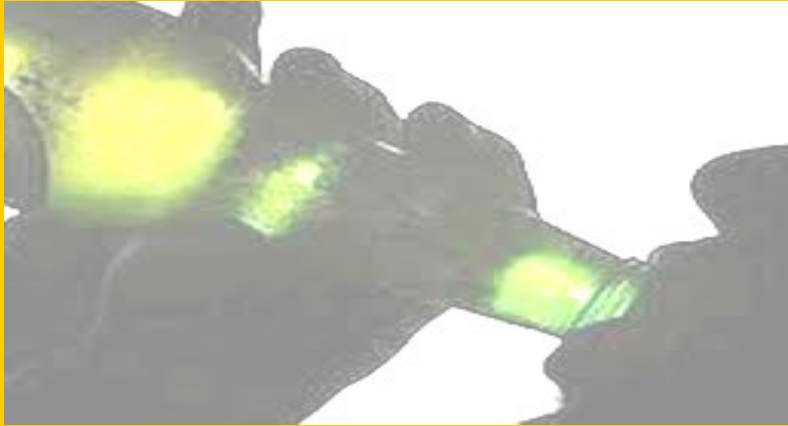
Τι σημαίνει αλκοολισμός;

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ σημαίνει:

- Υπερβολική χρήση οινοπνεύματος
- Εξάρτηση από το οινόπνευμα
- Βλάβες που αυτό προκαλεί



Σε ποιες μορφές παρουσιάζεται ο αλκοολισμός;



Παρουσιάζεται σε δύο μορφές:

1. Την οξεία μέθη
2. Τη χρόνια μέθη



Τι συμβαίνει στην οξεία μέθη;



- ❖ Στην οξεία μέθη, ανάλογα με την κατάσταση του ατόμου(βαθμό πληρώσεως στομάχου, ιδιοσυγκρασία, φύλο, ηλικία κ. τ. λ) παρουσιάζονται:
- ❖ διαταραχές συνειδήσεως
- ❖ αναστολή φραγμών
- ❖ μειωμένη αντίληψη
- ❖ ίσως κώμα και θάνατος

Τι συμβαίνει στη χρόνια μέθη;



Στη χρόνια μέθη, στο χρόνιο αλκοολισμό, παρουσιάζονται:
Διαταραχές ποικίλου βαθμού του νευρικού συστήματος όπως:

- ✓ τρεμούλιασμα
- ✓ πολυνευρίτιδα
- ✓ διανοητική σύγχυση
- ✓ τρομώδες παραλήρημα
- ✓ αλκοολική κίρρωση του ήπατος(καταστροφή του ιστού του οργάνου) βλάβες στο κυκλοφορικό σύστημα-αρτηριοσκλήρωση

Τι άλλο συμβαίνει στη χρόνια μέθη;



Παρουσιάζονται επίσης
διαταραχές
συμπεριφοράς όπως:

- ✓ αστάθεια ψυχικής διάθεσης
- ✓ περιορισμός της ικανότητας κρίσης
- ✓ περιορισμός βούλησης
- ✓ ηθική κατάπτωση

Σε ποια αναλογία περιέχουν οινόπνευμα τα διάφορα ποτά;

- Κρασί (περίπου) 11 vol
- Μπύρα (περίπου) 5 vol
- Τσίπουρο (περίπου) 38 vol
- Ουίσκι (περίπου) 40 vol
- ❖ **Vol** :είναι η επί τοις % περιεκτικότητα σε όγκο .Δηλαδή στα 100 ml κρασιού, τα 11ml είναι οινόπνευμα.
- ❖ **ml**:είναι μονάδα μέτρησης όγκου

1000ml=1 λίτρο



Αλκοόλ και εφηβεία στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα το πρόβλημα της κατανάλωσης του αλκοόλ δεν περνάει απαρατήρητο αφού σύμφωνα με έρευνες το 15% των εφήβων ηλικίας 11 έως 15 ετών καταναλώνει αλκοόλ στο διάστημα μιας εβδομάδας. Πρώτη στις προτιμήσεις των εφήβων είναι η μπύρα, δεύτερα έρχονται τα σκληρά ποτά και τρίτο το κρασί.



Αλκοόλ και εφηβεία στην Ευρώπη και στις Η.Π.Α

Από μελέτες έχει βρεθεί πως τόσο στην Ευρώπη όσο και στις Η.Π.Α 87% των αποφοίτων λυκείου έχουν κάνει χρήση αλκοόλ κάποια στιγμή στη ζωή τους, 67% έχουν μεθύσει και 51% έχουν μεθύσει κατά τη διάρκεια του μήνα πριν από την έρευνα, ενώ σε άλλη μελέτη φάνηκε ότι το 50% των τελειόφοιτων έχουν οδηγήσει αυτοκίνητο μετά από χρήση αλκοόλ ή έχουν επιβιβασθεί σε όχημα που οδηγούσε μεθυσμένος οδηγός.



Τι μπορεί να αισθάνονται οι έφηβοι όταν καταναλώνουν(σε υπέρμετρη ποσότητα) αλκοόλ;

Μπορεί να αισθάνονται:

- ο Θυμό
- ο Άγχος
- ο Ενοχές
- ο Αίσθημα δειλίας
- ο Απογοήτευση(σε σχέση με τον εαυτό τους)



Τελικά τι κάνουν;



Τελικά καταλήγουν να κάνουν πράξεις που τελικά δεν θα τις έκαναν και οι λόγοι είναι αρκετοί:

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

Για ποιους επιπλέον λόγους οι έφηβοι και οι νέοι πέφτουν στον πειρασμό να πιούν αλκοόλ;

- επειδή δεν είναι σίγουροι για το τι θέλουν ή επειδή δεν γνωρίζουν πώς να χειριστούν μια κατάσταση

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι στη φάση της εφηβείας το άτομο προσπαθεί να είναι μέρος του κοινωνικού συνόλου και παράλληλα να εξερευνήσει τα όριά του.



Στην εφηβική ηλικία, τι προκαλεί το αλκοόλ;



Μειώνει:

- Τη σχολική απόδοση
- Την ικανότητα αφομοίωσης της γνώσης
- Τη συγκέντρωση

Πως επιδρά στην προσωπικότητα, η κατανάλωση αλκοόλ σε αυτές τις ηλικίες;

Η επίδραση είναι αρνητική γιατί προκαλεί:

- ευερεθιστότητα
- εχθρικότητα
- επιθετικότητα
- αυξάνει επίσης τον κίνδυνο πειραματισμού και με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες



Υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης αυτού του προβλήματος;

Υπάρχει τρόπος γι αυτό μη διστάσετε:

- ✓ Να πείτε **ΟΧΙ** κατηγορηματικά κοιτάζοντας τον συνομιλητή σας στα μάτια

(δισταγμοί και παύσεις αφήνουν χώρο στους άλλους να συνεχίσουν την πίεση)

- ✓ Προτείνετε κάτι άλλο

(παιχνίδια-σπορ-ψυχαγωγία)



Αν παρόλα αυτά η παρέα σε πιέζει , τι κάνεις;

Αν η παρέα σε πιέζει
να πιείς αλκοόλ το
καλύτερο είναι να
φύγεις όταν εκείνοι
πίνουν

Εναλλακτικά μπορείς να
βρεις ενδιαφέρουσες
δραστηριότητες με
άλλες παρέες.



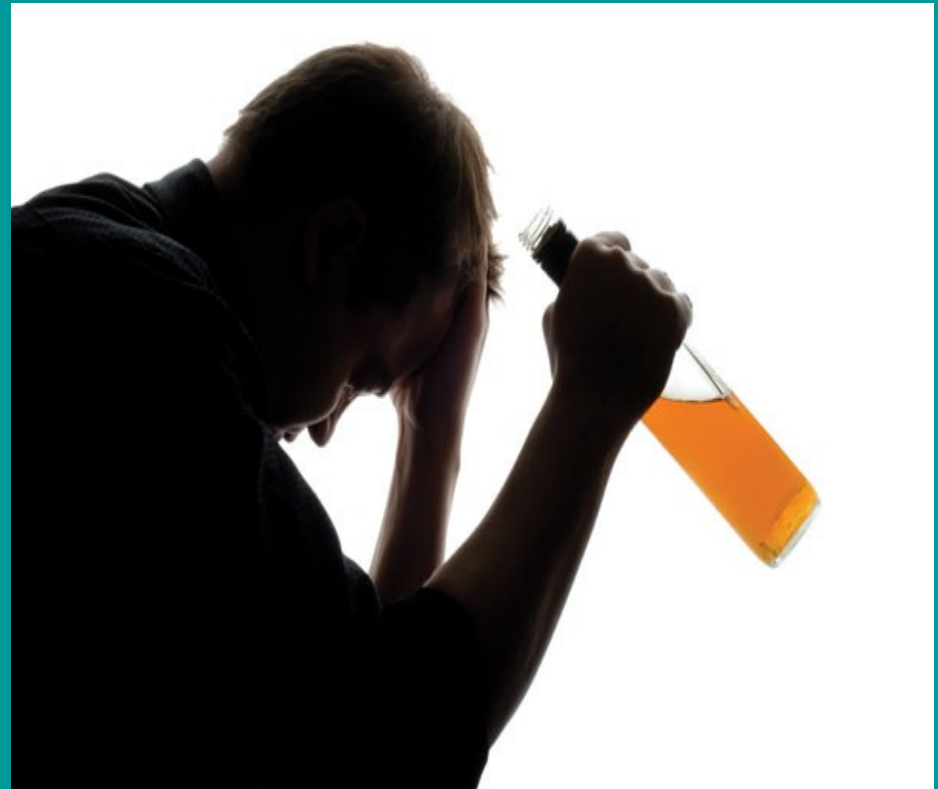
Πως πρέπει να βοηθάει η οικογένεια τους εφήβους;

Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει διάλογος μέσα στην οικογένεια. Επίσης οι γονείς θα πρέπει να μάθουν στα παιδιά να μη μπαίνουν ποτέ σε αμάξι του οποίου ο οδηγός έχει πιεί, πολύ δε περισσότερο αν βρίσκεται σε κατάσταση μέθης και να παρέχεται η διαβεβαίωση ότι οι γονείς θα περάσουν να πάρουν τα παιδιά τους ανεξαρτήτως ώρας.



Στα άτομα που πίνουν αρκετά, τι συμβαίνει στον εσωτερικό τους κόσμο;

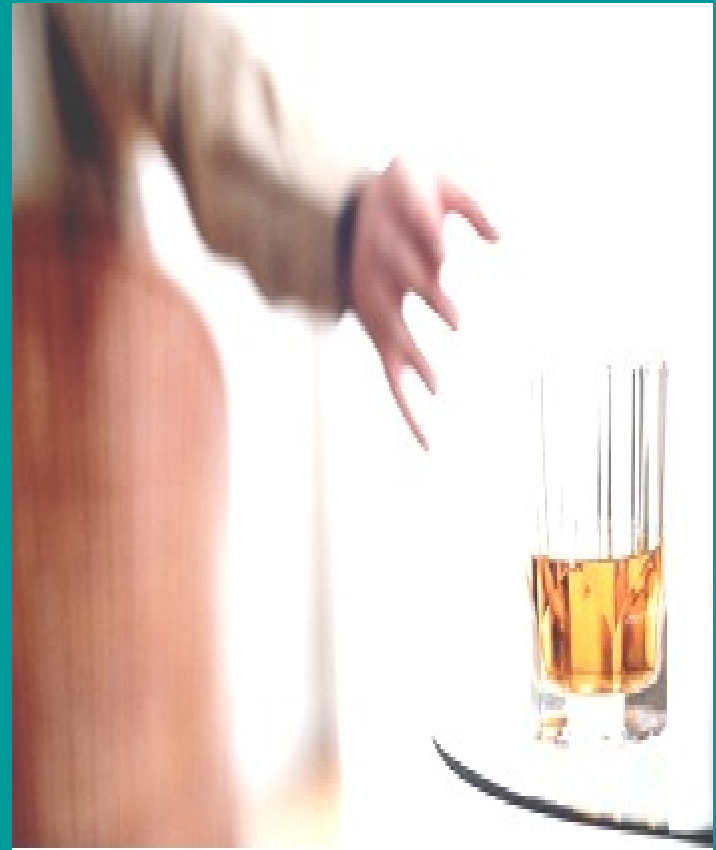
- Το ποτό μπορεί να δημιουργήσει ευχάριστα συναισθήματα για λίγες ώρες όμως η μακρόχρονη κατανάλωση οδηγεί πάντα σε μια βαθμιαία επιδείνωση της ψυχολογικής διάθεσης του ατόμου:
- μεγαλύτερη κατάθλιψη
- ευερεθιστότητα
- ίσως ακόμη και τάσεις αυτοκτονίας



Τι συμβαίνει με το «εγώ» του ατόμου που πίνει;

Το «εγώ» του ατόμου που πίνει χαρακτηρίζεται από:

- ✓ χαμηλό επίπεδο ανοχής της στέρησης
- ✓ μοναχικότητα
- ✓ παρορμητικότητα
- ✓ εξάρτηση
- ✓ ψευδαίσθηση της παντοδυναμίας(υπερτροφία του «εγώ»)
- ✓ τάση φυγής από τις δυσκολίες



Τι χαρακτήρα έχει ο άνθρωπος που πίνει

;



- Ο άνθρωπος που πίνει έχει αδύνατο χαρακτήρα, γι αυτό άλλωστε και αρχίζει το ποτό. Κάποιοι άνθρωποι επίσης πίνουν για να νοιώσουν υπερδιέγερση, για να μειώσουν το άγχος και κάποιοι άλλοι για να νοιώσουν και αυτοί “μέρος” της παρέας.

Συμπέρασμα;



Το αλκοόλ προκαλεί πολλά προβλήματα και αναταραχές στην οικογένεια. Όλη η οικογένεια υποφέρει ιδιαίτερα αν ο πότης έχει και κάποια ψυχική διαταραχή. Επίσης αρκετά άτομα χάνουν τη ζωή τους σε τροχαία ατυχήματα των οποίων η αιτία είναι το αλκοόλ.

Ποια είναι η «δουλειά» της οικογένειας όταν μέσα σε αυτή υπάρχει ένα άτομο εξαρτημένο από το αλκοόλ;

- Η «δουλειά» που πρέπει να κάνει είναι να «παντρέψει» τη γνώση με το ένστικτο, την ευαισθησία με την αντοχή, την κατανόηση με τη σύγκρουση, τη δυσκολία με την ευελιξία. (Αυτή τη «δουλειά» βέβαια θα πρέπει να την κάνουν όλοι οι γονείς, ανεξαρτήτως προβλημάτων.)



Λίγα λόγια για την εμπειρία κάποιου (ανώνυμου) αλκοολικού

« Αναζητούσα απελπισμένα κάτι για να χαλαρώσει το νευρικό μου σύστημα και έτσι δέχτηκα το ουίσκι που μου πρόσφεραν. Η δράση ήταν άμεση... Από εκείνη τη στιγμή και πέρα, δεν μπορούσα να μείνω χωρίς την μπουκάλια σε κάθε δουλειά που αναλάμβανα και αυτή η κατάσταση κράτησε για τα επόμενα 20 χρόνια ...»



Ποιες είναι οι οικονομικές διαστάσεις του αλκοολισμού;



- Τα έξοδα που πληρώνει η κοινωνία και το κόστος στη υγεία του ίδιου του πότη είναι **υπερβολικά**. Οι οικονομικές συνέπειες από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι πολυεπίπεδες.

Γιατί οι συνέπειες από την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών είναι πολυεπίπεδες:



- Επειδή η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών επηρεάζει:
 1. Την επαγγελματική δραστηριότητα
 - ✓ μείωση παραγωγικότητας
 - ✓ αυξημένες ώρες απουσίας από την εργασία
 - ✓ κόστος από εργατικά ατυχήματα
 - ✓ χαμένες εργασιακές εμπειρίες(των ίδιων και των συγγενών τους)

Ποιες είναι οι οικονομικές διαστάσεις του αλκοολισμού; (Συνέχεια)

2. Την ποινική δικαιοσύνη

- ✓ απαιτεί χρόνο και πόρους από το δικαστικό σύστημα
- ✓ απαιτεί χρόνο και πόρους από τις αστυνομικές αρχές

3. Τις υπηρεσίες Κοινωνικής πρόνοιας

- ✓ αντιμετώπιση των προβλημάτων στην οικογένεια
- ✓ στον επαγγελματικό χώρο
- ✓ αντιμετώπιση προβλημάτων λόγω ανεργίας και επακόλουθης φτώχειας



Τι προτείνει ο Π.Ο.Υ; (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)



- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει μια προσέγγιση του κοινωνικού κόστους από το αλκοόλ, η οποία συνυπολογίζει αφενός το κόστος της απουσίας από την εργασία, την ανεργία, τις συνέπειες από τα ατυχήματα και την εγκληματικότητα, το κόστος των υπηρεσιών υγείας, αστυνόμευσης, δικαιοσύνης και πρόνοιας και αφετέρου συνυπολογίζει το έμμεσο κόστος από την πρόωμη θνησιμότητα και νοσηρότητα και την απώλεια παραγωγικότητας εξαιτίας αυτών. _

Τι έχουν δείξει μελέτες που αναφέρονται στο κόστος;

Μελέτες που έχουν διεξαχθεί διεθνώς , διαπιστώνουν ότι το κοινωνικό κόστος είναι πολύ μεγαλύτερο από το άμεσο κόστος υγείας.

[Το έμμεσο (άυλο) κόστος αντιστοιχεί στην αξία που τα άτομα αποδίδουν στον πόνο, στην οδύνη και στην απώλεια ζωής, συνέπεια της εγκληματικότητας και των αρνητικών επιδράσεων του αλκοόλ στην υγεία και στην κοινωνική ζωή του ατόμου.]



Μέση μηνιαία δαπάνη των νοικοκυριών για αλκοολούχα ποτά.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας Ελλάδος (2007), η μέση μηνιαία δαπάνη των νοικοκυριών για αλκοολούχα ποτά κατά την περίοδο 2004-2005 ήταν 12,39 Ευρώ.



Μέση μηνιαία δαπάνη των νοικοκυριών για αλκοολούχα ποτά (Συνέχεια)

- Τα νοικοκυριά της πρωτεύουσας εμφανίζουν την υψηλότερη δαπάνη (15,23 Ευρώ) , ακολουθούμενα από τα νοικοκυριά της Θεσσαλονίκης (12,61 Ευρώ) . Οι υπόλοιπες αστικές περιοχές και οι ημιαστικές / αγροτικές περιοχές εμφανίζουν παρόμοια μέση μηνιαία δαπάνη (περίπου 10-11 Ευρώ) .



Ποια ποτά προτιμούν να αγοράζουν οι Έλληνες;



Από τη συνολική μέση μηνιαία δαπάνη, το μεγαλύτερο μέρος (4,61 Ευρώ) αφορά στην αγορά αποσταγμάτων (ούζο, ουίσκι, λοιπά οινοπνευματώδη) εκ των οποίων το ουίσκι απορροφά το μεγαλύτερο μέρος (2,13 Ευρώ) . Το κρασί επίσης, καταλαμβάνει μεγάλο μέρος της δαπάνης(4,25 Ευρώ) και τέλος ακολουθεί η μπύρα (3, 54 Ευρώ) .

Η κατανάλωση αλκοόλ έχει διττή(διπλή) δράση;

Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών αριθμεί περισσότερα από 10.000 χρόνια. Τότε οι άνθρωποι κατανάλωναν ροφήματα αφού είχαν υποστεί φυσικές ζυμώσεις, ενώ εδώ και αιώνες υπάρχουν οι αντιπαραθέσεις σχετικά με τα οφέλη ή τις ζημιές που προκαλούνται από την κατανάλωσή τους.



Η κατανάλωση αλκοόλ έχει διπλή δράση;(Συνέχεια)

Έχει διπλή δράση και αυτή εξαρτάται από την ποσότητα κατανάλωσης. Η μέτρια κατανάλωση φαίνεται να έχει ευεργετική δράση (γενικά) στον οργανισμό.



Με την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, τι γίνεται;

Η αυξημένη κατανάλωση αποτελεί αιτία πρόκλησης χρόνιων παθήσεων και σχετίζεται επίσης με διαταραχές στη συμπεριφορά με καταθλιπτικές εκδηλώσεις και συχνά με τροχαία ατυχήματα επειδή το αλκοόλ επηρεάζει τα σήματα που στέλνουν τα μάτια στον εγκέφαλο με αποτέλεσμα η όραση να θολώνει και να γίνεται δυσκολότερο να κρίνει κανείς τις αποστάσεις και τις ταχύτητες.



Τι άλλο προκαλεί η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ;



- Στις γυναίκες, η πάνω από το μέτριο κατανάλωση αλκοόλ, μπορεί να επηρεάσει την έμμηνο ρύση και τη γονιμότητα.
- Στους άνδρες, καθώς μειώνονται λόγω της αυξημένης κατανάλωσης τα επίπεδα της ανδρικής ορμόνης τεστοστερόνης, επηρεάζεται αρνητικά η ανδρική γονιμότητα.

Τι άλλο επηρεάζει αρνητικά η πάνω από το μέτρο κατανάλωση αλκοόλ;

- Επηρεάζει αρνητικά την εμφάνιση τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών:
- κόκκινα μάτια και «ματωμένα» (λόγω διαστολής των αιμοφόρων αγγείων των ματιών)
- αφυδατωμένο δέρμα με ρυτίδες, θαμπή και κουρασμένη όψη.



Ποια είναι τα μέτρα πρόληψης;

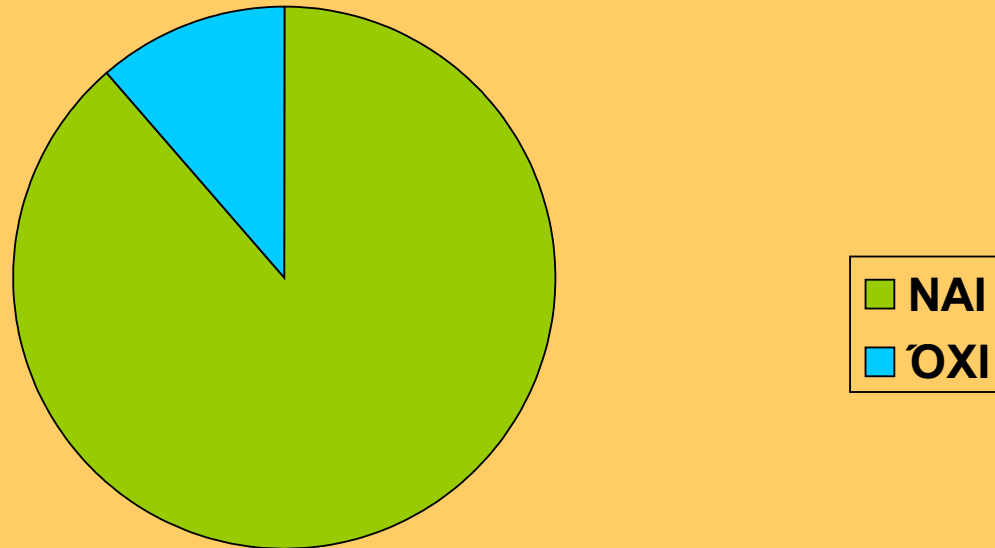
Τα μέτρα και οι πολιτικές πρόληψης που εφαρμόζονται στην Ελλάδα αφορούν σε τρεις τομείς:

1. στον ποιοτικό έλεγχο της παραγωγής αλκοολούχων ποτών
2. στην απαγόρευση πώλησης αλκοολούχων ποτών σε νέους
3. στην απαγόρευση της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ



Ερωτηματολόγιο που δόθηκε σε ενήλικα άτομα και αφορά στις συνήθειές τους σε σχέση με την κατανάλωση αλκοόλ.

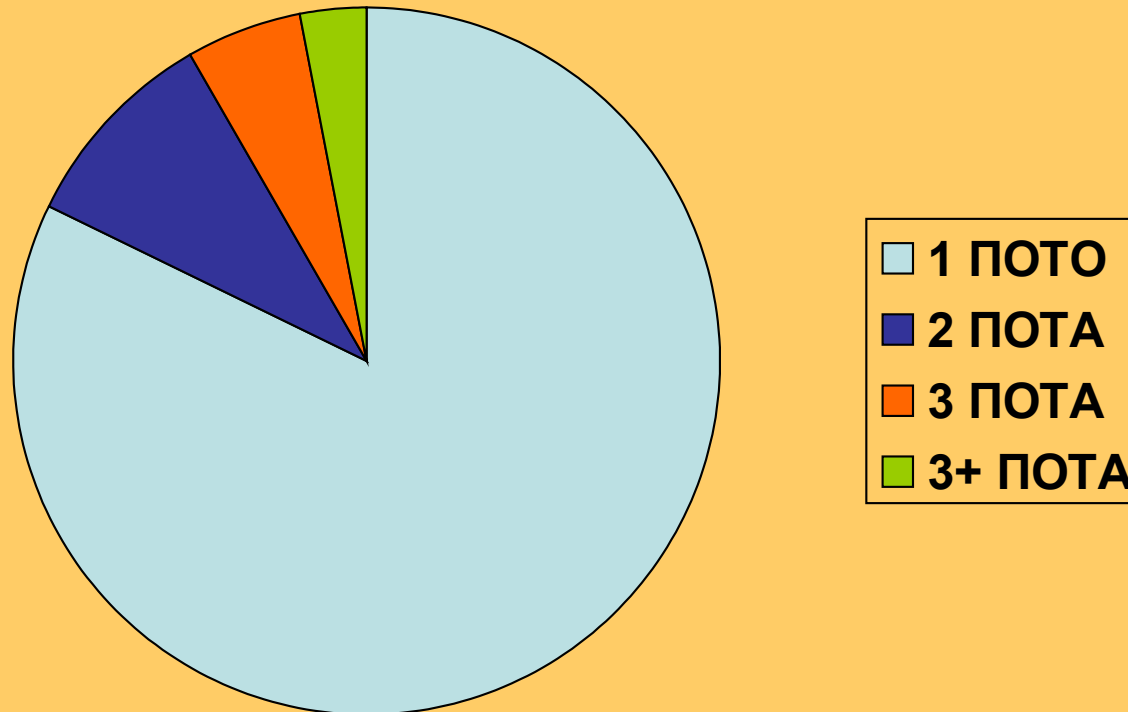
1. Καταναλώνετε αλκοόλ όταν
βγαίνετε με την παρέα σας;
Ναι / Όχι



Ερωτηματολόγιο

2. Πόσο αλκοόλ καταναλώνετε;

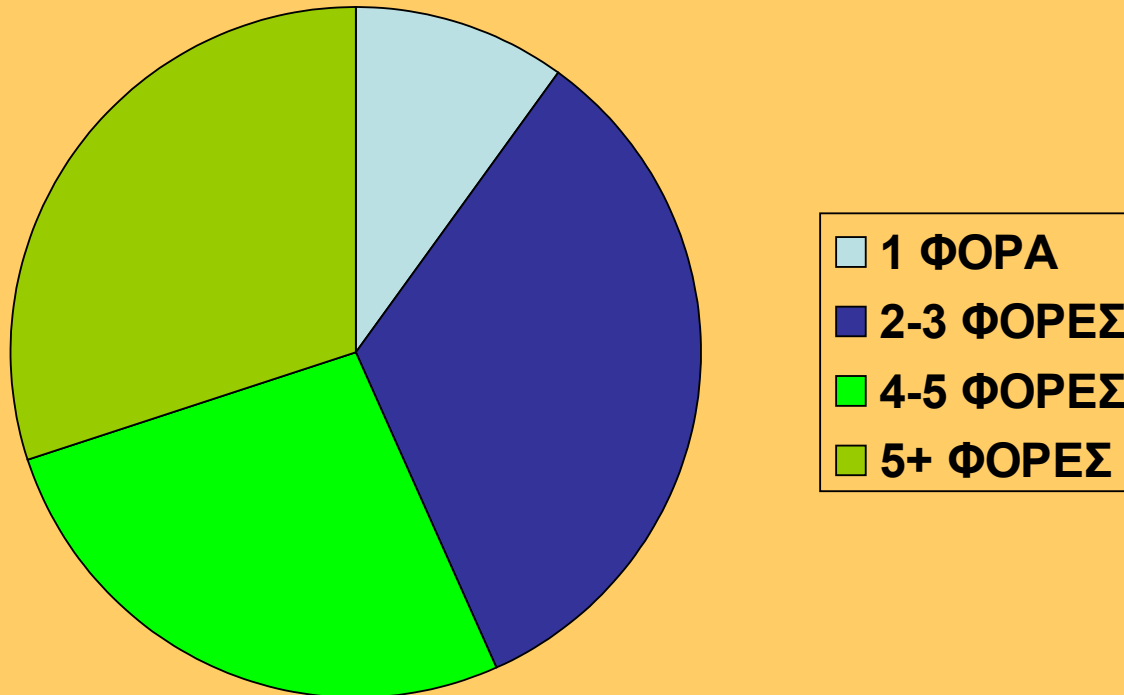
1 ποτό / 2 ποτά / 3 ποτά / 3+ ποτά



Ερωτηματολόγιο

3. Πόσες φορές τον μήνα
καταναλώνετε αλκοόλ;

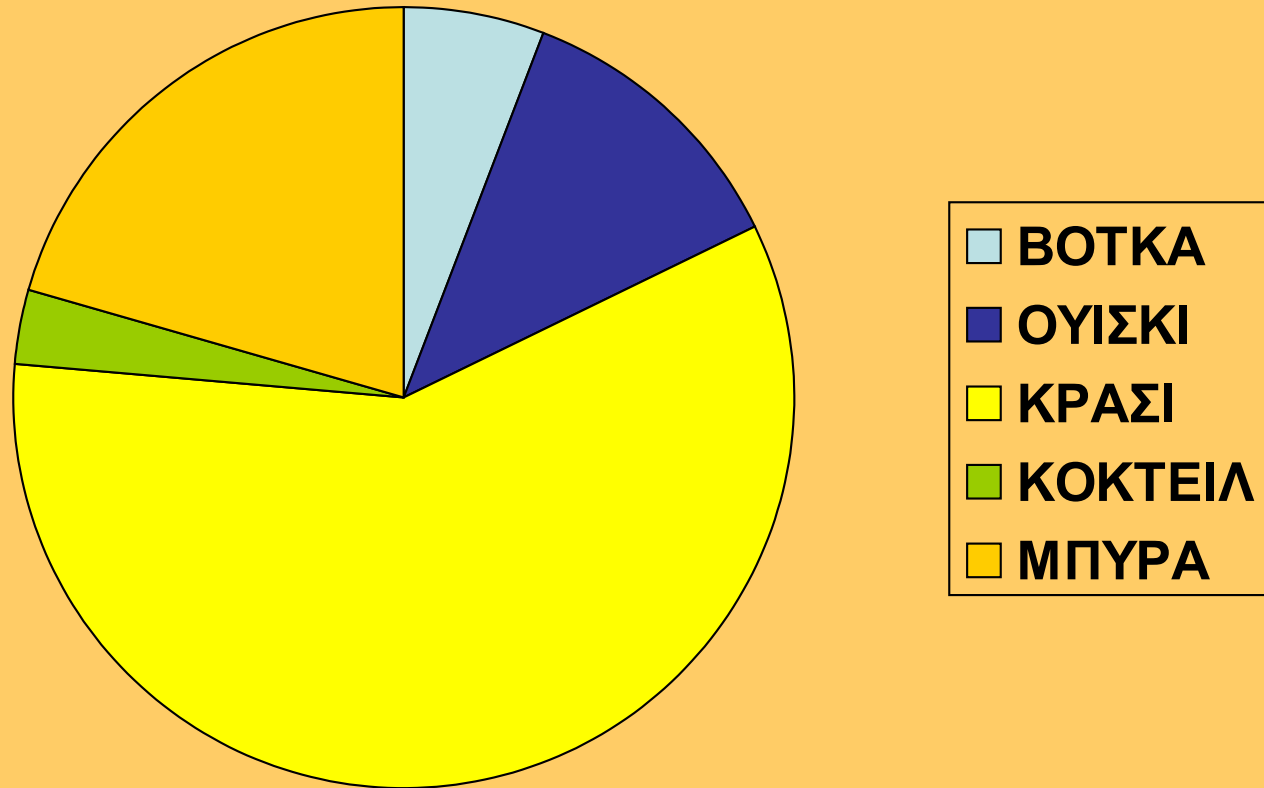
1 φορά / 2-3 φορές / 4-5 φορές / 5+



Ερωτηματολόγιο

4. Τι ποτό /ά καταναλώνετε;

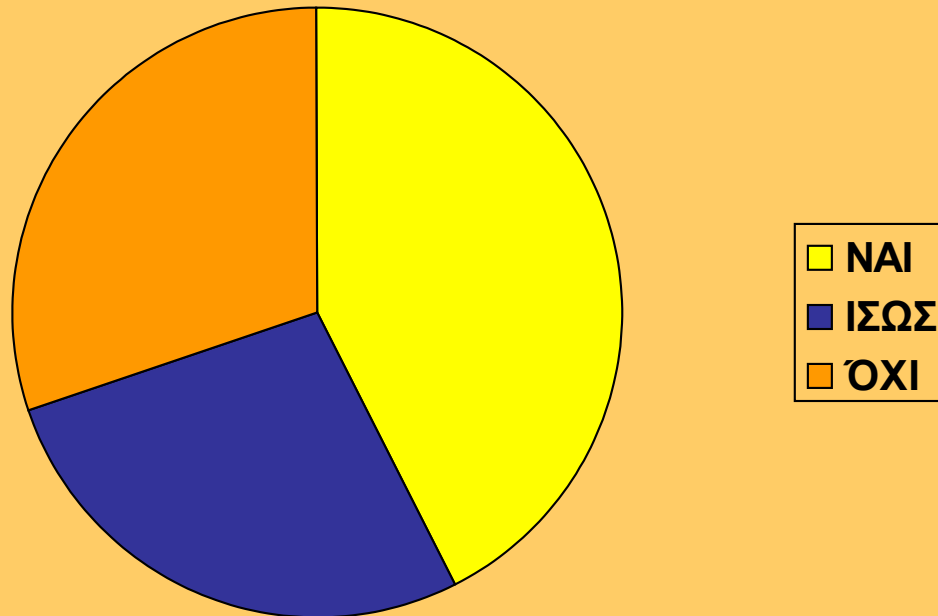
Βότκα /ουίσκι / κρασί / κοκτέιλ /
μπύρα



Ερωτηματολόγιο

5. Αν μπορούσατε να αποτρέψετε
την κατανάλωσή του θα το
κάνατε;

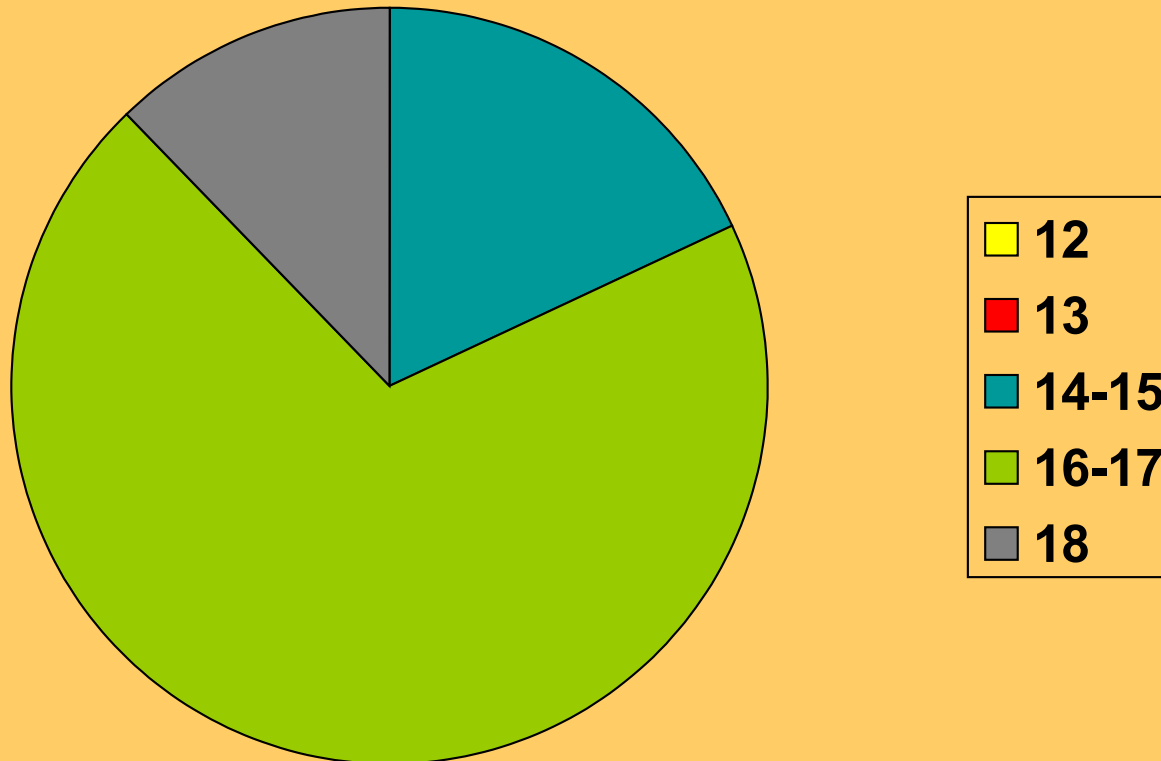
Ναι / Ίσως / Όχι



Ερωτηματολόγιο

6. Από ποια ηλικία ξεκινήσατε την
κατανάλωση αλκοόλ;

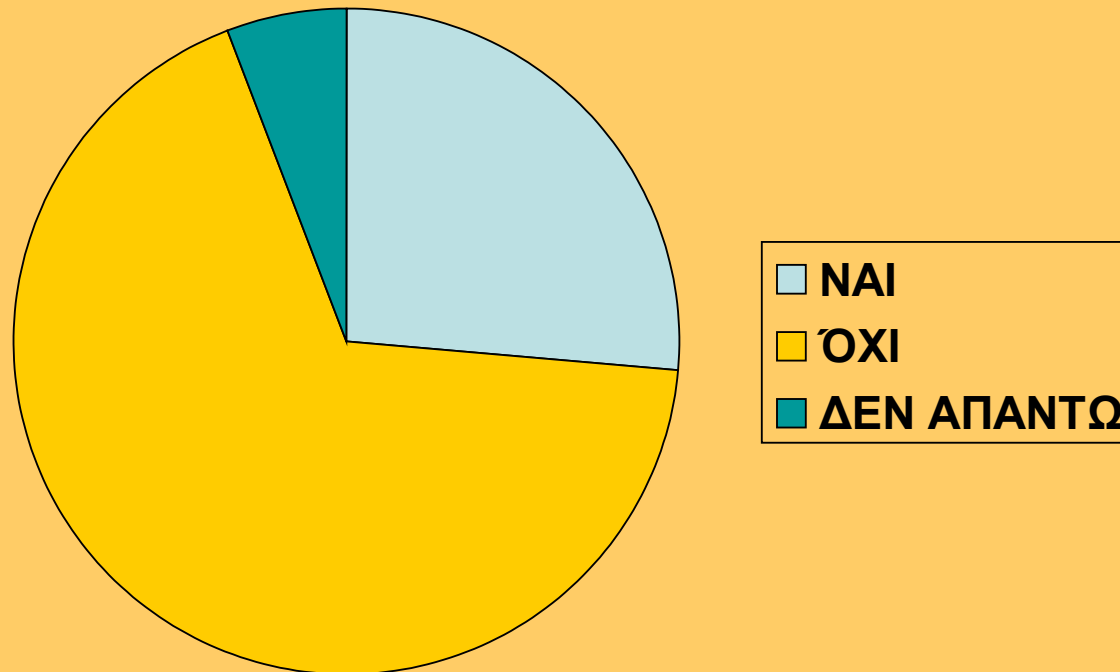
12 / 13 / 14-15 / 16-17



Ερωτηματολόγιο

7. Οδηγηθήκατε σε πράξεις υπό την επήρεια αλκοόλ για τις οποίες τώρα έχετε μετανιώσει;

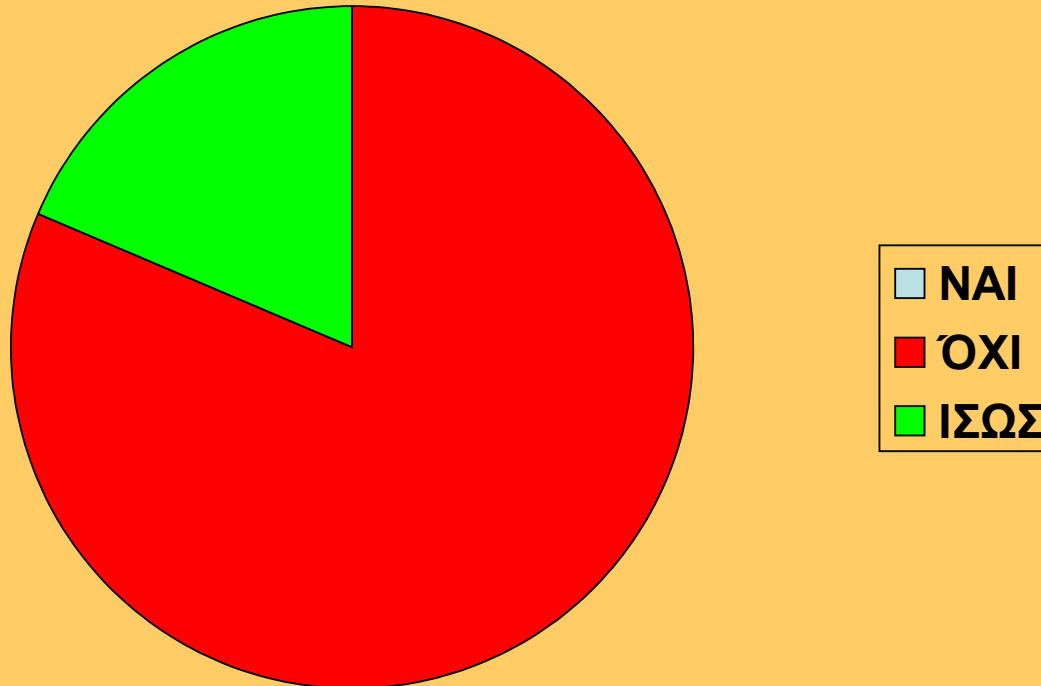
Ναι / Όχι / Δεν απαντώ



Ερωτηματολόγιο

8. Πιστεύετε ότι το αλκοόλ σας βοηθάει να ξεφεύγετε από τις δυσκολίες και τα ζητήματα που σας απασχολούν;

Ναι / Όχι / Ίσως





Ποιες άλλες συμπεριφορές είναι εξαρτητικές;

- ✓ Ο άνθρωπος μπορεί να αναπτύξει συμπεριφορές εξάρτησης όχι μόνο με το αλκοόλ. Εξαρτητικές μπορεί να είναι επίσης:
- ✓ οι σχέσεις με άλλους ανθρώπους
- ✓ με μέλη της οικογένειας
- ✓ με τη δουλειά
- ✓ με το υπερβολικό φαγητό
- ✓ με το τσιγάρο
- ✓ με ουσίες
- ✓ με τα τυχερά παιχνίδια
- ✓ με το διαδίκτυο κ. τ. λ



Ποιος είναι λοιπόν ο στόχος μας;

ΣΤΟΧΟΣ μας είναι να καθορίσουμε ποια είναι η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ και να την περιορίσουμε στα συγκεκριμένα όρια.



Τελικά ποιό είναι αυτό που έχει σημασία;

Όταν ερχόμαστε στη ζωή και για τα πρώτα χρόνια βιώνουμε καταστάσεις εξάρτησης που είναι λειτουργικές και εξυπηρετούν ανάγκες της εκάστοτε ηλικιακής φάσης. **Σημασία έχει** μέσα από αυτή την πορεία το άτομο να έχει τη δυνατότητα να καλλιεργήσει και να αναπτύξει χαρακτηριστικά που θα του επιτρέψουν να ζει **αυτόνομα** μέσα από σχέσεις λειτουργικές που θα εμπεριέχουν την αλληλεξάρτηση αλλά όχι την απόλυτη εξάρτηση.



Σας ευχαριστούμε

Επίσης ευχαριστούμε:

Την κυρία Τζιάτζιου Διονυσία, καθηγήτρια χημικό

Τον κύριο Βλάχο Γεώργιο, καθηγητή

Οικονομολόγο , για τις πληροφορίες που μας έδωσαν για την εργασία μας.

Άλλες πηγές:

Γ. Μπαμπινιώτη-Λεξικό της νέας Ελληνικής γλώσσας.

Συλλογή και επεξεργασία στοιχείων από το διαδίκτυο.

Μαθητές που συμμετείχαν στην εργασία:

Παππάς Θοδωρής

Στράτου Παναγιώτα

Τάτση Ιωάννα

Υπεύθυνη καθηγήτρια

Βλάχου Θεοδώρα

