

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ



‘ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΓΡΑΨΕ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ, ΑΛΛΑ Ο ΧΑΡΟΣ ΔΕΝ ΗΞΕΡΕ ΓΡΑΜΜΑΤΑ...’

ΟΡΙΣΜΟΣ

Ναρκωτικά: τοξικές ουσίες που προκαλούν εξάρτηση και εθισμό. Οι νέοι αυξάνουν όλο και περισσότερο την χρήση ναρκωτικών. Οι κύριες αιτίες σήμερα είναι διάφορες και ποικίλουν.



Αίτια

- Η χαλάρωση του οικογενειακού θεσμού. Η δυσαρμονία και η έλλειψη επικοινωνίας που επικρατεί μέσα στην οικογένεια στρέφει τα παιδιά προς τη φυγή από το σπίτι, κάπως πρόωρα και επικίνδυνα, αφού μπορεί να οδηγήσει στην αλητεία και τα επακόλουθά της. Οι αιτίες αυτές συσχετίζονται με το οικογενειακό περιβάλλον.
- Ο αλλοτριωτικός χαρακτήρας των ανθρώπινων σχέσεων στην εποχή μας. Η μείωση της προσωπικής επικοινωνίας, η αποπροσωποποίηση, η αποξένωση, η μοναξιά, βάζουν σε δοκιμασία την ψυχική ισορροπία του σύγχρονου ανθρώπου ο οποίος αναζητάει μια διέξοδο. Νέοι που δυσκολεύονται να ενταχθούν στην κοινωνική ζωή μπορεί να ζητήσουν να ενταχθούν σε κάποια άλλη αντικοινωνική υποομάδα. Μια τέτοια είναι και των ναρκωτικών. Ένας από τους λόγους που προβάλλουν ναρκωμανείς ως αιτία για τη χρήση ναρκωτικών είναι η επιθυμία τους να είναι παρέα με φίλους και να επικοινωνήσουν πιο εύκολα με τους άλλους. Οι παράγοντες αυτοί έχουν σχέση με το κοινωνικό περιβάλλον και κοινωνική ζωή.

- Αντιδρά κατά κάποιον τρόπο το άτομο με τα ναρκωτικά ενάντια στο κοινωνικό κατεστημένο. Είναι μια μορφή “ανεξαρτητοποίησης”, επανάστασης και φυγής, μια προσπάθεια να γίνει “διαφορετικός” ο νέος από τους μεγάλους, τους οποίους αμφισβητεί. Θέλει με κάποιον τρόπο να ξεχωρίσει.
- Η περιέργεια του νέου να γνωρίσει το καινούργιο και επιθυμία του να αποκτήσει εμπειρίες τον ωθούν να κάνει χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.
- Ο προσηλυτισμός από τους άλλους τοξικομανείς, που προσπαθούν να μυήσουν όσο γίνεται πιο πολλούς στο “πάθος” τους, να κάνουν κι άλλους όμοιούς τους, γιατί όταν ένα ελάττωμα μεταδίδεται σε πολλούς, παύει να είναι δακτυλοδεικτούμενη εξαίρεση, και ο ίδιος σηκώνει πιο εύκολα το βάρος του, αφού το μοιράζεται με άλλους.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Η πρώτη συνέπεια για τους χρήστες είναι η εξάρτηση, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Σε μακροχρόνιο επίπεδο μπορούν να αναφερθούν οι παρακάτω συνέπειες.

Ο θάνατος είναι η πιθανή συνέπεια ορισμένων μορφών χρήσης ναρκωτικών, παρόλο που ο κίνδυνος διαφέρει ανάλογα με την ουσία και τον τρόπο χρήσης. Αφετέρου η εξάπλωση των λοιμωδών νοσημάτων όπως το AIDS και η ηπατίτιδα Β, C, στους χρήστες ενδοφλέβιων ναρκωτικών έχει φτάσει σε υψηλά επίπεδα.

Είδη ναρκωτικών:

Ινδική κάνναβις: Είναι ένα θαμνώδες φυτό το οποίο προσαρμόζεται εύκολα σε όλες τις κλιματολογικές συνθήκες. Το χρώμα των σπόρων του ποικίλλει σε πράσινο, καφέ και μαύρο, ανάλογα με τη σκληρότητά του (μορφή πλαστελίνης ή ξύλου). Αποτελείται από αρσενικά και θηλυκά φυτά. Παρασκευάζεται με διάφορους τρόπους, όπως με την αποξηράνση, το τρίψιμο, το κοσκίνισμα και τη διάσπασή του σε πλάκες. Το συγκεκριμένο βότανο, σε μορφή ρητίνης, αποτελεί το γνωστό χασίς. Τα ακατέργαστα φύλλα του αποτελούν τη μαριχουάνα.

Έκσταση: Οι δράσεις του στον ανθρώπινο εγκέφαλο είναι βασικά δύο κατηγοριών. Επιδρά στον ψυχισμό και προκαλεί ψευδαισθήσεις. Ταυτόχρονα ερεθίζει τον εγκέφαλο και διεγείρει έντονα πολλές εγκεφαλικές λειτουργίες με αποτέλεσμα να προκαλεί βλάβες στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Προκαλεί μακροχρόνιες βλάβες σε ζωτικά σημεία του εγκεφάλου και

επηρεάζει τη σκέψη, τη μνήμη, την ευχαρίστηση. Επηρεάζει επίσης όλο τον οργανισμό και μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο λόγω κακοήθους υπερθερμίας. Συνήθως οι χρήστες το παίρνουν σαν χάπι. Όμως μερικοί το εισπνέουν από τα ρουθούνια. Επίσης χρησιμοποιείται υπό μορφή εναισίου σκευάσματος ενδοφλεβίως ή ακόμα και σαν υπόθετο. Δυστυχώς η χρήση του ναρκωτικού αυτού μεταξύ των νέων έχει αυξηθεί δραματικά. Το κόστος του συνήθως είναι χαμηλό. Οι νέοι ελκύονται από αυτό επειδή αρχικά αυξάνει το επίπεδο ενεργητικότητας του χρήστη και στη συνέχεια με ένα μηχανισμό δημιουργίας ψευδαισθήσεων τον κάνει να νιώθει ένα τεχνητό αίσθημα ευφορίας. Αρχικά το χάπι Έκσταση χρησιμοποιούταν, από έφηβους και νεαρούς ενήλικες, σε ολονύκτια χορευτικά πάρτι είτε σε κλαμπ είτε σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους. Οι σοβαρές διαταραχές που προκαλεί το Έκσταση είναι παρόμοιες με αυτές που προκαλεί η κοκαΐνη και οι αμφεταμίνες.

Οι ψυχολογικές διαταραχές είναι οι ακόλουθες:

- Σύγχυση
- Κατάθλιψη
- Προβλήματα ύπνου
- Έντονο άγχος και ανησυχίες
- Παράνοια

Τα σωματικά προβλήματα που προκαλούνται είναι:

- Αύξηση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης
- Προβλήματα της όρασης (συσκότιση, θόλωμα)
- Τάση για λιποθυμία και αδυναμία
- Ένταση στους μυς
- Ρίγος και ιδρώτες
- Αθέλητο τρίξιμο των δοντιών
- Η χρήση του MDMA (Έκσταση) προκαλεί μακροχρόνιες βλάβες στις περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για τη σκέψη, τη μνήμη και την ευχαρίστηση.

Κοκαΐνη: Η κοκαΐνη προέρχεται από την πολτοποίηση των φύλλων του φυτού 'ερυθρόξυλο κόκα' που φύεται στη Νότιο Αμερική. Είναι μια άοσμη, λευκή, κρυσταλλική σκόνη που συνήθως εισπνέεται από τη μύτη, αλλά μπορεί να διαλυθεί και να γίνει ενέσιμη. Η δράση της κοκαΐνης εξαρτάται από τη συναισθηματική φόρτιση του ατόμου και από τη δόση. Η διάρκεια και ο χρόνος δράσης εξαρτάται από τον τρόπο χορήγησης. Αν ο τρόπος χορήγησης είναι ενδοφλέβιος ή προσφέρει άμεση απορρόφηση, όπως π.χ. το κάπνισμα του κراك, το άτομο καταλαμβάνεται αμέσως από μια αίσθηση έντονης ευχαρίστησης. Στην περίπτωση της λήψης από τη μύτη, απορροφάται από το βλεννογόνο και η επίδραση της αρχίζει μετά από 3 περίπου λεπτά. Η αρχική

ευφορία παραχωρεί τη θέση της σε μια κατάσταση δυσφορίας, ευερεθιστότητας και ανησυχίας. Οι απανωτές 'μυτιές' μπορούν να οδηγήσουν σε υπερεθισμό που με τη σειρά του μπορεί να καταλήξει σε τοξική ψύχωση, σε παράνοια, σύγχυση, υπερευαισθησία και ψευδαισθήσεις.

Κράκ: Το κρακ είναι μια μορφή free-base κοκαΐνης που η διαδικασία παραγωγής του είναι σχετικά εύκολη. Αυτό κάνει την ουσία αρκετά φθηνή στην παράνομη αγορά, άρα και πιο προσιτή. Κυκλοφορεί σε μορφή κομματιών συμπυκνωμένης άσπρης σκόνης με ακαθόριστο σχήμα, που στην 'αργκό' ονομάζονται βραχάκια (rocks). Το κρακ ονομάστηκε έτσι από το θόρυβο που κάνει το 'βραχάκι' της ουσίας όταν ζεσταίνεται. Καπνίζεται σε ειδικές γυάλινες πίπες ή ανακατεμένο με καπνό. Είναι πολύ πιο δυνατό από την κοκαΐνη και πολύ πιο φθινό. Προκαλεί πιο έντονη ευφορία αλλά διαρκεί πολύ λίγο και αυτό το καθιστά εξαιρετικά εθιστικό, εφόσον ο χρήστης αισθάνεται συνεχώς την ανάγκη για επανάληψη της δόσης. Η χρήση του δημιουργεί ταχύτατα ανοχή. Προκαλεί σχεδόν τα ίδια συμπτώματα με την κοκαΐνη, αλλά λόγω του τρόπου χρήσης μπορεί να προκαλέσει σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα.

Παραισθησιογόνα: Τα παραισθησιογόνα είναι ναρκωτικά που προκαλούν παραισθήσεις. Οι χρήστες βλέπουν εικόνες, ακούνε ήχους και αισθάνονται πράγματα που τους φαίνονται πολύ αληθινά αλλά δεν υπάρχουν. Μερικά παραισθησιογόνα προκαλούν επίσης ξαφνικές και απρόβλεπτες αλλαγές στη διάθεση του χρήστη.

Μεθαμφεταμίνη (speed): Το σπιντ είναι μια αμφεταμίνη. Διατίθεται συνήθως σε υπόλευκη/κιτρινωπή σκόνη, αλλά μπορεί να έχει χρώμα ροζ ή ακόμη και καφέ – κυμαινόμενη από πολύ λεπτή έως αρκετά χονδρή – ή ως παχύρρευστο υγρό σε κάψουλες. Το ναρκωτικό μπορεί να καταπίνεται, να καπνίζεται, να εισπνέεται, να λαμβάνεται με ένεση ή ως υπόθετο. Το σπιντ είναι ιδιαίτερα «βρώμικο» ναρκωτικό, αφού νοθεύεται ή ανακατεύεται με διάφορα άλλα ναρκωτικά, ακόμη και απορρυπαντικά, για να αυξηθούν τα κέρδη. Αν το χρησιμοποιήσετε μακροπρόθεσμα, θα φαίνεστε καταβεβλημένοι, με κακή επιδερμίδα, θα καταστραφούν τα δόντια σας και μπορεί να γίνετε παράλογοι, επιθετικοί και ακόμα και βίαιοι. Η «ψύχωση του σπιντ» είναι συχνή αν παίρνετε υπερβολική δόση αμφεταμινών και μοιάζει πολύ με την παρανοϊκή σχιζοφρένεια

Ηρωίνη: Η ηρωίνη παρουσιάστηκε στην αγορά το 1898 για γενική ιατρική χρήση και αναγνωρίστηκε στις αρχές σαν ένα καταπραϋντικό του βήχα και αποτελεσματικό αναλγητικό. Στην συνέχεια, θεωρήθηκε ότι η ηρωίνη θα μπορούσε να θεραπεύσει

την μορφομανία, όμως αποδείχτηκε ότι έχει μεγαλύτερες εξαρτησιογόνες ιδιότητες από τα τότε γνωστά ναρκωτικά.

Rohypnol: Το Rohypnol ανήκει στην κατηγορία των βενζοδιαζεπινών (όπως το Stedon και το Xanax) και στην Ελλάδα κυκλοφορεί με τα ονόματα Hypnocedon και Vulbegal (λεξιλόγιο πιάτσας: ύπνος, βούλμπε, κουμπιά, βενζίνες κ.ά.). Χρησιμοποιείται σε πολλές χώρες της Ευρώπης για την αντιμετώπιση της αϋπνίας, ως ηρεμιστικό και ως αναισθητικό πριν από το χειρουργείο. Κυκλοφορεί σε μορφή χαπιού. Είναι άοσμο, άχρωμο και διαλύεται εύκολα σε ανθρακούχα ποτά.

GHB: Αρχικά αναπτύχθηκε ως γενικό αναισθητικό, με γενική χαλαρωτική επίδραση. Οι χρήστες αισθάνονται μειωμένες αναστολές και γενική υπνηλία. Η υπερδοσολογία μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια των αισθήσεων, σπασμούς και εμετό, ενώ η ανάμιξή της με αλκοόλ είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη και μπορεί να οδηγήσει σε πλήρη αναπνευστική ανεπάρκεια, καρδιακή ανακοπή και θάνατο. Ακόμα χειρότερα, το ναρκωτικό μπορεί να είναι σωματικά και ψυχολογικά εθιστικό —η στέρηση προκαλεί αϋπνία, άγχος, ευαισθησία στο φως και το δυνατό θόρυβο, και άμβλυση των ψυχικών αντιδράσεων. Όταν ανακατεύεται με αλκοόλ, η GHB μπορεί να σας μεθύσει γρήγορα —γι' αυτό το λόγο συχνά ενοχοποιείται ως το ναρκωτικό που ρίχνεται σε ποτά («drink-spiking»)

Κεταμίνη: Η Κεταμίνη κυκλοφορεί σε υγρή μορφή ή σε λευκή σκόνη και η χρήση της ποικίλει. Μπορεί να καπνιστεί, να χορηγηθεί ενδοφλεβίως, ή να ληφθεί από το στόμα ή τη μύτη. Χρησιμοποιείται σε μεγάλες ποσότητες στην κτηνιατρική ως ταχύτατο αναισθητικό-καταπραυντικό φάρμακο.

Εισπνεόμενα – πτητικά: Τα εισπνεόμενα είναι ουσίες που περιέχονται σε προϊόντα καθημερινής χρήσης και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αλλαγή της ψυχικής διάθεσης του ατόμου. Οι ουσίες αυτές χρησιμοποιούνται αν εισπνεύσουμε τα αέρια που δημιουργούν. Οι πιο συχνά εισπνεόμενες ουσίες είναι το τολουένιο, η ακετόνη και το βουτάνιο.

Ηρεμιστικά: Τα ηρεμιστικά είναι χημικές φαρμακευτικές ουσίες που χορηγούνται με ιατρική συνταγή σε άτομα που έχουν προβλήματα άγχους και αϋπνίας. Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν τα λεγόμενα βαρβιτουρικά, αλλά λόγω των πολλών ανεπιθύμητων παρενεργειών που είχαν, αποσύρθηκαν και αντικαταστάθηκαν από τα ηρεμιστικά.

ΠΡΟΛΗΨΗ

ΣΧΟΛΕΙΟ: Ενημέρωση και διαφώτιση των μαθητών από αρμόδιους. Να νιώσει ο μαθητής το χώρο του σχολείου σαν προσωπικό του χώρο, οφίκιο και να μπορεί μέσα σ αυτόν να απευθυνθεί σε κάποια υπεύθυνα άτομα (π.χ καθηγητή, σχολικό ψυχολόγο) για τα προβλήματα που γενικά αντιμετωπίζει, έτσι ώστε να λάβει συμβουλές και συμπαράσταση.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Επικοινωνία, στοργή και κατανόηση από τους γονείς, έτσι ώστε να απαίτηση το παιδί ισορροπημένη προσωπικότητα και με τη συμπαράσταση τους να αντιμετωπίζει επιτυχώς δύσκολες συναισθηματικές και άλλες καταστάσεις στη ζωή, χωρίς να αναζητά φυγή από την πραγματικότητα. Διαμόρφωση ατόμων με κρίση και υπευθυνότητα.

ΚΡΑΤΟΣ: Οργάνωση καμπάνιας κατά των ναρκωτικών και ενημέρωση γονέων και παιδιών. Προσφορά εργασίας στους νέους ανθρώπους. Επιβολή αυστηρότατων ποινών στους εμπόρους ναρκωτικών και αποκάλυψη των κυκλωμάτων. Να ωθήσει τους νέους προς δημιουργικές ενασχολήσεις για να γεμίσουν το ελεύθερο χρόνο τους: αθλητισμό, τέχνες, προστασία περιβάλλοντος.

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

- Ο γιατρός ή ορισμένοι σύλλογοι γονέων τοξικομανών μπορούν να σας συστήσουν σε κέντρα επανένταξης.
- Με τον περιορισμό της δοσολογίας για αρκετές εβδομάδες, υπό ιατρική παρακολούθηση, μπορείτε να μειώσετε τα συμπτώματα στέρησης.
- Ο εθισμός στην ηρωίνη θεραπεύεται μερικές φορές με απότομη διακοπή της λήψης, και με τη χρήση Μεθώνης για να ανακουφίσετε τα συμπτώματα στέρησης.
- Η αποτοξίνωση ενός συνηθισμένου χρήστη διαρκεί περίπου μία βδομάδα, με τα πιο δυσβάσταχτα συμπτώματα να εμφανίζονται τις πρώτες 48-72 ώρες μετά τη διακοπή του ναρκωτικού.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΦΟΡΕΙΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Το Συντονιστικό Όργανο Δίωξης Ναρκωτικών Εθνική Μονάδα Πληροφοριών παρουσιάζει τη 12^η κατά σειρά ετήσια έκθεσή του. Οι **(4) Διωκτικές Αρχές**, οι οποίες είναι επιφορτισμένες με την καταπολέμηση των ναρκωτικών στη Χώρα μας (**Ελληνική Αστυνομία, Τελωνεία, Λιμενικό Σώμα και Σώμα Δίωξης Οικονομικού Εγκλήματος**) συνέβαλαν ουσιαστικά στην προσπάθεια αυτή παρέχοντας πλούσιο, πρωτογενές υλικό τόσο με την δραστηριότητά τους στις κατασχέσεις ναρκωτικών ουσιών όσο και με την παροχή πληροφοριών.

Η ετήσια έκθεση δεν αποτελεί απλά μία καταγραφή της κατάστασης των ναρκωτικών με έμφαση στην Ελληνική πραγματικότητα. Είναι κυρίως η απεικόνιση των προσπαθειών που καταβάλλονται από τις (4) συναρμόδιες Αρχές, το αποτέλεσμα των οποίων, εκφραζόμενο σε αριθμητικά δεδομένα

συλλήψεων και των κατασχέσεων μας δημιουργεί την πεποίθηση ότι η συνεργασία τόσο μεταξύ τους, αλλά και με αλλοδαπές Υπηρεσίες μέσω του Σ.Ο.Δ.Ν. και Ε.Μ.Π. .

Αυτό άλλωστε είναι και το ζητούμενο, η βελτίωση δηλαδή του επιπέδου συνεργασίας των Διοικητικών Αρχών σε εσωτερικό και διεθνές επίπεδο, ώστε να μεγιστοποιείται η αποτελεσματικότητα των αρχών επιβολής του νόμου στη σύγκρουσή τους με τα τεράστια οικονομικά συμφέροντα που κρύβονται πίσω από τις εγκληματικές οργανώσεις που διακινούν ναρκωτικά. Ο στόχος αυτός υλοποιείται σε μεγάλο βαθμό στη Χώρα μας με την ύπαρξη και τη λειτουργία του Συντονιστικού Οργάνου Δίωξης Ναρκωτικών.

ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Οι καθηγητές καθημερινά παρατηρούν την απειλή με αμηχανία, αδυναμία και φόβο να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Τα παιδιά που πέφτουν θύματα της σύγχρονης αυτής κοινωνικής μάστιγας βιώνουν πολύ άσχημα ψυχολογικά όλη αυτή την κατάσταση φτάνοντας στην εφηβεία. Η εφηβεία εμφανίζεται ως μια ρήξη, ως καταστροφή σε μια προσπάθεια να ξεπεράσουν τις αντιφάσεις στις οποίες ζουν. Πολλοί έφηβοι αρνούνται να ενταχθούν στις σχολικές δραστηριότητες. Αυτή η άρνηση αντιμετωπίζεται από τους καθηγητές σαν κάτι από το οποίο πρέπει να απαλλαγούν γρήγορα. Έτσι συχνά απομονώνουν αυτά τα παιδιά χωρίς να προσπαθούν να τα εντάξουν στην σχολική ζωή. Η κατάσταση αυτή απωθεί τον έφηβο από το σχολείο εντείνοντας τον αποπροσανατολισμό του. Το κενό που ήδη υπάρχει στην κοινωνικοποίηση του εφήβου γίνεται τώρα ένας απόλυτος φραγμός καθώς προστίθεται τώρα και η απόρριψη από το σχολικό περιβάλλον. Έτσι οι έφηβοι δείχνουν μια τάση αυτοκαταστροφής και απόλυτης άρνησης. Το πρόβλημα των ναρκωτικών στα σχολεία είναι τεράστιο και είναι καθήκον όλων να και ιδιαίτερα των καθηγητών να αναλάβουν δράση. Δεν πρέπει να μείνουμε αδρανείς περιμένοντας να αλλάξουν τα πράγματα. Αντίθετα πρέπει να κάνουμε κάτι τώρα. Η μέχρι σήμερα αντιμετώπιση, κυρίως λόγω του φόβου, χαρακτηρίζεται από αμηχανία και αδράνεια. Μπορούμε, όμως, να ξεκινήσουμε από μια μειοψηφία ευαίσθητων καθηγητών που θα προτείνουν λύσεις και θα ασχοληθούν υπεύθυνα με τα συγκεκριμένα παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα με εθιστικές ουσίες.

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ

Αύξηση των κατασχεμένων ποσοτήτων ναρκωτικών παρατηρείται σε όλη την Ευρώπη. Μια από τις θλιβερές πρωτιές στην Ευρώπη κατέχει η χώρα μας. Σύμφωνα με τα στοιχεία της ετήσιας έκθεσης (2006) του Ευρωπαϊκού Κέντρου Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας, οι θάνατοι από τα ναρκωτικά των ατόμων κάτω των 25 ετών άγγιξαν το 38% των συνολικών θανάτων σε αυτές τις ηλικίες. Η Ελλάδα περιλαμβάνεται στις πέντε χώρες οι οποίες βρίσκονται στην κορυφή του ευρωπαϊκού καταλόγου με τα ποσοστά θανάτων από ναρκωτικά νέων ανθρώπων. Τέλος, ιδιαίτερη αναφορά γίνεται και στους κινδύνους που ελλοχεύουν από τη χρήση ηρωίνης και ενέσιμων

ναρκωτικών λόγω και της μετάδοσης μολυσματικών ασθενειών όπως το AIDS και η ηπατίτιδα. Τα μέτρα πρόληψης για αυτές τις ασθένειες έχουν αυξηθεί, ωστόσο διαπιστώθηκε έλλειψη σχετικών κέντρων απεξάρτησης για γυναίκες- χρήστες που έχουν ανήλικα παιδιά.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Ποιά είναι η ποινή των ναρκωτικών σύμφωνα με την νομοθεσία της Ελλάδας;

Η χρήση ναρκωτικών δεν αποτελεί με τον νέο νόμο αξιόποινη πράξη. Τιμωρείται με πταισματική ποινή (κράτηση μέχρι τριών μηνών ή πρόστιμο μέχρι 1.000 ευρώ) η προμήθεια, κατοχή ναρκωτικών και η καλλιέργεια φυτών κάνναβης σε αριθμό ή έκταση που δικαιολογούνται για την αποκλειστική χρήση του δράστη. Ως ιδιαίτερη καινοτομία αντιμετωπίζεται από τον νόμο (άρθρο 29, παρ. 2) η διάταξη σύμφωνα με την οποία τιμωρείται με φυλάκιση μέχρι δύο ετών όποιος καταρτίζει πλαστή ιατρική συνταγή χορήγησης ναρκωτικών ουσιών, καθώς και όποιος νοθεύει ή χρησιμοποιεί μια τέτοια συνταγή με σκοπό να χρησιμοποιήσει ο ίδιος τα σχετικά ναρκωτικά.

Υπάρχει κέντρο απεξάρτησης των κρατουμένων;

Καθιερώνεται το δικαίωμα στη θεραπεία του εξαρτημένου κρατουμένου και προβλέπεται η δυνατότητα επιβολής εναλλακτικών μέτρων απεξάρτησης από το δικαστήριο. Η διάταξη 34 προβλέπει για πρώτη φορά τη συμμετοχή και των κρατουμένων σε προγράμματα απεξάρτησης, αν το επιθυμούν, την εισαγωγή τους σε ειδικό θεραπευτικό κατάστημα και την ενδεχόμενη χρήση υποκατάστατων για την αποτοξίνωσή τους.

Ποι η ποινή διακνησης των ναρκωτικών και ποια κριτηρια που βαζουν οι δικαστες;

Τυποποιείται όμως ως βασικό έγκλημα (άρθρο 20) η παράνομη διακίνηση ναρκωτικών, χαρακτηρίζεται ως κακούργημα και τιμωρείται με ποινή κάθειρξης και σωρευτικά με χρηματική ποινή, ενώ διατηρούνται οι παρεπόμενες ποινές, όπως απαγόρευση άσκησης επαγγέλματος, δήμευση, απαγόρευση διαμονής κ.λπ.). Κρίθηκε ότι είναι εντελώς άσκοπη η διατήρηση ως εγκλήματος της διακίνησης από αμέλεια, ενώ στο βασικό έγκλημα διευρύνθηκε το πλαίσιο ποινής προς τα κάτω από 10-20 χρόνια κάθειρξης σε 5-20, ώστε να μπορεί ο δικαστής να εκτιμά σωστά την περίπτωση. Ηπιότερη μεταχείριση προβλέπεται για τον δράστη διακίνησης μικροποσότητας ναρκωτικών ή προμήθευσης οικείου, όπως αναφέρεται και το «κέρασμα». Προσδιορίζονται ακριβώς και τα κριτήρια, που είναι η πιεστική ανάγκη εξασφάλισης της δόσης, η έλλειψη σκοπού κέρδους και η ψυχολογική πίεση που ασκείται στον δράστη και από άλλους χρήστες. Επίσης ως κριτήρια ρητώς αναφέρονται το είδος των ναρκωτικών, η καθαρότητα και η ποσότητα

της ουσίας, αλλά και οι ιδιαίτερες ανάγκες του χρήστη, όπως προκύπτουν από το ιστορικό του.

Τι ποινές προβλέπονται για τις διακεκριμένες μορφές διακίνησης ναρκωτικών και σε ποιά άτομα τηρούνται;

Στις διακεκριμένες μορφές διακίνησης προβλέπονται αυξημένες ποινές για πράξεις που τελούνται από συγκεκριμένα πρόσωπα, που απειλούνται με κάθειρξη τουλάχιστον 10 ετών (10-20 χρόνια) και σωρευτική χρηματική ποινή από 50.000 ως 500.000 ευρώ. Ως τέτοια πρόσωπα ορίζονται οι υπάλληλοι που νόμιμα ασχολούνται με τα ναρκωτικά ή άλλα που ενεργοποιούνται σε ευαίσθητους χώρους, όπως τα στρατόπεδα, τα σχολεία, οι φυλακές κ.λπ. Σε αυτή την κατηγορία εντάσσονται και οι φαρμακοποιοί που χορηγούν ναρκωτικά εν γνώσει τους ή οι γιατροί που εκδίδουν χωρίς ιατρική ένδειξη συνταγή για ναρκωτικά ή ουσίες για να παρασκευαστούν ναρκωτικά. Τα διακεκριμένα αυτά αδικήματα δεν απαιτούν οποιαδήποτε κρίση αναφορικά με την ποσότητα, επομένως και περιπτώσεις μικροποσότητας δεν μπορούν να έχουν τα προνόμια άλλων δραστών.

Πώς νιώθουν οι χρήστες μετά την φυλάκιση τους και ποιοί τρόποι αποτοξίνωσης υπάρχουν;

Η έντονη επιθυμία για ναρκωτικά είναι ιδιαίτερος έντονη την περίοδο μετά την σωματική απεξάρτηση. Οι εξαρτημένοι επιθυμούν να νιώσουν αυτήν την άμεση αίσθηση ευχαρίστησης (το «ανέβασμα»), την ευφορική δράση των ναρκωτικών, μια σκέψη που τους καταβάλλει και είναι συνεχώς παρούσα στο μυαλό τους. Εμείς πιστεύουμε ότι η ψυχολογική υποστήριξη και η ενθάρρυνση από ειδικούς συμβούλους, σε θέματα εξαρτήσεων, συμβάλουν στην επιτυχία της πλήρους αποχής από τα ναρκωτικά. Η απεξάρτηση βασίζεται σε ένα ήδη υπάρχον σύστημα υποστήριξης, θεραπευτικές ομάδες, ατομική συμβουλευτική, διαλέξεις, στήριξη από οικογένεια- φίλους κ.α. Στόχος της διαδικασίας απεξάρτησης είναι η καλύτερη κατανόηση των προβλημάτων τους και την επίδραση που αυτά έχουν στην ζωή τους. Ταυτόχρονα αφυπνίζεται η ανθρωπιά, η επιθυμία να ζήσουνε ως μέλη της κοινωνίας, η ικανότητα να δημιουργούνε σχέσεις με αρχές και κερδίζουν τον αυτοσεβασμό και την αυτοεκτίμηση τους.

Ποιός είναι ο κύριος σκοπός και ποιές είναι οι επιπτώσεις αν δεν θεραπεύεται σωστά;

Η αποτοξίνωση δεν θεραπεύει τον εθισμό στα ναρκωτικά. Είναι μόνο το πρώτο βήμα μιας χρονοβόρας διαδικασίας θεραπείας του εθισμού. Ο κύριος σκοπός κάθε μεθόδου αποτοξίνωσης από τα ναρκωτικά είναι η ασφαλής, ομαλή εξάλειψη των ναρκωτικών ουσιών από τον οργανισμό και η προετοιμασία του ατόμου για την περαιτέρω αποκατάσταση. Η ίδια η

διαδικασία της αποτοξίνωσης δεν στοχεύει στην επίλυση των ψυχολογικών, κοινωνικών και συμπεριφορικών διαστάσεων του εθισμού. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι αν ο εθισμός δεν θεραπευτεί σε όλες του τις διαστάσεις, είναι πολύ πιθανό να παρουσιαστούν υποτροπές.

Τι μεθόδους εφαρμόζουν οι κλινικές αποτοξίνωσης για τα ναρκωτικά;

Στις κλινικές εφαρμόζονται διάφορες τεχνικές αποτοξίνωσης, όπως:
Σταδιακή αποτοξίνωση από τα οπιοειδή με ιατρική παρακολούθηση.
Υπερταχεία αποτοξίνωση από τα οπιοειδή.
Αποτοξίνωση με ιμπογκαΐνη.
Αποτοξίνωση με Subutex (Βουπρενορφίνη).
Αποτοξίνωση με νευροηλεκτρική θεραπεία (N.E.T.).

Ποιές είναι οι κλινικές που μπορούν να απευθυνθούν οι εξαρτημένοι για την θεραπεία τους;

Στα πλαίσια του ΚΕ.Θ.Ε.Α εκτός από τη Θεραπευτική Κοινότητα "Ιθάκη", των δύο Κέντρων Ενημέρωσης και του Κέντρου Σωματικής Αποτοξίνωσης, λειτουργούν: δύο επιπλέον κλειστές θεραπευτικές Κοινότητες, η "Εξοδος" και η "Παρέμβαση", μια ανοιχτή θεραπευτική Κοινότητα η "Στροφή" για έφηβους χρήστες φαρμακευτικών ουσιών, ένα ειδικό ανοιχτό πρόγραμμα που απευθύνεται κυρίως σε μη κινητοποιημένα άτομα και χρήστες "μαλακών" ναρκωτικών και αλκοόλ, μια κινητή μονάδα ενημέρωσης, ο "Πήγασος", που κινείται σε όλη την Αττική, ένα κέντρο επανένταξης στη Θεσσαλονίκη με στόχο την επαγγελματική εκπαίδευση και κοινωνική επανένταξη των πρώην χρηστών, το εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Αιγαίου με στόχο την εκπαίδευση στελεχών πρόληψης και την ευαισθητοποίηση επαγγελματιών που σχετίζονται με το πρόβλημα, ένα πρόγραμμα οικογενειακής θεραπείας και πρόγραμμα ενημέρωσης - κινητοποίησης για θεραπεία στις φυλακές Αθηνών, Θεσσαλονίκης και Βόλου.

Αλκοόλ και εφηβεία

Η χρήση και η κατάχρηση αλκοόλ στην εφηβεία εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό πρόβλημα στην Ευρώπη, αλλά και σε όλο τον κόσμο. Στην Ελλάδα, σε μεγάλο ποσοστό εφήβων αναφέρεται χρήση και κατάχρηση αλκοόλ, με μεγαλύτερη επίπτωση στις ημιαστικές και αγροτικές περιοχές. Οι παράγοντες κινδύνου για την έναρξη χρήσης του αλκοόλ είναι πολλοί και αφορούν στην οικογένεια, τους συνομηλίκους, τη μη φυσιολογική συμπεριφορά, τη διαφήμιση και σε γενετικούς παράγοντες, ενώ οι λόγοι που οι νέοι πίνουν ξεκινούν από την απλή ευχαρίστηση μέχρι την πεποίθηση ότι ξεπερνούν έτσι τα προσωπικά τους προβλήματα. Σημαντικό ποσοστό των εφήβων αγνοεί τα ανώτερα επιτρεπτά όρια αλκοόλ, καθώς και τα συμπτώματα της οξείας μέθης, που συχνά μπορεί να είναι απειλητικά για τη ζωή, ενώ ο χρόνιος αλκοολισμός είναι πρόβλημα που αφορά και την εφηβική

ηλικία. Το αλκοόλ σχετίζεται άμεσα με το βίαιο θάνατο, ή είναι σημαντικός παράγοντας στις περιπτώσεις αυτές για τους εφήβους. Η αντιμετώπιση του προβλήματος είναι εφικτή με τη συνεργασία της οικογένειας, του ίδιου του εφήβου, της αποφυγής της διαφήμισης και της σωστής ενημέρωσης με τη βοήθεια των παιδιάτρων.

Το αλκοόλ ευθύνεται για τη νοσηρότητα και τη θνητότητα στους εφήβους περισσότερο απ' ότι όλες οι άλλες ουσίες σε συνδυασμό. Επειδή το αλκοόλ, όπως και τα τσιγάρα, είναι νόμιμα και εύκολα διαθέσιμα, συχνά η χρήση τους παρερμηνεύεται από τους γονείς ως μια ακίνδυνη δοκιμή και αργούν να καταλάβουν την κατάχρηση αλκοόλ από τα παιδιά τους, υποεκτιμώντας την έκταση του προβλήματος. Παράλληλα, οι ιατροί υποεκτιμούν τη σοβαρότητα και τη συχνότητα της χρήσης αλκοόλ από τους εφήβους. Στην πραγματικότητα, η κατάχρηση ουσιών από τους εφήβους είναι πιθανώς η παιδιατρική διάγνωση που συχνότερα διαφεύγει.

ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η έναρξη, η χρήση και τα πρώτα στάδια κατάχρησης αλκοόλ έχουν τις ρίζες τους στην εφηβεία, όταν ο νέος εξακολουθεί να μένει στην οικογένεια. Σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης, οι έφηβοι μαθαίνουν παρατηρώντας τις συμπεριφορές προτύπων όπως οι γονείς, τα αδέρφια και οι σύντροφοι και τα πρότυπα με αυθεντία τείνουν να έχουν μεγαλύτερη επίδραση.

Οικογένεια:

Προδιαθεσικοί παράγοντες από την οικογένεια στη χρήση αλκοόλ είναι δυσάρεστα γεγονότα, όπως η οικονομική κατάρρευση, οι χαλαρές οικογενειακές σχέσεις ή το διαζύγιο των γονέων, η ύπαρξη ασθένειας ή θανάτου στην οικογένεια και ο αλκοολικός γονέας. Οι γονείς που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ γίνονται πρότυπα για τα παιδιά τους. Η κατάχρηση αλκοόλ από τους γονείς έχει αρνητικές επιδράσεις στα παιδιά τους, συμπεριλαμβανομένων των αυτοκινητιστικών ατυχημάτων λόγω αλκοολισμού των γονιών τους, το εμβρυϊκό αλκοολικό σύνδρομο λόγω αλκοολισμού της μητέρας, την υψηλότερη συχνότητα σωματικής και συναισθηματικής κακοποίησης των παιδιών, την υψηλότερη συχνότητα σχολικών προβλημάτων και προβλημάτων συμπεριφοράς, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση κ.λπ.

M.M.E:

Η διαφήμιση αποτελεί σημαντικό ενθαρρυντικό παράγοντα, αφού οι έφηβοι στις περισσότερες χώρες βομβαρδίζονται κυριολεκτικά από διαφημιστικά σποτς για μπύρες και κάθε είδους ποτά

ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Οι νέοι πίνουν συχνά σε πάρτυ με φίλους, με μια μικρή ή μεγάλη ομάδα φίλων, τις νύχτες του Σαββατοκύριακου σε καφετέριες ή μπαράκια ακόμη και στο σπίτι φίλου όταν λείπουν οι γονείς του. Πολλοί έφηβοι πίνουν για λόγους προσαρμογής στην παρέα, γιατί αισθάνονται ως «ενήλικοι», από περιέργεια, ή γιατί είναι της μόδας, ή ακόμη στο πλαίσιο μιας αποκλίνουσας συμπεριφοράς, όπως κακή επίδοση στα μαθήματα, έλλειψη στόχων, απαισιοδοξία, μοναξιά κ.λπ.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ - ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Ο τρόπος που το αλκοόλ επηρεάζει τον οργανισμό εξαρτάται από την πυκνότητά του στο αίμα, που είναι υψηλότερη όταν κάποιος πίνει γρήγορα. Ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ απορροφώνται γρηγορότερα. Το αλκοόλ στο αίμα αυξάνει μετά από κάθε ποτό.

Οι κίνδυνοι από την κατάχρηση αλκοόλ στους έφηβους περιλαμβάνουν:

- **Αντικοινωνική συμπεριφορά:** εσωστρέφεια, συναισθηματική απομάκρυνση, ανειλικρίνεια, κατάσταση απουσίας ελέγχου.
- **Ριψοκίνδυνη συμπεριφορά:** διέγερση, μείωση κριτικής ικανότητας, παρορμητικότητα, αμνησία, μείωση αντίληψης, συσκότιση.
- **Ροπή σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές:** sex χωρίς προφυλάξεις, χρήση και άλλων τοξικών ουσιών, προθάλαμος ναρκωτικών.
- **Νοσηρότητα και θνητότητα:** Οι τρεις κύριες αιτίες θανάτου και αναπηρίας μεταξύ των εφήβων είναι ο τραυματισμός από ατύχημα, η αυτοκτονία και η δολοφονία. Τρομακτικό είναι το γεγονός ότι το αλκοόλ συμβάλλει στο 25-50% των εφηβικών ατυχημάτων, των δολοφονιών και των αυτοκτονιών.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ – ΠΡΟΛΗΨΗ

Τα πρόβλημα του αλκοολικού εφήβου απαιτεί την ατομική και εντός των ομάδων, θεραπευτική- προσέγγισή- του, με σκοπό την αποτοξίνωσή του και τη βαθμιαία αποκατάστασή του. Η προσπάθεια καταβάλλεται στην αλλαγή της συμπεριφοράς του εφήβου, με αποχή από το οινόπνευμα ή και άλλα φάρμακα, τη διακοπή των σχέσεων με τα άτομα που κάνουν χρήση οινόπνευματος και την εντατική παρακολούθηση, ψυχιατρική, κλινική και εργαστηριακή (εξέταση αίματος, ούρων, αναπνοής) του νέου ατόμου, ώστε να

επιτύχει στην προσπάθεια που καταβάλλει να παραμείνει ελεύθερος από το οινόπνευμα. Ο ρόλος της οικογένειας, των φίλων και του άμεσου περιβάλλοντος είναι πάντα καταλυτικός στη θεραπευτική προσέγγιση του εθισμένου στο οινόπνευμα, όπως ασφαλώς και σε άλλα φάρμακα. Η οικογένεια, ως κύτταρο φροντίδας, χρειάζεται θεραπεία όταν οποιοδήποτε μέλος της κάνει κατάχρηση ουσιών, ώστε να βοηθηθεί να σηκώσει το φορτίο. Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις που περιλαμβάνουν την οικογενειακή μονάδα για τα προβλήματα κατάχρησης ουσιών, θεωρούνται πιο αποτελεσματικές από τις ατομικές προσεγγίσεις. Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις με βάση την οικογένεια είναι 4-5 φορές πιο επιτυχείς στην αντιμετώπιση των ναρκομανών και των αλκοολικών, από τις ατομικές προσεγγίσεις. Η ακρίβεια της εκτίμησης του μεγέθους του προβλήματος αυξάνεται με τη λήψη πληροφοριών και απόψεων από πολλά μέλη της οικογένειας, γεγονός που αυξάνει την έγκαιρη αναγνώριση των προβλημάτων κατάχρησης ουσιών από την οικογένεια και παρέχει σε όλους τη δυνατότητα να μάθουν και να ωφεληθούν από τη διαδικασία. Αυτή η προσέγγιση δίνει κουράγιο στην οικογένεια να αισθανθεί περισσότερο «δικά της» τα προβλήματα κατάχρησης ουσιών και τα οικογενειακά- προβλήματα που συχνά συνοδεύουν αυτή την κατάχρηση. Μια αντιμετώπιση με βάση την οικογένεια δίνει κίνητρο στον έφηβο να αναζητήσει βοήθεια και να παραμείνει στο θεραπευτικό πρόγραμμα, αυξάνει την πιθανότητα για μια επιτυχή παραπομπή του εφήβου ασθενούς και ενθαρρύνει την ανάμειξη της οικογένειας στη θεραπεία, από την οποία μπορούν να ωφεληθούν τόσο αυτοί, όσο και ο έφηβος. Η αντιμετώπιση με βάση την οικογένεια βοηθά επίσης τους παιδίατρος να ανιχνεύσουν τις οικογενειακές δυνατότητες ή τις ευθύνες, κάτι πολύ βοηθητικό στη θεραπεία. Η επικοινωνία με τον έφηβο μπορεί να είναι πολύ δύσκολη και οι οικογένειες μπορεί να βοηθήσουν τον παιδίατρο και το αντίστροφο. Ο παιδίατρος μπορεί να δει ότι οι δρόμοι επικοινωνίας της οικογένειας και οι σχέσεις είναι δυσλειτουργικές και πρέπει να εξεταστούν παράγοντες που συμβάλλουν στα προβλήματα κατάχρησης ουσιών. Η συζήτηση για θέματα κατάχρησης ουσιών με τον έφηβο μπορεί να αποκαλύψει την κατάχρηση μιας ουσίας ή και την εξάρτηση ενός γονιού, ή την άρνηση και την ελαχιστοποίηση των προβλημάτων της οικογένειας, καθώς επίσης και την ελλιπή ενημέρωσή του για τους κινδύνους του αλκοόλ. Από έρευνα που έγινε στην Αθήνα, διαπιστώθηκε ότι το 94% των εφήβων που ρωτήθηκαν είχαν μερική γνώση των κινδύνων από το αλκοόλ, ενώ το 6% δεν γνώριζαν τους κινδύνους. Φορείς ενημέρωσής τους διαπιστώθηκε ότι στο 55% ήταν οι γονείς, στο 20% τα ΜΜΕ και στο 19% το σχολείο.

Επειδή τα προβλήματα κατάχρησης ουσιών είναι τόσο συνηθισμένα στους έφηβους και επειδή οι επισκέψεις τους στους ιατρούς είναι σπάνιες, είναι ουσιώδες σε κάθε επίσκεψη στον παιδίατρο να περιλαμβάνεται και συζήτηση για το κάπνισμα, το αλκοόλ και άλλα φάρμακα, ειδικά αν αποκαλυφθεί θετικό οικογενειακό ιστορικό.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Ορισμός

Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο ,πίπα ,πούρο ή με άλλο τρόπο. Η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, πριν ακόμα αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους. Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και την Ασία μετά το 1556. τη δεκαετία του 1920, Γερμανοί επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία, αλλά η παγκόσμια κοινότητα αναγνώρισε το πρόβλημα σταδιακά μόνο μετά το 1950. Στα επόμενα χρόνια, έγινε κατανοητό ότι το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο (του πνεύμονα αλλά και άλλα είδη καρκίνου) καθώς και άλλα προβλήματα υγείας. Τα κράτη έβαλαν μέτρα για το κάπνισμα και ανάλογα με τη χώρα τα μέτρα για τη συνήθεια του καπνίσματος μπορεί να περιλαμβάνουν απαγόρευση της διαφήμισης των προϊόντων καπνού, απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους, προκειμένου να αποφευχθεί το παθητικό κάπνισμα, υποχρεωτική σήμανση στα προϊόντα καπνού και άλλα.

Τι είναι αυτό που ρουφούν (καπνίζουν) οι καπνιστές;

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πάνω από 4.000 χημικές ουσίες. Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν γενικά ότι τα τσιγάρα περιέχουν πίσσα (που προκαλεί καρκίνο) και νικοτίνη (που προκαλεί εθισμό). Ελαχιστότατοι έχουν υπόψη τους και κάποιες από τις άλλες ουσίες που περιέχονται στον καπνό των τσιγάρων. Ενδεικτικά, λόγω του περιορισμένου χώρου, ιδού μερικές μόνο από αυτές, ανάμεσα στις χιλιάδες άλλες, που εισπνέει και εισάγει στον οργανισμό του ο καπνιστής με κάθε ρουφηξιά του τσιγάρου του:

- Ακετόνη (ουσία που υπάρχει και στα καθαριστικά των νυχιών, το γνωστό ασετόν)
- Αμμωνία (που χρησιμοποιείται στα καθαριστικά πατωμάτων και που προστίθεται στα τσιγάρα για να αυξήσει την απορρόφηση της νικοτίνης).
- Αρσενικό (το γνωστό δηλητήριο, που χρησιμοποιείται και για τα ποντικοφάρμακα).
- Μονοξειδίο του άνθρακα (βασικό συστατικό των καυσαερίων, που δεσμεύει την αιμοσφαιρίνη και στερεί οξυγόνο από τα κύτταρα)
- Ανιλίνη (βασικό χημικό συστατικό χρωμάτων).
- Ναφθαλίνη (η γνωστή ουσία που χρησιμοποιούμε για την προστασία των ρούχων από το σκώρο).

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- **Εμφύσημα**

Το εμφύσημα καταστρέφει αργά τους πνεύμονες κάνοντας την αναπνοή τόσο δύσκολη που ακόμη κι ένας απλός περίπατος στο γωνιακό μαγαζί είναι αδύνατος. Παρ' όλο που η ζημιά που έχει ήδη γίνει δεν επανέρχεται, μπορείς να αποτρέψεις παραπέρα ζημιά διακόπτοντας το κάπνισμα.

- **Καρκίνος του πνεύμονα και άλλοι καρκίνοι**

Ο καρκίνος του πνεύμονα προκαλείται από τη πίσσα και τη νικοτίνη στο καπνό του τσιγάρου. Πολλοί καρκίνοι του πνεύμονα δεν μπορούν να αφαιρεθούν με χειρουργική επέμβαση και τα θύματα συνήθως πεθαίνουν λίγους μήνες μετά τη διάγνωση. Το κάπνισμα επίσης προκαλεί καρκίνου στα χείλη, στο πάγκρεας, το στομάχι, τη μήτρα και τα νεφρά.

- **Καρδιοαγγειακές παθήσεις**

Οι καρδιοαγγειακές ασθένειες προκαλούνται από τη νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα στα τσιγάρα. Η πολυδουλεμένη σου κιόλας καρδιά έχει να δουλέψει ακόμα σκληρότερα για να διεκπεραιώσει τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι καρδιοαγγειακές παθήσεις απομυζούνε την ενέργειά σου και κάνουν την αναπνοή σου πολύ δύσκολη.

- **Περιφερειακές αγγειακές παθήσεις**

Οι περιφερειακές αγγειακές παθήσεις αναπτύσσονται όταν λιγότερο αίμα και οξυγόνο κυκλοφορεί στα χέρια σου και στα πόδια. Αυτό αρχίζει σαν μούδιασμα ή οδυνηρός πόνος και μπορεί να καταλήξει σε γάγγραινα.

- **Προβλήματα γονιμότητας και εγκυμοσύνης**

Οι καπνιστές εμφανίζουν συχνότερα προβλήματα σεξουαλικής ικανότητας. Στους καπνιστές το σπέρμα είναι συχνά αδύναμο, ενώ στις καπνίστριες η σύλληψη μπορεί να είναι δυσκολότερη και έχουν συχνά αποβολές. Τα μωρά τα οποία γεννιούνται από μητέρες οι οποίες κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι πιο πιθανό να έχουν βάρος κάτω του φυσιολογικού ή να γεννηθούν με πρόωρο τοκετό. Επίσης έχουν την τάση να αρρωσταίνουν συχνότερα, να κλαίνε περισσότερο και να κοιμούνται λιγότερο από τα μωρά που γεννιούνται από μη καπνίστριες μητέρες

- **Παιδιά**

Τα παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν είναι πολύ πιθανό να πάθουν πνευμονία και βρογχίτιδα στον πρώτο χρόνο της ζωής τους από τα παιδιά των μη καπνιστών γονέων. Επίσης είναι πολύ πιθανό να υποφέρουν από πολύ συχνές και σοβαρές κρίσεις άσθματος. Και τα μεγαλύτερα παιδιά είναι πολύ πιθανό να δοκιμάζουν το τσιγάρο ή να γίνουν καπνιστές αν ένας ή και οι δύο γονείς καπνίζουν

- **Παθητικό κάπνισμα**

Παθητικό κάπνισμα ονομάζεται η εισπνοή καπνού που προέρχεται από τα τσιγάρα άλλων ανθρώπων. Μπορεί να προκαλέσει καρκίνο ή άλλες ζημιές στους πνεύμονες και καρδιακές παθήσεις. Αυτός είναι κι ο λόγος που δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στους περισσότερους κλειστούς χώρους και γραφεία.

Λόγοι για τους οποίους καπνίζουν οι έφηβοι;

- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα.
- Για αρκετούς το κάπνισμα σημαίνει να έχουν κάτι να κάνουν.
- Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο.
- Μερικοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση.
- Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν.
- Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους/ ομάδες.
- Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό και μπορεί να συνδεθεί με ένα γενικό τρόπο ζωής.
- Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν.
- Άλλοι πάλι δοκιμάζουν τον καπνό από περιέργεια.
- Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς.
- Άλλοι επηρεάζονται από τα πρότυπα και τις διαφημίσεις.
- Επίσης, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού. Ο εθισμός αυτός, κάνει δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος, ακόμη και αν το θέλει κάποιος.
- Το κάπνισμα έχει γίνει συνήθεια για αρκετούς νέους. Μερικοί συνηθίζουν να καπνίζουν στα διαλείμματα και σε άλλους αρέσει να καπνίζουν μετά το γεύμα .όταν μια συνήθεια εδραιωθεί είναι δύσκολο να την κόψει κανείς.
- Το οικογενειακό περιβάλλον αποτελεί ακόμη ένα σημαντικό παράγοντα. Κακή συμπεριφορά των γονέων, φαινόμενα βίας τόσο

ψυχολογικής όσο και σωματικής, αδιαφορία είναι οι πιο συχνες περιπτώσεις που συναντούμε.

Διάφοροι τύποι καπνιστών

- **Γνώστες**-γνωρίζουν σχετικά με το κάπνισμα αλλά δεν έχουν αποφασίσει αν θα το αρχίσουν ή όχι.
- **Πειραματιζόμενοι**-καπνίζουν σποραδικά, πιθανώς μόνο στα πάρτυ, συχνά περνούν πολλοί μήνες χωρίς να έχουν καπνίσει.
- **Τακτικοί**-καπνίζουν τακτικά, π.χ. το σαββατοκύριακο ή τακτικά μέσα στην ημέρα.
- **Εθισμένοι**-έχουν εθιστεί στη νικοτίνη και υποφέρουν από στερητικά συμπτώματα όταν δεν μπορούν να καπνίσουν.

Το κάπνισμα στα σχολεία

Δεν υπάρχει πρόβλεψη για την απαγόρευση του καπνίσματος σε χώρους των σχολείων. Για παράδειγμα στην αυτή των σχολείων (ανοιχτός χώρος) επιτρέπεται το κάπνισμα στους ανήλικους μαθητές; Έπρεπε να υπάρχει σαφής αναφορά απαγόρευσης του καπνίσματος σε όλους (ενήλικους και ανήλικους μαθητές και προσωπικό σχολείων), σε όλους τους χώρους του σχολείου, όπως το προαύλιο, τα κυλικεία, οι αθλητικές εγκαταστάσεις αν υπάρχουν κ.α., ακόμη και αν είναι ανοικτοί χώροι και μη στεγασμένοι. Δυστυχώς η πραγματικότητα είναι ότι μαθητές από την Α' Γυμνασίου μέχρι και την Γ' Λυκείου χρησιμοποιούν την αυλή του σχολείου σαν σχεδόν ελεύθερο χώρο καπνίσματος, και εθίζονται συστηματικά στη βλαβερή αυτή συνήθεια αδιαφορώντας για τις παραινέσεις των εκπαιδευτικών. Η σαφής νομοθετική απαγόρευση διευκολύνει τις συζητήσεις που συχνά ξεκινάνε από τις αμφισβητήσεις των μαθητών για την ύπαρξη ειδικής νομοθεσίας για το σχολείο. Το 32% των μαθητών έχει δοκιμάσει το κάπνισμα, ενώ το 10% καπνίζει συστηματικά στο σχολείο.

Γιατί οι καπνιστές αποφασίζουν να κόψουν το τσιγάρο;

Η μεγάλη πλειοψηφία των καπνιστών επιθυμεί και έχει προσπαθήσει αρκετές φορές να σταματήσει το κάπνισμα. Επτά στους δέκα καπνιστές δηλώνουν πως θα ήθελαν να απαλλαγούν από το κάπνισμα. Εξ' άλλου, οι σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι οι περισσότεροι νεαροί όταν αρχίζουν το κάπνισμα σκέφτονται ότι αυτό που θα κάνουν είναι προσωρινό, υπολογίζοντας ότι μετά από λίγα χρόνια θα το κόψουν (σκέψη που στη συνέχεια αποδεικνύεται απατηλή, αφού λίγοι την υλοποιούν). Οι λόγοι για τους οποίους οι καπνιστές θέλουν να κόψουν το τσιγάρο δεν είναι πάντοτε οι ίδιοι. Οι πιο συνηθισμένοι λόγοι που αναφέρονται είναι:

- Για να μειώσουν τον κίνδυνο σοβαρής ασθένειας.
- Για να βελτιώσουν την ευεξία του σώματος.
- Αλλαγή εξωτερικής εμφάνισης.
- Για να προστατεύσουν την οικογένεια και τους φίλους τους από τους κινδύνους του παθητικού καπνίσματος.
- Το κάπνισμα στους εργασιακούς χώρους, δικαίως αντιμετωπίζεται πλέον ως παρανομία, αφού προξενεί ζημιά στην υγεία των εργαζομένων που δεν καπνίζουν.
- Για να αισθανθούν πιο άνετα.
- Για να ξοδεύουν λιγότερα χρήματα.

Τρόποι απεξάρτησης

Το κάπνισμα είναι μια παλιά συνήθεια που σιγά σιγά εξαπλώνεται όλο και περισσότερο. Ο λόγος αυτής της αύξησης είναι μάλλον ψυχολογικός. Οι καπνιστές ξοδεύουν καθημερινά αρκετά λεφτά για τα τσιγάρα τους. Το 1977 πέθαναν 8.000 άνθρωποι από το τσιγάρο. Καπνίζοντας λοιπόν ένα τσιγάρο εισπνέει:

- κυανιούχο υδρογόνο
- μονοξειδίο του άνθρακα, που ενώνεται με τα ερυθρά αιμοσφαίρια και διώχνει το οξυγόνο από το αίμα
- νικοτίνη
- πίσσα

Η νικοτίνη προκαλεί “χημικό σοκ” στο νευρικό σύστημα, και στα νεύρα της καρδιάς και των αρτηριών. Το κάπνισμα προκαλεί συχνά την εμφάνιση καρκίνου, προκαλεί κάποιες φορές διάφορες ψυχικές διαταραχές και πολλές αναπηρικές. Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι αποφασίζουν να απαλλαγούν από την ανθυγιεινή αυτή συνήθεια, που δεν είναι μόνο βλαβερή για την υγεία μας αλλά και για την ομορφιά.

Φορείς που ασχολούνται με το κάπνισμα

Η Εθρωπαϊκή Στρατηγική για τον Έλεγχο του καπνίσματος περιλαμβάνει επιπλέον ειδικές συστάσεις προς τα κράτη-μέλη σε ότι αφορά την ανάπτυξη προγραμμάτων και υπηρεσιών διακοπής του καπνίσματος και απεξάρτησης. Σύμφωνα με τις συστάσεις αυτές, οι εθνικές πολιτικές πρέπει να περιλαμβάνουν:

- Προγράμματα εκπαίδευσης και προαγωγής υγείας που θα ενθαρρύνουν τη διακοπή του καπνίσματος, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορές ηλικίας και φύλου

- Ανάπτυξη και ενσωμάτωση καλών πρακτικών θεραπείας της εξάρτησης από τη νικοτίνη και πρόληψης της υποτροπής, με μεθόδους υποστήριξης συμπεριφοράς, συμβουλευτικές υπηρεσίες, τηλεφωνικές γραμμές διακοπής, καθώς και ειδικών προγραμμάτων για τις πρωτοβάθμιες υπηρεσίες υγείας, την προστασία της μητρότητας, τις αντιφυματικές μονάδες κ.λ.π
- Ανάπτυξη προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών υγείας στις μεθόδους διακοπής του καπνίσματος.

ΤΖΟΓΟΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ

Ο τζόγος ορίζεται ως η τοποθέτηση οποιουδήποτε είδους αντικειμένου ή περιουσίας με υλική αξία σε ένα παιχνίδι ή γεγονός με αβέβαιη έκβαση, όπου ο παράγοντας τύχη, σε διαφορετικό βαθμό κάθε φορά, καθορίζει την έκβαση αυτή. Η συμμετοχή της παρέας, η πιθανότητα κέρδους και ο γεμάτος θόρυβος και φώτα χώρος αποτελούν παράγοντες που συμβάλλουν στην αντίληψη της εμπειρίας ως γοητευτικής και συναρπαστικής. Η σωματική διέγερση και η έξαψη που βιώνει ο παίκτης είναι καίριο σημείο για την προσέλκυση ενός ατόμου στον τζόγο.

ΠΟΤΕ Ο ΤΖΟΓΟΣ ΓΙΝΕΤΕ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

Ο τζόγος γίνεται πρόβλημα όταν:

- σπαταλά κανείς πολύ χρόνο για να παίξει
- ξοδεύει πολλά χρήματα στο τζόγο
- δεν μπορεί να εκπληρώσει τις υποχρεώσεις του στη δουλειά, το σχολείο ή στο σπίτι (παραμελεί τα παιδιά, κακή απόδοση στα παιδιά)
- επηρεάζει τη ζωή του και τη και την ζωή των άλλων αρνητικά
- αισθάνεται άσχημα γι αυτό
- ο τζόγος γίνεται μέσο για να ξεχάσει τα προβλήματα του. Υπάρχουν πραγματικά πολλοί άνθρωποι που αντιμετωπίζουν προβλήματα επειδή ξοδεύουν πολλά χρήματα στο τζόγο.

ΑΙΤΙΕΣ

Η ρήση που θέλει **τα μήλα να πέφτουν κάτω από την μηλιά**, επιβεβαιώνεται για άλλη μια φορά στην περίπτωση των παιδιών με **γονείς που παίζουν τυχερά παιχνίδια**. Παιδιά με γονείς που παίζουν τυχερά παιχνίδια διατρέχουν περισσότερους κινδύνους να γίνουν τζογαδόροι. Το διαδίκτυο σπρώχνει πολλά παιδιά στο τζόγο, με αποτέλεσμα το πρόβλημα να παίρνει μεγαλύτερες διαστάσεις. Τα σημερινά παιδιά είναι εκτεθειμένα στα τυχερά παιχνίδια, όχι μόνο μέσω του διαδικτύου το οποίο χρησιμοποιούν

τακτικά, αλλά και τον μηχανών παιχνιδιών (φρουτάκια) που τώρα βρίσκονται παντού. Παρά το γεγονός ότι έχει απαγορευτεί στην Αυστραλία το διαδικτυακό καζίνο, υπάρχουν πολλά άλλα "αβλαβή" τυχερά παιχνίδια που εθίζουν τα παιδιά στον τζόγο. Τα παιδιά ακολουθούν το παράδειγμα των γονιών τους και όταν μαθαίνουν, για παράδειγμα, στο διαδίκτυο πώς να παίζουν πόκερ υπάρχουν πολλές πιθανότητες να δοκιμάσουν και στην πράξη το παιχνίδι. Οι γονείς, είπε, πρέπει να διαφωτίζουν τα παιδιά τους και να τους εξηγούν τις καταστρεπτικές ιδιότητες του τζόγου, που στην ουσία δεν είναι τίποτα άλλο από μια βιομηχανία που έχει στηθεί για να βγάξει χρήματα.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΤΖΟΓΟ

- Το στενό περιβάλλον.
- Εξειδικευμένες υπηρεσίες, ώστε να πάρετε συμβουλές για το πώς να χειρίζεστε τους εξαρτημένους από τον τζόγο
- να σταματήσετε να βοηθάτε τον εξαρτημένο να επιλύει τα οικονομικά προβλήματα που προκαλούνται από τον τζόγο
- Για τους Έλληνες που έχουν πρόβλημα εξάρτησης από τα τυχερά παιχνίδια υπάρχει η SOS ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΤΟ ΤΗΛ. 800 11 10 401
- ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ
- Επίσης υπάρχει και μια αντίστοιχη υπηρεσία από το ΚΕΘΕΑ
- Συμβουλευτικό Κέντρο για το αλκοόλ και τα τυχερά παιχνίδια (ΑΛΦΑ): Χαρβούρη 1, 116 36 Αθήνα, τηλ.: 210 923777

ΤΖΟΓΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Κάποιος στοιχηματίζει χρήματα στο αποτέλεσμα κάποιου συμβάντος, το οποίο μπορεί να ελέγχεται από αυτόν που στοιχηματίζει ή να εξαρτάται από εξωγενείς παράγοντες. Αν αφαιρεθεί το οικονομικό ενδιαφέρον, η δραστηριότητα μετατρέπεται σε απλό παιχνίδι. Το Διαδίκτυο έχει κάνει τη συνάντηση αυτών των τζογαδόρων πολύ πιο εύκολη, είτε πρόκειται για απλό στοίχημα, είτε για πόκερ, τάβλι ή σκάκι. Δεν είναι απαραίτητο να συναντήσει κανείς τους υπόλοιπους παίχτες.

ΕΘΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΟ ΤΖΟΓΟ

Οι νέοι ανακαλύπτουν τον τζόγο από την ηλικία των 12-13 ετών και ξοδεύουν, μία ή δύο φορές την εβδομάδα, σημαντικά ποσά τα οποία φτάνουν μέχρι και στο ένα τρίτο των χρημάτων που παίρνουν από τους γονείς τους. Η χρήση πιστωτικών καρτών για τζόγο στα διαδικτυακά καζίνα ή σε ηλεκτρονικά πρακτορεία στοιχημάτων δεν είναι ακόμα ιδιαίτερα διαδεδομένη. Οι ενήλικοι και οι ανήλικοι που είναι εθισμένοι στον τζόγο και αναζήτησαν ψυχολογική

στήριξη . Ο μέσος όρος ηλικίας των παθολογικών τζογαδόρων είναι στα 25 χρόνια, από 40 που ήταν μέχρι πριν από μία δεκαετία γνώσεις που έχουν οι έφηβοι στους υπολογιστές τους διευκολύνει ακόμα περισσότερο στην αναζήτηση τυχερών παιχνιδιών». Μέχρι πριν από λίγες δεκαετίες τα τυχερά παιχνίδια ήταν υπόθεση της παρέας όπου ο ένας παίχτης προστάτευε τον άλλον όταν έχανε τον έλεγχο.«Αυτό άλλαξε από τη δεκαετία του 1980 και μετά με την έλευση του ηλεκτρονικού τζόγου, τα φρουτάκια, τα πολυτελή καζίνα και την αύξηση του αριθμού των παιχνιδιών του ΟΠΑΠ. Ο παίχτης είναι πλέον μοναχικός και χάνει την κοινωνικότητα και τον αυτοέλεγχό του. Οι άνθρωποι κάθε ηλικίας εθίζονται πολύ συντομότερα απ ό,τι στο παρελθόν».Ο μοναδικός τρόπος για την προστασία των ανηλίκων από τον κίνδυνο του τζόγου είναι η υπευθυνότητα των γονιών τους.«Το να κρύβει ο γονιός την πιστωτική του κάρτα από το παιδί δεν είναι αρκετό. Πρέπει με τις πράξεις του να πείθει το παιδί ότι ο ίδιος δεν κάνει τα πάντα για τον εύκολο πλουτισμό. Χρειάζεται αίσθημα ευθύνης και ανάλογη συμπεριφορά ώστε τα παιδιά να αποκτήσουν τις σωστές αξίες και να μην κινδυνέψουν να εμπλακούν με τον τζόγο».Το φαινόμενο του τζόγου των ανηλίκων στην Ελλάδα εμφανίζεται εντονότερο τα τελευταία χρόνια και προσεγγίζει πλέον τις διαστάσεις που έχει εδώ και πολύ καιρό στις αναπτυσσόμενες χώρες του δυτικού κόσμου.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ













ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ

Ο όρος εξάρτηση από το Διαδίκτυο (internet addiction) αναφέρεται στην προβληματική χρήση του διαδικτύου και όσων σχετίζονται μ' αυτή την τεχνολογία, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) και ο παγκόσμιος ιστός (World WideWeb). Η εθιστική χρήση του διαδικτύου μοιάζει με άλλες εξαρτήσεις σε διαδικασίες, όπου το άτομο εθίζεται σε μια δραστηριότητα ή συμπεριφορά (π.χ. τζόγος, αγοραστική εξάρτηση ή κάποιες σεξουαλικές συμπεριφορές), παρά με εξαρτήσεις που αφορούν ουσίες (π.χ. ψυχοτρόπες ουσίες, κάπνισμα, φαγητό κλπ.). Βασικό χαρακτηριστικό της διαταραχής αυτής είναι ότι το άτομο αφιερώνει πάρα πολύ χρόνο στη χρήση του διαδικτύου αλλά κυρίως το γεγονός ότι αυτή η χρήση παρεμβαίνει στην καθημερινή λειτουργικότητα του, στην κοινωνική του ζωή, στη σχολική εργασία ή στην εργασιακή του απασχόληση. Υπάρχουν επίσης περιπτώσεις όπου κάποιοι μπαίνουν σε chat rooms για ανθρώπους που έχουν σοβαρές ασθένειες ή διαταραχές, παριστάνοντας ότι είναι ασθενείς, προκειμένου να πάρουν προσοχή και συμπάρασταση. Η θεραπεία είναι συχνά παρόμοια μ' αυτή που ακολουθείται σε άλλες εθιστικές συμπεριφορές.

Αιτίες

Μια πιθανή αιτία της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι η δυνατότητα αλλαγής της διάθεσης που μπορεί να έχουν οι συμπεριφορές που σχετίζονται με τις εξαρτήσεις σε διαδικασίες. Όπως το άτομο που έχει αγοραστική εξάρτηση μπορεί να νιώθει μια διέγερση ή μια ευχάριστη αλλαγή στη διάθεσή του από τις ενέργειες που σχετίζονται με ένα καταναλωτικό ξεφάντωμα (χρήση πιστωτικής κάρτας, οδήγηση μέχρι την αγορά, το να πας στο αγαπημένο σου μαγαζί κλπ.). Με άλλα λόγια, ίσως γίνονται κάποιες αλλαγές στις χημικές ουσίες του σώματος όταν κάποιος επιδίδεται σε μια εθιστική συμπεριφορά. Η χρήση του διαδικτύου μπορεί επίσης να ενισχύεται από τις ευχάριστες σκέψεις και συναισθήματα που εμφανίζονται όσο το άτομο κάνει χρήση του διαδικτύου. Είναι πιθανό το άτομο που έχει κάποιου είδους εξάρτηση να είναι επιρρεπής και σε άλλες εξαρτήσεις σε ουσίες ή δραστηριότητες όπως στη χρήση του διαδικτύου. Άτομα που έχουν άλλες ψυχικές διαταραχές ή ψυχολογικά συμπτώματα όπως κατάθλιψη, αισθήματα απομόνωσης, στρες ή άγχος μπορεί να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως μέσο «αυτο-θεραπείας» όπως άλλοι άνθρωποι κάνουν κατάχρηση αλκοόλ ή άλλων ουσιών για να «θεραπεύσουν» τα συμπτώματά του ψυχολογικού τους προβλήματος. Μπορεί να υπάρχουν οικογενειακοί παράγοντες που παρακινούν το άτομο στη χρήση του διαδικτύου. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να πλοηγείται στο διαδίκτυο για να αποφύγει την οικογενειακή σύγκρουση. Άλλο ενδεχόμενο είναι ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου υποκινείται από κοινωνικούς λόγους. Κάποιοι μπορεί να μην έχουν τις κοινωνικές δεξιότητες που θα τους βοηθούσαν να γνωρίσουν

ανθρώπους απευθείας παρά μέσω σύνδεσης στο διαδίκτυο. Η συμπεριφορά των συνομηλίκων μπορεί επίσης να ενθαρρύνει τη χρήση διαδικτύου (αν το χρησιμοποιούν οι φίλοι σου, κάνεις και συ το ίδιο για να μοιάζεις μ' αυτούς). Τα πρότυπα μπορεί παίξουν κάποιο ρόλο: οι χρήστες γίνονται μάρτυρες του πως οι άλλοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και μετά αντιγράφουν αυτή τη συμπεριφορά. Τα διαδραστικά χαρακτηριστικά του διαδικτύου, όπως τα chat rooms, το e-mail και τα διαδραστικά παιχνίδια, φαίνεται να οδηγούν πιο εύκολα στην εξάρτηση από το διαδίκτυο σε σχέση με την απλή μοναχική πλοήγηση στο διαδίκτυο.

Ένα ερώτημα που παραμένει ακόμα αναπάντητο είναι το κατά πόσο ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα διακριτό είδος εξάρτησης ή είναι απλά ένα παράδειγμα μιας νέας τεχνολογίας που χρησιμοποιείται για να υποστηρίξει άλλες εξαρτήσεις. Για παράδειγμα, υπάρχουν χαρτοπαικτικές λέσχες στο διαδίκτυο που θα μπορούσαν να ενισχύσουν τον ήδη υπάρχοντα εθισμό ενός ατόμου στην χαρτοπαιξία. Παρόμοια, κάποιος που έχει αγοραστική εξάρτηση μπορεί να μεταφέρει τον εθισμό του από την τοπική αγορά σε διαδικτυακά καταστήματα. Άτομα που είναι εθισμένα σε συγκεκριμένες μορφές σεξουαλικής συμπεριφοράς μπορούν να επισκέπτονται πορνογραφικές ιστοσελίδες ή να χρησιμοποιούν τα chatrooms για να γνωρίσουν άλλους που μπορεί να θέλουν να συμμετέχουν σ' αυτές τις μορφές συμπεριφοράς.

Συμπτώματα

Ένα σύμπτωμα της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι ο υπερβολικός χρόνος που αφιερώνεται στη χρήση του διαδικτύου. Μπορεί κάποιος να δυσκολεύεται να μειώσει το χρόνο που περνάει στο διαδίκτυο ακόμα κι αν απειλείται από χαμηλή σχολική βαθμολογία ή απώλεια της δουλειάς του. Υπάρχουν περιπτώσεις φοιτητών που απέτυχαν σε μαθήματα επειδή αφιέρωναν όλο τους το χρόνο στο διαδίκτυο. Άλλα συμπτώματα εξάρτησης είναι η έλλειψη ύπνου, κούραση, σχολική βαθμολογία σε πτώση, μειωμένη απόδοση στη δουλειά, απάθεια. Μπορεί επίσης να υπάρχει μειωμένη ενασχόληση με κοινωνικές σχέσεις και δραστηριότητες. Το άτομο μπορεί να λέει ψέματα για το χρόνο που πέρασε στο διαδίκτυο ή να αρνείται ότι έχει πρόβλημα. Μπορεί να είναι οξύθυμος όταν είναι εκτός διαδικτύου ή θυμωμένος προς οποιονδήποτε αμφισβητεί το χρόνο του στο διαδίκτυο.

Διάγνωση

Για να θεωρηθεί ότι έχεις εξάρτηση, θα πρέπει να ισχύουν όλα τα παρακάτω:

Έχεις συνέχεια στο μυαλό σου το διαδίκτυο (σκέφτεσαι προηγούμενη δραστηριότητά σου στο διαδίκτυο ή προσμένεις την επόμενη σύνδεσή στο διαδίκτυο). Θέλεις να περνάς όλο και περισσότερο χρόνο συνδεδεμένος στο διαδίκτυο για να νιώσεις ικανοποιημένος. Έχεις

προσπαθήσει να ελέγξει, να μειώσει ή να σταματήσει τη χρήση του διαδικτύου, χωρίς επιτυχία. Είσαι ανήσυχος, κακόκεφος, μελαγχολικός ή οξύθυμος όταν προσπαθείς να μειώσεις ή να σταματήσεις τη χρήση του διαδικτύου. Επιπρόσθετα, θα πρέπει να ισχύει και ένα τουλάχιστον από τα παρακάτω κριτήρια : Έχεις πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς σου, σε έναν θεραπευτή ή σε άλλους για να αποκρύψεις την έκταση της ενασχόλησής σου με το διαδίκτυο. Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο σαν ένα μέσο διαφυγής από προβλήματα ή για να ανακουφίσεις μια δυσάρεστη διάθεση (π.χ. αίσθημα ανημπόριας, ενοχή, άγχος ή κατάθλιψη). Συνεχώς μένεις συνδεδεμένος στο διαδίκτυο, παραπάνω χρόνο απ' ότι σκόπευες αρχικά.

Θεραπεία

Η πλήρης αποφυγή του διαδικτύου είναι μάλλον μη ρεαλιστική προσδοκία δεδομένου ότι οι υπολογιστές και το διαδίκτυο είναι πλέον αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής, εκπαιδευτικής και επαγγελματικής ζωής στη σημερινή εποχή. Συνήθως ο βασικός στόχος της θεραπείας είναι η χρήση του διαδικτύου με μέτρο. Επιπλέον, χρειάζεται να διερευνηθούν και άλλα ψυχοκοινωνικά ζητήματα που μπορεί να κρύβονται πίσω από την εξάρτηση π.χ. κοινωνική φοβία, διαταραχές της διάθεσης, προβλήματα στο γάμο ή ευρύτερα οικογενειακά προβλήματα, επαγγελματική εξάντληση, σεξουαλική κακοποίηση κατά την παιδική ηλικία κ.ο.κ.

Πολλές από τις διαδικασίες που έχουν χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της εξάρτησης από το διαδίκτυο έχουν σχεδιαστεί σύμφωνα με τα προγράμματα θεραπείας άλλων εξαρτήσεων. Για παράδειγμα, οι ομάδες υποστήριξης που βασίζονται στα 12 βήματα, εφαρμόζονται σ' ένα ευρύ φάσμα εξαρτήσεων (ναρκωτικά, αλκοόλ, υπερφαγία κ.ο.κ) και βοηθούν το άτομο να βρει επαρκή στήριξη και προστασία που χρειάζεται για την απεξάρτηση.

Αν υπάρχει και βιολογική διάσταση στην εξάρτηση, τότε τα αντικαταθλιπτικά ή τα αγχολυτικά φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν. Η ψυχοθεραπεία θα βοηθήσει το άτομο να αναγνωρίσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα που πυροδοτούν τη ενασχόλησή του με το διαδίκτυο και να αναπτύξει τις κοινωνικές και τις επικοινωνιακές του δεξιότητες. Συνήθως αυτοί που έχουν εξάρτηση από το διαδίκτυο, αντιμετωπίζουν διαπροσωπικές δυσκολίες. Για παράδειγμα, είναι εσωστρεφείς ή δεν έχουν επαρκή κοινωνική υποστήριξη και γι' αυτό το λόγο στρέφονται σε «εικονικές» σχέσεις σαν υποκατάστατο για την έλλειψη πραγματικών κοινωνικών σχέσεων. Σε άλλες περιπτώσεις, λόγω της εξάρτησής τους έχουν χάσει σημαντικές προσωπικές σχέσεις π.χ. έναν σύντροφο, έναν γονιό ή έναν κοντινό φίλο.

Η θεραπεία θα βοηθήσει επίσης το άτομο να οργανώνει και να ρυθμίζει το χρόνο που αφιερώνει στο διαδίκτυο και να αναπτύξει εναλλακτικές δραστηριότητες που θα τον αποσπούν από τον υπολογιστή, π.χ. χόμπι, γυμναστική, δραστηριότητες με την οικογένεια και με φίλους.



Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΟΡΙΣΜΟΣ

Το τηλέφωνο είναι μία συσκευή συνδιάλεξης η οποία μεταφέρει τον ήχο μέσω ηλεκτρικών σημάτων. Συγκεκριμένα πρόκειται για συσκευή που μετασχηματίζει τις ηλεκτρικές ταλαντώσεις σε ηχητικές. Η συσκευή αυτή αποτελείται από πομπό και δέκτη και συνδέεται με καλώδιο με το τηλεφωνικό κέντρο. Ο πομπός έχει μέσα σ' ένα σωλήνα μια μεταλλική πλάκα μπροστά σε ηλεκτρομαγνήτη. Μόλις ακουστεί η φωνή μας επάνω στην πλάκα, αυτή αρχίζει να κάνει παλμικές κινήσεις ισχυρές ή αδύνατες, ανάλογα με τον τόνο που έχει η φωνή μας, που επηρεάζουν τον ηλεκτρομαγνήτη. Με τη βοήθεια του ηλεκτρικού ρεύματος, τα ηχητικά κύματα περνούν από το καλώδιο και φτάνουν στο δέκτη που έχει κι αυτός έναν ηλεκτρομαγνήτη μ' ένα διάφραγμα μπροστά του. Το διάφραγμα του δέκτη με τη σειρά του αρχίζει να έχει παλμικές κινήσεις από τα ηχητικά κύματα του πομπού που μεταδίδει ο ηλεκτρομαγνήτης. Μ' αυτόν τον τρόπο η ανθρώπινη ομιλία ξανακούγεται στο ακουστικό με την αναπαραγωγή των ήχων. Ο πομπός και ο δέκτης ενός τηλεφώνου είναι τοποθετημένοι σ' ένα όργανο που λέγεται ακουστικό.



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Εκνευρισμός όταν το παιδί είναι εκτός Διαδικτύου
- Χρήση του Διαδικτύου/κινητού τηλεφώνου ή υπολογιστή για ηλεκτρονικά παιχνίδια πολύ περισσότερο από το προτιθέμενο χρόνο.
- Ξαφνική σχολική αποτυχία
- Διαταραχές ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου
- Μειωμένη φυσική δραστηριότητα
- Διαταραχή στις οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις
- Αλλαγή των συνηθειών του παιδιού σας, όπως π.χ. παραμέληση φίλων, αγαπημένων χόμπι
- Παραμέληση της προσωπική υγιεινή.

ΠΡΟΛΗΨΗ

- Τι είναι η τύφλωση απροσεξίας; Μείωση της προσοχής και αύξηση του χρόνου αντίδρασης οδηγού που μιλά σε κινητό τηλέφωνο, έστω και με ελεύθερα χέρια. Είναι αιτία δυστυχημάτων.
- Γονείς, η προσοχή παιδιών που μιλούν σε κινητό τηλέφωνο, ενώ περπατούν, μειώνεται και κινδυνεύουν από σοβαρά ατυχήματα, όταν διασταυρώνουν δρόμο. Διδάξτε τα για αποφυγή του εν λόγω κινδύνου.
- Οδηγοί που μιλούν σε κινητό τηλέφωνο, κρατώντας το στο χέρι ή με ελεύθερα χέρια, διατρέχουν τετραπλάσιο κίνδυνο να εμπλακούν σε αυτοκινητικό δυστύχημα.
- Αποφεύγετε την κακή συνήθεια να βάζετε το τηλέφωνο σφηνωμένο μεταξύ του ώμου, του λαιμού και της κεφαλής. Προκαλεί κούραση των μυών, των αρθρώσεων και πόνους στον αυχένα.
- Όταν οδηγείτε και συνομιλείτε με επιβάτη ή με άτομο σε κινητό τηλέφωνο με ή χωρίς χέρια ελεύθερα, μειώνεται η ασφάλειά σας και η ποιότητα της συνομιλίας και της επικοινωνίας σας.
- Απροσεξία οδηγών είναι η πρώτη αιτία συγκρούσεων αυτοκινήτων. Ο κύριος λόγος απροσεξίας οδηγών είναι η χρήση κινητού τηλεφώνου για ομιλία, ακρόαση ή κλήση αριθμού.
- Μη χρησιμοποιείτε κινητό τηλέφωνο, όταν βρίσκεστε έξω σε ανοικτό χώρο και έχει καταιγίδα με κεραυνούς. Αυξάνεται ο κίνδυνος να κτυπηθείτε από κεραυνό.
- Η ευγένεια απαιτεί να ρωτούμε κάποιον που καλούμε στο κινητό του εάν μπορεί να μας μιλήσει, διότι μπορεί να τον διακόψουμε από κάτι σημαντικό

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΟΡΙΣΜΟΣ

Η συστηματική και παρατεταμένη χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών μπορεί να οδηγήσει ένα παιδί στον εθισμό. Η ακρότητα θεματολογίας των ηλεκτρονικών παιχνιδιών τρομάζει: αιματηρές μάχες, μαζικές καταστροφές και σκοτωμοί, ωμή και αλόγιστη χρήση βίας, η οποία επιβραβεύεται με πόντους όσο περισσότερο το παιδί τη χρησιμοποιεί!

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Κατανάλωση σταδιακά περισσότερου χρόνου στα ηλεκτρονικά παιχνίδια.
- Ανάγκη για περισσότερο χρόνο χρήσης.
- Εμμονές ή φαντασιώσεις με θέματα και ρόλους που διαδραματίζονται στην πλοκή ενός ηλεκτρονικού παιχνιδιού, τρέμουλο, άγχος, ανησυχία, αϋπνία, εφιάλτες (παρουσιάζονται με τη μείωση - διακοπή της χρήσης των ηλεκτρονικών παιχνιδιών).
- Σταδιακή μείωση του κινήτρου για το σχολικό διάβασμα και τη συμμετοχή σε σχολικές δραστηριότητες, όπως και περιορισμός της κοινωνικοποίησης με συνομηλίκους, με αποτέλεσμα το παιδί να απομονώνεται και να παρουσιάζεται σοβαρή πτώση στη σχολική επίδοση.



ΑΙΤΙΑ

- η ντροπαλότητα ή ο φόβος να επικοινωνούν με άλλους ανθρώπους
- δεν μπορούν να ικανοποιούν κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες και δεν μπορούν να ελέγξουν τη χρήση
- μοναξιά, άγχος,
- κατάθλιψη και η χαμηλή αυτοεκτίμηση.

- η αναβλητικότητα και η συναισθηματική απόρριψη

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Όπως τονίζουν οι ερευνητές, η χρήση του υπολογιστή και ειδικότερα των ηλεκτρονικών παιχνιδιών είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στην καθημερινή ζωή παιδιών και εφήβων. Παρά το γεγονός ότι έχει παρατηρηθεί θετική επίδραση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών στον κλινικό και τον εκπαιδευτικό τομέα, εντούτοις υπάρχει μεγάλη συζήτηση γύρω από τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης ηλεκτρονικών παιχνιδιών στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων, καθώς στον εθιστικό χαρακτήρα που μπορεί αυτή να αποκτήσει. Ήδη η υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών έχει βρεθεί ότι συνδέεται με τη μειωμένη σχολική επίδοση, με την εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς, με την κοινωνική απομόνωση, τον εθισμό. Σημαντικές είναι οι διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών αναφορικά με τη χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών, όπου τα αγόρια φαίνεται ότι παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια σημαντικά περισσότερο σε σύγκριση με τα κορίτσια.

Αναφορικά με την έννοια του εθισμού, αυτός δεν περιορίζεται στην έννοια της υπερβολικής ενασχόλησης με κάτι. Προκαλεί έκπτωση σε πολλαπλά επίπεδα λειτουργικότητας όπως της οικογένειας, των φίλων, του σχολείου της γενικότερης ψυχολογικής κατάστασης του ατόμου.

ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

- Ενημέρωση των παιδιών από την οικογένεια για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειές του, καθώς και για τους κανόνες ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου.
- Εκμάθηση της σωστής χρήσης Η/Υ στο σχολείο
- Εφαρμογή φίλτρων προστασίας για τις μικρότερες ηλικίες.
- Η συναισθηματική κάλυψη των παιδιών, η σωστή επικοινωνία και η κοινή τακτική των γονιών οδηγούν σε σωστή εφαρμογή ΟΡΙΩΝ, τα οποία είναι απαραίτητα να τηρούνται σταθερά προκειμένου να αποφευχθούν συμπεριφορές εξάρτησης από το διαδίκτυο

ΦΟΡΕΙΣ

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» απευθύνεται σε εφήβους 10-19 ετών και παρέχει υπηρεσίες που καλύπτουν το φάσμα των αναγκών της ηλικίας αυτής, σε διάφορα θέματα όπως θέματα ανάπτυξης, διατροφικές διαταραχές,

ενδοκρινολογικά θέματα, γυναικολογικά και πολλά άλλα. Η «ΟΑΣΙΣ» είναι Αστική μη κερδοσκοπική Εταιρία που συντηρείται από συνδρομές και



χορηγίες , προκειμένου να επιβιώσει και να εκπληρώσει τους στόχους της , παρέχοντας ένα φάσμα υπηρεσιών ειδικά σχεδιασμένων ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των εθισμένων και των οικογενειών τους. Βασικός σκοπός της «ΟΑΣΙΣ» είναι η προσφορά πολύπλευρης υποστήριξης σε άτομα εξαρτημένα από αλκοόλ, ναρκωτικά, τυχερά παιχνίδια, εθισμό στο διαδίκτυο κλπ.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

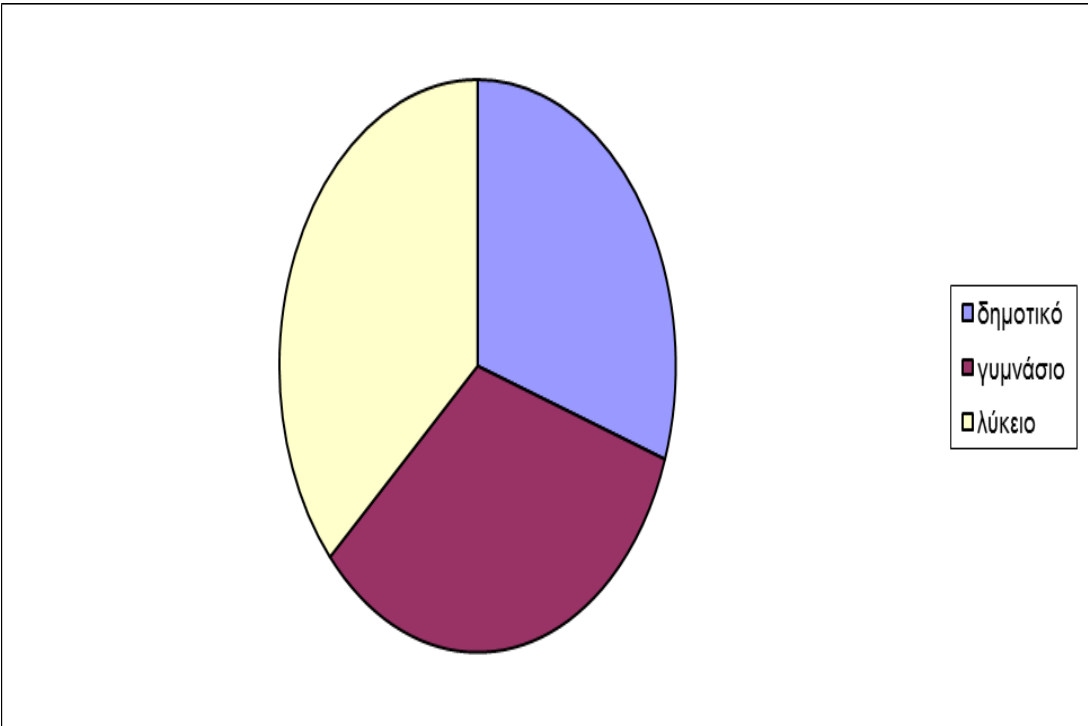
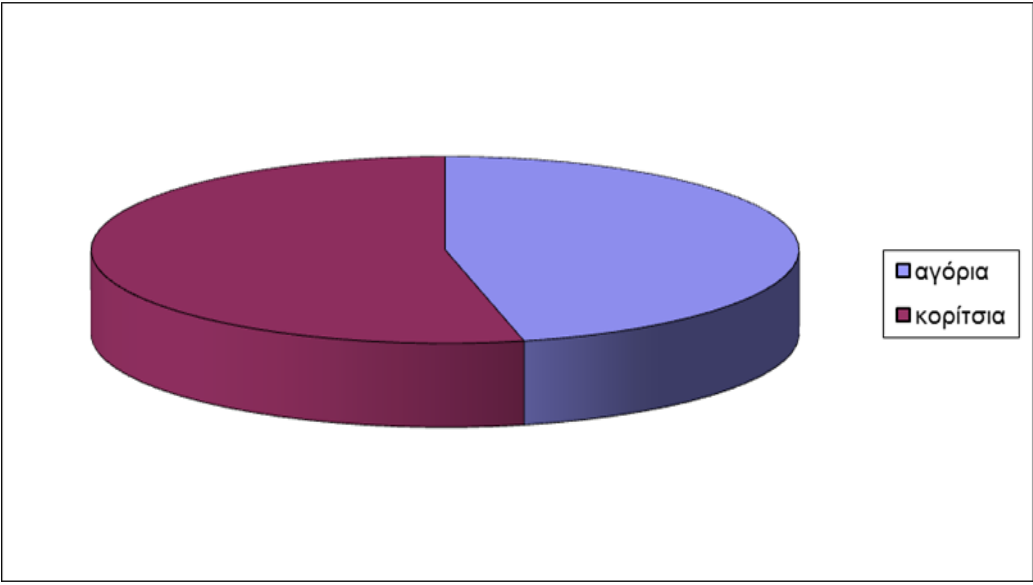
- 1. Ατομική ψυχοεκπαίδευση&γνωσιακού-συμπεριφορικού τύπου θεραπεία (ημερολόγιο, σύστημα ποινών-αμοιβών, 2.κίνητρα για άλλες δραστηριότητες, ενίσχυση της αυτοεικόνας, αυτοπεποίθησης, ενθάρρυνση κοινωνικών επαφών με συνομηλίκους)
- 3.Οικογενειακή συμβουλευτική
- 4. Ομάδες στήριξης γονέων και εφήβων
- 5. Φαρμακευτική Αγωγή σε περιπτώσεις συννοσηρότητας

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ

Έρευνες σχετικά με την κοινωνικοποιητική διάσταση του ηλεκτρονικού παιχνιδιού αποκαλύπτουν πως τα μέχρι τώρα στοιχεία δεν δικαιολογούν το φόβο για κοινωνική απομόνωση.

- το ηλεκτρονικό παιχνίδι δεν λειτουργεί αποτρεπτικά για διαφορετικού τύπου κοινωνικές συναναστροφές, π.χ. περίπου τα τρία τέταρτα των παιδιών σε σχετική έρευνα προτιμούν να αφήσουν το παιχνίδι για να παραστούν σε ένα πάρτι συμμαθητή τους
- διαμορφώνει νέους τύπους κοινωνικών συναναστροφών, π.χ. «συνεύρεση» στο περιβάλλον του παιχνιδιού με άλλους παίκτες που ίσως να βρίσκονται όχι μόνο σε διαφορετικό δωμάτιο, αλλά και σε διαφορετική χώρα

τα ποσοστά του χρόνου που ξοδεύουν τα παιδιά προκειμένου να παίξουν μαζί με άλλους και η προτίμηση που δείχνουν για ηλεκτρονικά παιχνίδια με πολλούς συμπαίκτες είναι αρκετά υψηλά αν και συχνά ίδια ή υψηλότερα από τα ποσοστά του χρόνου και της προτίμησης για μοναχικό, ατομικό παιχνίδι, γεγονός όμως που θα έπρεπε να διερευνηθεί σε συνάρτηση με τον τόπο κατοικίας, τις γενικότερες οικογενειακές συνθήκες και συνήθειες, το θέμα του ελεύθερου χρόνου των παιδιών, της γενικότερης τάσης για απομόνωση





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.medlook.net.cy>

<http://internetaddiction18ano.wordpress.com>

<http://www.vita.gr>

<http://www.halandrimed.gr>

<http://www.webvistas.org/topic/426>

www.latronet.gr

www.imlaxis.gr

www.okana.gr

www.healthview.gr

www.safeinternet.gr

www.physics4u.gr

www.bibliopolis.gr