

ΜΙΛΩΝΤΑΣ
ΓΙΑ ΤΟ
ΑΛΚΟΟΛ



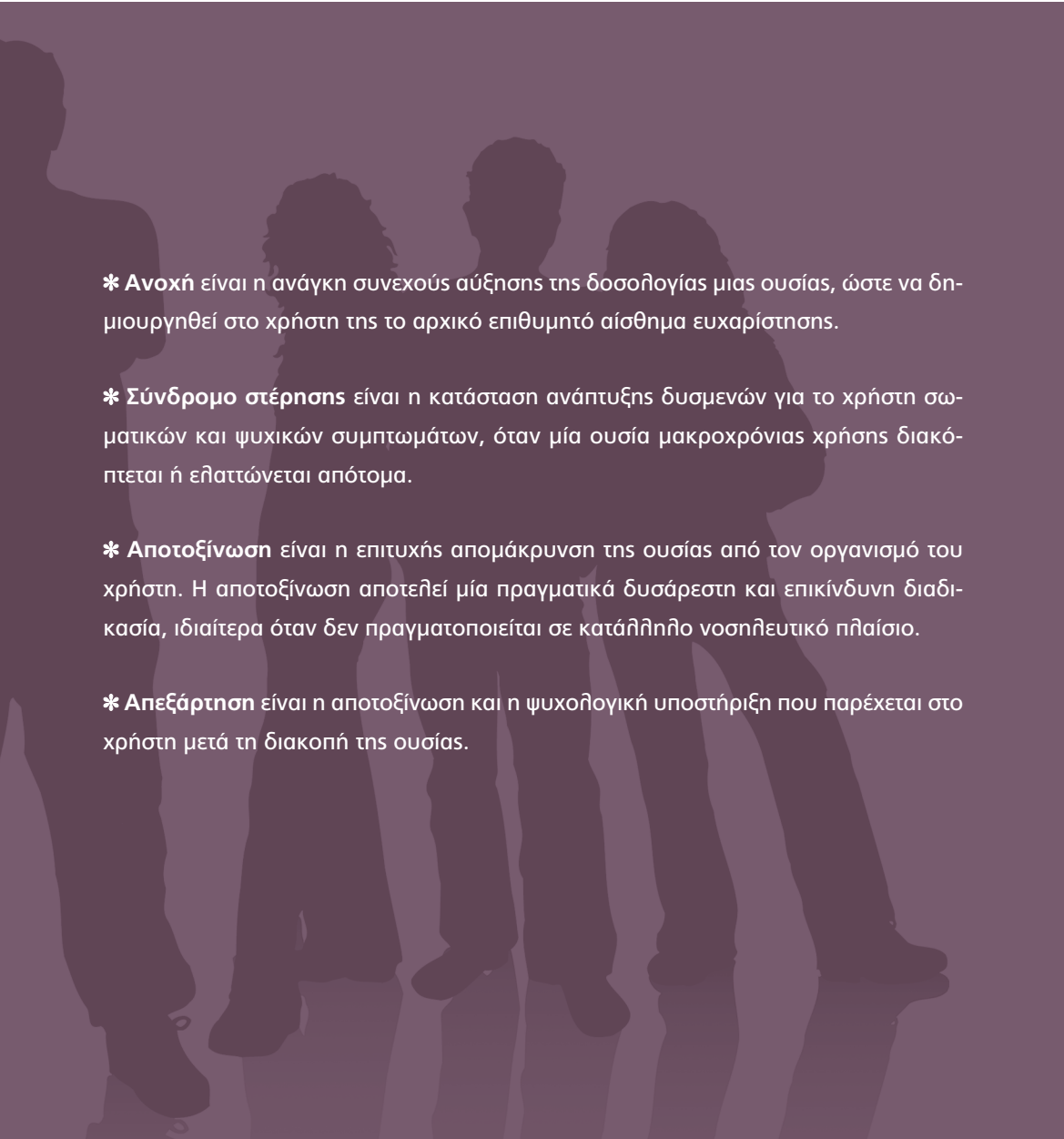


ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

* **Εξαρτησιογόνες ουσίες** ονομάζονται όλες οι ουσίες που προκαλούν εξάρτηση ψυχική ή σωματική και που η χρήση τους δημιουργεί μεταβολές στον εγκέφαλο (γνωστικές λειτουργίες και συναισθήματα) και επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ατόμου.

* **Ψυχική εξάρτηση** είναι μία συνεχώς εξελισσόμενη τάση για περιοδική ή συνεχή λήψη της ουσίας με σκοπό την πρόκληση ευχαρίστησης και την αποφυγή δυσάρεστου ψυχικού συναισθήματος (δυσφορία).

* **Σωματική εξάρτηση** είναι το φαινόμενο, κατά το οποίο, μετά από χρόνια χρήση μιας ουσίας η μείωσή της ή η απότομη διακοπή της οδηγεί στην εμφάνιση των συμπτωμάτων του συνδρόμου στέρησης.



* **Ανοχή** είναι η ανάγκη συνεχούς αύξησης της δόσολογίας μιας ουσίας, ώστε να δημιουργηθεί στο χρήστη της το αρχικό επιθυμητό αίσθημα ευχαρίστησης.

* **Σύνδρομο στέρησης** είναι η κατάσταση ανάπτυξης δυσμενών για το χρήστη σωματικών και ψυχικών συμπτωμάτων, όταν μία ουσία μακροχρόνιας χρήσης διακόπτεται ή ελαττώνεται απότομα.

* **Αποτοξίνωση** είναι η επιτυχής απομάκρυνση της ουσίας από τον οργανισμό του χρήστη. Η αποτοξίνωση αποτελεί μία πραγματικά δυσάρεστη και επικίνδυνη διαδικασία, ιδιαίτερα όταν δεν πραγματοποιείται σε κατάλληλο νοσηλευτικό πλαίσιο.

* **Απεξάρτηση** είναι η αποτοξίνωση και η ψυχολογική υποστήριξη που παρέχεται στο χρήστη μετά τη διακοπή της ουσίας.

Οινόπνευμα

Τι συμβαίνει όταν το αλκοόλ μπαίνει στο σώμα;

Το αλκοόλ που καταναλώνεται εισέρχεται από το στόμα και τον οισοφάγο στο στομάχι. Μία μικρή ποσότητα αφομοιώνεται εκεί.

Το υπόλοιπο έρχεται καθαρό και χωρίς να αφομοιωθεί στο αίμα, εξαπλώνεται σε όλο το σώμα. Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ταχεία απορρόφηση του οινοπνεύματος στο σώμα, είναι:

- το φαγητό (οι βαρείς το αφομοιώνουν πιο αργά),
- τα επίπεδα του αλκοόλ στο ποτό
- το φύλο (οι γυναίκες αφομοιώνουν μικρότερη ποσότητα).

Το συκώτι διαλύει το αλκοόλ, το οποίο αποβάλλεται από τα ούρα.

Γιατί κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ?

Έχουν διενεργηθεί πολλές έρευνες με σκοπό να ανακαλύψουν τους λόγους που κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ.

Οι πιο επικρατέστεροι με σειρά προτεραιότητας, είναι:



- αυξάνει την κοινωνικότητα
- έχει ωραία γεύση
- δημιουργεί αίσθημα χαλάρωσης
- προκαλεί μέθη
- το κάνουν όλοι
- βοηθά να ξεχαστούν τα προβλήματα

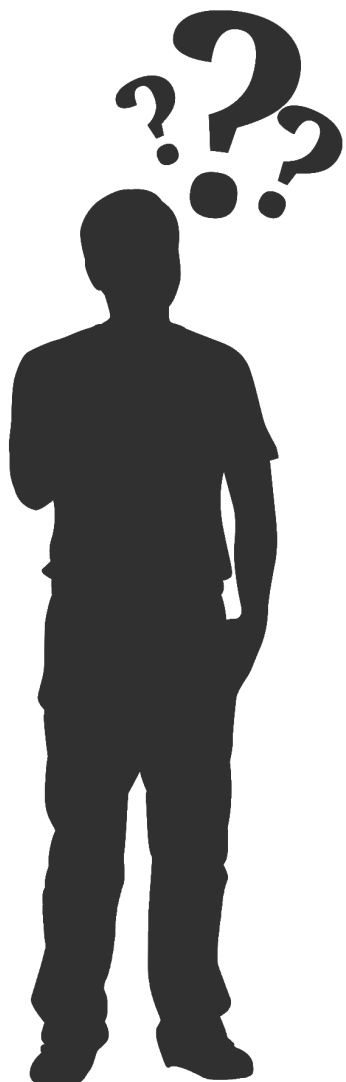
Μπορεί κάποιος να εξαρτηθεί από το αλκοόλ?

Η συχνή χρήση αλκοόλ προκαλεί ανοχή (ολοένα αυξανόμενη δόση για να επέλθει το επιθυμητό αποτέλεσμα) και εξάρτηση, σωματική και ψυχική.

Οι πιο σημαντικές οργανικές και ψυχικές συνέπειες από τη χρήση οινόπνευματος είναι:

- έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών
(κενά μνήμης, μειωμένη κρίση, ελλιπή συντονισμός)
- εκφυλισμός του ήπατος - κίρρωση
- γαστρίτιδα (μόλυνση της βλενώδους μεμβράνης του στομάχου)
- αναιμία (απώλεια ερυθρών κυττάρων του αίματος)
- παγκρεατίτιδα
- μείωση βάρους
- καρκίνο του μαστού στις γυναίκες
- βλάβες στον εγκέφαλο
(σύνδρομο Wernicke - Korsakoff)
- σεξουαλικά προβλήματα
- ψυχιατρικές διαταραχές
(ευερεθιστότητα, διέγερση, επιθετικότητα, αλκοολική ψύχωση)
- με επίπεδο αλκοόλ 4 στο αίμα ο κίνδυνος της αναισθησίας είναι πολύ υψηλός.
Κώμα ή θάνατος συχνά επέρχεται.





Πότε κάποιος θεωρείται ότι είναι εξαρτημένος από το αλκοόλ;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), τα κριτήρια είναι τα ακόλουθα:

- υ Ψυχολογική εξάρτηση (να έχει κάποιος συνεχή επιθυμία για αλκοόλ).
- υ Στερπητικά συμπτώματα (να εκδηλώνονται σωματικές αντιδράσεις μετά τη διακοπή).
- υ Αποτυχημένες προσπάθειες να ελεγχθεί η χρήση και η ποσότητα.
- υ Καταστροφικές συνέπειες από τη χρήση τόσο στο ίδιο το άτομο, όσο και στο περιβάλλον του (έκπτωση λειτουργικότητας).
- υ Λήψη αλκοόλ πιο συχνά και σε μεγαλύτερες δόσεις (ανοχή).
- υ Συνεχίζει το άτομο να πίνει ακόμη κι αν γνωρίζει τη ζημιά που του προκαλείται.

Πώς θα μάθω εάν είμαι αλκοολικός;

~~LIFE IS BETTER
WHEN YOU ARE
DRUNK~~

Σημάδια:

- ω Τον τελευταίο καιρό πίνετε συχνότερα και αναζητάτε ένα ποτό για να νιώσετε καλύτερα.
- ω Πίνετε μόνος σας χωρίς να υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος λόγος, συχνά το πρωί.
- ω Χρειάζεστε ένα ποτό για να “καημάρετε” μετά από ένα έντονο ξενύχτι (*hangover*).
- ω Οδηγείτε συχνά υπό την επήρεια αλκοόλ.
- ω Λέτε ψέματα ότι δεν πίνετε και ότι εύκολα μπορείτε να κόψετε το ποτό.
- ω Εμπλέκεστε εύκολα σε καυγάδες.
- ω Παραμελείτε την προσωπική σας υγιεινή και εμφάνιση.



Υπάρχει θεραπεία για τον αλκοολισμό;

Δεν υπάρχει κάποιο “μαγικό χάπι” με το οποίο θεραπεύεται ο αλκοολισμός.

Ωστόσο στα πρώτα στάδια απεξάρτησης συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή κρίνεται απολύτως απαραίτητη. Από κει και πέρα χρειάζεται ισχυρή θέληση από το ίδιο το άτομο και συνεχής ψυχολογική υποστήριξη από ειδικούς και το οικείο περιβάλλον.

Ομάδες αυτοβοήθειας έχουν συνταχθεί στη χώρα μας γι’ αυτό το σκοπό.

Επιδημιολογικά στοιχεία στο μαθητικό πληθυσμό του Νομού Αιτωλίας

■ Σχεδόν 3 στους 5 μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα (57.3%) καταναλώνουν κάποιο οινοπνευματώδες ποτό τουλάχιστον μία φορά το μήνα και 1 στους 10 (9.2%) τουλάχιστον 10 φορές το μήνα.

■ στους 2 μαθητές (46.9%) άνω των 14 ετών ήπια τουλάχιστον 5 ποτά στη σειρά 1 φορά το μήνα πριν από την έρευνα, ενώ 1 στους 8 μαθητές όλων των ηλικιών (13.0%) έχει μεθύσει τουλάχιστον 3 φορές στη ζωή του.





► Τα αγόρια καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό από ότι τα κορίτσια, ενώ διαφορές μεταξύ των δύο φύλων δεν υπάρχουν ούτε όσον αφορά στη μέθη.

► 1 στους 3 μαθητές ηλικίας 13-14 ετών (32.4%) και 2 στους 3 ηλικίας 15-16 ετών (66.6%) και 17-18 ετών (68.0%) πίνουν κάποιο οινοπνευματώδες ποτό τουλάχιστον μία φορά το μήνα. Τα ποσοστά για κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών τουλάχιστον 10 φορές το μήνα για τις 3 ηλικιακές ομάδες ανέρχονται στο 5.0%,

8.9% και 11.8% αντίστοιχα.

► στους 2 μαθητές ηλικίας 15 -16 ετών (48.0%) και ηλικίας 17 -18 ετών (44.1%) πίνει τουλάχιστον 5 ποτά στη σειρά.

► Ποσοστό 4.3% των μαθητών ηλικίας 13 -14 ετών, 14.2% των μαθητών ηλικίας 15-16 ετών και 17.4% των μαθητών ηλικίας 17 -18 ετών έχουν μεθύσει τουλάχιστον 3 φορές στη ζωή τους.

(Έρευνα ESPAD 2011 - Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. - ΚΕΝΤΡΩΝ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΟΚΑΝΑ)

Συνεργασία και παραπομπές σε θεραπευτικά προγράμματα:

* Τμήμα Καταπολέμησης Αλκοολισμού και Τοξικομανίας του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας
Αριστοτέλους 17, Αθήνα. Τηλ.: 210-8210879.

* Κέντρο Άμεσων Ψυχολογικής Υποστήριξης
Τηλ.: 210-8840712

* Γραμμή SOS 175

* Ανοικτή γραμμή για αλκοολικούς: 210-3617089

* Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής
Μονάδα Απεξάρτησης Αλκοολικών
Χαϊδάρι, Λεωφόρο Καβάλας 374,
Αθήνα Τ.Κ. 12462, Τηλ.: 210-5388889,
www.psyhat.gr

* Συμβουλευτικός Σταθμός Αλκοολικών "18 ΑΝΩ"
Ψ.Ν.Α.
Τροίας 19 Κυψέλη Αθήνα / Τηλ.: 2103304177-78

* ΟΜΑΔΑ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ
Ζήνωνος 4Α, 3ος όροφος, Ομόνοια - Τηλ. : 2105227920

* Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών
(του Αιγινήτειου Νοσοκομείου):
Θεραπευτικό Πρόγραμμα «ΑΘΗΝΑ»
(στεγνή - ανοικτή ψυχοθεραπευτική μονάδα
απεξάρτησης)
Ξενίας 20 Αθήνα 11528
Τηλ: 210 7757692 - 7753240 Φαξ: 210 7753240
email: drugfree@hol.gr και http://www.eginitio.gr

* Περιφερειακό Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Πάτρας
Οδός Ρίου - Πατρών, Τ.Κ. 26500, Πάτρα
Τηλ.: 2610 99 9407 • http://www.pgnp.gr

* Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ιωαννίνων
Λεωφόρος Σταύρου Νιάρχου, Ιωάννινα 45500
Τηλ: 26510 99111, 26510 99666
http://www.uhi.gr/uhospital.htm

* ΚΕ.Θ.Ε.Α.
Χαρθούρη 1, Μετς, 11636
Τηλ: 210 9215776, 210 9237777 (09:00 - 17:00)
Fax : 210 9215786
e-mail: info@kethea-alfa.gr
http://www.kethea-alfa.gr

* Μν - Κυβερνητική οργάνωση «Νηφάλιο»
24 ΩΡΗ ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ: 210-6852660.
Χρήστου Λαδά 4, Χαλάνδρι • Τηλ.: 210-6852660
Φαξ: 210-6852680 e-mail: nifalioi@otenet.gr





**Κέντρο Πρόληψης
των Εξαρτήσεων και Προαγωγής
της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
Περιφερειακής Ενότητας Αιτ/νίας
“ΟΔΥΣΣΕΑΣ”**

σε συνεργασία με τον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών
(Ο.ΚΑ.ΝΑ.)

Φλώρας Καραπαπά 3 Αγρίνιο • Τηλ.: 26410 55275 • Τηλ./Fax: 26410 28770
e-mail: odysse@agr.forthnet.gr • <http://www.kp-odysseas.gr>