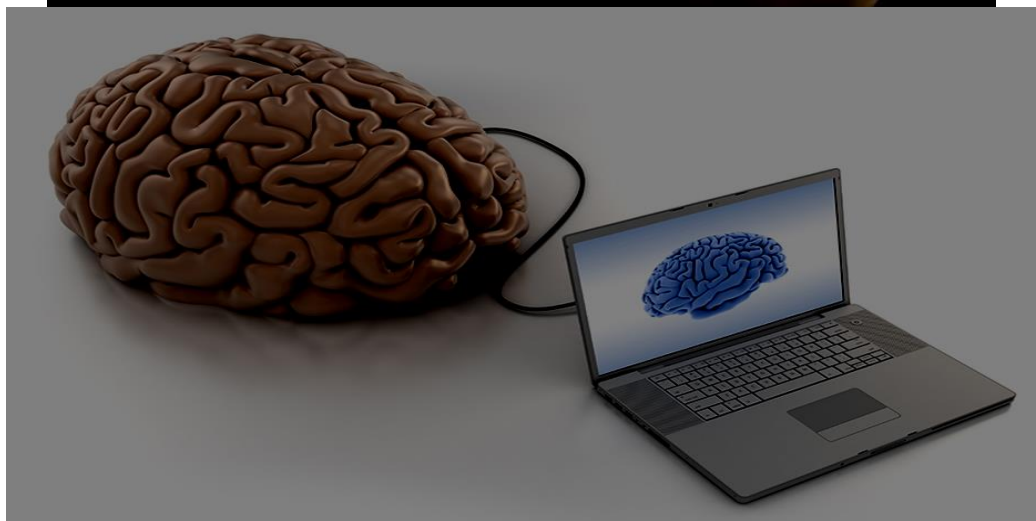


# Κίνδυνοι και εξαρτήσεις στην εφηβική ηλικία

(Ηλεκτρονικός Εθισμός – Αλκοολισμός – Ναρκωτικά – Κάπνισμα)



**Ερευνητική εργασία**

**Σχολείο: ΓΕ.Λ. Μετσόβου**

**Τάξη: Α**

**Τμήμα: Α1**

**Σχολικό Έτος: 2016-2017**

# Εισαγωγή

Εφηβεία είναι η περίοδος που αρχίζει περίπου το 10<sup>ο</sup> έτος και τελειώνει περίπου στο 20<sup>ο</sup> έτος της ζωής ενός ανθρώπου, αντίθετα με παλαιότερες απόψεις που τοποθετούσαν την έναρξη της στο 13<sup>ο</sup> έτος και την λήξη της στο 18<sup>ο</sup>. Η σύγχρονη άποψη βασίζεται σε παρατηρήσεις εμφάνισης τόσο σωματικών όσο και ψυχολογικών συμπτωμάτων της εφηβείας σε παιδιά 10 ετών που συνεχίζονται μέχρι τα 20. Δικαιολογείται από τις αλλαγές στον τρόπο διατροφής και ζωής των σύγχρονων παιδιών. Τα παιδιά στις μέρες μας διατρέφονται πολύ καλύτερα από παλαιότερα άρα η ανάπτυξη τους γίνεται με πολύ ταχύτερους ρυθμούς. Εξάλλου τα ΜΜΕ κάνουν ένα παιδί πολύ πιο ενήμερο απ' ό τι πριν από 20 χρόνια σε θέματα σεξουαλικής ζωής, γεγονός που επιταχύνει τις διαδοχικές της σεξουαλικής ωρίμανσης που είναι ο βασικότερος παράγοντας της εφηβείας.

Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από μία σειρά αλλαγών στον εγκέφαλο, οι οποίες επιδρούν στην ψυχολογία και τη συμπεριφορά του εφήβου. Οι έφηβοι πιέζονται από έντονη ανάγκη για ανεξαρτησία. Η εμπλοκή τους σε δραστηριότητες που έχουν τη φήμη ότι είναι επικίνδυνες, όπως η πρόληψη ουσιών και οι άλλες εθιστικές δραστηριότητες, τους κάνει να νιώθουν μεγάλοι, δυνατοί και ανεξάρτητοι αφού παίρνουν τόσο μεγάλο ρίσκο.

Η ανασφάλεια, το άγχος, η σκληρή αυτοκριτική και η χαμηλή αυτό εκτίμηση, που απορρέουν από το γεγονός ότι οι έφηβοι δεν είναι έτοιμοι για ανεξαρτησία ενώ την ποθούν, εύκολα ηρεμούν με την λήψη ουσιών και την ευχάριστη διάθεση που προκαλείται από έκκριση ορμονών με διάφορες εθιστικές δραστηριότητες.

Οι συγκρούσεις που βιώνουν καθημερινά οι έφηβοι με το περιβάλλον και τον εαυτό τους, τους δημιουργούν θυμό, τα αρνητικά συναισθήματα ξεπερνιούνται προσωρινά με την ενασχόληση με εθιστικές δραστηριότητες και ουσίες εξαιτίας της ευφορία και της διαστρεβλωμένης αίσθησης της πραγματικότητας που αυτές προκαλούν.

Η πίεση που δέχονται από συνομηλίκους τους ωθεί συχνά να μιμηθούν τα πρότυπα εξαρτητικής συμπεριφοράς που προτείνουν οι συνομήλικοι ώστε να αποφύγουν τον αποκλεισμό από την ομάδα συνομηλίκων.

Οι δύο όροι "εθισμός" και "εξάρτηση" χρησιμοποιούνται συνήθως στην καθημερινότητάς μας σαν συνώνυμοι, υπάρχει μεταξύ τους μία σημαντική διαφορά. **Εθισμός** είναι το φαινόμενο της δυνατής επιθυμίας του ατόμου να χρησιμοποιήσει κάποια ουσία ή να εμπλακεί σε κάποια δραστηριότητα, σχέση ή κατάσταση που έχει προηγουμένως δοκιμάσει και του έχει δημιουργηθεί ευχάριστα συναισθήματα. Συνεπώς ο εθισμός δηλώνει την παρώθηση, την κινητοποίηση του ανθρώπου να επαναλάβει την χρήση μιας ουσίας ή την συμμετοχή σε μία κατάσταση. Ο όρος **εξάρτηση** από την άλλη πλευρά δηλώνει της την ανάγκη χρήσης μιας ουσίας ή της συμμετοχής σε μία δραστηριότητα ώστε ο οργανισμός να μπορεί να λειτουργήσει στην καθημερινότητα. Με άλλα λόγια η εξάρτηση είναι μία κατάσταση η οποία ακολουθεί τον εθισμό και στην οποία βρίσκεται κάποιος διότι δεν μπορεί να κάνει αλλιώς, αφού ο οργανισμός του έχει πια συνηθίσει μόνο κάτω από την επίδραση μιας εξαρτησιογόνου ουσίας ή δραστηριότητας.

Φυσικά η εξάρτηση προϋποθέτει τον εθισμό δηλαδή ένα εξαρτημένο άτομο είναι πάντα ταυτόχρονα και εθισμένο. Το αντίθετο όμως δεν ισχύει. Κάποιος μπορεί να νιώθει εθισμό, αλλά να

μην έχει ακόμη απολύτως εξαρτηθεί από μία ουσία ή δραστηριότητα. Πάντως το στάδιο του εθισμού είναι κρίσιμο και τότε πρέπει να γίνει παρέμβαση για να μην καταλήξει ο εθισμός σε εξάρτηση που είναι το στάδιο κατά το οποίο είναι πολύ δύσκολη η θεραπεία.

### **Βιολογική και ψυχολογική βάση της συμπεριφοράς του εφήβου"**

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος συνεχίζει να αλλάζει σε όλη την διάρκεια της ζωής του ανθρώπου. Όμως ο εφηβικός εγκέφαλος είναι μοναδικός επειδή στην εφηβεία συντελούνται οι περισσότερες και πιο σημαντικές αλλαγές στις δομές του εγκεφάλου. Ο εφηβικός εγκέφαλος έχει ακόμη το μεγαλύτερο μέγεθος που θα έχει ποτέ εκτός από την απελευθέρωση νέων ορμονών στην διάρκεια της εφηβείας.

Είναι εξαιρετικά εύπλαστος γι' αυτό το λόγο οι έφηβοι είναι εξαιρετικά επιδεκτικοί μάθησης. Από την άλλη πλευρά, οι συνήθειες που αποκτώνται στην εφηβεία είναι δύσκολο να αλλάξουν αργότερα γι' αυτό η εξάρτηση είναι εύκολο να αποκτηθεί σε αυτή την φάση της ζωής μας και να διαρκέσει για πάντα.

Η εφηβεία είναι μία μεταβατική περίοδος κατά την οποία όλα είναι ρευστά γεγονός ότι ο έφηβος ξεφεύγει από την προστατευμένη θέση του παιδιού ενώ ακόμη δεν είναι έτοιμος για ανεξαρτησία του ενήλικου του δημιουργεί άγχος και σύγχυση. Ακριβώς επειδή βρίσκονται σε μεταβατικό στάδιο οι έφηβοι είναι υπερδραστήριοι και υπερευαίσθητοι. Λειτουργούν τελείως διαφορετικά τόσο από τα παιδιά, όσο και από τους ενήλικες. Οι ενήλικες θα τους καταλάβουν μόνο αν θυμηθούν την δική τους εφηβεία, πράγμα που είναι εξαιρετικά δύσκολο επειδή οι εγκεφαλικές αλλαγές της εφηβείας έχουν πάψει να συντελούνται και τα εφηβικά συναισθήματα ξεχνιούνται εντελώς.

Οι έφηβοι άλλοτε σκέπτονται υπεραναλυτικά και άλλοτε δεν σκέφτονται καθόλου πολλές φορές μάλιστα οι φυσιολογικοί έφηβοι σκέφτονται παρανοϊκά διαστρεβλώνοντας την πραγματικότητα λόγω του άγχους τους. Η συμπεριφορά τους είναι τελείως απρόβλεπτη Άλλοτε είναι επιπόλαιοι και απερίσκεπτοι και άλλοτε επιφυλακτικοί και προσεκτικοί. Συνήθως συμπεριφέρονται με πείσμα, θυμό, υπερβολή, ανευθυνότητα, επιπολαιότητα και σπάνια εμπιστεύονται την κοινή λογική.

Αντίθετα με την συμπεριφορά τους τα συναισθήματα τους δείχνουν ότι είναι πολύ ευαίσθητοι και ευάλωτοι. Πληγώνονται εύκολα και μπερδεύονται επειδή δεν είναι ποτέ σίγουροι για το πως τους βλέπουν οι άλλοι. Μόνιμο συναίσθημα τους είναι το άγχος και η ντροπή που προσπαθούν να κρύψουν με κάθε τρόπο. Πολλοί έφηβοι είναι καταθλιπτικοί.

# Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>

## Ηλεκτρονικός Εθισμός

**Ηλεκτρονικός εθισμός** είναι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου που παρεμβαίνει στην προσωπική ζωή. Αν και ο όρος «εθισμός» στο Διαδίκτυο παραμένει αμφιλεγόμενος από την επιστημονική κοινότητα, εν τούτοις έχουν αναφερθεί αρκετές περιπτώσεις παιδιών και εφήβων που δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια, μιλώντας διαδικτυακά σε δωμάτια συνομιλιών ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. facebook), ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες.



Αναμφισβήτητα η χρήση των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση αλλά και την καθημερινή κοινωνική μας ζωή έχει κάνει την τεχνολογία μέρος της ζωής μας. Νύχτα-μέρα «αγκαλιά» με τον υπολογιστή είναι όλο και περισσότερα παιδιά στη χώρα μας. Αυτό έχει συνέπειες στην κοινωνική τους ζωή και την ατομική τους κατάσταση. Σε σχετικές έρευνες, ένα παιδί 12 ετών απάντησε πως **"αν μου πάρεις το κινητό, μου παίρνεις ένα κομμάτι του εαυτού μου"**. Το Διαδίκτυο όμως δεν κρύβει μόνο γοητεία, αλλά και κινδύνους. Πρόκειται για μια εξίσου επιβλαβή και επικίνδυνη κατάσταση όπως ο εθισμός σε ουσίες και ο ιδεο-ψυχαναγκασμός.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο και την τεχνολογία δεν αποτελεί ακόμη "επίσημη κατηγορία" στα εγχειρίδια ταξινόμησης ψυχικών διαταραχών. Ωστόσο έχει τα κριτήρια εκείνα που περιγράφουν τον εθισμό και τον καταναγκασμό αναφορικά με ουσίες και τον τζόγο. Πολλοί ερευνητές αντικαθιστούν την έννοια της «ουσίας» με αυτή του διαδικτύου και περιγράφουν το φαινόμενο. Παράλληλα όμως, έρευνες περιγράφουν τον εθισμό στο διαδίκτυο και με όρους ψυχαναγκασμού.

### **Τι σημαίνει εθισμός στο Διαδίκτυο και ποια συμπτώματα παρουσιάζουν τα παιδιά**

Ένα άτομο ή παιδί το οποίο είναι εθισμένο στο διαδίκτυο τις περισσότερες φορές εμφανίζει τα ακόλουθα συμπτώματα:

**Εξιδανίκευση του μέσου.** Ο χρήστης θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το Διαδίκτυο το σημαντικότερο «κεφάλαιο» της καθημερινότητάς του.

**Τροποποίηση της διάθεσης.** Σε όσους εθίζονται στα ηλεκτρονικά παιχνίδια παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου ντοπαμίνη, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση.

**Ανοχή.** Το άτομο χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.

**Σύγκρουση.** Ενώ το παιδί αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να

περιορίσει τη χρήση του υπολογιστή.

Αρκετοί δεν γνωρίζουν πώς να αντιδράσουν όταν διαπιστώνουν ότι, αντί να χρησιμοποιούν τα παιδιά τους το διαδίκτυο για τις εργασίες του σχολείου ή για έρευνες, αυτά στέλνουν μηνύματα στους φίλους τους, παίζουν παιχνίδια ή μιλούν σε αγνώστους στα δωμάτια συζητήσεων. Αυτό συμβαίνει γιατί είναι εύκολο να κρύψεις τι κάνεις στο διαδίκτυο και επειδή η εξάρτηση από το διαδίκτυο ακόμη δεν έχει ευρέως αναγνωριστεί. Τα παιδιά και οι νέοι εύκολα μπορεί να εγκλωβιστούν σε δικτυακές δραστηριότητες όπως τα παιχνίδια με πολλούς παίκτες, τα δωμάτια συζητήσεων κτλ.

## **Προειδοποιητικά σημάδια - συμπτώματα που πρέπει να ανησυχήσουν τους γονείς**

- Το παιδί ασχολείται συνεχώς με το διαδίκτυο ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι και στο σχολείο.
- Το παιδί ξεχνιέται συχνά στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σε αυτόν.
- Προτιμά τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους του, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.
- Πέφτει η απόδοση του στο σχολείο.
- Το διαδίκτυο το απασχολεί ακόμα και την ώρα που τρώει ή την ώρα που διαβάζει.
- Αντιδρά πολύ νευρικά θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από το παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε online.
- Ξενυχτά συχνά για να μένει συνδεδεμένος / συνδεδεμένη στο διαδίκτυο.
- Λέει συχνά «καλά, θα παίξω μόνο ένα λεπτό ακόμη» .
- Δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν παίζει στο διαδίκτυο.

## **Επιπτώσεις που μπορεί να έχει το διαδίκτυο στο παιδί**

Όλα αυτά έχουν, όπως είναι επόμενο, σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου. Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών-ακινησίας- μπροστά στην οθόνη. Παράλληλα, οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο νεαροί παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή, ενώ κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν την σχολική χρονιά.

Δεν είναι ανάγκη, όμως, να φθάσουν τα πράγματα σε αυτά τα άκρα. Υπάρχουν προειδοποιητικά καμπανάκια και οι γονείς πρέπει να έχουν ανοικτά τα αφτιά τους ώστε να τα ακούσουν. «Αν οι γονείς δουν ότι οι σχολικές επιδόσεις του παιδιού πέφτουν χωρίς να υπάρχει άλλος λόγος εκτός από τη συνεχή ενασχόληση με τον υπολογιστή, αν καταλάβουν ότι το παιδί χάνει την κοινωνικότητά του

και απομονώνεται, πρέπει να αντιδράσουν, να βρουν τρόπο διαχείρισης της κατάστασης, θέτοντας ένα πλαίσιο ώστε να απομακρύνουν τον έφηβο από τη μόνιμη ασχολία του με το Διαδίκτυο».

## Συμβουλές σε γονείς

Ιδιαίτερα για τους γονείς προτείνεται ο ορισμός οικογενειακών κανόνων χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου, κανόνες που αφορούν και τους ίδιους τους γονείς.

- Σημαντικό στην ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων είναι η ώθηση σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες και η καθιέρωση οικογενειακών δραστηριοτήτων που δεν εμπεριέχουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου.
- Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης από την οικογένεια και όχι στο δωμάτιο των παιδιών.
- Μπορείτε να εγκαταστήσετε και να χρησιμοποιήσετε προγράμματα ελέγχου της πρόσβασης σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες αλλά και του χρόνου παραμονής στον ιστό. Ωστόσο, επιτρέψτε την πρόσβαση στο διαδίκτυο διότι συχνά ο αποκλεισμός οδηγεί στη μυθοποίηση. Μας ενδιαφέρει ο σωστός έλεγχος και όχι η απόρριψη του διαδικτύου.

Σε κάθε περίπτωση, χωρίς πανικό και ενοχές, μπορείτε να έρθετε σε επαφή με ειδικούς για παροχή βοήθειας και συμβουλές ώστε να προλάβουμε ή να αντιμετωπίσουμε σχετικά προβλήματα.

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο (Siomos, 2012). Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονομίας. Αντίθετα, η υπερπροστατευτικότητα των γονέων και τα χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας 'affectionless control' (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο.

## Συμπτώματα

1. Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.
2. Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το

- διαδίκτυο (λογισμικά, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)
3. Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
  4. Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
  5. Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο. Ακόμη, απομονώνεται, από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός, μπορεί να κλέβει χρήματα από του γονείς για να παίζει. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (να παχαίνει πολύ).

## **Διάκριση εθισμού από ενθουσιώδη χρήση**

Ο συμπεριφορικός εθισμός συχνά συγχέεται με τον υψηλό βαθμό εμπλοκής με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής δεν διακρίνεται από μικρότερο βαθμό ενασχόλησης με όρους χρονικής διάρκειας όμως διαφέρει από τον εθισμό στο ότι οι αρνητικές συνέπειες είναι απύσες και στο ότι δεν σημειώνεται τάση του ατόμου να επαναλάβει τη συμπεριφορά ώστε να απαλύνει τη δυσφορία που νιώθει όταν τη διακόπτει. Αντίθετα, το άτομο με υψηλό βαθμό εμπλοκής προβαίνει στη δραστηριότητα επειδή τη βρίσκει ευχάριστη. Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής στη χρήση Διαδικτύου μπορεί να είναι μία θετική ιδιότητα, ειδικά καθώς η χρήση του προάγεται κοινωνικά και είναι απαραίτητη ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία μάθησης επαγγελματικών δεξιοτήτων. Η διάκριση της παθολογικής χρήσης της νέας τεχνολογίας από τον υψηλό βαθμό εμπλοκής (engagement) με αυτές αναδείχτηκε ως σημαντικός προβληματισμός των ερευνητών (Charlton & Danforth, 2004),

Οι Charlton και Danforth κατέδειξαν ερευνητικά ότι τα κεντρικά κριτήρια στη κατηγοριοποίηση των εθιστικών συμπεριφορών σχετιζόμενων με δραστηριότητες χρήσης του Η/Υ είναι τα κριτήρια της αποτυχίας προσπαθειών μείωσης της χρήσης, της σύγκρουσης (με οιαδήποτε από τις εκφράσεις που προαναφέρθηκαν) και της συμπεριφορικής ειδικά κυριαρχίας στη ζωή του ατόμου.

## **Ποιες ηλικιακές ομάδες εμφανίζουν συχνότερα εξάρτηση**

Το φαινόμενο συνήθως εμφανίζεται αρχικά σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο έντονο κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια στο σπίτι ή τα internet cafe. Ένας ακόμα πληθυσμός υψηλού κινδύνου είναι αυτός των φοιτητών, οι οποίοι καλούνται πολλές φορές για πρώτη φορά να οριοθετήσουν οι ίδιοι τη χρήση Διαδικτύου στην οποία προβαίνουν, μακριά από οικογενειακό έλεγχο αλλά και χωρίς το ξεκάθαρο δομημένο πλαίσιο υποχρεώσεων του σχολείου μέσης εκπαίδευσης. Σποραδικά εμφανίζεται το πρόβλημα και σε μεγαλύτερες ηλικίες όπου κυρίως αφορά περιπτώσεις υπέρμετρης ενασχόλησης με κοινωνική δικτύωση αλλά και διαδικτυακό τζόγο, όπως και διαδικτυακή πορνογραφία.

## **Αντιμετώπιση εθισμού**

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια, οι

ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία. Η κινητοποιητική συνέντευξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος, ένα συχνό εμπόδιο που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες. Στα πλαίσια της γνωστικό- συμπεριφορικής θεραπείας, εντοπίζονται οι γνωστικές διαστρεβλώσεις που εκλύουν και διατηρούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, προωθείται η γνωσιακή αναδόμηση και ένας πιο ισορροπημένος και προσαρμοστικός τρόπος σκέψης. Παράλληλα χρησιμοποιούνται μια σειρά από συμπεριφορικές στρατηγικές, όπως η αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του Διαδικτύου και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης, η οριοθέτηση των περιόδων χρήσης με διάφορα εξωτερικά μέσα, παρακίνηση για ενασχόληση με ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, η χρήση καρτών υπενθύμισης, η πλήρης αποχή από ιδιαίτερα προβληματικές διαδικτυακές εφαρμογές, η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Οι ομάδες απεξάρτησης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων απεξάρτησης από άλλους εθισμούς, όπως το πρόγραμμα των 12 βημάτων ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας. Σε ό,τι αφορά τη φαρμακοθεραπεία, η χρήση της εσιταλοπράμης φάνηκε αποτελεσματική σε μικρή ανοικτή μελέτη, έχει προταθεί η ναλτρεξόνη λόγω του μηχανισμού δράσης της στα κέντρα ανταμοιβής του εγκεφάλου, ενώ η μεθυλφενιδάτη αποδείχθηκε αποτελεσματική σε μια ανοικτή μελέτη σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) και εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια. Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο, ως ψυχική διαταραχή, χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στο συγκεκριμένο αντικείμενο.

## Τα Θετικά της Χρήσης Η/Υ

Η χρήση του internet, κάτω από **συγκεκριμένες προϋποθέσεις**, μπορεί να προσφέρει πολλά θετικά στην πνευματική ανάπτυξη των νέων. Ειδικότερα:

- ⓐ Η μεγάλη του διαφορά από την τηλεόραση είναι ότι βάζει το μυαλό να δουλέψει, σε αντίθεση με την παθητικότητα που καλλιεργεί η μικρή οθόνη.
- ⓑ Οι νέοι μπορούν να βρουν στο διαδίκτυο πληθώρα πληροφοριών από διάφορες πηγές μάθησης, όπως εγκυκλοπαίδειες, βιβλιοθήκες κ.λ.π.
- ⓒ Δίνεται η δυνατότητα μέσα από το διαδίκτυο να γνωρίσει ο έφηβος νέους πολιτισμούς, νέα ήθη και έθιμα.
- ⓓ Το internet είναι μια ανεξάντλητη πηγή στον τομέα της ψυχαγωγίας: video games, παιχνίδια on line, chat rooms, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Όλα αυτά προσφέρουν στον έφηβο στιγμές διασκέδασης και ξεγνοιασιάς.

## Οι Προϋποθέσεις Σωστής Χρήσης Η/Υ

Όλα τα παραπάνω μπορεί κάθε νέος να τα γευτεί αν κάνει **σωστή χρήση** του ηλεκτρονικού του



υπολογιστή. Ποιες είναι αυτές οι προϋποθέσεις, που διασφαλίζουν τη σωστή χρήση του Η/Υ και προλαμβάνουν τον ηλεκτρονικό εθισμό;

Οριοθέτηση χρήσης, δηλαδή συγκεκριμένος **χρόνος** και **χώρος**. Χρήση του Η/Υ σε κοινόχρηστο χώρο μέσα στο σπίτι και σε ώρες καθορισμένες (π.χ. αφού θα έχει τελειώσει η μελέτη για το σχολείο). Δεν πρέπει να ξεπερνάμε τη μία ώρα χρήσης του Η/Υ και όταν είναι αναγκαίο να παρατείνουμε τη χρήση, είναι απαραίτητο να κάνουμε συχνά διαλλείματα.

Είναι σημαντικό η **οθόνη** του υπολογιστή να βρίσκεται σε φωτισμένο δωμάτιο και σε αρκετή απόσταση από το χρήστη. Επίσης, υπάρχουν ειδικά φίλτρα που τοποθετούνται στην οθόνη και μπορούν να δράσουν με προστατευτικό τρόπο.

Προσοχή στις **πληροφορίες** που διοχετεύουμε στο διαδίκτυο, σχετικά με την ταυτότητά μας. Δε δίνουμε προσωπικά στοιχεία (π.χ. ονοματεπώνυμο, διεύθυνση κατοικίας, αριθμό λογαριασμού τραπεζής), εφόσον δε γνωρίζουμε πώς μπορεί να χρησιμοποιηθούν τα στοιχεία αυτά ή από ποιους.

Συνειδητοποίηση ότι αρκετά από αυτά που βλέπουμε ή διαβάζουμε στο διαδίκτυο **μπορεί να μην είναι αληθινά**. Ακόμα και σε σχέση με τους φίλους που γνωρίσαμε σε κάποιο chat room ή με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, πρέπει να θυμόμαστε ότι δε γνωρίζουμε, στην πραγματικότητα, την ταυτότητα των ατόμων, καθώς, συχνά, χρησιμοποιούνται ψευδώνυμα και **εικονικά στοιχεία**.

Τέλος, να υιοθετήσουμε έναν **«ηλεκτρονικό πολιτισμό»** δηλαδή: πρώτον, να συμπεριφερόμαστε στους υπόλοιπους χρήστες του διαδικτύου με την ίδια ευγένεια που μας προσδιορίζει και στην καθημερινή μας ζωή και δεύτερον, να αποφεύγουμε να γινόμαστε αποδέκτες χυδαίων, υβριστικών, βίαιων και ακατάλληλων (ανάλογα με την ηλικία μας) πληροφοριών και εικόνων, που δε μας προσφέρουν τίποτα και μας αποπροσανατολίζουν.

**Το διαδίκτυο είναι εφόδιο ζωής, αρκεί να το αντιμετωπίσουμε με την ανάλογη σοβαρότητα και λογική.**

## **Εθισμός στο Διαδίκτυο**

Δυστυχώς και στη χώρα μας είναι υπαρκτό το πρόβλημα του εθισμού από το διαδίκτυο και τα video games, ιδιαίτερα σε άτομα μικρής ηλικίας. Η **κατάχρηση** ή **αλόγιστη χρήση** του internet μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα στην ψυχοσωματική υγεία των εφήβων. Συχνά, χάνεται η αίσθηση του χώρου και του χρόνου που κάποιος είναι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο και δημιουργείται η εξάρτηση.

**Πώς μπορούμε, λοιπόν, να διακρίνουμε τον έφηβο ή την έφηβη που είναι στα πρόθυρα να εθιστεί ή έχει ήδη εθιστεί στον Η/Υ του;**

Υπάρχουν κάποια **προειδοποιητικά σημάδια**. Ενδεικτικά αναφέρουμε τα ακόλουθα:

## **Ψυχολογικές Ενδείξεις**

Ο έφηβος :

- Ⓣ Νιώθει υπέρμετρη ευχαρίστηση όση ώρα ασχολείται με τον υπολογιστή του.
- Ⓣ Ζητά όλο και περισσότερο χρόνο να είναι στο διαδίκτυο.
- Ⓣ Νιώθει αδύναμος να «αποσυνδεθεί» από τον Η/Υ του.

- Ⓜ Είναι στεναχωρημένος όταν δε βρίσκεται στον υπολογιστή. Όταν του αποσπούν το μέσο διασκέδασής του, γίνεται οξύθυμος και εριστικός.
- Ⓜ Παραμελεί τις σχέσεις του με την οικογένεια και τους φίλους του. Νιώθει ανούσιο οτιδήποτε δεν περιλαμβάνει «σερφάρισμα» στο διαδίκτυο.
- Ⓜ Αποφεύγει να λέει την αλήθεια, τόσο για τον χρόνο που χρησιμοποιεί το internet, όσο και για τις Ιστοσελίδες που επισκέπτεται.
- Ⓜ Αντιμετωπίζει προβλήματα στη σχολική του φοίτηση, καθώς το μυαλό του βρίσκεται μονίμως στο διαδίκτυο.

## Σωματικές Ενδείξεις

Ο έφηβος :

- Αντιμετωπίζει συχνά διαταραχές ύπνου. Οι συνήθειες ύπνου αλλάζουν (π.χ. ωράριο ύπνου) ή ο ύπνος δεν είναι συνεχής και ήρεμος (επηρεάζεται από την εικονική πραγματικότητα των video games).
- Απορροφάται τόσο πολύ από αυτήν τη δραστηριότητα, που συχνά ξεχνά να φάει ή ακόμα και να ασχοληθεί με την ατομική του υγιεινή.
- Υποφέρει από ημικρανίες, ξηρά μάτια και εμφανίζει, αρκετές φορές, μυωπία (όταν η οθόνη του υπολογιστή βρίσκεται για πολύ ώρα πολύ κοντά στον χρήστη). Επίσης, έχουν αναφερθεί και περιπτώσεις «φωτοφοβίας», δηλαδή, μιας σπάνιας αδυναμίας του εγκεφάλου να αντιμετωπίσει τα μαζικά, έντονα οπτικά ερεθίσματα.
- Έχει έντονους πόνους στη σπονδυλική στήλη, όταν η στάση του σώματός του (σε όλη τη διάρκεια που είναι μπροστά στον υπολογιστή) δεν είναι η κατάλληλη. Εμφανίζεται, κυρίως, σκολίωση και άλλες μυοσκελετικές παθήσεις.

## Το Προφίλ του Εξαρτημένου Ατόμου από το Διαδίκτυο



Σύμφωνα με έρευνες, τα παιδιά που είναι πιο ευάλωτα να δημιουργήσουν μια «εθιστική σχέση» με τον υπολογιστή τους είναι εκείνα που ζουν με γονείς που αδιαφορούν ή είναι απόντες. Η έλλειψη ουσιαστικής επικοινωνίας μεταξύ γονέων-παιδιού και, κυρίως, η έλλειψη ποιοτικού

χρόνου που πρέπει να περνούν οι γονείς με τα παιδιά τους, είναι *πιθανό* να οδηγήσουν στην απομόνωση του παιδιού και στην αναζήτηση, εκ μέρους του, τρόπων διαφυγής από την πραγματικότητα. Ένας από αυτούς τους τρόπους είναι η προσκόλληση στο internet και τα video games.

Επίσης, παιδιά εσωστρεφή, με έλλειψη αυτοπεποίθησης, με προβλήματα στις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους, που δεν έχουν εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους, που νιώθουν μειονεκτικά για την εμφάνιση ή την συμπεριφορά τους, είναι *πιθανό* να οδηγηθούν στον εθισμό από τον ηλεκτρονικό τους υπολογιστή.

Και τούτο διότι έχουν την ευκαιρία, μέσα από ένα απρόσωπο δίκτυο:

- να εκφραστούν ελεύθερα ή να υιοθετήσουν μια ψεύτικη ταυτότητα
- να νιώσουν ότι ανήκουν σε μια ομάδα
- να καταπολεμήσουν τη μοναξιά τους
- να κεντρίσουν το ενδιαφέρον των άλλων και
- να ξεφύγουν από τη δύσκολη πραγματικότητα την οποία, ίσως, βιώνουν

Και όλα αυτά, από την καρέκλα του σπιτιού τους

Χωρίς κόπο και συναισθηματική επένδυση

Χωρίς ενοχές και έλεγχο.

Είναι όμως έτσι;

Μήπως αυτό είναι πλασματικό;

Μήπως τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά;

**Η ευθύνη για τις επιλογές ανήκει αποκλειστικά στον καθένα μας. Δε φταίει το διαδίκτυο για τις λανθασμένες επιλογές μας. Απλώς, χρειάζεται εκπαίδευση για σωστή χρήση του internet και συνειδητοποίηση των κινδύνων, που κρύβει η αλόγιστη ενασχόληση με αυτό.**

## **Τρόποι Αντιμετώπισης του Προβλήματος**

Εάν κάποιος φίλος σου ή εσύ ο ίδιος διαπιστώσεις ότι έχεις χάσει το μέτρο ή την ισορροπία μεταξύ χρήσης και κατάχρησης του διαδικτύου.

Εάν νιώθεις αδύναμος να χειριστείς την κατάσταση.

Εάν νιώθεις ότι έχεις χάσει μέρος της πραγματικής σου ζωής και έχεις εγκλωβιστεί στην πλασματική πραγματικότητα των video games.

Εάν σου δίνει ικανοποίηση μόνο το «σερφάρισμα» στο διαδίκτυο και όχι οι διαπροσωπικές σχέσεις και οι χαρές της ζωής.

**ΤΟΤΕ, ίσως να χρειάζεται να ζητήσεις βοήθεια από τους δικούς σου ανθρώπους ή από κάποιον ειδικό.**



# Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>

## Αλκοολισμός

Στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής περισσότερο από 4 εκατομμύρια έφηβοι κάθε χρόνο αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ και οι επιπτώσεις του είναι εμφανείς όχι μόνο στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον αλλά οδηγεί και σε παραβατικές συμπεριφορές. 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 μίας εβδομάδας. Πρώτη στις προτιμήσεις των εφήβων είναι η μπύρα, δεύτερα έρχονται τα σκληρά ποτά και τρίτο το κρασί.

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

Οι έφηβοι που πίνουν έχουν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από πνιγμό, πτώσεις ή αυτοκινητιστικά ατυχήματα. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει διάλογος μέσα στην οικογένεια έτσι ώστε τα παιδιά από νεαρή ηλικία να μάθουν τις επιπτώσεις των οινοπνευματωδών ποτών. Οι γονείς θα πρέπει να μάθουν στα παιδιά τους να μη μπαίνουν ποτέ σε αμάξι του οποίου ο οδηγός έχει πει, 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.

Ο λόγος ο οποίος οδηγεί τους εφήβους στην (υπέμετρη 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 όριά 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 δε θα τις έπρατταν και οι λόγοι είναι αρκετοί: ο φόβος της απόρριψης ή ότι θα χάσουν ένα φίλο, η επιθυμία για να αρέσουν ή και να φαίνονται μεγαλύτεροι και η αποφυγή του χλευασμού. Επιπλέον, αρκετοί είναι οι νέοι οι οποίοι πέφτουν στον πειρασμό να πούν αλκοόλ με την παρέα τους επειδή δεν είναι σίγουροι τι θέλουν ή επειδή δε γνωρίζουν πώς να χειριστούν την κατάσταση.

Παρόλα αυτά υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος για αυτό μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε τις συμβουλές προκειμένου να αρνηθείτε κάτι που δεν εγκρίνετε: πρώτον **πες όχι** κατηγορηματικά κοιτώντας τον συνομιλητή σου στα μάτια (δισταγμοί και παύσεις αφήνουν χώρο στους άλλους να συνεχίσουν την πίεση). Πρότεινε αντί για να πιείτε αλκοόλ να κάνετε κάτι διαφορετικό (παιχνίδια, σπορ, ψυχαγωγία κ.α.). Αν παρόλα αυτά η παρέα σου συνεχίζει να σε πιέζει για να πεις αλκοόλ, το καλύτερο είναι να φύγεις όταν εκείνοι πίνουν. Εναλλακτικά μπορείς να βρεις ενδιαφέροντες δραστηριότητες με άλλες παρέες.

Η εφηβεία είναι μια δύσκολη, μεταβατική και απαιτητική ηλικιακή περίοδος, τόσο για τους εφήβους όσο και για τους γονείς τους. Οι έφηβοι «επαναστατούν», θέλουν να «μεγαλώσουν πριν από την ηλικία τους» και να γνωρίσουν, να δοκιμάσουν νέα πράγματα. Ένα από αυτά είναι και το αλκοόλ,

η κατανάλωση του οποίου στις μέρες μας έχει αναδειχτεί σε σημαντικό πρόβλημα.

Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στατιστικά δεδομένα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ στις χώρες της Ευρώπης, τα αποτελέσματα είναι ανησυχητικά. Το 30% των εφήβων στην Ελλάδα δηλώνει ότι πίνει κάποιο αλκοολούχο ποτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Ο μέσος όρος ηλικίας για τα αγόρια που ξεκινάνε να πίνουν είναι τα 11 έτη και για τα κορίτσια τα 13, ενώ το 20% περίπου των εφήβων παραδέχεται ότι έχει μεθύσει πάνω από τρεις φορές μέσα σε μία χρονιά. Αξίζει επίσης να αναφερθεί ότι και στις τρεις συνηθέστερες αιτίες θανάτου στις ηλικίες 14-24 ετών, οι οποίες είναι τα αυτοκινητιστικά δυστυχήματα, οι αυτοκτονίες και οι δολοφονίες, το αλκοόλ έχει σημαντική εμπλοκή. Συνεπώς, δεν μπορεί να προξενεί έκπληξη το γεγονός ότι θεσμοθετημένα από το 2008 απαγορεύεται η πώληση αλκοόλ σε ανήλικους. Σύμφωνα επίσης με τον ΠΟΥ, έχουν εκδοθεί και οδηγίες σχετικά με την «απευθύντη/ασφαλή κατανάλωση» αλκοόλ για ενήλικες, η οποία ορίζεται στις 2 και τις 4 μονάδες αλκοόλ για τις γυναίκες και τους άντρες αντίστοιχα. Ταυτόχρονα επισημαίνεται ότι για τα άτομα κάτω των 18 ετών η κατανάλωση αλκοόλ θα πρέπει να αποφεύγεται τελείως.

Παρόλα αυτά, η κατανάλωση αλκοόλ μεταξύ των εφήβων είναι αυξημένη. Οι επιπτώσεις της κατανάλωσης αυτής από τόσο μικρές ηλικίες έχει πολλαπλές συνέπειες για την υγεία, μερικές εκ των οποίων μπορεί να αποδειχτούν ιδιαίτερος σοβαρές.

Αρχικά, είναι αυτονόητο ότι και η παραμικρή δόση αλκοόλ έχει βλαβερή επίδραση στο συκώτι και παράλληλα προκαλεί νευρολογικές φθορές. Ακόμα και η μικρή κατανάλωση αλκοόλ μειώνει την ικανότητα συγκέντρωσης και επιβαρύνει τη λειτουργία της μνήμης, συνέπειες που ειδικά στην εν λόγω ηλικιακή περίοδο μπορούν να οδηγήσουν σταδιακά σε σημαντική μείωση της σχολικής απόδοσης. Σε γενικές γραμμές, όσο μεγαλύτερη και συχνότερη είναι η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών από τους εφήβους, τόσο σοβαρότερες είναι οι επιπτώσεις, και αφορούν παραμέτρους όχι μόνο σχετικές με την υγεία, αλλά και την κοινωνική ζωή του εφήβου. Σε σχέση με το τελευταίο, για παράδειγμα, η διασκέδαση μέσω του αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει τις επιλογές του εφήβου σε σχέση με τις παρέες του. Ενδιαφέρον είναι ότι η κατανάλωση αλκοόλ στους εφήβους σχετίζεται και με άλλες μη επιθυμητές ή παραβατικές συμπεριφορές, όπως το κάπνισμα ή η εμπλοκή σε καβγάδες. Ο έφηβος που πίνει ανεξέλεγκτα είναι πολύ πιθανό να αναπτύξει επιθετική συμπεριφορά ή αντιθέτως μπορεί να δεχτεί αδιαμαρτύρητα τη βιαιότητα ή τη σεξουαλική παρενόχληση από άλλους. Επίσης, είναι αποδεδειγμένο ότι η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο εθισμού ακόμα και μετά την ενηλικίωση, ενώ η συνήθεια της κατανάλωσης αλκοόλ μπορεί να καταστήσει τον έφηβο να γίνει πιο ευάλωτος στη δοκιμή ή ακόμα και στη χρήση παράνομων ουσιών.

Μία ακόμη επικίνδυνη πτυχή του ζητήματος είναι ότι συχνά η κατανάλωση αλκοόλ από τον έφηβο προκαλεί ή και «κρύβει» πιο σοβαρά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη.

Συμπερασματικά, η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών από τους εφήβους έχει πάρει στις μέρες μας ανησυχητικές διαστάσεις, με επιπτώσεις για τον έφηβο που μπορεί να ποικίλουν από ηπιότερες μέχρι σοβαρότερες.

### **Ποιο ποτό δοκιμάζουν συνήθως πρώτα;**

Συνήθως οι έφηβοι ξεκινούν με τα συσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά και ακολουθούν τα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλη (βότκα, ούισκι), η μπύρα και το κρασί.

## **Πώς πρέπει να αντιδράσουν οι οικογένειες;**

Το κλειδί για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της κατάστασης έγκειται στη σωστή ενημέρωση των γονέων, οι οποίοι κατακλύζονται από αντιφατικές πληροφορίες σχετικά με την επικινδυνότητα της χρήσης ουσιών από τους νέους. Οι ίδιοι οι γονείς θα πρέπει να γνωρίζουν ότι η δική τους στάση απέναντι στο αλκοόλ αποτελεί πρότυπο για τη συμπεριφορά που θα αναπτύξει ο/η έφηβος/η. Καλό είναι να αποφεύγονται τακτικές εκφοβισμού, να ενθαρρύνεται ο αυτοσεβασμός του εφήβου και να αποθαρρύνονται οι συμπεριφορές χρήσης αλκοόλ επισημαίνοντας στον-ην έφηβο τις συνέπειες που θα τον/ην οδηγήσουν σε καταστάσεις αμηχανίας ή ντροπής.

## **Πόσο χρονών ξεκινούν να πίνουν;**

Από την εμπειρία μας στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας, αλλά και βασιζόμενοι σε στοιχεία ερευνών στην Ελλάδα προκύπτει ότι τα Ελληνόπουλα ξεκινούν να πίνουν αλκοόλ γύρω στην ηλικία των 12 ετών. Γενικά, η χρήση και η κατάχρηση αλκοόλ στην εφηβεία εξακολουθεί να αποτελεί πρόβλημα στην Ευρώπη, αλλά και στην Ελλάδα. Σύμφωνα με την ESPAD, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ στον εφηβικό πληθυσμό παρουσιάζει αυξητική τάση από το 1998 έως το 2007 (ποσοστά 11.7% και 14.8% αντίστοιχα). Ενώ στους μαθητές στην Ευρώπη η μύρα αποτελεί το κυρίαρχο ποτό, στην Ελλάδα πρώτα σε προτίμηση (24.8%) έρχονται τα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ (ουίσκι, βότκα). Σημαντική είναι ακόμη η πληροφορία ότι το αλκοόλ είναι η πρώτη εξαρτησιογόνων ουσία που δοκιμάζουν οι έφηβοι (μέσος όρος ηλικίας : 13.2 έτη).

## **Γιατί;**

Το αλκοόλ μπορεί να προσφερθεί για πρώτη φορά σε μια οικογενειακή γιορτή ή και από φίλους. Οι έφηβοι πίνουν συνήθως το Σαββατοκύριακο, στα πάρτι με φίλους, σε μικρές ή μεγάλες ομάδες φίλων ή στο σπίτι φίλου όταν λείπουν οι γονείς του. Η χρήση και κατάχρηση αλκοόλ στην εφηβεία είναι φαινόμενο πολυπαραγοντικό. Εξαρτάται από γενετικούς παράγοντες και την κληρονομικότητα, την ευαλωτότητα της προσωπικότητας, την οικογένεια και τη λειτουργικότητά της, ενώ σημαντικό ρόλο στην εφηβεία παίζει και η πίεση από τους συνομηλίκους (peer pressure).

## **Η κατάσταση στο σπίτι μπορεί να οδηγήσει ένα παιδί στο αλκοόλ;**

Όταν στην οικογένεια υπάρχει κάποιος γονιός που πίνει ή όταν υπάρχουν οικονομικά, προσωπικά ή επικοινωνιακά προβλήματα, ενδεχομένως οι παράγοντες αυτοί να οδηγήσουν τον έφηβο στη χρήση αλκοόλ.

## **Η εφηβεία;**

Η εφηβεία αποτελεί από μόνη της μία περίοδο επαναστατικότητας, πειραματισμού και σημαντικής επιρροής από τους συνομηλίκους. Οι έφηβοι αρέσκονται να ακολουθούν «μόδες», να αποδεικνύουν στους συνομηλίκους τους ότι είναι θαρραλέοι, τολμηροί και να υιοθετούν συμπεριφορές ενηλίκων. Οι έφηβοι είναι ευάλωτοι στις υπερβολές και συχνά τους είναι δύσκολο να αυτοριοθετούνται με αποτέλεσμα να φτάνουν σε ακραίες συμπεριφορές που συμπεριλαμβάνουν και τη χρήση και κατάχρηση αλκοολούχων ποτών.

Επιπλέον, η χρήση αλκοόλ μπορεί να μειώσει το άγχος τους, να τους διευκολύνει κοινωνικά και να τους βοηθήσει να λειτουργήσουν σεξουαλικά. Ας μην ξεχνάμε ότι η χρήση αλκοόλ είναι καθόλα νόμιμη και συχνά παρουσιάζεται από τα ΜΜΕ με πολύ γοητευτικό τρόπο, χωρίς να

αναφέρονται ή να τονίζονται οι αρνητικές συνέπειες της κατάχρησης.

Σύμφωνα με έρευνα μεταξύ μαθητών (317) των Τσούγκα et al του Εργαστηρίου Ιατροδικαστικής και Τοξικολογίας, Τμήμα Ιατρικής του Α.Π.Θ. μόνον 15,7% των νέων αναγνωρίζουν το οινόπνευμα ως εξαρτητική ουσία - «ναρκωτικό».

Τρεις στους δέκα εφήβους (32%) θεωρούν «αθώα» την κατανάλωση 1 έως 2 ποτών κάθε ημέρα, ενώ το ίδιο ποσοστό συνηθίζει να καταναλώνει οινοπνευματώδη ποτά 6 φορές μηνιαίως.

Το 13,2% δηλώνει ότι πίνει 5 ή και περισσότερα ποτά τουλάχιστον 3 φορές τον μήνα ενώ το 8,3% ότι καταναλώνει την ίδια ποσότητα καθημερινά.

Σύνολο μαθητών 13-19 ετών

Έξι στους 10 μαθητές (60,8%) ήπιαν τουλάχιστον μία φορά τον τελευταίο μήνα και ένας στους 10 (11%) τουλάχιστον 10 φορές κατά το ίδιο χρονικό διάστημα.

Το 45,1% των μαθητών ηλικίας 15-19 ετών ανέφεραν υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών (κατανάλωση τουλάχιστον 5 ποτών στη σειρά τουλάχιστον μία φορά τον τελευταίο μήνα).

Ένας στους 3 (34%) μαθητές ηλικίας 13-19 ετών έχει μεθύσει τουλάχιστον μία φορά σε όλη τη ζωή και το 13,3% τουλάχιστον 3 φορές σε όλη τη ζωή.

Φύλο: Τα αγόρια πίνουν οινοπνευματώδη σε σημαντικά υψηλότερα ποσοστά συγκριτικά με τα κορίτσια. Οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων γίνονται μεγαλύτερες όσο αυξάνεται η συχνότητα και η βαρύτητα της κατανάλωσης.

Αρκετοί έφηβοι στη χώρα μας πίνουν ήδη αλκοόλ από την ηλικία των 15-16 ετών. Σε υψηλά ποσοστά οι έφηβοι ηλικίας 15 ετών και πάνω αναφέρουν υπερβολική χρήση οινοπνευματωδών ποτών.

Διαχρονικές μεταβολές: Τα τελευταία 25 χρόνια (1984-2011) διαπιστώνεται συνολικά τάση μείωσης της κατανάλωσης οινοπνευματωδών μέσα στον τελευταίο μήνα στους μαθητές ηλικίας 15-19 ετών, αλλά μέσα στα τελευταία 4 χρόνια η τάση αυτή φαίνεται να αντιστρέφεται (1984: 82,4%, 1993: 75,8%, 1998: 74,0%, 2003: 73,6%, 2007: 70,2%, 2011: 72,8%). Τα ποσοστά της συχνής κατανάλωσης, δηλαδή της κατανάλωσης οινοπνευματωδών

10 φορές και πάνω τον τελευταίο μήνα, παραμένουν σχεδόν σταθερά, με μικρές αυξομειώσεις (1984: 15,3%, 1993: 15,9%, 1998: 12,0%, 2003: 15,9%, 2007: 14,5%, 2011: 14,8%). Από την άλλη πλευρά, η υπερβολική κατανάλωση παρουσιάζει αυξητική τάση ( $\geq 5$  ποτά στη σειρά  $\geq 1$  φορά τον τελευταίο μήνα: 1984: 38,4%, 1993: 36,6%, 1998: 36,9%, 2003: 40,1%, 2007: 41,6%, 2011: 45,1%).

Η κατανάλωση αλκοόλ στην εφηβική ηλικία έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια ενώ, σύμφωνα με την κλινική Mayo, η ηλικία έναρξης της χρήσης αλκοόλ έχει μειωθεί και εντοπίζεται τώρα γύρω στα 12 έτη.

Οι λόγοι που οι έφηβοι καταναλώνουν αλκοόλ είναι ποικίλοι και δεν σχετίζονται απλά και μόνο με την αντιγραφή μιας ενήλικης συμπεριφοράς ή με την προσπάθεια ταύτισης με τους ενήλικες. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την κατανάλωση αλκοόλ στην εφηβεία είναι η διαφήμιση, η οικογένεια και οι συνομήλικοι.



Πιο συγκεκριμένα, υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στις διαφημίσεις ποτών και στην πιθανότητα χρήσης από τους εφήβους. Στη διαφήμιση το ποτό παρουσιάζεται σαν φυσιολογική κοινωνική δραστηριότητα, αν θέλει κάποιος να περνά καλά και να είναι επιτυχημένος στις κοινωνικές και ερωτικές του σχέσεις. Έτσι εύκολα μπορούν οι έφηβοι να συνδέσουν την κοινωνικότητα και τη διασκέδαση με το αλκοόλ.

Αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως πιο επιτυχημένο κοινωνικά και ερωτικά μετά τη χρήση αλκοόλ.

Επιπλέον, η οικογένεια είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τη στάση των εφήβων απέναντι στο αλκοόλ. Αν και οι περισσότεροι γονείς θεωρούν ότι τα παιδιά τους δεν πρέπει να εκτίθενται στο αλκοόλ και να πίνουν σε δημόσιους χώρους πριν την ενηλικίωσή τους, οι ίδιοι δίνουν στα παιδιά αλκοόλ σε μικρές ηλικίες στο σπίτι, είτε γιατί επαναλαμβάνουν δικές του παιδικές εμπειρίες, είτε γιατί το βλέπουν ως θετική γονική στρατηγική.

Η χρήση αλκοόλ έχει επίσης συνδεθεί με χαμηλά επίπεδα γονικής στήριξης και ελέγχου. Η έλλειψη στήριξης και ο χαλαρός έλεγχος οδηγεί όχι μόνο στη χρήση αλκοόλ, αλλά και σε χαμηλή αυτοπεποίθηση και φτωχότερες κοινωνικές δεξιότητες. Έτσι το αλκοόλ γίνεται σχεδόν απαραίτητο για να υπάρξει το παιδί κοινωνικά, καθώς το χαλαρώνει και μειώνει τις αναστολές.

Να τονιστεί ακόμα ότι στην προσπάθειά τους να είναι δημοκρατικοί, οι γονείς δείχνουν πολλές φορές περισσότερη εμπιστοσύνη και δίνουν περισσότερη ελευθερία από αυτή που μπορεί να διαχειριστεί ένας έφηβος. Αποφεύγουν να είναι αυστηροί με ζητήματα όπως το αλκοόλ φοβούμενοι ότι καταπιέζουν τα παιδιά.

Ο τελευταίος παράγοντας που επηρεάζει την κατανάλωση αλκοόλ είναι οι φίλοι και οι συνομήλικοι. Οι γονείς μπορεί να έχουν αυστηρούς κανόνες για τη χρήση αλκοόλ, αλλά δεν μπορούν να ελέγξουν τα πάντα. Οι έφηβοι που θέλουν να πιουν για να περάσουν καλά με τους φίλους τους θα βρουν τρόπο να το πετύχουν. Τα παιδιά δε θέλουν να ξεχωρίζουν από την ομάδα και σε πολλές παρές η αποχή από το αλκοόλ θεωρείται αφύσικη. Κανείς δεν θέλει να αποκλειστεί από την παρέα, να γίνει στόχος πειραγμάτων ή να μείνει μόνος. Έτσι η ανάγκη για να ανήκει κάπου υπερισχύει του φόβου για τους οικογενειακούς κανόνες ή τις αρνητικές συνέπειες.

Οι βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες από τη χρήση αλκοόλ είναι ποικίλες. Η εφηβεία είναι περίοδος που χαρακτηρίζεται από πολύ καλή υγεία γενικά, όμως η θνησιμότητα αυξάνεται κατά 200% ανάμεσα στις ηλικίες 11-25. Αυτή η δραματική αύξηση σχετίζεται κατά ένα μεγάλο μέρος στην τάση των εφήβων για ριψοκίνδυνες συμπεριφορές και το αλκοόλ συχνά παίζει σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση αυτής της τάσης. Έτσι, η κατανάλωση αλκοόλ από εφήβους:

- μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές
- σχετίζεται με χαμηλή σχολική επίδοση
- σχετίζεται με χρήση άλλων ουσιών
- οδηγεί σε οργανικές συνέπειες που φτάνουν μέχρι το θάνατο
- μπορεί να αλλάξει τη δομή και τη λειτουργία του αναπτυσσόμενου εγκεφάλου και να επηρεάσει τη γενικότερη ανάπτυξη του εφήβου
- δημιουργεί έμμεσες συνέπειες που επηρεάζουν άλλους ή τους βάζουν σε κίνδυνο (π.χ. καταστροφή ξένης περιουσίας, τραυματισμοί)

- αυξάνει τις πιθανότητες αλκοολισμού στην ενήλικη ζωή.

Στο ερώτημα πόσο αλκοόλ επιτρέπεται να καταναλώνουν οι έφηβοι, η απάντηση είναι: καθόλου. Δεν υπάρχει ασφαλές όριο κατανάλωσης αλκοόλ στην εφηβεία. Φυσικά ο πειραματισμός είναι κύριο χαρακτηριστικό της περιόδου αυτής, αλλά υπάρχει μεγάλη απόσταση από τον πειραματισμό ως τη συστηματική χρήση.

Αν και, όπως έχει ειπωθεί, οι γονείς δεν μπορούν να τα ελέγξουν όλα, εκείνοι παίζουν τον πιο σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη απόψεων για το αλκοόλ.

1. Μπορούν να γίνουν παράδειγμα προς μίμηση, να στείλουν μήνυμα με τη συμπεριφορά τους, πίνοντας σε συγκεκριμένες περιπτώσεις και με μέτρο. Ακόμα και όταν μιλούν για το αλκοόλ στέλνουν μηνύματα. Για παράδειγμα, ας σκεφτούμε τι μαθαίνει ένα παιδί όταν ακούει το γονιό να λέει: «είχα πολύ δύσκολη μέρα στη δουλειά. Χρειάζομαι ένα ποτό».

2. Η δημιουργία καλής σχέσης με τα παιδιά από μικρή ηλικία είναι σημαντική, ώστε όταν το παιδί τιμωρείται ή απαγορεύεται στον έφηβο μια έξοδος, να μην κινδυνεύει η σχέση του με τους γονείς από το θυμό που είναι φυσικό να προκύψει. Επίσης, ο γονιός θα πρέπει να διατηρεί το ρόλο του: είναι γονιός και όχι φίλος. Διότι αν κάποια στιγμή χρειαστεί να είναι αυστηρός με το παιδί του, ως φίλος δεν θα το καταφέρει.

3. Η καλή αυτοπεποίθηση και οι σωστές κοινωνικές δεξιότητες αποτελούν όπλα για τον έφηβο όταν έχει να αντιμετωπίσει συνομηλίκους που πίνουν για να χαλαρώσουν και να διασκεδάσουν. Η απόρριψη από μια παρέα που πίνει δε σημαίνει κάτι τραγικό για ένα παιδί που νιώθει σίγουρο για τον εαυτό του και που έχει εμπιστοσύνη στην ικανότητά του να κάνει φίλους και να περνά καλά χωρίς να πίνει. Το χτίσιμο της αυτοπεποίθησης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την οικογένεια.

4. Η οικογένεια επίσης διδάσκει δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και τρόπους χαλάρωσης, ξεκούρασης και διασκέδασης. Το αλκοόλ δεν θα πρέπει να είναι επιλογή όσον αφορά στον τρόπο που διαλέγει κάποιος να λύσει κάποιο πρόβλημα, να ξεκουραστεί ή να περάσει καλά.

Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι πρέπει να εφαρμόζονται και οι νόμοι για τη χρήση αλκοόλ από παιδιά και εφήβους. Οι γονείς μπορεί να κάνουν το καλύτερο που μπορούν, αλλά δεν μπορούν να κλείσουν τα παιδιά στο σπίτι για να τα προστατέψουν. Είναι απαραίτητο να μη σερβίρεται και να μην πωλείται αλκοόλ στα παιδιά. Μέχρι όμως να γίνει αυτό, οι γονείς και η οικογένεια είναι η μοναδική ασπίδα προστασίας.

### **Μακροπρόθεσμες συνέπειες:**

Ηπατική βλάβη: Φαίνεται ότι ακόμα και η πιο μέτρια κατανάλωση κατά την εφηβεία μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη στο συκώτι του εφήβου, αυξάνοντας τις πιθανότητες για μακροχρόνια προβλήματα κατά την ενήλικη ζωή, όπως κίρρωση.

Ανάπτυξη του εγκεφάλου: Οι περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για την συμπεριφορά, τα συναισθήματα, τη λογική και την κρίση αναπτύσσονται ακόμα κατά την εφηβεία. Η κατανάλωση αλκοόλ κατά την περίοδο αυτή μπορεί να επηρεάσει μακροπρόθεσμα την μνήμη, την ικανότητα μάθησης, τις αντιδράσεις και το εύρος της προσοχής. Μελέτες δείχνουν ότι το αλκοόλ είναι νευροτοξικό ιδιαίτερα για την περιοχή του ιπόκαμπου που σχετίζεται με την μνήμη.

Αλκοολισμός στην ενήλικη ζωή: Η συχνή κατανάλωση αλκοόλ κατά την εφηβεία φαίνεται πως

σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για αλκοολισμό μετά την ενηλικίωση. Η συσχέτιση αυτή φαίνεται να είναι ισχυρότερη όσο περισσότερη είναι η κατανάλωση κατά την εφηβεία και όσο πιο νωρίς ξεκινά η επαφή με το αλκοόλ. Μελέτες δείχνουν πως νέοι που ξεκινούν να πίνουν πριν τα 15 έτη έχουν 4 φορές περισσότερες πιθανότητες να έχουν εξάρτηση από το αλκοόλ στη μετέπειτα ζωή του.

**Τι κάνετε όταν το παιδί ζητάει επίμονα να δοκιμάσει λίγο από το κρασί ή το αλκοολούχο ποτό σας την ώρα που σας βλέπει να το απολαμβάνετε;**

Κάποιοι γονείς θεωρούν ότι δεν χάλασε και ο κόσμος αν επιτρέψουν στο παιδί τους να πει μερικές σταγόνες αλκοόλ, καθώς έτσι θα τους φύγει η περιέργεια και όταν μεγαλώσουν δεν θα το παρακάνουν.

Οι Βρετανοί πάντως φαίνεται να προσεγγίζουν πιο αυστηρά το θέμα, υπογραμμίζοντας ότι οι γονείς πρέπει να φροντίζουν ώστε όλα τα παιδιά να μην έχουν καμιά απολύτως επαφή με το αλκοόλ μέχρι τα 15 τους.

Μετά τα 15 και ως τα 17, οι έφηβοι δεν πρέπει να πίνουν οινοπνευματώδη περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα και πάντα υπό την επίβλεψη του γονέα ή του κηδεμόνα τους.

Η Βρετανία έχει από τις υψηλότερες αναλογίες στην Ε.Ε. νοσηλείας 15χρονων και 16χρονων λόγω κατάχρησης αλκοόλ.

Άλλοι ωστόσο υποστηρίζουν ότι η Βρετανία θα έπρεπε να υιοθετήσει την πολιτική μερικών ευρωπαϊκών χωρών στις οποίες επιτρέπεται στα παιδιά να πίνουν νερωμένο κρασί ή μικρές ποσότητες αλκοόλ για να απομυθοποιήσουν τη γοητεία του.

Στη χώρα μας, το 28.2% των εφήβων ηλικίας 14-18 ετών, καταναλώνουν αλκοόλ τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα. Πιστεύουν επίσης ότι αυτή η συχνότητα κατανάλωσης θεωρείται ακίνδυνη, ενώ στις προτιμήσεις τους έρχονται πρώτα τα 'βαριά' ποτά, όπως βότκα, ουίσκι και τεκίλα και μετά ακολουθεί η μπύρα ή το κρασί, που παλιότερα αποτελούσε την πρώτη προτίμησή τους. Αυτό που οι έφηβοι θεωρούν ως το πιο επικίνδυνο από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι τα τροχαία δυστυχήματα, η βία συμπεριφορά και οι εγκληματικές ενέργειες, αλλά και οι σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία.

Σημαντικό ρόλο στην κατανάλωση του αλκοόλ παίζει το πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο ζουν και επηρεάζονται οι νέοι. Στην Ελλάδα, οι έφηβοι καταναλώνουν συχνότερα οινοπνευματώδη ποτά, σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες, όμως δεν κάνουν υπερβολική ή επικίνδυνη χρήση αλκοόλ και δεν μεθούν.

Το αλκοόλ είναι μια ισχυρή εξαρτησιογόνος ουσία, καθόλα νόμιμη- δυστυχώς - και φαίνεται πως η πολιτεία την τελευταία δεκαετία έχει αρχίσει να συνειδητοποιεί τον πραγματικό κίνδυνο και τις διαστάσεις που παίρνει το φαινόμενο του αλκοολισμού. Απαγορεύτηκε το κάπνισμα στους δημόσιους χώρους, οι διαφημίσεις για τα τσιγάρα σταμάτησαν, στα σίριαλ και στις ταινίες θα έχετε παρατηρήσει ότι κανείς από τους ηθοποιούς δεν καπνίζει, όμως συχνά πίνει. Με το αλκοόλ λοιπόν τι γίνεται;

Τα αγόρια, σε σχέση με τα κορίτσια, προηγούνται στην πρώτη κατανάλωση αλκοόλ. Γύρω στα 12 έτη, τα αγόρια δοκιμάζουν το πρώτο ποτήρι μπύρας ή κρασιού, και ένα χρόνο μετά, δοκιμάζουν

πιο βαριά ποτά ενώ τα κορίτσια ξεκινούν περίπου ένα χρόνο μετά (στα 13 έτη), και στα 14.5 έτη τους δοκιμάζουν βαριά ποτά. Η πρώτη μέθη για τα αγόρια είναι στα 14.6 έτη, ενώ για τα κορίτσια στα 15 έτη.

Η κατανάλωση αλκοόλ στην εφηβεία συμβάλλει στη μετέπειτα ριψοκίνδυνη συμπεριφορά των νέων και στην παραβατικότητα. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι εγκεφαλικές περιοχές όπως ο προ μετωπιαίος φλοιός, που παίζει σημαντικό ρόλο στη λήψη αποφάσεων, και που ακόμη αναπτύσσεται και ωριμάζει κατά την εφηβεία, είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος στην κατανάλωση αλκοόλ. Φαίνεται ότι το αλκοόλ είναι πολύ τοξικό για το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα.

### **Γιατί πίνουν οι έφηβοι;**

#### **Κοινωνικοί παράγοντες**

- Για να διασκεδάσουν
- Για να χαλαρώσουν και να ενσωματωθούν ευκολότερα στην παρέα
- Για να μιμηθούν τους ενήλικες
- Από περιέργεια

#### **Γενετικοί παράγοντες**

- Γιατί έχουν οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού

#### **Ψυχολογικοί παράγοντες**

- Γιατί έχουν υποστεί κακοποίηση από το οικογενειακό τους περιβάλλον
- Γιατί έχουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- Γιατί έχουν βιώσει απόρριψη από την οικογένειά τους
- Γιατί πάσχουν από μετατραυματικό στρες (PTSD) λόγω βίωσης σοβαρών τραυματικών γεγονότων

#### **Κοινωνικοί παράγοντες**

Ο πιο συχνός λόγος χρήσης αλκοόλ στην εφηβεία είναι η ‘φαντασίωση’ της ενηλικίωσης. Οι έφηβοι αντιδρούν, ανυπομονούν να μεγαλώσουν, να φύγουν από την επίβλεψη και των έλεγχο των γονιών τους, να νιώσουν μεγάλοι. Το ποτό, όπως και το τσιγάρο, αποτελεί για τους εφήβους ένδειξη ‘ενηλικίωσης’, αποδεικνύει ότι δεν είναι πια μικρά παιδάκια. Θέλουν να δείξουν και να νιώσουν μεγάλοι. Αυτή είναι συχνά και η αιτία που καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ από αυτή που πραγματικά αντέχουν. Μπορεί να ζαλιστούν, παρόλα αυτά όμως συνεχίζουν να πίνουν γιατί μπορεί κάποιος συνομήλικος, συμβαίνει σχεδόν πάντα, να τους πουν ‘μωρά’ αν δείξουν ότι τους ζάλισε το αλκοόλ.

Για τους περισσότερους εφήβους, η χρήση αλκοόλ γοητεύει και απεικονίζει την περιέργειά τους για την ενήλικη ζωή και συμπεριφορά. Ας μην ξεχνάμε ότι οι νέοι ζουν σε μια εξαρτημένη από ουσίες κοινωνία. Το αλκοόλ, το κάπνισμα, η καφεΐνη, να μην μιλήσω για βαρύτερες εξαρτήσεις, αποτελούν παράδειγμα μίμησης για τους εφήβους. Βλέπουν εμάς τους ενήλικες να πίνουμε ένα δυνατό καφέ το πρωί για να ξυπνήσουμε, να ανάβουμε τσιγάρο για να αντιμετωπίσουμε μια δύσκολη κατάσταση, να πίνουμε ένα ποτό για να ηρεμήσουμε και να χαλαρώσουμε. Γιατί λοιπόν όχι και αυτοί;

Είναι γεγονός ότι το αλκοόλ, όταν καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες, μειώνει το άγχος και τις αναστολές, χαλαρώνει, δημιουργεί ευδιαθεσία και διευκολύνει τις συναναστροφές. Έφηβοι που

αισθάνονται συστολή, που έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, που νιώθουν άβολα με τις αλλαγές στο σώμα τους, χρειάζονται μια 'στήριξη' όταν βρίσκονται σε παρέες συνομηλίκων. Για να χαλαρώσουν και να γίνουν αποδεκτοί από την παρέα, θα δοκιμάσουν το αλκοόλ. Συχνά όμως το μέτρο χάνεται.

### Γενετικοί παράγοντες

Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες κατανάλωσης αλκοόλ στους εφήβους, είναι το οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού. Μελέτες σε όλο τον κόσμο, εστιάζουν στη δομή της οικογένειας και στην κληρονομική προδιάθεση του αλκοολισμού από τη μια γενιά στην επόμενη. Παιδιά αλκοολικών γονέων έχουν 4 φορές περισσότερο πιθανότητα, σε σχέση με άλλα παιδιά, να γίνουν και τα ίδια αλκοολικά. Σ' αυτό το συμπέρασμα δεν συνηγορεί μόνο το γονεϊκό πρότυπο μίμησης, αλλά και ο ρόλος των γονιδίων που έχουν κληρονομήσει από τους γονείς τους. Φαίνεται πως παιδιά αλκοολικών, κληρονομούν την ικανότητα του σώματος να παράγει ένα ένζυμο του ήπατος που βοηθάει στο μεταβολισμό του αλκοόλ. Υψηλό ποσοστό αυτού του ενζύμου, επιτρέπει στους εφήβους να μπορούν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ. Μελέτες με υιοθετημένα παιδιά, των οποίων ο βιολογικός πατέρας ήταν αλκοολικός, φανερώνουν αύξηση της συχνότητας του αλκοολισμού των παιδιών αυτών, ακόμη και με την απομάκρυνσή τους από τους αλκοολικούς βιολογικούς γονείς τους. Άλλες έρευνες επισημαίνουν ότι όσο πιο νωρίς ένα παιδί ή ένας έφηβος πει το πρώτο ποτό, τόσο αυξάνει ο κίνδυνος για μελλοντική χρήση και τόσο πιο σημαντικός γίνεται ο γενετικός παράγοντας του αλκοολισμού. Οι έφηβοι που αρχίζουν να πίνουν πριν τα 15 χρόνια, έχουν αυξημένο γενετικό κίνδυνο εξάρτησης από το αλκοόλ. Όσοι ξεκινούν το ποτό μετά τα 16 χρόνια, κινδυνεύουν να γίνουν αλκοολικοί εξαιτίας των συνθηκών της ζωής τους και όχι των γονιδίων τους.

### Ψυχολογικοί παράγοντες

Παιδιά που έχουν υποστεί σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση, έχουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να ξεκινήσουν τη χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών σε μικρή ηλικία, σε σχέση με παιδιά που δεν έχουν κακοποιηθεί. Παιδιά που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες στην παιδική τους ηλικία, που παραμελούνται, που εισπράττουν απόρριψη, που έχουν σοβαρά προβλήματα στη σχέση τους με τους γονείς τους και που εξαιτίας αυτής της σχέσης τους χτίζουν κακή εικόνα για τον εαυτό τους και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, βρίσκονται σε ομάδα υψηλού κινδύνου για εξάρτηση από το αλκοόλ. Μιλάμε για παιδιά πληγωμένα και θυμωμένα, που συχνά εκδηλώνουν παραπρωματική συμπεριφορά και στρέφουν το θυμό τους όχι μόνο στους άλλους, αλλά και στον ίδιο τους το εαυτό. Η χρήση αλκοόλ στην περίπτωση αυτή, οφείλεται κυρίως στην ανάγκη τους να χαλαρώσουν ή να ξεχάσουν ό,τι τους 'πονάει' ψυχικά. Συχνά τα παιδιά αυτά πάσχουν από κατάθλιψη λόγω των βιωμάτων τους και βέβαια, όπως όλοι γνωρίζετε, το αλκοόλ επιδεινώνει την κατάθλιψη.

**Το μετατραυματικό στρες** είναι μια συναισθηματική διαταραχή που αναπτύσσεται σε ανθρώπους που έχουν εκτεθεί σε σοβαρά ψυχοτραυματικά γεγονότα ή καταστάσεις και απειλήθηκε η ζωή τους ή η ζωή άλλων ανθρώπων. Τέτοια γεγονότα μπορεί να αφορούν σε δυστυχήματα, σε μαζικές ή φυσικές καταστροφές, σε τρομοκρατικές ενέργειες, βιασμούς, κακοποίηση.

Παιδιά που έχουν υπάρξει μάρτυρες ή έχουν εκτεθεί σε ψυχοτραυματικά γεγονότα και πάσχουν από μετετραυματικό στρες, έχουν πολύ μεγάλες πιθανότητες να κάνουν χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών. Ένας από τους πιο επικίνδυνους παράγοντες ανάπτυξης μετατραυματικού στρες και χρήσης αλκοόλ είναι η σεξουαλική κακοποίηση παιδιών και εφήβων.

## **Πρόληψη ή αντιμετώπιση;**

Βεβαίως και είναι καλύτερο να προλαμβάνουμε από το να αντιμετωπίζουμε ή να θεραπεύουμε. Το ότι μπορεί οι έφηβοι να πίνουν που και που, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα γίνουν αλκοολικοί, αυξάνουν όμως τις πιθανότητες επικινδυνότητας για αλκοολισμό.

Η εφηβεία είναι μια πολύ δύσκολη ηλικιακή περίοδος, με ραγδαίες νοητικές, συναισθηματικές, σωματικές αλλαγές που μοιραία επιφέρουν συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια. Το να προσπαθούμε να συνεντίσουμε το παιδί μας με τη χρήση τιμωρίας, απαγόρευσης και αυταρχικής συμπεριφοράς, το πιο πιθανό είναι να καταφέρουμε ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα από αυτό που έχουμε στο μυαλό μας. Το να τρομοκρατήσουμε τον έφηβο προβάλλοντάς του τις θανατηφόρες επιπτώσεις από το αλκοόλ, θα τον πανικοβάλλουμε, θα τον απομακρύνουμε και θα τον κάνουμε να μην ακούσει τίποτα από όσα του λέμε.

Πρώτα από όλα, ας δούμε τη δική μας στάση απέναντι στην κατανάλωση αλκοόλ και ας το ελαττώσουμε. Ας μην προσφέρουμε στα παιδιά αλκοόλ στις γιορτές, σε οικογενειακά τραπέζια και επετείους, ούτε ένα ποτηράκι, ιδιαίτερα σε μικρά παιδιά, που πολλές φορές μας το ζητούν επίμονα. Μέχρι τα 12 χρόνια του, το παιδί δεν κατανοεί γιατί θέλει να πει, καθώς δεν έχει κατακτήσει ακόμη το κατάλληλο επίπεδο γνωστικής ανάπτυξης.

Ας παροτρύνουμε τα παιδιά να αθλούνται συχνότερα. Φαίνεται ότι η καθιστική ζωή αποτελεί παράγοντα επικινδυνότητας για χρήση αλκοόλ στην εφηβεία. Ας βελτιώσουμε την ποιότητα στη σχέση μας μαζί τους, ας διαθέσουμε περισσότερο χρόνο για να τους ακούσουμε χωρίς να τους κρίνουμε, κι ας έχουμε ευδιάκριτα όρια και σταθερή συμπεριφορά απέναντί τους, σε σχέση με το τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται.

Θα ήταν πολύ αποτελεσματικό αν διδάσκονταν στα σχολεία οι επιπτώσεις των ουσιών, όχι σε επίπεδο διδαχής, αλλά επιστημονικά.

Οι έφηβοι δεν κινδυνεύουν μόνο από ασθένειες που οφείλονται αποκλειστικά στο αλκοόλ, αλλά και από άλλες σοβαρές επιπτώσεις που προέρχονται από τη χρήση του, όπως για παράδειγμα, το να πίνουν, να χάνουν τον έλεγχο και να έχουν σεξουαλικές δραστηριότητες χωρίς χρήση προφυλακτικού. Κινδυνεύουν από AIDS και άλλα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, όπως και από ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες.

Κάποιες περίεργες συμπεριφορές των εφήβων μπορεί να μας ανησυχήσουν. Για παράδειγμα, το να γυρνούν αργά στο σπίτι, να αλλάζει η διάθεσή τους, να γίνονται επιθετικοί, να αδιαφορούν για τα μαθήματά τους, να κάνουν παρέα με φίλους τους οποίους αρνούνται να μας γνωρίσουν. Εδώ χρειάζεται προσοχή, καθώς οι συμπεριφορές αυτές αποτελούν συχνά αντιδράσεις της εφηβείας και δεν σημαίνει απαραίτητα ότι ο έφηβος κάνει χρήση αλκοόλ.

Το πιο ανησυχητικό ίσως είναι όταν η αναπνοή του μυρίζει συχνά αλκοόλ ή όταν γυρνάει κάποιες φορές στο σπίτι ζαλισμένος. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να διερευνήσουμε τι ακριβώς του συμβαίνει και να απευθυνθούμε σε κάποιον ειδικό, αφού πρώτα συζητήσουμε με το παιδί.

Ας έχουμε πάντα στο μυαλό μας ότι ο πανικός και η τρομοκρατία θα οδηγήσουν τον έφηβο στο αντίθετο αποτέλεσμα.

# Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup>

## Ναρκωτικά

### ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Είναι γνωστό το πρόβλημα της χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Με τα χρόνια παρουσιάζεται ραγδαία αύξηση των θυμάτων που εθίζονται σε εξαρτησιογόνες ουσίες. Πιο συγκεκριμένα ,τα ναρκωτικά χρησιμοποιούνται σαν φάρμακα ανακούφισης πόνου αλλά πέρα από την θεραπεία του προκαλεί εθισμό. Επίσης όταν χρησιμοποιούνται για μη ιατρικούς σκοπούς, άλλα για την πρόκληση μεταβολών στην ψυχική διάθεση δημιουργούν: ψυχολογικά, σωματικά προβλήματα και προκαλούν φθορά της υγείας. Όταν σταματάει η χρήση των ουσιών το άτομο γίνεται ψυχαναγκαστικό. Ακόμα όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα ο χρήστης να έχει πολύ διαφορετικό τρόπο σκέψης και νοοτροπίας από άλλους ανθρώπους. Οπότε το άτομο αποξενώνεται από την ευρύτερη κοινωνία και απομονώνεται σε μια υποκοουλτούρα αφού μπορεί να συνεννοηθεί και να συμφωνεί μόνο με τους υπόλοιπους χρήστες . Όλα αυτά μετατρέπουν το άτομο να υποφέρει από μια πανίσχυρη ψυχολογική εξάρτηση χωρίς να μπορεί να αποδράσει.

**ΑΙΤΙΑ:** Πολλές φορές ο έφηβος παρασύρεται σε τέτοιες αρνητικές ενέργειες όταν:

- 1.Από την πίεση μελών μίας ομάδας στην οποία ανήκει με τον φόβο απόρριψης του από αυτή
- 2.αναζήτηση κοινωνικής καταξίωσης
- 3.απλά από περιέργεια/δοκιμή
- 4.αντίδραση προς το οικογενειακό περιβάλλον
- 5.ψυχολογικά άρρωστα άτομα/με προβλήματα κυρίως οικογενειακά (μέλη της οικογένειας με χρόνια χρήση).Θα ξεχάσουν τα προβλήματα και θα αισθανθούν καλά
- 6.πιστεύουν ότι θα διώξουν την ανία
- 7.Για ευχαρίστηση
- 8.να απαλύνουν τον ψυχικό πόνο
- 9.να αισθανθούν ότι μεγάλωσαν
- 10.να αισθανθούν ανεξαρτησία

### ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΔΙΑΚΡΙΝΟΝΤΑΙ:

- Ψευδαισθησιογόνα ή παραισθησιογόνα ή ψυχεδελικά (κάνναβης , μαριχουάνα, LSD, MDMA, κλπ)
- Διεγερτικά του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (κοκαΐνη , αμφεταμίνη )
- Κατασταλτικά του ΚΝΣ ( οινόπνευμα , ηρεμιστικά και υπνωτικά χάπια )
- Διάφορες πτητικές ουσίες ( διαλύτες , βενζίνη ,κόλα ,βερνίκι )
- Κατ' εξοχήν ναρκωτικά (όπιο ,μορφίνη , ηρωίνη , κλπ.)Ποια είναι τα συμπτώματα και ποιες οι επιπτώσεις τους στον οργανισμό

Παρακάτω αναλύονται οι **πιο κοινές ουσίες από κάθε κατηγορία.**

**Αλκοόλ:** Το αλκοόλ σε μικρές ποσότητες προκαλεί ευφορία, αγγόλυση και έχει ευεργετικές για τον οργανισμό επιδράσεις. Σε μεγάλες ποσότητες προκαλεί ηπατίτιδα, ανικανότητα, κίρρωση, εγκεφαλοπάθεια, καρδιοπάθεια, διαταραχή αναπνοής, θάνατο. Η ευαισθησία στην τοξική επίδραση του αλκοόλ ποικίλλει από άτομο σε άτομο• **Ηρεμιστικά φάρμακα :** Σε μικρές δόσεις έχουν ηρεμιστική δράση. Σε ευαίσθητα άτομα ή μεγάλες δόσεις προκαλούν αστάθεια, αταξία, νυσταγμό, αδυναμία εκτέλεσης οργανωμένων κινήσεων (π.χ. οδήγηση), παράδοξη διέγερση, αναπνευστική καταστολή, υπόταση, ενίοτε κώμα, θάνατο.

• **Μορφίνη, ηρωίνη:** Ισχυρά κατασταλτικά, ακόμη και σε μικρές δόσεις, με αποτέλεσμα να προκαλείται ζάλη, καταστολή των αισθήσεων και των συναισθημάτων, ναυτία, άμβλυση πόνου, μείωση ερωτικής διάθεσης, ευφορία. Σε μεγαλύτερες δόσεις εγκεφαλοπάθεια, αναπνευστική καταστολή, υπόταση, βραδυκαρδία, υποθερμία, λήθαργο, κώμα, θάνατο. Η εύκολη επίτευξη ανοχής με τις ουσίες αυτές με αποτέλεσμα την ανάγκη αύξησης της δόσης για να επιτευχθούν τα αποτελέσματα της νάρκωσης των αισθήσεων και της ευφορίας που επιδιώκει ο χρήστης, αποτελεί μία από τις αιτίες που η κατηγορία αυτή των ψυχοτρόπων προκαλεί άμεσα τόσους θανάτους σε όλο τον κόσμο.

• **Καφεΐνη:** Σε μικρές ποσότητες όσο αυτές που περιέχονται σε ένα δύο φλιτζάνια καφέ ή εναλλακτικά σε δύο τρία φλιτζάνια τσάι ασκεί διεγερτική επίδραση με τόνωση του οργανισμού και αύξηση της εγρήγορης. Σε υψηλές δόσεις άγχος, επίμονη αϋπνία, ταχυκαρδίες, πονοκέφαλο, πόνους εντέρου.

• **Κοκαΐνη:** Ισχυρό διεγερτικό, που προκαλεί άμεσα έντονη διέγερση με έξαψη, ευφορία, αυξημένη ενέργεια. Λόγω ισχυρής διέγερσης των ζωτικών οργάνων, μπορεί να προκληθεί, εγκεφαλικά επεισόδια, επιληψία, παραλήρημα, υπέρταση, υπερθερμία, θάνατος. Παρά το γεγονός ότι οι χρήστες χρησιμοποιούν συχνά την κοκαΐνη για οξεία αύξηση της σεξουαλικής ενέργειας, σε χρόνια χορήγηση προκαλείται μείωση της σεξουαλικής ορμής, ανικανότητα και στειρότητα, λόγω εξάντλησης της ζωτικής εφεδρείας του οργανισμού. Επίσης προκαλούνται και όλα τα συμπτώματα του «καφεϊνισμού», που αναφέρονται παραπάνω.

• **Αντικαταθλιπτικά φάρμακα:** Διέγερση και ευφορία σε μικρές δόσεις. Σε ευαίσθητους οργανισμούς ή σε περίπτωση μεγάλων δόσεων, καρδιαγγειακή βλάβη, σεξουαλική δυσλειτουργία, γαστρεντερικές ανωμαλίες, διέγερση, αϋπνία, υπέρταση, ενίοτε θάνατος.

• **LSD:** Ισχυρό παραισθησιογόνο. Προκαλείται διαταραχή της αντίληψης με απελευθέρωση συναισθηματικών εκδηλώσεων, όπως κλάματος ή γέλιου και ανάπτυξη παραισθήσεων και ψευδαισθήσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε απρόβλεπτη συμπεριφορά (π.χ. αυτοκτονία), σχιζοφρενικό επεισόδιο. Σε παθολογικό οργανικό επίπεδο, οι παρενέργειες περιλαμβάνουν την ταχυκαρδία, τον τρόμο, την υπέρταση.



- **Χασίς, μαριχουάνα:** Σε μικρές δόσεις προκαλούν ευφορία, ταχυκαρδία, υπνηλία, διαφοροποιημένη αντίληψη χρόνου, άρση αναστολών, ψυχοκινητικά προβλήματα. Οι ουσίες αυτές μπορούν να δράσουν και ως παραισθησιογόνα. Σε χρόνια χρήση προκαλούνται αποφρακτική πνευμονοπάθεια, διαταραχή γονιμότητας, καρδιακές αλλοιώσεις.



## **ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ**

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα νεαρά άτομα που καπνίζουν έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να κάνουν χρήση απαγορευμένων ουσιών. Εκτός από την εξασφάλιση ενός ήρεμου οικογενειακού περιβάλλοντος, οι γονείς πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση σχετικά με τις παρέες των παιδιών τους

και τα μέρη που συχνάζουν. Η συνεχής ενημέρωση των γονέων για το πού βρίσκεται το παιδί τους, καθώς επίσης η γνωριμία με τους γονείς των φίλων του παιδιού, δεν αποτελούν συστάσεις ή υπερβολές αλλά κανόνες. Κανόνες, επίσης, πρέπει να επιβάλλονται και στη συμπεριφορά των παιδιών, οι οποίοι συν τοις άλλοις πρέπει να περιλαμβάνουν τη μη χρήση παράνομων ουσιών, ακόμη, και κυρίως τότε, όταν βρίσκονται σε πάρτυ, οποιεσδήποτε και αν είναι οι περιστάσεις.



Αν παρατηρηθούν αλλαγές στη συμπεριφορά ενός παιδιού, οι γονείς δεν πρέπει να αδιαφορήσουν ή να το θεωρήσουν σημάδι εφηβείας. Μπορεί φυσικά και να είναι έτσι, αλλά ο συνδυασμός επιθετικότητας, διαρκούς και υπερβολικού θυμού, κατάθλιψης, επαναστατικής συμπεριφοράς και κακής απόδοσης στο σχολείο αποτελούν ενδείξεις χρήσης ναρκωτικών.

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά, ένας στους τρεις εφήβους δηλώνει ότι έχει δοκιμάσει κάποια παράνομη ουσία και ένας στους έξι έχει κάνει χρήση τουλάχιστον 3 φορές σε όλη του τη ζωή (κάνναβη και κοκαΐνη).

## **ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΝΑΡΚΟΜΑΝΩΝ**

Η εφηβεία είναι ευάλωτη και εύθραυστη ηλικία, γεμάτη σύγχυση, υπερβολή και αντίφαση και είναι επιρρεπής στις αυτοκαταστροφικές τάσεις.

Η οικονομική, κοινωνική και πολιτιστική κρίση, η πίεση από τις παρέες των συνομηλίκων, η κρίση στο θεσμό της οικογένειας, η απόρριψη και η εγκατάλειψη που συχνά βιώνουν από τους γονείς, τα εργασιακά προβλήματα, η έλλειψη στόχων, ιδεών, ιδανικών και αξιών, δημιουργούν αδιέξοδα στους εφήβους. Έτσι πέφτουν ευκολότερα στην παγίδα των ναρκωτικών.

Μέσα από τα ναρκωτικά, οι έφηβοι αναζητούν τις λυτρωτικές λύσεις, επαναστατούν στις καταπιεστικές παραδοσιακές αξίες, αντιδρούν προς τους γονείς, διαμαρτύρονται για το κοινωνικό χάος, αναζητούν μια κοινωνική ταυτότητα, προσπαθούν να υποφέρουν λιγότερο και αποζητούν τεχνητούς παραδείσους.

### **Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των ναρκομανών (μόνιμοι χρήστες σκληρών ναρκωτικών)**

Είναι μια προσωπικότητα με δυσκολίες στην επαφή με τους άλλους, εξαρτητική και παράλληλα επιθετική. Στο παρελθόν της υπάρχει μια σειρά από συναισθηματικές αποστερήσεις.

Αυτός ο τύπος προσωπικότητας ανήκει στην ψυχοπαθολογία. Πρόκειται για μια ενστικτώδη διαταραχή που έχει υφανθεί από πολύ παλιά στη δομή της προσωπικότητας.

Οι διαταραχές του χαρακτήρα και της συμπεριφοράς αυτών των ατόμων αρχίζουν από νωρίς. Σαν μικρά παιδιά εμφανίζουν έντονη επιθετικότητα με συνεχή δυσθυμία. Δεν αντέχουν την παραμικρή στέρηση και αντιδρούν με εκρήξεις θυμού που οδηγούν στην καταστροφή ή την φθορά έμψυχων ή άψυχων αντικειμένων του περιβάλλοντος. Η παρουσία τους συνήθως είναι πρόβλημα στο σπίτι και στο σχολείο. Οι ποινές που τους επιβάλλονται αυξάνουν την επιθετικότητα και παρορμητικότητα τους.

Η δομή της προσωπικότητάς του τοξικομανή είναι ναρκισσιστική: ο τοξικομανής συμπεριφέρεται σαν οι άλλοι να έχουν δευτερεύοντα ρόλο.

Το παιδί, κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής του, περνά μια δύσκολη αλλαγή. Από τη νιρβάνα της ναρκισσιστικής κατάστασης, από την αυτάρκεια που έδινε η αρκετή τροφή και το ζεστό περιβάλλον, πρέπει να περάσει στην αναγνώριση του άλλου, στην αποδοχή της παρουσίας του, στη λεκτική και εξωλεκτική επικοινωνία μαζί του και ταυτόχρονα στην παραδοχή του αποχωρισμού του απ' αυτόν. Θα μάθει να διακρίνει τον άλλο από τον εαυτό του και να αντιμετωπίζει το άγχος της συναισθηματικής στέρησης. Στους τοξικομανείς, αυτή η δύσκολη αλλαγή φαίνεται ότι έγινε παθολογικά ή με ελλειμματικό τρόπο.

Ο τοξικομανής είναι μόνος και οι σχέσεις του με τους άλλους έχουν σαν μόνο σκοπό την επαφή με την τοξική ουσία. Σαν το παιδί του πρώτου χρόνου ζωής, έχει άμεση ανάγκη ικανοποίησης των επιθυμιών του. Έχει μια μερική ή ολική δυσκολία να ελέγξει τα ένστικτα και να μεταθέσει την ικανοποίησή τους στο χρόνο. Αυτό είναι από τα βασικά χαρακτηριστικά της στοματικής φάσης και αφορά γενικά τη μετάθεση κάθε συναισθηματικής ανάγκης.

Άλλο γνώρισμα της στοματικής φάσης που δεν ξεπεράστηκε ποτέ και δείχνει το πόσο έμεινε καθλωμένος σ' αυτή τη φάση, είναι ότι ο ηδονιστικός κόσμος κινείται γύρω από τις στοματικές του ικανοποιήσεις. Ο τρόπος λήψης των τοξικών ουσιών είναι συνήθως στοματικός. Και στις εναίσιμες μορφές, μπορεί να μην αναζητείται άμεσα η στοματική ικανοποίηση αλλά ο τρόπος που ζητά την ταχύτητα της ικανοποίησης, την αποφυγή του άγχους και τη φυγή από την πραγματικότητα, είναι αρχαϊκός. Με την τοξική ουσία ξαναγυρίζει στη στοματική περίοδο.

Η τοξική ουσία μπορεί να καταργήσει το άγχος και να μεταφέρει τον τοξικομανή σε τεχνητούς παραδείσους, αλλά ταυτόχρονα εξυπηρετεί και μηχανισμούς αυτοκαταστροφής, γίνεται ένα κακό εσωτερικευμένο αντικείμενο και οδηγεί στο θάνατο.

## **ΤΟΞΙΚΟΜΑΝΙΑ**

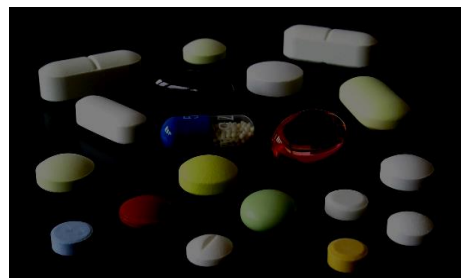
Η τοξικομανία είναι μια αντίδραση στην κατάθλιψη. Όταν η σχέση και η επικοινωνία με τον άλλο είναι τόσο προβληματική και αγχώδης, το άτομο οδηγείται στην κατάθλιψη την οποία όμως δεν μπορεί να αντέξει. Η λύση που μένει είναι η φυγή. Και ο καταθλιπτικός φεύγει με συνειδητούς ή ασυνείδητους μηχανισμούς ή προς την αυτοκτονία ή προς τη μανιακή κρίση ή προς τον εξωπραγματικό κόσμο της τοξικομανίας.

## **ΣΧΕΤΙΚΑ ΒΙΝΤΕΟ:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=wBp065cO6fU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0RGAJ8dh6OY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QNzdKkC9oCY>

## **ΓΝΩΣΤΟΤΕΡΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ-ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

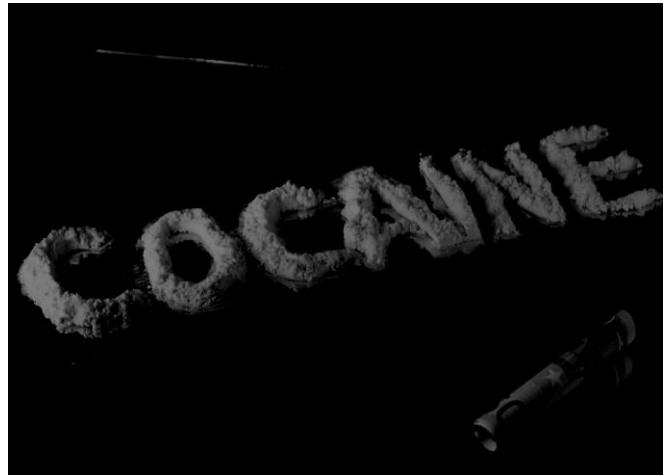
• **LSD:** Το **διαιθυλαμίδιο του λυσεργικού οξέος** (*Lysergic acid diethylamide*), γνωστό περισσότερο με το ακρωνύμιο **LSD**, ή **LSD-25**, ή **λυσεργίδη**, είναι συνθετική, δραστική, παραισθησιογόνος ουσία που παράγεται από το λυσεργικό οξύ, το οποίο με τη σειρά του εξάγεται από το μύκητα *ερυσίβη* (*Claviceps purpurea*) που αναπτύσσεται συνήθως στη σίκαλη παραισθησιογόνος λυσεργικό οξύ, μύκητα *ερυσίβη*. Παρασκευάζεται χημικά και η βασική χημική δομή του είναι παρόμοια με αυτή των αλκαλοειδών της *ερυσίβης*, ενώ εμφανίζει επίσης ομοιότητες με άλλες ουσίες, όπως η ψιλοκυβίνη, με δυνατότητα δέσμευσης της δράσης της σεροτονίνης.



Παρασκευάστηκε για πρώτη φορά στις 16 Νοεμβρίου 1938 από τον Ελβετό χημικό Άλμπερτ Χόφμαν, στα εργαστήρια της φαρμακευτικής εταιρείας *Sandoz*, στη Βασιλεία, στα πλαίσια ενός γενικού ερευνητικού προγράμματος για τη μελέτη της ιατρικής χρήσης θεραπευτικών βοτάνων. Η παραισθησιογόνος δράση του διαπιστώθηκε πέντε χρόνια αργότερα, στις 16 Απριλίου 1943. Χρησιμοποιήθηκε πειραματικά στην ιατρική ως ένας ψυχωσιομιμητικός παράγοντας, προκειμένου να επιφέρει ψυχικές καταστάσεις παρόμοιες με αυτές που συνοδεύουν ψυχικές ασθένειες, όπως η σχιζοφρένεια, με σκοπό τη μελέτη τους. Στη δεκαετία του 1960, η χρήση του προτάθηκε για τη θεραπεία νευρώσεων, ειδικά σε ασθενείς που αρνούνταν να ακολουθήσουν άλλες θεραπευτικές μεθόδους, καθώς και για την αντιμετώπιση του αλκοολισμού. Μελετήθηκε ακόμα η αποτελεσματικότητά της στην αντιμετώπιση του αυτισμού ή της εξάρτησης από άλλες ψυχοτρόπες ουσίες, ωστόσο μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1990 δεν αποδείχθηκε πως διέθετε κλινική αξία. Στις αρχές του 21ου αιώνα, αναβίωσε η έρευνα της χρήσης του για τη θεραπεία του αλκοολισμού και ορισμένοι ερευνητές έχουν υποστηρίξει πως ενδέχεται να έχει θετικά οφέλη. Ορισμένοι οργανισμοί συνεχίζουν να υποστηρίζουν και να χρηματοδοτούν την έρευνα για τις πιθανές ιατρικές χρήσεις του LSD, ωστόσο η θεραπευτική χρήση του παραμένει σε πειραματικό επίπεδο, με δεδομένο πως αποτελεί απαγορευμένη ουσία. Κατά τη δεκαετία του 1960, η χρήση του LSD υπήρξε ιδιαίτερα διαδεδομένη και συνδέθηκε κυρίως με το κίνημα των χίπις στις Ηνωμένες Πολιτείες και στη δυτική Ευρώπη, αποτελώντας σύμβολο της ψυχεδελικής κουλτούρας της εποχής.

Όπως όλες οι παραισθησιογόνες ουσίες, το LSD προκαλεί αποκλίσεις από τη συνήθη συμπεριφορά του χρήστη, αλλοιώνοντας την αντίληψη της πραγματικότητας, προκαλώντας οπτικές και ακουστικές αντιληπτικές διαταραχές. Εμφανίζει διαφορές σε σχέση με άλλες ψυχοτρόπες ουσίες, μεταξύ αυτών το γεγονός πως δεν προκαλεί εθισμό και το ενδεχόμενο αναβίωσης της εμπειρίας της χρήσης μετά τη διακοπή της. Αξιοσημείωτη είναι η υψηλή δραστικότητα της ουσίας, καθώς δόσεις της τάξης των 25 μικρογραμμαρίων είναι σε θέση να επενεργήσουν. Το LSD απορροφάται από το ανθρώπινο σώμα σε διάστημα περίπου μίας ώρας και η επίδρασή του διαρκεί περίπου οκτώ έως δώδεκα ώρες. Λαμβάνεται συνήθως από το στόμα, τυπικά σε χάπια, κάψουλες, κύβους ζάχαρης, στυπόχαρτο ή ειδικά αυτοκόλλητα. Σε υγρή μορφή χορηγείται με ενδομυϊκή ή ενδοφλέβια ένεση.

• **ΚΟΚΑΪΝΗ:** Η κοκαΐνη (βενζοϋλομεθυλεκγονίνη) είναι ένα κρυσταλλικό τροπανιοειδές αλκαλοειδές που λαμβάνεται από τα φύλλα του φυτού κόκα.[1] Το όνομα της προέρχεται από το όνομα του φυτού μαζί με την αλκαλοειδή κατάληξη *-ίνη*, σχηματίζοντας την *κοκαΐνη*. Είναι ένα τονωτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος και καταπιεστικό όρεξης. Συγκεκριμένα, πρόκειται για ένα αναστολέα επαναπρόσληψης σεροτονίνης-νορεπινεφρίνης-ντοπαμίνης, που μεσολαβεί στην λειτουργικότητα των εν λόγω ως εξωγενή πρόσδεμα-μεταφορέας κατεχολαμινών. Εξαιτίας του τρόπου που επηρεάζει την μεσομεταιχμιακή οδό ανταμοιβής, η κοκαΐνη είναι εθιστική. Η κατοχή της, η καλλιέργεια της και η διανομή της είναι παράνομες για μη φαρμακευτικούς και μη κυβερνητικά κυρωμένους σκοπούς σε όλα σχεδόν τα μέρη του κόσμου. Αν και η ελεύθερη εμπορευματοποίηση της είναι παράνομη και τιμωρείται σοβαρά σε όλες σχεδόν τις χώρες, σε όλο τον κόσμο η χρήση της εξακολουθεί να είναι διαδεδομένη σε πολλά κοινωνικά, πολιτιστικά, και προσωπικά περιβάλλοντα.



• **ΗΡΩΪΝΗ:** Η ηρωΐνη ή διακετυλομορφίνη (diacetylmorphine (INN)) είναι οπιοειδές ναρκωτικό, που ανήκει στην κατηγορία των σκληρών ναρκωτικών λόγω του εξαιρετικά υψηλού σημείου εθισμού που προκαλεί ενώ είναι και κατασταλτικό.

Η παπαρούνα του οπίου είναι και η πηγή των οπιοειδών, που περιλαμβάνουν το όπιο, τη μορφίνη, την ηρωΐνη και κωδεΐνη. Τα οπιοειδή αξιολογήθηκαν σε μεγάλο βαθμό από αρχαιοτάτων χρόνων για την ικανότητα τους να ανακουφίζουν τον πόνο και να προκαλούν αίσθηση ευφορίας. Πήλινες σουμεριακές πλάκες που χρονολογούνται περίπου στο 4000 π.Χ. αναφέρονται στη παπαρούνα του οπίου ως "το φυτό της χαράς".

Ο 19ος αιώνας κέρδισε το τίτλο του ως "Ο παράδεισος του ναρκομανή", γιατί τα οπιοειδή ήταν φθηνά, νόμιμα και ευρέως διαθέσιμα. Ορισμένοι καλλιτέχνες και συγγραφείς του 19ου αιώνα χρησιμοποιούσαν οπιοειδή για να προκαλέσουν διαφορετικά στάδια συνειδητότητας. Ο Σάμιουελ Τέιλορ Κόλεριτζ έγραψε το διάσημο του ποίημα



"Kublai Khan" υπό την επήρεια οπίου. Πολλά άτομα κατά τον 19ο αιώνα βασίζονταν στα οπιοειδή ως αναλγητικά. Ιατροί και φαρμακοποιοί συνταγογραφούσαν ένα είδος αναψυκτικού που ονομαζόταν λάβδανο, ένα μείγμα οπίου και αλκοόλ ως "μαγικό ελιξήριο" για πολλά προβλήματα φυσιολογικής και ψυχολογικής μορφής. Το λάβδανο ανακούφιζε τον πόνο και έκανε το χρήστη να ανακουφίζεται, να χαλαρώνει από τα προβλήματα του χωρίς όμως να τα λύνει. Επειδή μια αρκετά

μεγάλη δόση του λάβδανου ήταν θανατηφόρα, ήταν ευρέως διαδεδομένο στις αυτοκτονίες του 19ου αιώνα στην Αγγλία .

Στις αρχές του 1860, φυσικοθεραπευτές χρησιμοποιούσαν τη μορφίνη, το κυρίως δραστικό συστατικό στο όπιο, για να εξαλείψουν τον πόνο στους τραυματίες του Αμερικανικού εμφυλίου. Η ονομασία της μορφίνης προερχόταν από το όνομα του Μορφέα, του αρχαίου Έλληνα θεού των ονείρων, επειδή προκαλούσε μια κατάσταση ευτυχισμένης ανεμελιάς. Κατά τη διάρκεια του 1898, επιστήμονες χρησιμοποίησαν το όπιο για να δημιουργήσουν ένα δυνατότερο παράγωγο, την ηρωίνη. Η ηρωίνη έλαβε το όνομα της από τον αρχαίο ελληνικό "Ηρωα", γιατί ήταν ευπρόσδεκτη ως θεραπεία για την απεξάρτηση της μορφίνης.

Αλλά οι ιατροί σύντομα ανακάλυψαν ότι η ηρωίνη δεν είχε θεραπευτική επίδραση. Απλώς αντικαθιστούσε την εξάρτηση της μορφίνης με αυτή της ηρωίνης. Στις αρχές του 20ού αιώνα, τόσοι πολλοί Αμερικανοί στρατιώτες είχαν εθιστεί στα οπιοειδή, που το 1914 το Αμερικανικό Κογκρέσο πέρασε το νομοσχέδιο του Χάρισον, απαγορεύοντας την μη ιατρική τους χρήση. Σήμερα, η μορφίνη, η κωδεΐνη και το συνθετικό οπιούχο *Demerol* συνταγογραφούνται συχνά για να ανακουφίσουν τον οξύ πόνο. Η ευφορική και αναλγητική επίδραση των οπιοειδών οφείλεται στη σύναψη τους με τους ενδορφινικούς υποδοχείς, οι οποίοι χρησιμοποιούνται για να εμποδίζουν τα ερεθίσματα του πόνου και να διεγείρουν τα κέντρα ευχαρίστησης του εγκεφάλου .

• **ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ:** Η λέξη «μαριχουάνα» χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα μείγμα από αποξηραμένα άνθη, σπόρους, και φύλλα του φυτού της Ινδικής κάνναβης. Στην αρχή έχει και πολλά άλλα ονόματα, όπως: astro turf, bhang, dagga, dope, ganja, grass, hemp, home grown, J, Mary Jane, pot, reefer, roach, Texas tea, weed, χόρτο, φούντα,τζέτορο.

Το χασίς είναι μια συγγενική μορφή του ναρκωτικού που φτιάχνεται από τις ρητίνες του φυτού Ινδική κάνναβη. Επίσης αποκαλείται και «chocolate», «hash» ή «shit» και είναι κατά μέσο όρο έξι φορές πιο δυνατό από τη μαριχουάνα.



Ο όρος «κάνναβη» αναφέρεται σε όλα τα διάφορα ναρκωτικά τα οποία προέρχονται από την Ινδική κάνναβη, συμπεριλαμβανόμενης της μαριχουάνας και του χασίς.

Ανεξάρτητα από το όνομα, αυτό το ναρκωτικό είναι ένα παραισθησιογόνο – μία ουσία η οποία διαστρεβλώνει τον τρόπο που το μυαλό αντιλαμβάνεται τον κόσμο στον οποίο ζει το άτομο.

Η χημική ουσία στην κάνναβη που δημιουργεί αυτήν τη διαστρέβλωση είναι γνωστή ως «THC». Η ποσότητα του THC που βρίσκεται σε οποιαδήποτε «φουρνιά» μαριχουάνας μπορεί να ποικίλει ουσιαστικά, αλλά συνολικά, το ποσοστό του THC έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια.

Η Μαριχουάνα είναι ένα μείγμα από αποξηραμένα φύλλα, μίσχους, άνθη και σπόρους του φυτού της κάνναβης. Συνήθως έχει χρώμα πράσινο, καφέ ή γκριζό.

Το χασίς είναι σκουρόχρωμη, καφετιά ή μαύρη ρητίνη που έχει αποξηραθεί και πιεστεί σε μορφή μπάρας, ράβδου ή σφαίρας. Όταν καπνίζονται, και η μαριχουάνα και το χασίς, αφήνουν μια

διακριτή, γλυκιά μυρωδιά.

Η μαριχουάνα είναι το πιο διαδεδομένο παράνομο ναρκωτικό στον κόσμο. Μια έρευνα που διενεργήθηκε το 2007 διαπίστωσε ότι 14,4 εκατομμύρια άτομα μόνο στις ΗΠΑ είχαν καπνίσει μαριχουάνα τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια του προηγούμενου μήνα.

Η μαριχουάνα συνήθως καπνίζεται όπως ένα τσιγάρο (τσιγαριλίκι), αλλά μπορεί επίσης να καπνιστεί σε πίπα. Λιγότερο συχνά, αναμειγνύεται με φαγητό και τρώγεται ή παρασκευάζεται σαν τσάι. Μερικές φορές, οι χρήστες ανοίγουν πούρα ή τσιγάρα και αφαιρούν τον καπνό, αντικαθιστώντας τον με χόρτο. Τα τσιγαριλίκια και τα πούρα κάποιες φορές «ενιχύνονται» με άλλα, πιο ισχυρά ναρκωτικά, όπως το κρακ της κοκαΐνης ή το PCP (φαινκυκλιδίνη), ένα ισχυρότατο παραισθησιογόνο.

Όταν ένα άτομο καπνίζει ένα τσιγαριλίκι, συνήθως αισθάνεται την επίδρασή του μέσα σε μερικά λεπτά. Οι άμεσες αισθήσεις –οι αυξημένοι καρδιακοί παλμοί, ο ελαττωμένος μυϊκός συντονισμός, η κίνηση και η ισορροπία και μια «ονειρική» εξωπραγματική κατάσταση του μυαλού– κορυφώνονται μέσα στα πρώτα 30 λεπτά. Αυτά τα βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα συνήθως εξαφανίζονται σταδιακά μέσα σε δύο με τρεις ώρες, αλλά μπορεί να διαρκέσουν περισσότερο, ανάλογα με την ποσότητα που παίρνει ο χρήστης, την ισχύ του THC και την παρουσία άλλων ναρκωτικών στο μείγμα.

Καθώς ο τυπικός χρήστης εισπνέει περισσότερο καπνό και τον κρατά περισσότερο απ' όσο θα κρατούσε τον καπνό του τσιγάρου, το τσιγαριλίκι έχει σοβαρό αντίκτυπο στους πνεύμονές του. Εκτός από την ταλαιπωρία που επέρχεται με τους πονόλαιμους και τα κρυολογήματα του στήθους, έχει βρεθεί ότι κάνοντας ένα τσιγαριλίκι έχει κανείς τόση έκθεση σε χημικές ουσίες που προκαλούν καρκίνο όση θα είχε καπνίζοντας πέντε τσιγάρα.

Οι διανοητικές συνέπειες της χρήσης μαριχουάνας είναι εξίσου σοβαρές. Όσοι καπνίζουν μαριχουάνα έχουν ασθενέστερη μνήμη και διανοητική ικανότητα από αυτούς που δεν κάνουν χρήση.

Ζώα, που τους χορηγήθηκε μαριχουάνα από ερευνητές, υπέστησαν ακόμη και δομική ζημιά στον εγκέφαλο.

• **ΣΙΣΑ:** Ένα φτηνό ναρκωτικό, το οποίο καπνίζεται αλλά και χρησιμοποιείται με ενδοφλέβια χορήγηση, κάνει θραύση στις γειτονιές της Αθήνας και αφήνει πίσω του ζωντανά ζόμπι να περιφέρονται στους δρόμους της μεγαλόπολης. Το όνομα αυτού «shisha». Τι ακριβώς όμως είναι αυτό το ναρκωτικό, από τι αποτελείται, ποιες είναι οι παρενέργειες και ποιοι το προτιμούν;

Το «shisha» είναι η βάση κρυσταλλικής μεταμφεταμίνης δηλαδή πρόκειται για προϊόν αμφεταμίνης, γίνεται με παράλλαξη της μοριακής δομής της αμφεταμίνης και βρίσκεται σε κρυσταλλική μορφή. Αυτό προέρχεται από μία σύντομη, εύκολη και φτηνή διαδικασία που μπορεί να γίνει ακόμα και σε μία κουζίνα ενός σπιτιού. Μεταξύ των εξαρτημένων χρηστών το shisha εμφανίζεται σαν κάτι που είναι επικίνδυνο και γι αυτό σε γενικές γραμμές προσπαθούν αν το αποφύγουν. Η τιμή του όμως η οποία είναι πολύ χαμηλή τους οδηγούν στο να κάνουν χρήση.

Το shisha είναι το πιο φθηνό ναρκωτικό της αγοράς: “Οι τιμές είναι σχετικές, οι μαρτυρίες των χρηστών μας λένε πως μπορεί να το βρει κάποιος και με 1 ευρώ ενώ η έρευνα που έκανε η εφημερίδα Guardian λέει πως το βρήκαν 6 ευρώ” εξηγεί ο κ. Παπαναστασάτος (μέλος της δίκης ναρκωτικών) ο οποίος τονίζει πως για να κάνει κάποιος χρήση αυτού του ναρκωτικού σημαίνει πως είναι ήδη χρήστης: “Η ουσία είναι γνωστή εδώ και χρόνια αλλά δεν φαινόταν να είναι δημοφιλής στον χώρο των εξαρτημένων. Στη μικρή ομάδα των εξαρτημένων -που είναι και άστεγοι στην Αθήνα- περίπου από το 2010 έχουμε δει την εξάπλωση του. Δεν είναι η ουσία εισαγωγής στην κουλτούρα των ναρκωτικών. Είναι μία ουσία η οποία έρχεται να συμπληρώσει το ρεπερτόριο των ουσιών όταν κάποιος είναι εξαρτημένος. Δεν ξεκινάει κάποιος με το shisha. Πρέπει να είσαι μέλος μίας κουλτούρας όπου η ουσίες είναι μέρος της καθημερινότητας σου για να μην πονάς. Προφανώς δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις ουσίες που συνήθως χρησιμοποιούσαν για να μην πονάνε και γι αυτό στρέφονται σ αυτή”.





# Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup>

## Κάπνισμα

Η ουσία είναι μια: Το κάπνισμα σκοτώνει. Δολοφονεί αργά, αλλά δολοφονεί. Με το κάπνισμα εμφανίζεται καρκίνος, ή απλά σταματάει η καρδιά. Ακόμη όμως και ο καπνιστής που θα τη “γλυτώσει”, θα αντιμετωπίσει σίγουρα άλλου είδους προβλήματα στον οργανισμό του. Θα “φουσκώνει”, δεν θα μπορεί να ανέβει τις σκάλες, θα έχει δύσπνοιες, θα εμφανίσει σεξουαλικά προβλήματα και πολλά άλλα. Σήμερα θα διαβάσετε 18 ανατριχιαστικά πράγματα για το τσιγάρο που δεν ξέρετε.

1. Το τσιγάρο είναι γεμάτο δηλητήρια, τα οποία μπαίνουν μέσα στον οργανισμό όταν το καπνίζουμε. Τα τσιγάρα περιέχουν αρσενικό, φορμαλδεΰδη, μόλυβδο, υδροκυάνιο, οξείδιο του αζώτου, μονοξείδιο του άνθρακα, αμμωνία και 43 γνωστά καρκινογόνα στοιχεία.

2. Τα τσιγάρα περιέχουν περισσότερα από 4.000 συστατικά. Αυτά με την καύση παράγουν τουλάχιστον 200 χημικές ενώσεις, πολλές από τις οποίες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με βλάβες στους πνεύμονες.

3. Το τσιγάρο καταστρέφει το ανοσοποιητικό σύστημα και μας κάνει ευάλωτους, στις ασθένειες. Το ανοσοποιητικό σύστημα ενός καπνιστή πρέπει να εργάζεται σκληρότερα από εκείνο των μη καπνιστών, σε καθημερινή βάση. Επακόλουθο είναι επίσης ότι το αίμα των καπνιστών, περιέχει λιγότερα αντιοξειδωτικά στοιχεία.

4. Το τσιγάρο κόβει χρόνια ζωής. Κάθε τσιγάρο που καπνίζουμε μας στερεί 5 λεπτά από τη ζωή μας. Οι επιστήμονες έχουν μετρήσει τον μέσο όρο τσιγάρων και διαπίστωσαν ότι συνολικά ο καπνιστής θα πεθάνει 14 χρόνια νωρίτερα.

5. Από τη στιγμή που θα ανάψουμε ένα τσιγάρο, μέσα σε 10 δευτερόλεπτα, ποσότητα νικοτίνης έχει φτάσει μέσω του αίματος, στον εγκέφαλο μας. Η νικοτίνη επίσης φθάνει και στο μητρικό γάλα, άρα και στον αγνό και καθάριο οργανισμό του βρέφους. Αυτό για όσες μανούλες καπνίζουν και θηλάζουν.

6. Και αφού μιλάμε για νικοτίνη, διαβάστε και τα εξής σοκαριστικά: Η νικοτίνη είναι μία από τις πιο εθιστικές ουσίες. Η επήρεια της περνά μετά από 20 λεπτά με την προϋπόθεση ότι δεν θα ξανακαπνίσουμε. Όταν ο οργανισμός εθιστεί χρειάζεται νικοτίνη και για αυτό δεν κόβουμε εύκολα το κάπνισμα.

7. Νομίζετε ότι όταν κόψετε το κάπνισμα, τότε θα παχύνετε. Ξέρετε γιατί; Η έλλειψη νικοτίνης είναι αυτή, που προκαλεί τη λαιμαργία για λιπαρά φαγητά και γλυκά, γεγονός που αιτιολογεί, εν μέρει, την αύξηση του βάρους, όταν κάποιος σταματά το κάπνισμα.

8. Το τσιγάρο χαλαρώνει; Απατάστε. Στον κάθε οργανισμό λειτουργεί διαφορετικά. Άλλους τους χαλαρώνει, άλλους όμως τους “ενεργοποιεί”. Στην πραγματικότητα, η μόνη “χαλάρωση” που προσφέρει το κάπνισμα αφορά στον εγκέφαλο, ο οποίος ικανοποιεί την πείνα του για νικοτίνη.

9. “Ένα τσιγαράκι μετά το φαγητό, είναι η μεγαλύτερη απόλαυση” λένε πολλοί καπνιστές που σπεύδουν να ανάψουν τσιγάρο μόλις τελειώσουν το φαγητό του. Ισχύει όμως; Όχι φυσικά. Στην πραγματικότητα, αυτό που συμβαίνει είναι, ότι ο οργανισμός διακόπτει τη διαδικασία της πέψης,

προκειμένου να ασχοληθεί με την προστασία των κυττάρων του αίματος και την έξαψη των τοξινών στον εγκέφαλο, που προκαλεί ο καπνός.

10. Πιστεύετε ότι το τσιγάρο σας αφήνει μια ευχάριστη γεύση; Ξανασκεφτείτε το. Η ουρία, μια χημική ένωση που βρίσκεται στα ούρα, χρησιμοποιείται για να προσθέσει «γεύση» στα τσιγάρα.

11. Και ορισμένα οικονομικά στοιχεία, έτσι για να ξέρουμε τι μας γίνεται: Το τσιγάρο είναι το πιο εμπορεύσιμο προϊόν στον πλανήτη, με παγκόσμιο κέρδος που αγγίζει το χρόνο τα 400 δισεκατομμύρια δολάρια.

12. Οι Αμερικανοί καπνοπαραγωγοί σήμερα βγάζουν μεγαλύτερο κέρδος από τις πωλήσεις σε ξένες χώρες παρά στις ΗΠΑ.

13. Στις ΗΠΑ, οι γυναίκες καπνίζουν σχεδόν όσο οι άνδρες. Το 22% που καπνίζει είναι γυναίκες ενώ το 35%, είναι άνδρες. Στον υπόλοιπο κόσμο τα ποσοστά έχουν ως εξής: Στην Ευρώπη καπνίζει το 46% των ανδρών και το 26% των γυναικών. Στην Αφρική καπνίζει το 29% των ανδρών και μόλις το 4% των γυναικών, στην Νοτιοανατολική Ασία, το 44% των ανδρών και το 4% των γυναικών, ενώ στον Δυτικό Ειρηνικό καπνίζει το 60% των ανδρών και μόλις το 8% των γυναικών.

**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ:**

Μόλις δείτε το βίντεο αυτό δεν θα ξανακαπνίσετε. BINTEO

Τι παθαίνει κανείς όταν καπνίζει πριν τον ύπνο...

10 φυσικοί τρόποι για να μην μυρίζει το στόμα σας άσχημα

Οι 3 πιο απίστευτοι θάνατοι την ώρα του σεξ που έγιναν ποτέ...

"Έχω πίεση. Μπορώ να πιω καφέ;" Μύθοι και αλήθειες για την αρτηριακή πίεση

Κάπνισμα: Σε πόση ώρα επανέρχεται ο οργανισμός μετά το τελευταίο τσιγάρο;

**<http://www.iatropedia.gr/yeia/13-anatrichiastika-pragmata-gia-to-tsigaro/32452/>**

Το κάπνισμα αποτελεί μία από τις κυριότερες αιτίες θανάτου στον ανεπτυγμένο κόσμο, καθώς επηρεάζει σχεδόν όλα τα βασικά όργανα και συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού, με τρομακτικές συνέπειες για την υγεία.

Παιδιά, οι μητέρες των οποίων κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν αναπνευστικά νοσήματα στα πρώτα χρόνια της ζωής τους.

Το κάπνισμα αποτελεί μία από τις κυριότερες αιτίες θανάτου στον ανεπτυγμένο κόσμο, καθώς επηρεάζει σχεδόν όλα τα βασικά όργανα και συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού, με τρομακτικές συνέπειες για την υγεία.

Σύμφωνα με την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, το κάπνισμα «έχει 50 τρόπους να καταστρέψει τη ζωή με μία ασθένεια και 20 τρόπους για να οδηγήσει στον θάνατο».

Το κάπνισμα προκαλεί μόνιμες βλάβες στο καρδιαγγειακό σύστημα και σε αυτό αποδίδεται ένας στους τέσσερις θανάτους από καρδιαγγειακές παθήσεις. Επίσης μπορεί να προκαλέσει αρτηριοσκλήρωση και, κατά συνέπεια, εγκεφαλικά επεισόδια, στεφανιαία νόσο και ανεπάρκεια της στεφανιαίας αρτηρίας.

Εκτός από τον καρκίνο των πνευμόνων, που αποτελεί τη βασικότερη αιτία θανάτου τους, οι καπνιστές διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο του στόματος και του οισοφάγου, ενώ οι γυναίκες που καπνίζουν παρουσιάζουν αυξημένα ποσοστά καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.

Αλλα προβλήματα υγείας που συνδέονται με το κάπνισμα είναι οι μυϊκές βλάβες, ο καταρράκτης, η οστεοπόρωση, ο πολύποδας του παχέος εντέρου, ο διαβήτης, το άσθμα, η πνευμονία, το έλκος του στομάχου, η ρευματοειδής αρθρίτιδα και η απώλεια δοντιών κ.λπ. Επιπλέον, οι καπνιστές εκδηλώνουν σε βαρύτερη μορφή ασθένειες όπως το κοινό κρυολόγημα, η νόσος του Crohn, η γρίπη και η φυματίωση.

Οι άνδρες θα πρέπει να γνωρίζουν ότι το κάπνισμα έχει σοβαρές επιπτώσεις στη σεξουαλική ζωή τους, ενώ μπορεί να υπονομεύσει και τις δυνατότητές τους για αναπαραγωγή. Τα στοιχεία δείχνουν ότι ο κίνδυνος εμφάνισης ανικανότητας είναι 50% αυξημένος σε σχέση με τους μη καπνιστές.

Συγκεκριμένα μπορεί να παρατηρηθεί μείωση του όγκου και της κινητικότητας του σπέρματος, με παράλληλη ελάττωση της δυνατότητας να εισχωρεί στο ωάριο.

Πέρα από αυτό, οι άνδρες ενδέχεται να αντιμετωπίσουν προβλήματα στυτικής δυσλειτουργίας, ενώ για τις γυναίκες που καπνίζουν έχει παρατηρηθεί ότι η εμμηνόπαυση έρχεται μερικά χρόνια νωρίτερα.

Ακόμη και οι καπνιστές που προσέχουν ιδιαίτερα την εξωτερική τους εμφάνιση θα πρέπει να γνωρίζουν ότι το τσιγάρο προκαλεί σοβαρές βλάβες και στο δέρμα, που γίνονται περισσότερο εμφανείς με το πέρασμα του χρόνου.

Αυτό οφείλεται κατά κύριο λόγο στο γεγονός ότι το κάπνισμα προκαλεί τη δράση ενός ενζύμου που μειώνει την παραγωγή του κολλαγόνου έως και 40%, με αποτέλεσμα την αύξηση των ρυτίδων. Επιπλέον προκαλεί διαταραχή της παροχής του αίματος στα μικρά αγγεία του αίματος και μείωση της παροχής οξυγόνου και βιταμίνης C. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα το δέρμα των καπνιστών, κυρίως μετά την ηλικία των 50 ετών, να είναι θαμπό, μουντό και αφυδατωμένο.

Επίσης, το φυσικό χρώμα του δέρματος χάνεται και αντικαθίσταται από μια κίτρινη απόχρωση, ενώ και οι διάφορες ασθένειες του εμφανίζονται πιο εύκολα.

Οι επιπλοκές

### **Ρητή η απαγόρευση στις εγκυμονούσες**

Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης απαγορεύεται αυστηρά, καθώς μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στο μωρό, ακόμα και αρκετά χρόνια μετά τη γέννησή του. Σε πρώτη φάση αυξάνεται ο κίνδυνος επιπλοκών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και οι πιθανότητες πρόωρου τοκετού.

Οι επιστήμονες τονίζουν ότι η έκθεση στον καπνό αυξάνει τις αυτόματες αποβολές, την περιγεννητική θνησιμότητα και τις συγγενείς ανωμαλίες. Παράλληλα έχει πολύ αρνητικές συνέπειες στην υγεία της ίδιας της εγκύου, καθώς τα ποσοστά αποκόλλησης του πλακούντα είναι μεγαλύτερα, ενώ το ίδιο ισχύει για τις αιμορραγίες και τις ρήξεις του θυλακίου.

Οι καπνίστριες έχουν αυξημένες πιθανότητες να γεννήσουν βρέφη με χαμηλό βάρος, μήκος σώματος και περίμετρο κεφαλής.

Επιπλέον είναι στατιστικά καταγεγραμμένο ότι τα παιδιά, οι μητέρες των οποίων κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν αναπνευστικά νοσήματα στα πρώτα χρόνια της ζωής τους και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια όταν ενηλικιωθούν. Κατά την έναρξη της παιδικής ηλικίας, τέλος, πολλά παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν προβλήματα συμπεριφοράς και συγκέντρωσης και υπερκινητικότητα.

Τα παραπάνω δεν σημαίνουν σε καμία περίπτωση ότι μια γυναίκα που έχει σταματήσει το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη θα πρέπει να το αρχίσει ξανά στην περίοδο του θηλασμού. Οι έρευνες δείχνουν ότι το γάλα των γυναικών που καπνίζουν περιέχει μεγάλες ποσότητες νικοτίνης, που μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στον ύπνο του νεογνού, ενώ και τα θρεπτικά συστατικά του μειώνονται σημαντικά.

Θαμπό, μουντό και αφυδατωμένο το δέρμα των καπνιστών κυρίως μετά την ηλικία των 50 ετών.

[http://www.ethnos.gr/arthra/arthro/to\\_kapnisma\\_gonatizei\\_tin\\_ygeia\\_prokalontas\\_50\\_asthenieis-63395361/](http://www.ethnos.gr/arthra/arthro/to_kapnisma_gonatizei_tin_ygeia_prokalontas_50_asthenieis-63395361/)

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, υπολογίζεται ότι στην Ευρώπη κάθε χρόνο 1,2 εκατομμύρια άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους από το κάπνισμα, ενώ το προσδόκιμο ζωής των καπνιστών μειώνεται από 5 έως 8 χρόνια. Ακόμα και μετά τη διακοπή του καπνίσματος, ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται τον χρόνο του για να επανέλθει.

### **20-30 ΛΕΠΤΑ**

- Η πίεση και σφυγμοί πέφτουν
- Τα πόδια και τα χέρια αρχίζουν να αιματώνονται.

### **8 ΩΡΕΣ**

- Το μονοξείδιο του άνθρακα στο αίμα πέφτει και τα επίπεδα του οξυγόνου αυξάνονται.

### **48 ΩΡΕΣ**

- Η μυρωδιά και η γεύση βελτιώνονται.

### **72 ΩΡΕΣ**

- Ανάπαυση των βρόγχων.

### **2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΜΕ 3 ΜΗΝΕΣ**

Βελτιώνεται η κυκλοφορία, η λειτουργία των πνευμόνων και η αντοχή.

### **1 με 9 ΜΗΝΕΣ**

- Μειώνεται ο βήχας και η ρινική συμφόρηση.
- Οι πνεύμονες μπορούν να αποβάλλουν καλύτερα την βλέννα, διατηρούνται καθαροί και μειώνεται η φλεγμονή.

### **1 ΧΡΟΝΟ**

- Ο κίνδυνος για καρδιακές παθήσεις μειώνεται στο 50% σε σχέση με των καπνιστών.

### **5 ΧΡΟΝΙΑ**

- Οι πιθανότητες για εγκεφαλικό επεισόδιο είναι ίδιες με ενός μη καπνιστή
- Ο κίνδυνος για καρκίνο του στόματος, του λάρυγγα, του οισοφάγου και της ουροδόχου κύστης μειώνονται στο μισό.
- Ο κίνδυνος για καρκίνο του τραχήλου είναι αντίστοιχος με αυτόν που διατρέχει ένας μη

καπνιστής.

### **10 ΧΡΟΝΙΑ**

- Ο κίνδυνος για καρκίνο στον πνεύμονα έχει μειωθεί στο μισό σε σχέση με των καπνιστών.
- Οι πιθανότητες να πάθει κανείς καρκίνο στο πάγκρεας είναι σχεδόν ίδιες με κάποιον μη καπνιστή.

### **15 ΧΡΟΝΙΑ**

- Ο κίνδυνος για καρδιακές παθήσεις είναι ίδιος με των μη καπνιστών.
- Το ποσοστό θνησιμότητας είναι σε ίδιο επίπεδο με των μη καπνιστών.

**[http://www.huffingtonpost.gr/2014/11/22/tsigaro-ygeia\\_n\\_6169714.html](http://www.huffingtonpost.gr/2014/11/22/tsigaro-ygeia_n_6169714.html)**

Από το 1845 (πριν 150 περίπου χρόνια ) ο Sir Spott παρατήρησε ότι οι καπνοκαθαριστές του Λονδίνου προσβάλλονται συχνότερα από καρκίνο του όσχεου.

Έκτοτε χιλιάδες χημικές ενώσεις έχουν ενοχοποιηθεί για την ανάπτυξη του καρκίνου στον άνθρωπο, με κυριότερη τον καπνό.

Το κάπνισμα ενεργητικό ή παθητικό ενοχοποιείται για τον καρκίνο του πνεύμονα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, της ουροδόχου κύστεως στον άνδρα.

Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα ανάλογα με την κατανάλωση τσιγάρων 40 φορές μεγαλύτερος στους καπνιστές που καπνίζουν 20 τσιγάρα ημερησίως.

Οι καρκινογόνες ουσίες που προκύπτουν από την καύση του τσιγάρου είναι διάφοροι αρωματικοί υδρογονάνθρακες (3.4 βενζοπυρίνιο) το αρσενικό, η πίσσα, η αιθάλη, η φορμαλδεΐδη κλπ.

### **Επιπτώσεις στην Υγεία**

Το κάπνισμα έχει 50 τρόπους να σου καταστρέψει τη ζωή μέσω μιας ασθένειας και περισσότερους από 20 τρόπους για να σε οδηγήσει στο θάνατο.

- Πολλές ιατρικές καταστάσεις συνδεδεμένες με το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα υγείας. Αυξημένος κίνδυνος για τους καπνιστές, ασθένεια ούλων, μυϊκές βλάβες, κυνάγχη, πόνος λαιμού, πόνος στην πλάτη, νύστα - υπνηλία (ανώμαλη κίνηση ματιών), Buerger's ασθένειες (βαριά ασθένεια του κυκλοφορικού), οφθαλμικές, μυκητομολύνσεις, καταρράκτης, οστεοπόρωση, πολύποδας παχέος εντέρου, οστεοαρθρίτιδα, Crohn's Χρόνιες παθήσεις, ανικανότητα στύσης, κατάθλιψη, PVD, διαβήτης, πνευμονία, απώλεια ακοής, ψωρίαση, γρίπη, ρυτίδωση δέρματος, ανικανότητα, στομαχικό έλκος, οπτική νευροπάθεια, ρευματοειδής αρθρίτιδα, τραυματισμοί συνδέσμων, πληγές στους τένοντες, εκφυλισμός κηλίδας, αμβλυωπία καπνού (απώλεια όρασης), φυματίωση, απώλεια δοντιών.

- Λειτουργίες που υποβαθμίζονται στους καπνιστές. Εκσπερμάτωση (απώλεια όγκου), μείωση ποσότητας σπέρματος, γονιμότητα, μείωση κινητικότητας σπέρματος, ανοσοποιητικό σύστημα, μικρότερη ικανότητα σπέρματος να εισχωρήσει στο ωάριο, εμμηνόπαυση (πρώωρη έναρξη), αυξάνουν οι σπερματικές ανωμαλίες.

- Σοβαρότερα συμπτώματα: άσθμα, σοβαρές ασθένειες, χρόνια ρινίτιδα (φλεγμονή της μύτης)

MS, διαβήτης αμφιβληστροειδούς χιτώνα (μάτια), οπτική νευρίτιδα.

- Εκδήλωση ασθενειών σε βαρύτερη μορφή στους καπνιστές. Κοινό κρυολόγημα, πνευμονία, νόσος του Crohn, φυματίωση, γρίπη.

- Θνησιμότητα. Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς σε μέση ηλικία. Οι περισσότεροι πεθαίνουν από μία εκ των τριών ασθενειών που συνδέονται με το κάπνισμα, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (βρογχίτιδα και εμφύσημα) και οι χρόνιες καρδιακές παθήσεις.

- Σεξουαλική ζωή και Αναπαραγωγή. Το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα γυναικών και ανδρών, τη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών, την υγεία των εγκύων, την υγεία των εμβρύων, των νεογνών και των μικρών παιδιών. Εκτιμάται ότι η γονιμότητα των γυναικών που καπνίζουν μπορεί να μειωθεί κατά 28% σε σύγκριση με τις μη καπνίστριες. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανικανότητας των ανδρών κατά 50%. Το κάπνισμα σε συνδυασμό με τη χρήση αντισυλληπτικών χαπιών αυξάνει στο 10πλάσιο τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοαγγειακών παθήσεων.

- Επίδραση του καπνίσματος στην εμφάνιση. Το κάπνισμα προσβάλλει σοβαρά όχι μόνο τα εσωτερικά όργανα αλλά και την εμφάνιση (παρουσιαστικό) του καπνιστού αλλοιώνοντας το δέρμα, το ατομικό βάρος και τη μορφή.

- Κάπνισμα και δέρμα. Το κάπνισμα επιδρά στο δέρμα με δύο τρόπους: Το περιβάλλον με καπνό τσιγάρου έχει ξηραντική επίδραση επί της επιδερμίδας. Το κάπνισμα μειώνει τη ροή του αίματος προς το δέρμα, περιορίζοντας το οξυγόνο με αποτέλεσμα να του στερεί τις ουσιαστικές θρεπτικές ουσίες. Επίσης επηρεάζει το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και κίτρινα στα δάχτυλα, νύχια και δόντια.

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

### Δαπανηρή Συνήθεια

Τέλος το κάπνισμα εκτός των άλλων αποτελεί μία δαπανηρή συνήθεια. Είναι γνωστό ότι οι περισσότεροι καπνιστές καταναλώνουν από ένα έως δύο πακέτα την ημέρα. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, το μεγαλύτερο μερίδιο πωλήσεων στη χώρα μας το έχουν οι ξένες μάρκες. Ένα πακέτο τσιγάρα στοιχίζει περίπου 3 ευρώ. Τα χρήματα που ξοδεύει ένας συνηθισμένος καπνιστής σε ένα μήνα, σε ένα χρόνο και σε δέκα χρόνια είναι περίπου :

- Καπνιστής ενός πακέτου την ημέρα: 3 ευρώ x 30 ημέρες = 90 ευρώ το μήνα, 90 ευρώ x 12 μήνες = 1080 ευρώ το χρόνο, 1080 ευρώ x 10 χρόνια = 10.800 ευρώ τη δεκαετία.
- Καπνιστής δύο πακέτων την ημέρα: 6 ευρώ x 30 ημέρες = 180 ευρώ το μήνα, 180 ευρώ x 12 μήνες = 2160 ευρώ το χρόνο, 2160 ευρώ x 10 χρόνια = 21.600 ευρώ τη δεκαετία.

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι τιμές των τσιγάρων αυξάνουν συνεχώς και κατά συνέπεια το έξοδο κάθε καπνιστού.

### Οφέλη από την διακοπή του καπνίσματος

"Τι ακριβώς συμβαίνει μόλις κόψω το τσιγάρο προλαβαίνω να «καθαρίσω» ή είναι πολύ αργά;" Είναι πολύ συχνό ερώτημα που κάνουν οι καπνιστές, στην διάρκεια της σκέψης να κόψουν το τσιγάρο. Θέλουν να απαλλαγούν από τον εθισμό τους στην νικοτίνη και προπάντων της συνήθειας του τσιγάρου, για να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής τους.

Πολλές φορές το παραπάνω ερώτημα χρησιμοποιείται για προκάλυμμα ώστε να συνεχίσουν το τσιγάρο και όχι να το κόψουν αφού η απάντηση που δίνουν στον εαυτό τους είναι: "τώρα είναι αργά για να κόψω το τσιγάρο ότι ζημιά έγινε... έγινε!". Ποτέ δεν είναι αργά αν πρόκειται να κάνουμε κάτι καλό για την υγεία μας!

Εξάλλου τα πρώτα αποτελέσματα για την υγεία μας εμφανίζονται 20 λεπτά μετά την διακοπή. Τα άμεσα και τα μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία μετά το κάπνισμα του τελευταίου τσιγάρου είναι, μετά από:

- 20 λεπτά. Η αρτηριακή πίεση επανέρχεται στα κανονικά επίπεδα. - Ο αριθμός των σφίξεων ομαλοποιείται (ελαττώνεται). - Η θερμοκρασία των χεριών και ποδιών επανέρχεται στο φυσιολογικό (αυξάνει).
- 8 ώρες. Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα είναι φυσιολογικό, το επίπεδο του οξυγόνου αυξάνει και φτάνει στα φυσιολογικά επίπεδα.
- 12 ώρες. Σχεδόν όλη η νικοτίνη έχει αποβληθεί από τον οργανισμό.
- 24 ώρες. Η πιθανότητα καρδιακών επεισοδίων αρχίζει ήδη να μειώνεται.
- 48 ώρες. Βελτιώνονται η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης.
- 72 ώρες. Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη. Η αναπνευστική χωρητικότητα των πνευμόνων αυξάνεται.
- 5 ημέρες. Έχουν αποβληθεί από το σώμα τα περισσότερα υποπροϊόντα της νικοτίνης.
- 2 εβδομάδες έως 3 μήνες. Η κυκλοφορία του αίματος συνεχώς βελτιώνεται. - Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο. Η λειτουργία των πνευμόνων αυξάνει μέχρι 30%.
- 1 έως 9 μήνες. Λιγότερο λαχάνιασμα. Αύξηση της ενεργητικότητας του σώματος. Καλύτερη κατάσταση των πνευμόνων ικανοί να αντισταθούν σε μολύνσεις.
- 1 έτος. Μειώνεται κατά το ήμισυ ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου.
- 5 έτη. Έχει ήδη μειωθεί σημαντικά ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του στόματος και του τραχήλου.
- 10 έτη. Μειώνεται ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο πνευμόνων και από άλλες μορφές καρκίνου.
- 15 έτη. Ο κίνδυνος καρδιακών επεισοδίων είναι ο ίδιος με των ανθρώπων που δεν κάπνισαν ποτέ. Όσοι διακόψουν το κάπνισμα αρρωσταίνουν λιγότερο από λοιμώξεις και γενικότερα μειώνουν τις πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια από τις ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα. Το σώμα γενικά αποκτά μεγαλύτερη σφριγηλότητα, η αναπνοή είναι καλύτερη και η αντοχή στην κούραση μεγαλύτερη. Στις εγκύους η διακοπή του καπνίσματος επιτρέπει να φτάσει στο έμβρυο περισσότερο οξυγόνο και να αναπτυχθεί σε πιο υγιείς συνθήκες.

### Στατιστικά στοιχεία

Είναι θλιβερό το γεγονός ότι έως το 2025 θα έχουν πεθάνει 100.000.000 άνθρωποι με αιτία το

κάπνισμα, και ένα μεγάλο μέρος αυτών, θα είναι νέοι άνθρωποι. Υπολογίζεται ότι οι καπνιστές σε όλο το κόσμο είναι 1.100.000.000 άνθρωποι και από αυτούς πεθαίνουν 3.500.000 το χρόνο (10.000 την ημέρα) εξαιτίας του καπνίσματος. Στην Ελλάδα 3 στα 10 ελληνόπουλα δοκίμασαν το τσιγάρο για πρώτη φορά σε ηλικία 13 ετών. «Οι μισοί από τους εφήβους κανονικούς καπνιστές, εάν συνεχίσουν το κάπνισμα, θα πεθάνουν από ασθένειες που προκλήθηκαν από αυτό».

<http://www.bestrong.org.gr/el/cancer/basicdetails/whatcausescancer/chemicalfactors/tobaccosmoking/>

## **Η διαφορά μεταξύ τσιγάρου και ηλεκτρονικού τσιγάρου.** **Δείτε το πείραμα!**

Κατά καιρούς ακούγονται πολλά για το ηλεκτρονικό τσιγάρο και το κάπνισμα. Τι όμως από αυτά ισχύει πραγματικά; Εμείς συγκρίναμε το ηλεκτρονικό με το συμβατικό τσιγάρο και ιδού τα αποτελέσματα!

Είναι απόλυτα λογικό να επηρεάζεστε από όσα ακούτε και διαβάζετε γύρω από το ηλεκτρονικό τσιγάρο, την πρωτοποριακή αυτή συσκευή, που υπόσχεται στους πρώην καπνιστές μια καλύτερη ποιότητα ζωής, ενώ καταφέρνει να διώξει μια για πάντα το κάπνισμα από τη ζωή τους.

Σκοπός μας είναι να έχουν όλοι οι καπνιστές ή ατμιστές μια οπτική απεικόνιση της διαφοράς των δύο προϊόντων ώστε να μπορούν να αποφασίσουν βάσει δεδομένων τι είναι καλύτερο για εκείνους και όχι μέσω κατευθυνόμενης πληροφόρησης.

Έτσι, κάναμε ένα πείραμα για να δούμε τη διαφορά του ηλεκτρονικού τσιγάρου από το συμβατικό, αλλά και το πώς αυτή διατυπώνεται επάνω σε ένα εργαστηριακό φίλτρο. Στο πείραμα συμμετείχε η πιο διαδεδομένη συσκευή ηλεκτρονικού τσιγάρου μαζί με ένα πιστοποιημένο υγρό αναπλήρωσης με περιεκτικότητα σε νικοτίνη 12mg/ml και ένα κανονικό τσιγάρο μέσης περιεκτικότητας σε πίσσα και νικοτίνη.

Τα αποτελέσματα προέκυψαν ύστερα από 10 τζούρες 4 δευτερολέπτων, σε διάστημα 5 λεπτών και είναι εντυπωσιακά!

Αφιερώστε 5 λεπτά για να παρακολουθήσετε το πείραμα που κάναμε και βρείτε και εσείς τις διαφορές μεταξύ του ηλεκτρονικού τσιγάρου και του συμβατικού:

### **Ηλεκτρονικό τσιγάρο**

**Ηλεκτρονικό τσιγάρο** λοιπόν είναι μια συσκευή που λειτουργεί με μπαταρία και θεωρείτε ως εναλλακτικός και ασφαλής τρόπος καπνίσματος.

Αυτές οι συσκευές λοιπόν έχουν μια μπαταρία, μια θερμάστρα και μια κασέτα που περιέχει μέσα της διάλυμα νικοτίνης(σε πιο παλιά, τώρα καταργήθηκε, βάσει του ΕΟΦ), γλυκόλης, προπυλενίου και κάποιον άλλων χημικών.

Με λίγα λόγια αποφεύγονται η πίσσα, το μονοξειδίο του άνθρακα που είναι τα πλέον επιβλαβή στους πνεύμονες αλλά και γλιτώνουμε τα κίτρινα δόντια και την άσχημη αναπνοή!



Αυτό λοιπόν, επινοήθηκε από Κινέζους φαρμακοποιούς το 2003. Το 2004 κυκλοφόρησε στην αγορά της Κίνας και το 2005 έγιναν εξαγωγές παγκοσμίως.

Υπάρχουν όμως **μειονεκτήματα** στο **ηλεκτρονικό τσιγάρο**;



### **Τα μειονεκτήματα του ηλεκτρονικού τσιγάρου**

Έχουμε και λέμε. Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα έχει βρεθεί ότι περιέχουν μια αντιψυκτική ουσία την διαιθυλενογλυκόλη. Αυτή η ουσία είναι τοξική για τον άνθρωπο και μπορεί να προκαλέσει ανησυχία κατά την αναπνοή.

Εκτός από την παραπάνω ουσία περιέχει και άλλες καρκινογόνες ουσίες. Τις νιτροζαμίνες. Εάν δηλαδή ένα **τσιγάρο ηλεκτρονικό** σπάσει, τότε ο άνθρωπος έρχεται σε άμεση επαφή με αυτές τις επικίνδυνες ουσίες.

Επίσης οι εταιρίες που το εμπορεύονται αυτά τα τσιγάρα, έχουν εφαρμόσει ένα τρικ.

Έχουν πλασάρει το ηλεκτρονικό τσιγάρο με διάφορες γεύσεις όπως λεμόνι, πορτοκάλι, μέντα, φράουλα, βανίλια και δεκάδες ακόμα γεύσεις.

Αυτό βέβαια έχει ως αποτέλεσμα να προσελκύει έστω και μικρό ποσοστό μη καπνιστών!

Ακόμα μια πάρα πολύ **επικίνδυνη ουσία** που περιέχουν είναι η τετραμεθυλοπυραζίνη. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτήν την ουσία μπορεί να είναι επιζήμια στον εγκέφαλο του ανθρώπου!

Κάτι που ίσως δεν το έχει σκεφτεί κανένας μας είναι ότι μελλοντικά μπορεί να γίνει και αφορμή για την κυκλοφορία κάποιων ναρκωτικών ουσιών! Ήδη υπάρχει διάλυμα για τσιγάρο ηλεκτρονικό που περιέχει την ρητίνη της μαριχουάνας...

Πρέπει να τονιστεί ιδιαίτερα πως ακόμα και το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι επιζήμιο για τον ανθρώπινο οργανισμό και δεν είναι γενικά τόσο αθώο όσο το παρουσιάζουν οι εταιρίες.

Μπορεί να προκαλέσει μακροχρόνια καρδιακές παθήσεις όπως και το κανονικό **τσιγάρο**.

Ο μοναδικός τρόπος για να είναι απόλυτα ασφαλές είναι να χρησιμοποιήσετε διάλυμα το οποίο δεν περιέχει **νικοτίνη**.

Καλό είναι να πάρουμε και την γνώμη κάποιου γιατρού και γενικά να μην πορευόμαστε έτσι στα τυφλά και προπαντός να μην αδιαφορούμε για την υγεία μας!

Τίποτα πλέον δεν είναι αθώο! Το καλύτερο είναι να πάρετε την απόφαση και να πείτε στον εαυτό σας "Θα κόψω το κάπνισμα μαχαίρι!" και να το κάνετε! Μπορείτε να δείτε εδώ κάποιες συμβουλές για το "πως να κόψω το κάπνισμα". Ένα πολύ καλό άρθρο που θα σας βοηθήσει να κόψετε το κάπνισμα.

Έτσι, σε γενικές γραμμές καπνίζοντας **τσιγάρο ηλεκτρονικό**, είναι μεν καλύτερο από το κανονικό τσιγάρο, όμως έχει και αυτό τα μειονεκτήματά του, οπότε σκεφτείτε καλύτερα...

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα (e-cigarettes) θεωρούνται ευρέως λιγότερο επιβλαβή σε σχέση με τα συμβατικά τσιγάρα, όμως μία νέα έρευνα ανατρέπει αυτή την άποψη.

Η έρευνα που δημοσιεύτηκε χθες Τετάρτη στην ιατρική επιθεώρηση New England Journal of Medicine διαπίστωσε ότι οι ατμοποιητές του ηλεκτρονικού τσιγάρου που χρησιμοποιούνται για να θερμαίνουν τα υγρά άτμισης (ή υγρά αναπλήρωσης) που περιέχουν νικοτίνη, παρήγαγαν έναν τύπο φορμαλδεΐδης, που μέχρι σήμερα δεν είχε ανιχνευθεί στα ηλεκτρονικά τσιγάρα καθιστώντας τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου από την εν λόγω ουσία πέντε με 15 φορές υψηλότερο σε σχέση με τα συμβατικά τσιγάρα.

Πολλοί ερευνητές συμφωνούν ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι πολύ ασφαλέστερα από τα συμβατικά, τα οποία απελευθερώνουν περισσότερες από 7.000 χημικές ουσίες, περιλαμβανομένων τουλάχιστον 60 γνωστών καρκινογόνων.

Αλλά οι επιπτώσεις από την μακροχρόνια χρήση τους παραμένουν άγνωστες και η νέα αυτή μελέτη συμφωνεί με δύο άλλες που δημοσιεύτηκαν πέρυσι και εντόπισαν την καρκινογόνο ουσία φορμαλδεΐδη ως υποπροϊόν του ηλεκτρονικού τσιγάρου.

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα έφθασαν στις ΗΠΑ από την Κίνα περίπου το 2008 κι έχουν εξελιχθεί σε μία επιχείρηση ύψους άνω των δύο δισεκατομμυρίων δολαρίων, σύμφωνα με εκτιμήσεις της αγοράς.

Η νέα αυτή έρευνα που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση New England Journal of Medicine διενεργήθηκε από τέσσερις καθηγητές του Portland State University, οι οποίοι πραγματοποίησαν δοκιμές σε διάφορους τύπους υγρών άτμισης που χρησιμοποιούνται στα ηλεκτρονικά τσιγάρα.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι, όταν τα υγρά αυτά θερμαίνονταν σε ατμοποιητές με ανώτατο επίπεδο στην τάση της μπαταρίας τους τα πέντε βολτ, παρήγαγαν ημιακετάλες φορμαλδεΐδης, μία νέα μορφή φορμαλδεΐδης, η οποία δεν είχε εντοπιστεί στον ατμό του ηλεκτρονικού τσιγάρου στο πρελθόν.

Η έρευνα δεν καταλήγει σε συμπεράσματα για τον τρόπο με τον οποίο η φορμαλδεΐδη επηρεάζει το αναπνευστικό σύστημα του χρήστη ηλεκτρονικού τσιγάρου.

Ο δρ Μάσιετς Λ. Γκόνιεβιτς, ο οποίος υπογράφει την μελέτη για την φορμαλδεΐδη στο υγρό άτμισης, η οποία δημοσιεύτηκε τον περασμένο χρόνο στην επιθεώρηση Nicotine and Tobacco,

δήλωσε ότι απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να καθοριστεί ο κίνδυνος από τον νέο αυτό τύπο της καρκινογόνου ουσίας.

Ο δρ Τζέιμς Πάνκοου, ένας από τους συγγραφείς της μελέτης της New England Journal, δήλωσε ότι τα e-cigarettes θα μπορούσαν παρ'όλα αυτά να συνεχίσουν να είναι λιγότερο επικίνδυνα από τα συμβατικά.

"Το μόνο που λέμε είναι: Μην υποθέτετε ότι δεν υπάρχουν τοξίνες στα ηλεκτρονικά τσιγάρα. Δεν είναι ακίνδυνα", εξηγεί ο ίδιος εκτιμώντας ότι χρειάζεται να περάσουν πέντε με δέκα χρόνια μέχρι οι ερευνητές να μπορέσουν να καταλήξουν σε σαφή συμπεράσματα για τους κινδύνους από τη μακροχρόνια χρήση των ηλεκτρονικών τσιγάρων.

Από την πλευρά της, η ένωση American Vaping Association, η οποία χρηματοδοτείται από την βιομηχανία του ηλεκτρονικού τσιγάρου, ανακοίνωσε ότι τα συμπεράσματα της νέας έρευνας είναι εσφαλμένα γιατί χρησιμοποίησε ως επίπεδο τάσης τα πέντε βολτ, υψηλότερο δηλαδή από τα 4 ή λιγότερα βολτ που συνήθως χρησιμοποιούν οι χρήστες των ηλεκτρονικών τσιγάρων.

"Οι ερευνητές είτε δεν γνώριζαν είτε δεν ασχολήθηκαν με το να κατανοήσουν τις επιπτώσεις από την χρήση ακατάλληλης μεθοδολογίας", ανέφερε σε γραπτή του ανακοίνωση ο πρόεδρος της ένωσης Γκρεγκ Κόνλι.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ραγδαία αύξηση των χρηστών ηλεκτρονικού τσιγάρου. Τι είναι όμως το ηλεκτρονικό κάπνισμα;

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο αποτελεί μια συσκευή η οποία παράγει ατμό αντί για καπνό και δίνει αίσθηση παρόμοια με το κανονικό κάπνισμα. Βγαίνουν σε διάφορα μεγέθη και μορφές (πούρου, πίπας, κουτιού κ.λ.π). Με αυτό το τρόπο αποφεύγεται η εξαιρετικά επιβλαβής πίσσα και χιλιάδες άλλες ουσίες. Το εάν ο ατμός θα περιέχει νικοτίνη ή όχι εξαρτάται από τον χρήστη. Το υγρό, που περιέχεται στο ηλεκτρονικό τσιγάρο, θερμαίνεται από τον ατμοποιητή, έτσι ώστε να αποδώσει μια αυθεντική αίσθηση καπνίσματος. Ακόμα και αν έχετε ένα από τα καλύτερα ηλεκτρονικά τσιγάρα στην αγορά, το κάπνισμά σας δεν θα είναι απολαυστικό αν δεν χρησιμοποιείτε ένα ποιοτικό ηλεκτρονικό υγρό.

Η γεύση του υγρού αναπλήρωσης διαφοροποιείται ανάλογα με την προέλευσή του, με τα συστατικά που έχουν χρησιμοποιηθεί για να παραχθεί, καθώς και με τις αρωματικές ουσίες που έχουν προστεθεί. Η φυτική νικοτίνη που προέρχεται από οργανικές φυτικές πηγές είναι προτιμότερη σε σχέση με την συνθετική νικοτίνη γιατί είναι πιο ασφαλής στη χρήση και έχει πιο καλή γεύση. **Η χαρακτηριστική αυτή γεύση που μπορεί να έχει το κάθε υγρό (κεράσι, φράουλα, καραμέλα, σοκολάτα και τα λοιπά) οφείλεται στα φυτικές αρωματικές ουσίες που προστίθενται στο υγρό.** Οι ουσίες αυτές χρησιμοποιούνται επίσης σε φαγητά και σε ζαχαρωτά.

**Αυξάνοντας όμως την τάση των συσκευών και άρα την θερμοκρασία, για περισσότερη δόση νικοτίνης, σύμφωνα με τις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν από το Αντικαρκινικό Ινστιτούτο Roswell Park στο Buffalo , N.Y, οι ουσίες που χρησιμοποιούνται στον ατμό για τις γεύσεις και τις οποίες εισπνέουν οι χρήστες, γίνονται τοξικές. Συμπλέκωνοντας πως η κατάσταση επιδεινώνεται ακόμα περισσότερο με την αύξηση αυξάνοντας την θερμοκρασία άτμισης. Οι τοξίνες που εμπεριέχονται στον ατμό των ηλεκτρονικών τσιγάρων ερεθίζουν την αναπνευστική οδό και μπορούν να προκαλέσουν **αναπνευστικά προβλήματα σε ορισμένους ανθρώπους.****



Στην έρευνα αξιολογήθηκαν ηλεκτρονικά τσιγάρα με διάφορες γεύσεις όπως για παράδειγμα **φράουλα, μέντα, pina colada και καφέ**. Επιπρόσθετα, δοκιμάστηκε και ο ατμός που προκλήθηκε σε διαφορετικές τάσεις της μπαταρίας. Ακόμα και ο άγευστος ατμός περιέχει συστατικά που βλάπτουν τα κύτταρά μας αλλά η πρόσθεση γεύσης αυξάνει δραματικά την τοξικότητα. Οι παραπάνω γεύσεις αποδείχτηκαν επιβλαβείς στα αναπνευστικά κύτταρα. Οι ίδιες γεύσεις έχουν αρνητικές επιδράσεις στην ικανότητα ανάπτυξης και αναπαραγωγής των κυττάρων, ανάλογα με την χορηγούμενη δόση. Μέσω των ουσιών των γεύσεων στο ηλεκτρονικό κάπνισμα έλκονται αρκετοί έφηβοι αγοραστές καθώς δεν γνωρίζουν τις συνέπειες. Επίσης, όπως προαναφερθήκαμε, με την αύξηση της τάσης, υπερθερμαίνεται η συσκευή με αποτέλεσμα την αποδόμηση ορισμένων συστατικών και την άμεση απελευθέρωση τοξικών ενώσεων.

Comparison of sample toxicants emitted by tobacco cigarettes and e-cigarettes			
Toxic compound	Tobacco cigarette (µg in mainstream smoke)	E-cigarette (µg per 15 puffs*)	Average ratio (conventional vs electronic cigarette)
Formaldehyde	1.6-52	0.20-5.61	9
Acetaldehyde	52-140	0.11-1.36	450
Acrolein	2.4-62	0.07-4.19	15
Toluene	8.3-70	0.02-0.63	120
NNN**	0.005-0.19	0.00008-0.00043	380
NNK**	0.012-0.11	0.00011-0.00283	40

\* The authors assumed smokers of e-cigarettes would take an average of 15 puffs per vaping session, corresponding to smoking one tobacco cigarette.  
 \*\* Tobacco-specific nitrosamine, a carcinogenic compound that originates in the curing and processing of tobacco.  
 Adapted from Goniewicz et al. (2014)<sup>8</sup>

**Πάντως, παρά την τοξικότητα του ατμού των ηλεκτρονικών τσιγάρων, τα κανονικά τσιγάρα από καπνό αποτελούν μια μακράν πιο θανατηφόρα επιλογή.** Στην έρευνα εκτέθηκαν κύτταρα σε καπνό κανονικού τσιγάρου και τα αποτελέσματα δείχνουν ακόμα πιο αυξημένη τοξικότητα. Οι χρήστες τσιγάρων που στράφηκαν στο ηλεκτρονικό κάπνισμα οφείλουν να μην γυρίσουν ξανά πίσω στον κανονικό καπνό καθώς αποτελεί μια πιο υγιεινή επιλογή. **Εντούτοις, οι χρήστες να μην θεωρούν το ηλεκτρονικό τσιγάρο εντελώς ακίνδυνο.** Εάν κάποιος χρήστης αντιμετωπίσει κατάσταση έντονου βήχα ή πόνου στο στήθος πρέπει να αλλάξει την γεύση ή να χρησιμοποιεί την συσκευή σε χαμηλότερη τάση. Το πρόβλημα είναι πως οι περισσότεροι καπνιστές **χρησιμοποιούν και το κανονικό και το ηλεκτρονικό τσιγάρο εξίσου**, το δεύτερο ειδικά σε συνθήκες και χώρους

που απαγορεύεται η χρήση του πρώτου. Καταλήγοντας, δεν υπάρχουν ενδείξεις σχετικά με τις μακροχρόνιες συνέπειες του συγκεκριμένου προϊόντος μιας και δεν υπάρχουν για πολύ καιρό στο προσκήνιο. Βέβαια ας μην θεωρούνται εντελώς ασφαλή. Θα χρειαστεί να περάσουν αρκετά χρόνια για να αποδειχθεί ότι μολύνουν πολύ λιγότερο τον οργανισμό μας από τα κλασικά τσιγάρα.

<http://medlabgr.blogspot.com/2016/10/e-cigarettes-toxic.html>

### **Ηλεκτρονικό Τσιγάρο: 5 μύθοι και αλήθειες γύρω από το άτμισμα**

Τον τελευταίο καιρό ακούμε όλο και περισσότερο για το **ηλεκτρονικό τσιγάρο** που μιμείται το συμβατικό τσιγάρο, και βοηθά τους καπνιστές να ελαττώσουν το κάπνισμα. Όμως, λόγω της μεγάλης απήχησής του στον κόσμο (λέγεται ότι οι πωλήσεις του τριπλασιάζονται κάθε χρόνο σε παγκόσμιο επίπεδο), κυκλοφορούν πολλές ανακρίβειες σχετικά με το πόσο ασφαλές είναι, τις ουσίες που περιέχει, καθώς επίσης και για το αν τελικά είναι πιο βλαβερό από το συμβατικό τσιγάρο.

Καταλαβαίνουμε ότι τέτοιου είδους «κατηγορίες» είναι λογικό να έχουν θορυβήσει τους υποστηρικτές του ηλεκτρονικού τσιγάρου, για αυτό και εμείς συγκεντρώσαμε και σας παρουσιάζουμε τους **5 μύθους και αλήθειες γύρω από το ηλεκτρονικό τσιγάρο και το άτμισμα**:

Μύθος 1: Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι πιο βλαβερό από το συμβατικό.

Όλες οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι στιγμής δείχνουν ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα περιλαμβάνουν 10 έως 1000 φορές λιγότερες τοξικές ουσίες από ότι τα συμβατικά τσιγάρα. Αυτό συμβαίνει γιατί το ηλεκτρονικό τσιγάρο περιέχει μόνο νικοτίνη σε σχέση με το συμβατικό, το οποίο περιέχει και άλλες βλαβερές, χημικές ουσίες.

Μάλιστα, έχει παρατηρηθεί ότι από την πρώτη κιόλας εβδομάδα **οι χρήστες του ηλεκτρονικού τσιγάρου παρουσιάζουν παρόμοια συμπτώματα με εκείνους που το διέκοψαν εντελώς**, όπως η βελτίωση της γεύσης, της όσφρησης και η μεγαλύτερη αντοχή τους στην σωματική άσκηση.

Μύθος 2: Το ηλεκτρονικό τσιγάρο μπορεί να προκαλέσει πνευμονικό οίδημα

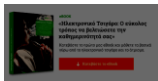
Το **πνευμονικό οίδημα (ή υγρό στον πνεύμονα)** οφείλεται σε κάποια βλάβη ή **δυσλειτουργία των πνευμόνων**, οι οποίοι αντί για αέρα γεμίζουν με υγρό. Επειδή το e-cigarette προωθεί ένα νέο τρόπο «καπνίσματος», το άτμισμα, είναι λογικό κάποιοι να παρασύρονται από το γεγονός ότι περιέχει ατμό και να πιστεύουν ότι το πνευμονικό οίδημα είναι μια πιθανή συνέπεια.

Ας δούμε γιατί αυτό είναι αναληθές. Καταρχάς το υγρό στον πνεύμονα δεν προκαλείται από νερό ή ατμό, αλλά από σωματικά υγρά τα οποία αποβάλλονται στους πνεύμονες, λόγω κάποιας εσωτερικής «ανωμαλίας». Επομένως δεν έχει καμία σχέση με την εισπνοή «ατμών».

Οι πνεύμονες διαθέτουν φυσικά φίλτρα τα οποία «καθαρίζουν» ό,τι εισπνέουμε, για αυτό μπορούμε να επιβιώσουμε και σε ένα περιβάλλον στο οποίο δεν εισπνέουμε 100% καθαρό αέρα. Σκεφτείτε απλά το καυτό ντους, το χαμάμ ή τη σάουνα.

Και στις τρεις αυτές περιπτώσεις εισπνέετε υδρατμούς οι οποίοι όχι μόνο δεν σας προκαλούν

δυσφορία αλλά σας προσφέρουν φρεσκάδα και αναζωογόνηση.



Μύθος 3: Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι ελεγμένο

Αυτή η φήμη κυκλοφόρησε γιατί τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν ελέγχονται από τον ΕΟΦ (Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων), το οποίο είναι φυσικό, γιατί τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν εμπίπτουν στην κατηγορία φαρμάκων και άρα είναι εκτός της αρμοδιότητάς τους. Με την ίδια λογική, ούτε τα συμβατικά τσιγάρα ελέγχονται από τον ΕΟΦ.

Όμως, στην προσπάθειά του να καλύψει αυτό το «κενό» ο ΣΕΕΗΤ (Σύνδεσμος Ελληνικών Επιχειρήσεων Ηλεκτρονικού Τσιγάρου) συνεργάζεται στενά με τα Πανεπιστήμια Θεσσαλίας και Κρήτης, ώστε να γίνεται συνεχής έλεγχος για τα υγρά αναπλήρωσης των e-cigs που πωλούνται στην αγορά και να μπορεί να προσφέρει στους καταναλωτές ασφάλεια, αλλά και ποιοτικό άτμισμα.

Μύθος 4: Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι καρκινογόνο

Τα περισσότερα υγρά ατμίσεως της αγοράς ελέγχονται διεξοδικά για να πιστοποιηθεί το ότι δεν περιέχουν καρκινογόνες ουσίες, ακολουθώντας πιστά το νόμο που διέπει την διακίνηση χημικών προϊόντων στην Ευρωπαϊκή Ένωση (1272/2008).

Για παράδειγμα, τα υγρά αναπλήρωσης που πωλούνται στην alter eGo αναλύονται σε επίπεδο της τάξεως του 0,1% σε σχέση με τη σύστασή τους, αλλά και με τον ατμό που παράγεται από το ίδιο το ηλεκτρονικό τσιγάρο.

Μύθος 5: Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι πιο ακριβό από το συμβατικό

Μπορεί το αρχικό κόστος ενός ηλεκτρονικού τσιγάρου, σε σύγκριση με το συμβατικό, να είναι μεγαλύτερο, αλλά σε βάθος χρόνου είναι πολύ πιο οικονομικό.

Για παράδειγμα αν κάποιος καπνίζει ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα αξίας 3 - 4€ επί 365 ημέρες μας κάνει 1.095 – 1.460€ το χρόνο!

Αντίθετα, το κόστος ενός e-cig μαζί με τα αναλώσιμα και τα υγρά αναπλήρωσης ανέρχεται περίπου στα 760€ ετησίως. Άρα, μπορείτε να εξοικονομήσετε έως και 700€, ένα όχι και τόσο αμελητέο για τα σημερινά δεδομένα ποσό.

Τώρα που μάθατε όλη την αλήθεια γύρω από το **ηλεκτρονικό τσιγάρο** και τις ιδιότητές του, **μήπως ήρθε η ώρα να «μεταμορφωθείτε» από καπνιστής σε ατμιστής;** Ανακαλύψτε σήμερα την ευρεία γκάμα προϊόντων για ατμιστές που σας προσφέρει το alter eGo και βρείτε αυτό που σας ταιριάζει

1. Πόσο κοστίζει το άτμισμα;

Εάν εξαιρέσετε το αρχικό κόστος αγοράς μιας συσκευής ηλεκτρονικού τσιγάρου που ξεκινά στα 24.90€, το συνολικό κόστος είναι **λιγότερο από 50€ το μήνα**. Φυσικά αυτό εξαρτάται απόλυτα από τη χρήση που κάνετε.

## 2. Πόσα χρήματα θα εξοικονομήσω με το ηλεκτρονικό τσιγάρο;

Αν υποθέσουμε ότι καπνίζετε καθημερινά ένα πακέτο τσιγάρα αξίας 3.5€, τότε το χρόνο ξοδεύετε 1.278€ μόνο για τα τσιγάρα σας! Από την άλλη το συνολικό κόστος του ηλεκτρονικού τσιγάρου μαζί με την αγορά της συσκευής και τα αναλώσιμα ανέρχεται περίπου στα 500€ το χρόνο. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να εξοικονομήσετε πάνω από 700€ το χρόνο!

Επίσης, μια καλή συσκευή ηλεκτρονικού τσιγάρου έχει αρκετά μεγάλη διάρκεια ζωής, επομένως τα επόμενα χρόνια θα εξοικονομείτε περισσότερα χρήματα, αφού δεν θα πρέπει να αγοράσετε καινούργια συσκευή.

## 3. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του ηλεκτρονικού τσιγάρου για την υγεία;

Αυτό που κάνει το ηλεκτρονικό τσιγάρο σημαντικά λιγότερο βλαβερό για την υγεία (έως και 95%) από το συμβατικό είναι ο τρόπος που λειτουργεί. Όπως έχει αποδειχθεί από έρευνες τα βλαβερά στοιχεία του τσιγάρου απελευθερώνονται με την καύση και δεν προέρχονται από τη νικοτίνη.

Γι' αυτό όλο και περισσότερες έρευνες και **επιστήμονες τάσσονται υπέρ του ηλεκτρονικού τσιγάρου και σαν ένα λιγότερο βλαβερό μέσο πρόσληψης νικοτίνης**. Διαβάστε εδώ την άποψη του καθηγητή – καρδιολόγου Δ. Κρεμαστινού για το ηλεκτρονικό τσιγάρο.

## 4. Μπορεί το ηλεκτρονικό τσιγάρο να με βοηθήσει ώστε να κόψω το κάπνισμα;

Παρότι δεν αποτελεί ιατρική μέθοδο διακοπής καπνίσματος, **το ηλεκτρονικό τσιγάρο μπορεί, αποδεδειγμένα, να βοηθήσει τους πρώην καπνιστές να επιτύχουν το στόχο τους, χωρίς στερήσεις**. Αυτό συμβαίνει γιατί το ηλεκτρονικό τσιγάρο τους προσφέρει παρόμοια εμπειρία με αυτήν του καπνίσματος, ενώ παράλληλα περιέχει και νικοτίνη (προαιρετικά). Όμως, δεν θα σας ζαλίσουμε με έρευνες και στατιστικά. Αν θέλετε να βεβαιωθείτε, την επόμενη φορά που θα δείτε κάποιον να ατμίζει προσεγγίστε τον και ρωτήστε τον γιατί το ξεκίνησε και αν τελικά τα κατάφερε. Εννιά στις δέκα φορές η απάντηση είναι θετική.

Αν πάλι επιμένετε για στατιστικά, σας πληροφορούμε ότι **πάνω από 2.000.000 καπνιστές κατάφεραν να ελαττώσουν ή και να κόψουν το κάπνισμα με τη βοήθεια του ηλεκτρονικού τσιγάρου**.

## 5. Ποιον τύπο ηλεκτρονικού τσιγάρου να προτιμήσω;

Συνήθως οι περισσότεροι καπνιστές επιλέγουν να ξεκινήσουν το άτμισμα με συσκευές που προσομοιάζουν στο παραδοσιακό τσιγάρο. Όμως, σύμφωνα με τους ίδιους, η αίσθηση που έχουν τα ηλεκτρονικά τσιγάρα με επαναγεμιζόμενους ατμοποιητές δεν συγκρίνεται.

**Βέβαια θα πρέπει να βασίσετε αυτήν την απόφασή σας και στον τρόπο ζωής σας**. Για παράδειγμα, αν η καθημερινότητά σας απαιτεί να είστε συνέχεια στο δρόμο, τότε ο πρώτος τύπος ηλεκτρονικού τσιγάρου ίσως σας εξυπηρετεί καλύτερα γιατί είναι πολύ πιο απλό στη χρήση. Από την άλλη, αν θέλετε να απολαμβάνετε το άτμισμα όλες τις ώρες και μπορείτε να αφιερώνετε λίγο χρόνο σε αυτό, τότε τα ηλεκτρονικά τσιγάρα με επαναγεμιζόμενους ατμοποιητές είναι ιδανικά. Έχουν ευρεία γκάμα γεύσεων και η απόδοσή τους είναι αισθητά καλύτερη. Δείτε εδώ τους παράγοντες που πρέπει να λάβετε υπόψη σας πριν επιλέξετε το καλύτερο ηλεκτρονικό τσιγάρο για εσάς.

#### 6. Πώς γεμίζω το ηλεκτρονικό τσιγάρο;

Η διαδικασία γεμίματος του ηλεκτρονικού σας τσιγάρου είναι πολύ απλή. Ξεβιδώνετε τον ατμοποιητή από την μπαταρία και γεμίζετε την δεξαμενή με υγρό. Μόλις το υγρό τελειώσει επαναλαμβάνετε την διαδικασία. Τόσο απλά!

Αν έχετε ηλεκτρονικό τσιγάρο με επαναγεμιζόμενο ατμοποιητή θα πρέπει να το γεμίζετε προσεκτικά, ακολουθώντας τις οδηγίες χρήσης, ώστε να μην μπει υγρό στον κεντρικό σωλήνα του ατμοποιητή.

#### 7. Πώς επιλέγω επίπεδο νικοτίνης;

Δυστυχώς δεν υπάρχει κάποιος κανόνας τον οποίο μπορούμε να σας προτείνουμε. Παρόλα αυτά μπορείτε να το υπολογίσετε βάση του τύπου τσιγάρων που καπνίζατε, την συχνότητα κλπ. Μια καλή πρακτική είναι να ξεκινήσετε από το χαμηλότερο επίπεδο νικοτίνης και να το αυξήσετε σταδιακά εάν χρειάζεται. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσετε εκτός από το τσιγάρο να ελαττώσετε και την πρόσληψη νικοτίνης. Πρέπει όμως σε αυτή την περίπτωση να μην εγκαταλείψετε το ηλεκτρονικό σας τσιγάρο, γιατί μοιάζει να μην σας καλύπτει. Απλά θα πρέπει να επιλέξετε το κατάλληλο επίπεδο νικοτίνης.

Αφού επιλέξετε το υγρό αναπλήρωσης που σας καλύπτει, επίσης, πολύ σημαντικό ρόλο παίζει και ο τρόπος με τον οποίο ατμίζετε. Αν χρησιμοποιείτε την ίδια τεχνική όπως με το τσιγάρο ίσως χρειαστείτε ένα υγρό αναπλήρωσης με πιο υψηλό επίπεδο νικοτίνης. Ο μόνος τρόπος να το μάθετε είναι να δοκιμάσετε.

#### 8. Πόσο διαρκούν οι μπαταρίες του ηλεκτρονικού τσιγάρου;

Η διάρκεια τις μπαταρίας εξαρτάται καθαρά από τον τύπο της μπαταρίας που θα επιλέξετε αλλά και τον τρόπο χρήσης και φόρτισης.

**Προσοχή! Όπως με κάθε ηλεκτρονική συσκευή η φόρτιση της μπαταρίας θα πρέπει να γίνεται αποκλειστικά με τον φορτιστή που σας παρέχει ο κατασκευαστής και βρίσκεται μέσα στη συσκευασία. Οποιοσδήποτε άλλος φορτιστής μπορεί να καταστρέψει τη μπαταρία σας και να δημιουργήσει πρόβλημα στη συσκευή.**

#### 9. Μπορώ να χρησιμοποιήσω το ηλεκτρονικό τσιγάρο μου σε κλειστούς χώρους;

Στην Ελλάδα, δεν υπάρχει νομοθεσία που να απαγορεύει το ηλεκτρονικό τσιγάρο σε κλειστούς χώρους, καθώς δεν παράγει καπνό και δεν οδηγεί σε παθητικό κάπνισμα. **Πολλοί από τους πελάτες μας έχουν απολαύσει το ηλεκτρονικό τσιγάρο τους σε χώρους που απαγορεύεται το κάπνισμα, χωρίς να αντιμετωπίσουν κανένα πρόβλημα**, εκτός από τα αδιάκριτα βλέμματα των θαμώνων. Παρόλα αυτά, πριν ανάψετε το ηλεκτρονικό τσιγάρο σας θα σας συμβουλεύαμε να ρωτήσετε τον υπεύθυνο του καταστήματος εάν σας επιτρέπει να ατμίσετε.

#### 10. Πόσο χρόνο πρέπει να αφιερώνω στο ηλεκτρονικό τσιγάρο;

Ο «φόβος» των νέων ατμιστών είναι ότι, σε αντίθεση με το συμβατικό, το ηλεκτρονικό τσιγάρο χρειάζεται χρόνο, τόσο για τη συντήρηση όσο και για τη χρήση του. Όμως στην πραγματικότητα ο χρόνος που απαιτείται είναι ελάχιστος. Ουσιαστικά το μόνο που πρέπει να έχετε φροντίσει από πριν είναι να έχετε φορτίσει τις μπαταρίες και να έχετε αλλάξει την κεφαλή ή να έχετε



γεμίσει τον επαναγεμιζόμενο ατμοποιητή σας.

Από την άλλη, η συντήρηση είναι απαραίτητη μόνο για τις συσκευές που λειτουργούν με επαναγεμιζόμενους ατμοποιητές, όπου χρειάζεται κάθε τόσο να πλένετε το δοχείο του ατμοποιητή, ώστε να απολαμβάνετε ποιοτικό και γευστικό άτμισμα.

Ελπίζουμε να απαντήσαμε σε όλες τις ερωτήσεις σας. Αν έχετε και άλλες απορίες σχετικά με το ηλεκτρονικό τσιγάρο και το άτμισμα μπορείτε να επισκεφθείτε την ενότητα FAQ του e-shop μας.

**<http://blog.alterego.gr/hlektroniko-tsigaro-10-syxnes-erwthseis>**

Ένα από τα κυριότερα επιχειρήματα που προβάλλεται από τους πολέμιους του η.τ. είναι το ότι αυτό μπορεί να αποτελέσει "πύλη" των νέων στο κάπνισμα. Φοβούνται δηλαδή ότι το η.τ. θα κάνει ελκυστική τη συνήθεια και θα αυξήσει τελικά τον αριθμό των καπνιστών, αφού θα εθιστούν και άτομα που σήμερα δεν καπνίζουν. Υποστηρίζουν ότι με τις διάφορες γεύσεις των υγρών και ιδίως αυτές που δεν θυμίζουν καπνό (σοκολάτα, φράουλα κλπ), καθώς και με την παρουσίαση του η.τ. ως ασφαλέστερου από το κανονικό τσιγάρο, ιδίως οι νέοι θα παρασυρθούν πιο εύκολα να το δοκιμάσουν, θα αποκτήσουν εξάρτηση από τη νικοτίνη και στη συνέχεια θα καταλήξουν στο κάπνισμα.

Πρόσφατα δημοσιεύτηκε μια αμερικάνικη έρευνα στην Επιθεώρηση για την Υγεία των Εφήβων (Journal of Adolescent Health), με τίτλο "Ενημέρωση των εφήβων για το η.τ. και θέληση τους να το δοκιμάσουν", η οποία εξέτασε ακριβώς αυτό που δηλώνει ο τίτλος: πόσο ενημερωμένοι είναι οι νέοι σχετικά με το η.τ. και το κατά πόσο έχουν πρόθεση να το δοκιμάσουν.

Εκτός από το παραπάνω επιχειρήμα (της "πύλης"), έλαβε υπόψη την παραδοχή ότι οι περισσότεροι εθίζονται στο κάπνισμα κατά την εφηβική ηλικία και το γεγονός ότι, στην ηλικία αυτή, είναι πολύ μεγαλύτερο το ποσοστό αγοριών που καπνίζουν, παρά κοριτσιών. Ερεύννησε λοιπόν τη στάση τους απέναντι στο η.τ. και με ποιόν τρόπο η εικόνα που έχουν οι έφηβοι για τους καπνιστές θα επηρεάσει τη στάση αυτή.

Η ομάδα ήταν 228 νέοι, ηλικίας από 11 μέχρι 19 ετών, αλλά ζητήθηκαν στοιχεία και από τους γονείς τους. Από τους 228, οι 21 ήταν καπνιστές, ενώ οι υπόλοιποι 207 δεν κάπνιζαν. Επίσης, από τους 228, μόνο 2 είχαν δοκιμάσει η.τ. (και αυτοί ήταν από τους 21 καπνιστές)

Δύο ήταν τα κύρια θέματα της έρευνας:

α.Ενημέρωση των νέων για το η.τ.

Το 67% των ερωτηθέντων γνώριζαν/είχαν ακούσει για το η.τ. Το ποσοστό αυτό αυξανόταν ανάλογα με την ηλικία των ερωτηθέντων, ενώ δεν φάνηκε να παίζει ρόλο το αν ο ερωτώμενος ή οι γονείς του ήταν καπνιστές. Το ποσοστό θεωρήθηκε υψηλό, καθώς αντίστοιχη έρευνα του 2010 σε ενήλικες έδειξε ότι μόνο το 32% είχαν ακούσει για το η.τ. Το υψηλό ποσοστό ενημέρωσης αποδόθηκε στην διάδοση και διαφήμιση του η.τ. στο διαδίκτυο, αλλά και στην πώληση η.τ. μιας χρήσης σε παντοπωλεία και πρατήρια βενζίνης.

β.Στάση των νέων απέναντι στο η.τ.

Για την μέτρηση της προθυμίας να δοκιμάσουν το η.τ. τέθηκε το ερώτημα "Αν ένας από τους

καλύτερους σου φίλους σου προσέφερε ένα η.τ., θα το δοκίμαζες;" (και η παραλλαγή "αν σου προσέφερε ένα η.τ. με άρωμα (σοκολάτα, μέντα, μήλο κλπ"). Οι δυνατές απαντήσεις σε αυτό ήταν "οπωσδήποτε όχι", "μάλλον όχι", "οπωσδήποτε ναι" και "μάλλον ναι" και για τα αποτελέσματα, οι δύο πρώτες απαντήσεις (με τα όχι) μετρήθηκαν ως "όχι", ενώ οι δύο τελευταίες (με τα ναι) μετρήθηκαν ως "ναι"

Το 18% απάντησε θετικά, ότι (μάλλον ή οπωσδήποτε) θα δοκίμαζε το η.τ. που θα τους προσέφερε ο καλύτερος του φίλος (στους μη καπνιστές το ποσοστό ήταν αρκετά χαμηλότερο - 13%). Και πάλι το ποσοστό αυτό ήταν μικρότερο στις μικρότερες ηλικίες και μεγαλύτερο στις μεγαλύτερες ηλικίες των ερωτηθέντων. Αξιοσημείωτο είναι ότι στους εφήβους της ομάδας που ήταν ήδη καπνιστές, το ποσοστό προθυμίας για δοκιμή η.τ. εκτινάχθηκε στο 74% έναντι 13% των μη καπνιστών. Επίσης, αυτοί που είχαν αρνητική γνώμη για το κάπνισμα, απάντησαν σε μεγάλο βαθμό αρνητικά και για την δοκιμή του η.τ.

Από τα ευρήματα της έρευνας προκύπτει το αρκετά εντυπωσιακό συμπέρασμα ότι οι έφηβοι δεν θέλουν το η.τ. Μόνο 2 από τους 228 είχαν δοκιμάσει η.τ., σε σύγκριση με τους 21 που ήταν καπνιστές (δεν έγινε ερώτηση αν είχαν δοκιμάσει κ.τ., παρά μόνο αν καπνίζουν ή όχι και αν θα καπνίσουν τον επόμενο χρόνο). Μάλιστα οι 2 αυτοί ήταν ήδη καπνιστές, δηλαδή κανένας μη καπνιστής νέος δεν είχε δοκιμάσει η.τ., παρά το ότι γνώριζε γι' αυτό.

Επίσης αποδείχθηκε ότι το άρωμα του υγρού του η.τ. δεν αποτελεί "κράχτη" για τη δοκιμή του, αφού τα ποσοστά αυτά δεν αυξήθηκαν ούτε στην ερώτηση αν θα δέχονταν να δοκιμάσουν η.τ. με αρωματικό υγρό. Όπως σημειώνεται στην έρευνα: "γλυκίες ή φρουτένιες γεύσεις δεν αυξάνουν την ελκυστικότητα του η.τ. στους εφήβους".

Αντίθετα φάνηκε ότι ο κύριος παράγοντας για την δοκιμή του η.τ. είναι το αν ήταν καπνιστές ή όχι. Δηλαδή το η.τ. φάνηκε πολύ πιο ελκυστικό για δοκιμή στους νέους που ήδη κάπνιζαν, παρά στους μη καπνιστές (σε αναλογία περίπου 10 προς 1!). Όπως σημειώνεται στην έρευνα, το εύρημα αυτό συμφωνεί και με άλλες έρευνες που έχουν γίνει σε ενήλικες, στις οποίες επίσης εμφανίζονται παρόμοια ποσοστά μεταξύ των ήδη καπνιστών και πολύ χαμηλότερα στους μη καπνιστές.

Όταν από τις απαντήσεις αφαιρέθηκαν αυτές των καπνιστών, έπεσε το ποσοστό αποδοχής στο 13% και φάνηκε ότι η στάση των νέων απέναντι στο η.τ. καθορίζεται από τη στάση τους απέναντι στο κανονικό τσιγάρο: όσο πιο αρνητική γνώμη είχαν για το κ.τ., τόσο πιο απρόθυμοι εμφανίστηκαν να δοκιμάσουν το η.τ. Αυτό σημαίνει ότι, κατά κάποιον τρόπο, οι έφηβοι θεωρούν ότι το κανονικό και το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι περίπου το ίδιο ή έστω παρόμοια, άρα το η.τ. δεν αποτελεί πιο εύκολο δρόμο για τη νικοτίνη και το κάπνισμα. Κι αν αυτό το προεκτείνουμε, όσο πιο πολύ αυξηθεί η αρνητική εικόνα για το κάπνισμα, τόσο λιγότεροι θα ενδιαφέρονται και για το η.τ. και όχι το αντίθετο (περισσότεροι χρήστες η.τ. -> περισσότεροι καπνιστές)

Επομένως φαίνεται να μην ισχύει το επιχείρημα ότι το η.τ. μπορεί να παρασύρει τους μη καπνιστές, αφού, όπως σημειώνεται στα συμπεράσματα της έρευνας: "Το να είναι κάποιος καπνιστής είναι ο ισχυρότερος παράγοντας στην προθυμία να δοκιμάσει η.τ....οι πιθανότητες ενός καπνιστή να

δοκιμάσει το η.τ. είναι 10 φορές περισσότερες από αυτές ενός μη καπνιστή".

Το ποσοστό 18% αυτών που δήλωσαν ότι θα δοκίμαζαν η.τ. (χωρίς μάλιστα να υπάρχει ανάλογη ερώτηση για κ.τ.), από μόνο του δεν λέει τίποτα. Οι νέοι είναι η κατεξοχήν ηλικιακή ομάδα που πειραματίζεται και δοκιμάζει τα πάντα. Μεγαλύτερη σημασία, θεωρώ ότι έχει το ελάχιστο ποσοστό (κάτω από 1%) αυτών που έχουν δοκιμάσει η.τ., ενώ ταυτόχρονα τα 2/3 περίπου των ερωτηθέντων δηλώνουν ότι το έχουν υπ' όψη τους: αυτό και μόνο δείχνει ότι παρά τον αρκετά υψηλό βαθμό ενημέρωσης της νεολαίας για το η.τ., αυτό δεν αποτελεί "πειρασμό", ούτε εναλλακτική λύση για την πρόσληψη νικοτίνης ή ενδεχόμενη πύλη εισόδου στον καπνό.

Η ερευνητική ομάδα καταλήγει στο συμπέρασμα ότι λόγω της, έστω και χαμηλής, αποδοχής του η.τ. από τους εφήβους, θα πρέπει να απαγορευθεί η πώληση του σε αυτούς και να γίνουν πρόσθετες έρευνες, ώστε να φανεί αν το η.τ. μπορεί να είναι προπομπός του καπνίσματος.

**<http://vaping.gr/index.php?topic=16014.0>**

# Κεφάλαιο 5<sup>ο</sup>

## Ερωτηματολόγιο - Συμπεράσματα Έρευνας

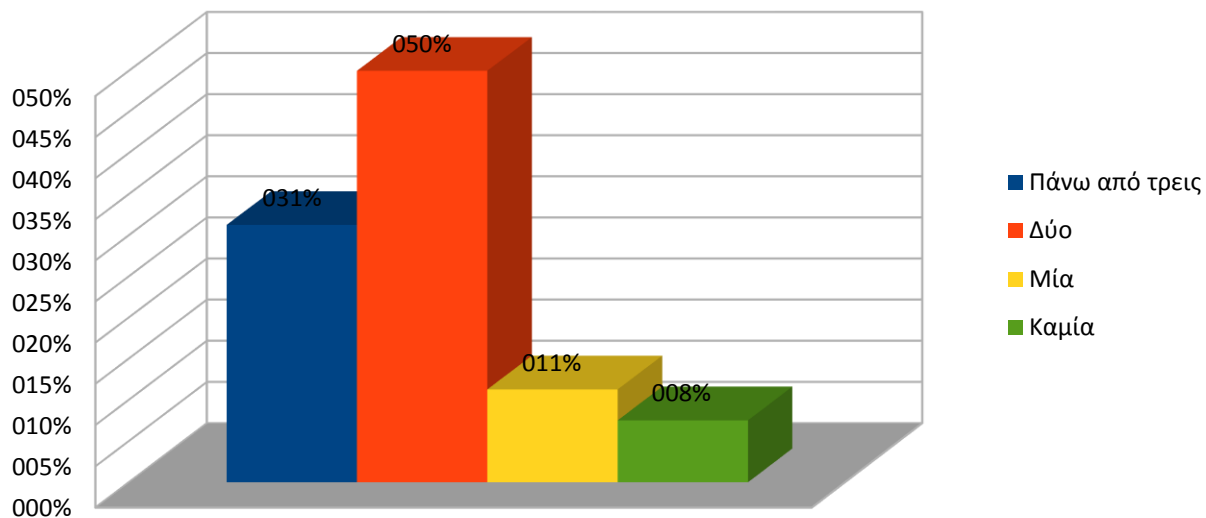
### Ερωτηματολόγιο

<b>1</b>	<b>Φύλο;</b>  <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 100px;">Άντρας</span> <span>Γυναίκα</span> </div>
<b>2</b>	<b>Ηλικία;</b>  <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 20px;">15</span> <span style="margin-right: 20px;">16</span> <span style="margin-right: 20px;">17</span> <span>18</span> </div>
<b>3</b>	<b>Έχετε καταναλώσει ποτέ αλκοολούχο ποτό;</b> <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 100px;">Ναι</span> <span>Όχι</span> </div>
<b>4</b>	<b>Αν ναι, από ποια ηλικία ξεκινήσατε την κατανάλωση οινοπνευματωδών (αλκοολούχων) ποτών;</b>  <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 10px;">12</span> <span style="margin-right: 10px;">13</span> <span style="margin-right: 10px;">14</span> <span style="margin-right: 10px;">15</span> <span style="margin-right: 10px;">16</span> <span style="margin-right: 10px;">17</span> <span>18</span> </div>
<b>5</b>	<b>Έχετε μεθύσει ποτέ;</b>  <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 100px;">Ναι</span> <span>Όχι</span> </div>
<b>6</b>	<b>Πώς νιώσατε;</b>  <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 20px;">Ήευφορία</span> <span style="margin-right: 20px;">Ήμελαγχολία</span> <span style="margin-right: 20px;">Ήντροπή</span> <span>Ήάλλο: _____</span> </div>
<b>7</b>	<b>Πόσο συχνά πίνετε κάποιο οινοπνευματώδες (αλκοολούχο) ποτό;</b>  <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 20px;">Ήκάθε μέρα</span> <span style="margin-right: 20px;">Ή3 φορές την εβδομάδα</span> <span style="margin-right: 20px;">Ή1 φορά την εβδομάδα</span>  <span style="margin-right: 20px;">Ή2 φορές το μήνα</span> <span>Ήπιο σπάνια</span> </div>
<b>8</b>	<b>Πόσα οινοπνευματώδη ποτά πίνετε συνήθως, την ημέρα που θα πιείτε;</b>  <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 20px;">Ή1</span> <span style="margin-right: 20px;">Ή2</span> <span style="margin-right: 20px;">Ή3</span> <span style="margin-right: 20px;">Ή4</span> <span>Ήπάνω από 4</span> </div>
<b>9</b>	<b>Τον τελευταίο χρόνο, πόσες φορές δε θυμόσασταν τι συνέβη το προηγούμενο βράδυ επειδή είχατε πιει;</b>  <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 20px;">Ήπάνω από 3</span> <span style="margin-right: 20px;">Ή2</span> <span style="margin-right: 20px;">Ή1</span> <span>Ήκαμία</span> </div>
<b>10</b>	<b>Έχετε τραυματιστεί ή έχετε προκαλέσει κάποιον τραυματισμό επειδή ήπιατε;</b> <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 100px;">ΉΝαι</span> <span>ΉΌχι</span> </div>
<b>11</b>	<b>Έχετε μετανιώσει επειδή καταναλώσατε μεγάλη ποσότητα αλκοόλ σε ένα βράδυ;</b>  <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 100px;">ΉΝαι</span> <span>ΉΌχι</span> </div>
<b>12</b>	<b>Ποιος είναι ο λόγος που πίνετε;</b>  <div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 20px;">Ήγια διασκέδαση</span> <span style="margin-right: 20px;">Ήγια μαγκιά</span> <span style="margin-right: 20px;">Ήγια χαλάρωση</span> <span style="margin-right: 20px;">Ήγια κάποιο πρόβλημα</span>  <span>Ήάλλο: _____</span> </div>

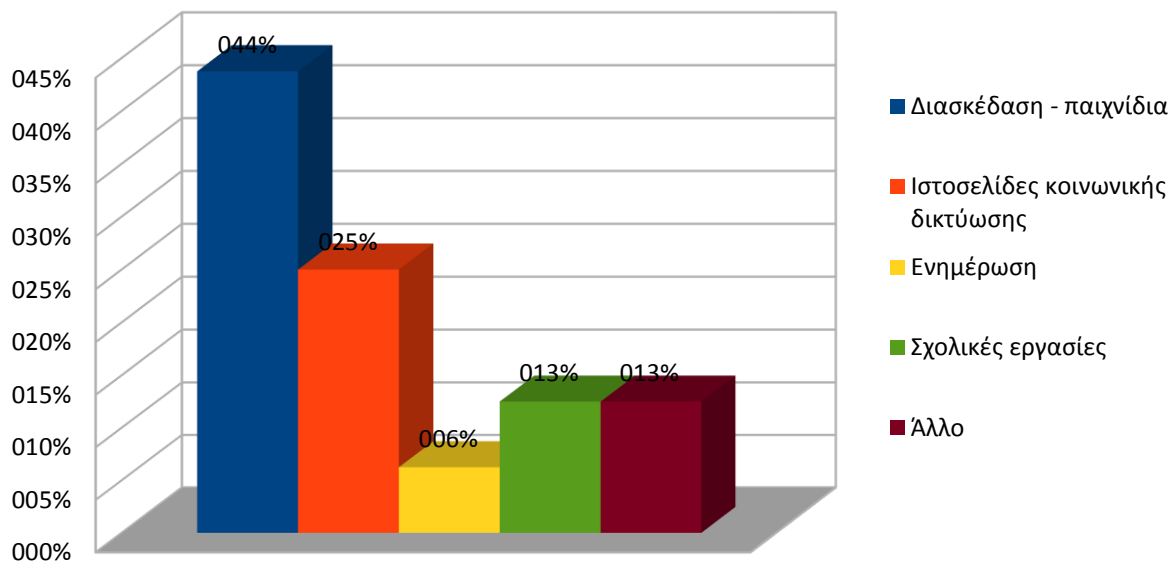
13	<b>Γιατί θεωρείς τα ναρκωτικά επικίνδυνα;</b> Βλαβερά για την υγεία    Φόβος για έξαρση    Δεν τα θεωρώ επικίνδυνα
14	<b>Γιατί οι νέοι κάνουν δοκιμή τέτοιου είδους ουσιών;</b> Περίεργεια    Οικογενειακά προβλήματα    Μιμητισμός Για να ξεφύγουν από τα αδιέξοδά τους    Ψευδαισθηση απόκτησης θάρρους
15	<b>Αν ερχόσουν αντιμέτωπος με άτομο όπου πριν από λίγα λεπτά είχε κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών, θα του πρόσφερες βοήθεια;</b> Ναι    Όχι    Δεν γνωρίζω
16	<b>Αν στην παραπάνω ερώτηση απάντησες θετικά, με ποιον τρόπο θα βοηθούσατε;</b> Θα καλούσα την αστυνομία    Θα καλούσα ένα ασθενοφόρο Θα τον οδηγούσατε εσείς ο/η ίδιος-α σε ένα νοσοκομείο
17	<b>Αν απάντησες αρνητικά, για ποιόν λόγο δεν θα πρόσφερες την βοήθειά σου?</b> Φόβος μήπως είναι επικίνδυνος    Αδιαφορία
18	<b>Έχεις κάνει ποτέ χρήση ναρκωτικών;</b> Ναι    Όχι
19	<b>Αν ναι, θα ξανάκανες παρόλο που γνωρίζεις πόσο βλαβερά είναι;</b> Ναι    Όχι
20	<b>Τι θα έκανες αν ένας φίλος ή γνωστός σου έκανε χρήση ναρκωτικών;</b> Θα αδιαφορούσα    Θα απευθυνόμουν σε κάποιον ειδικό Θα προσπαθούσα να τον προειδοποιήσω-βοηθήσω    Άλλο
21	<b>Πιστεύετε ότι η χρήση ναρκωτικών στις νεαρές ηλικίες έχει αυξηθεί τον τελευταίο καιρό;</b> Ναι    Όχι
22	<b>Χεστε υπολογιστή;</b> Ναι    Όχι
23	<b>Πόσες ώρες κάθεστε στον υπολογιστή;</b> Πάνω από 3    2    1    Καμία
24	<b>Ε τι ασχολείστε κυρίως;</b> Διασκέδαση-Παιχνίδια    Ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης    Ενημέρωση Σχολικές εργασίες    Άλλο
25	<b>Απασχολεί το διαδίκτυο την ώρα που τρώτε ή την ώρα που διαβάζεται;</b> Ναι    Όχι
26	<b>Θράτε νευρικά θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος σας διακόπτει από το παιχνίδι ή από τη συζήτηση που έχετε online;</b> Ναι    Όχι
	<b>Νιέστε συχνά στον υπολογιστή και δεν έχετε συναίσθηση του χρόνου που</b>

27	καταναλώνετε σε αυτόν. Ναι Όχι
28	Προτιμάτε τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, από το να συναντάτε φίλους σας; Ναι Όχι
29	Είστε μέλος σε κάποιο site κοινωνικής δικτύωσης; (πχ. Facebook, twitter κ.α.) Ναι Όχι
30	Αν ναι, πόσες ώρες σπαταλάτε σε αυτό/αυτά; Πάνω από 3 2 1 Καμία
31	Έχετε συνομιλήσει ποτέ με κάποιον/κάποια άγνωστο/άγνωστη; Ναι Όχι
32	Ανεβάζετε προσωπικές φωτογραφίες σας σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης; Ναι Όχι
33	Αν προσπαθήσει να σας προσελκύσει ποτέ κάποιος μέσω κάποιας ιστοσελίδας κοινωνικής δικτύωσης; Ναι Όχι
34	Παίζετε παιχνίδια στο διαδίκτυο; Ναι Όχι
35	Αν ναι, πόσες ώρες ασχολείστε με αυτά; Πάνω από 3 2 1 Καμία
36	Έχετε καπνίσει ποτέ; Ναι Όχι
37	Αν ναι, για ποιο λόγο; Περίεργεια Οικογενειακά προβλήματα Μιμητισμός Διαφυγή από προσωπικά αδιέξοδα Ψευδαίσθηση απόκτησης θάρρους
38	Έχετε σκεφτεί τους κινδύνους του τσιγάρου; Ναι Όχι
39	Πόσο καπνίζετε/ ατμίζετε καθημερινά; Πάνω από 2 5 10
40	Προτιμάτε ηλεκτρονικό τσιγάρο ή κανονικό; Ηλεκτρονικό Τσιγάρο
41	Θεωρείτε το ηλεκτρονικό τσιγάρο ακίνδυνο; Ναι Όχι
42	Καπνίζουν οι γονείς σας; Ναι Όχι
43	Θεωρείτε το ηλεκτρονικό τσιγάρο καλό τρόπο για να κόψετε το τσιγάρο; Ναι Όχι

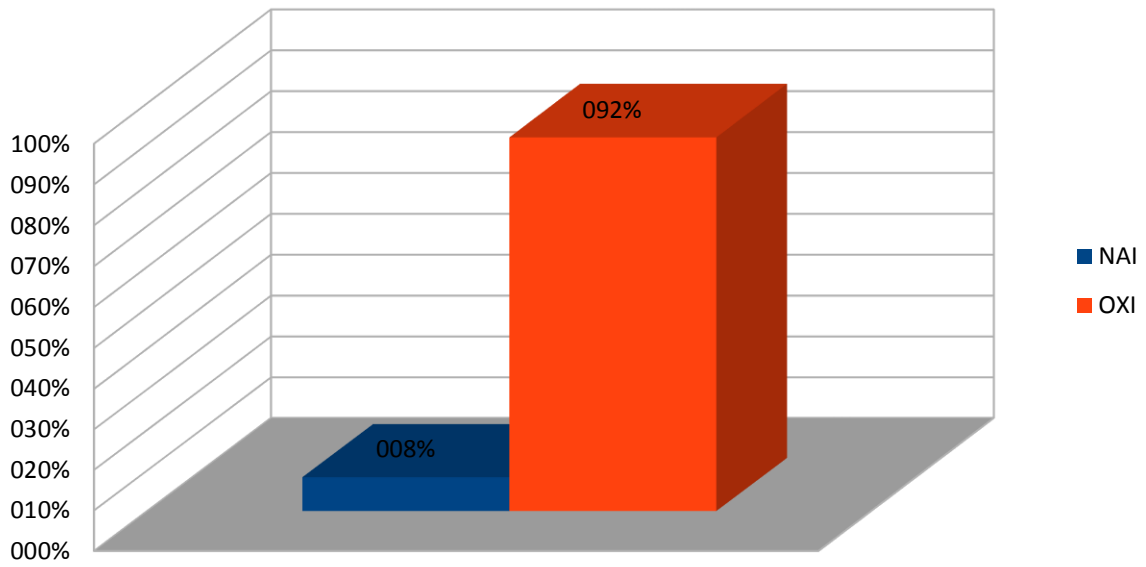
### Πόσες ώρες κάθεστε στον υπολογιστή;



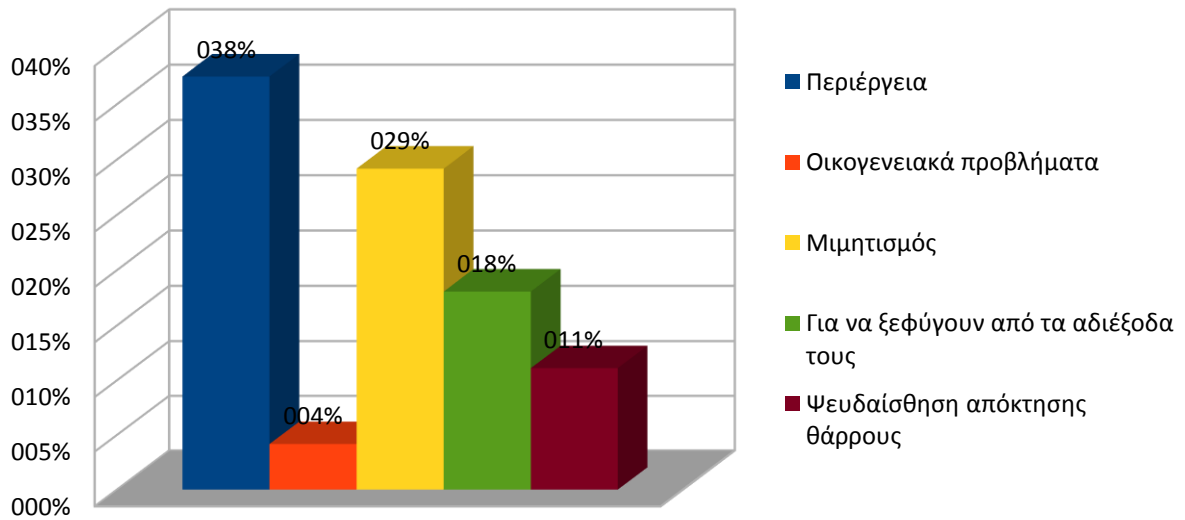
### Με τί ασχολείστε κυρίως στον υπολογιστή;



### Έχεις κάνει ποτέ χρήση ναρκωτικών;

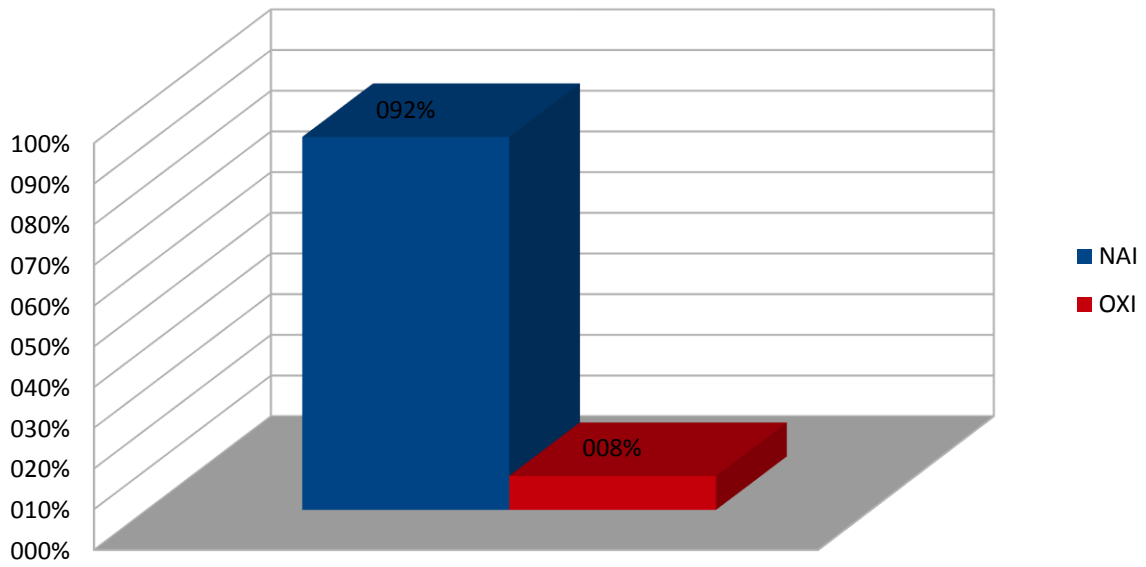


### Γιατί οι νέοι μπαίνουν στη διαδικασία να κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών;

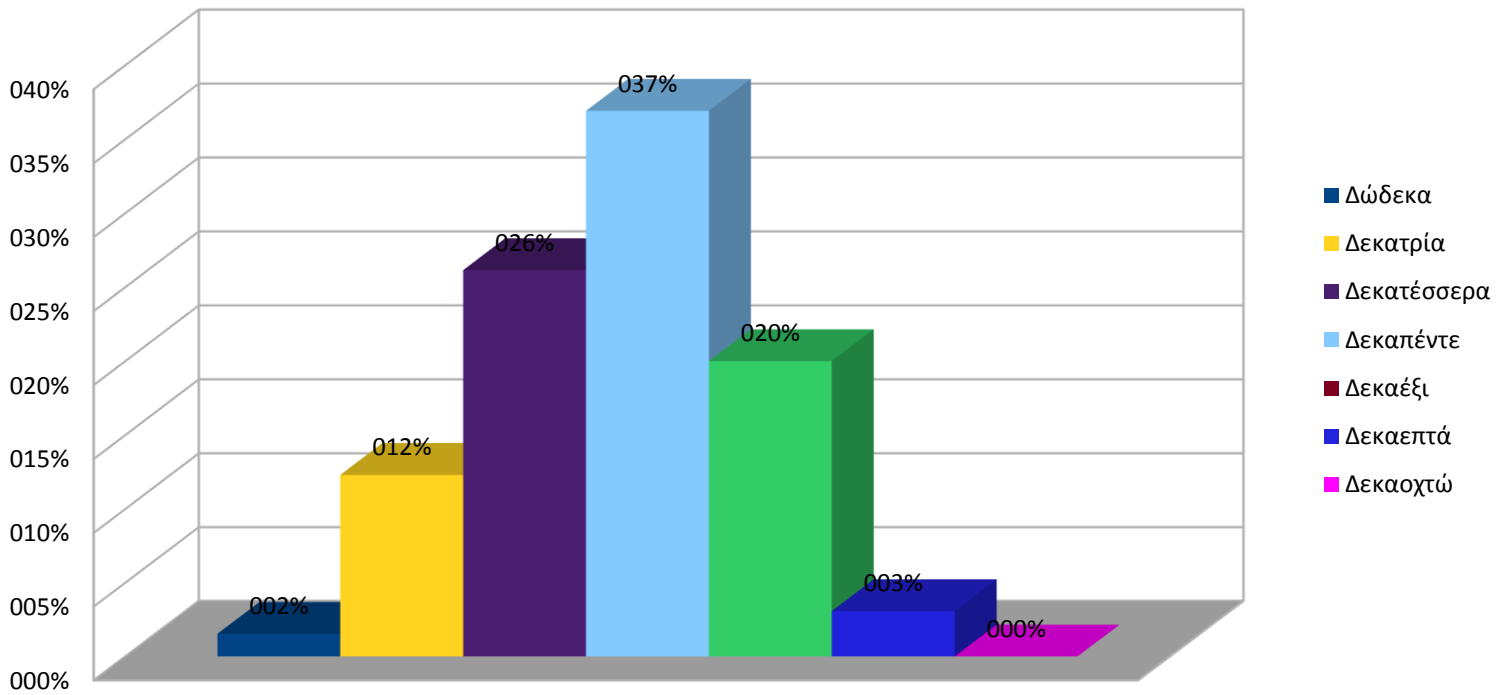




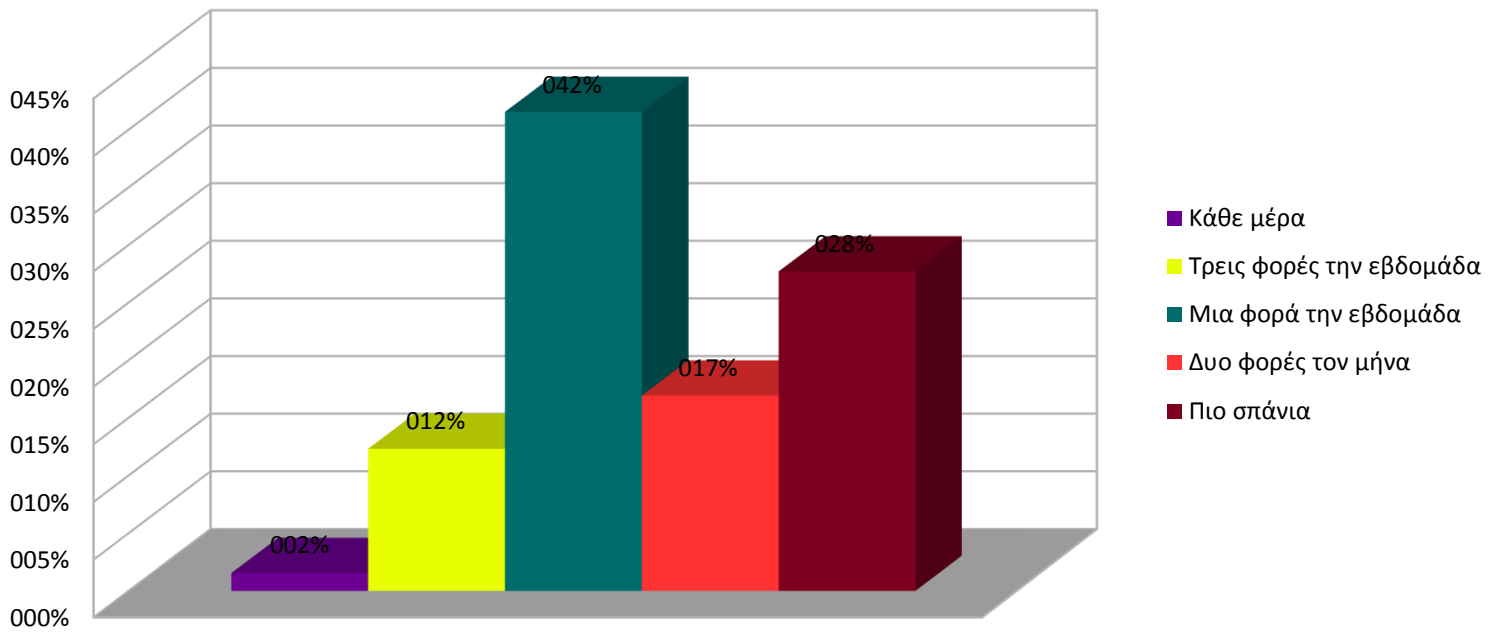
Έχετε καταναλώσει ποτέ αλκοολούχο ποτό;



Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε τη κατανάλωση ποτών;



### Πόσο συχνά πίνετε κάποιο ποτό;



# Βιβλιογραφία

- <http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=498>
- <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/psuxiki-ugeia/erotiseis-apantiseis-gia-ti-xrisi-alkool-stin-efibeia#.WAC0mJDSXod>
- <http://nifalioi.com/article/34/efivoi-alkool>
- <http://www.limnosfm100.gr/ugeia/item/17382-i-katanalosi-alkool-stin-efiveia-aities-synepeies-antimetopisi.html>
- <http://www.socped.gr/O0EwvqYmdggmkAhphttp://www.onmed.gr/ygeia/story/336015/paid-i-kai-alkool-epitrepetai-na-dokimasei---poia-einai-ta-oria-gia-tis-alles-omades>
- <http://www.fee.org.gr/alcoholism-pieria/196-psychological-factors.html>
- [http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Parents/Parents\\_ArticlesSV.aspx?ArticleID=29#.WACvapDSXoc](http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Parents/Parents_ArticlesSV.aspx?ArticleID=29#.WACvapDSXoc)
- [https://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0ahUKEwiYgu3ghtrPAhVJ0RQKHWcvAMAQFgggMAM&url=http%3A%2F%2Flyk-klasarsak.att.sch.gr%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F03%2FNarkotika-kai-efivia.pdf&usq=AFQjCNFdm4wkoK27BC-H16Pmux\\_9XxIA6Q&cad=rja](https://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0ahUKEwiYgu3ghtrPAhVJ0RQKHWcvAMAQFgggMAM&url=http%3A%2F%2Flyk-klasarsak.att.sch.gr%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F03%2FNarkotika-kai-efivia.pdf&usq=AFQjCNFdm4wkoK27BC-H16Pmux_9XxIA6Q&cad=rja)
- <http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=499>
- <http://www.psychotherapieia.net.gr/articles-psyxologoi-marousi-psyxotherapeftes-marousi/efhveia/66-efhvoi-k-narkwtika>
- [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B9%CE%B8%CF%85%CE%BB%CE%B1%CE%BC%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%BF\\_%CF%84%CE%BF%CF%85\\_%CE%BB%CF%85%CF%83%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D\\_%CE%BF%CE%BE%CE%AD%CE%BF%CF%82](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B9%CE%B8%CF%85%CE%BB%CE%B1%CE%BC%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%BF_%CF%84%CE%BF%CF%85_%CE%BB%CF%85%CF%83%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D_%CE%BF%CE%BE%CE%AD%CE%BF%CF%82)
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BF%CE%BA%CE%B1%CE%90%CE%BD%CE%B7>
- <http://gr.drugfreeworld.org/drugfacts/marijuana.html>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%97%CF%81%CF%89%CE%AF%CE%BD%CE%B7>
- <http://www.koutipandoras.gr/article/shisha-heiropoiito-narkotiko-poy-se-lionei>