



ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ  
ΔΕΛΕΑΡ ΤΩΝ  
ΕΦΗΒΩΝ

# ΕΙΔΗ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ



- Ναρκωτικά
- Αλκοόλ
- Κάπνισμα
- Τζόγος
- Ηλεκτρονικά παιχνίδια
- Διαδίκτυο
- Κινητά τηλέφωνα

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.

# ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

- **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.

## ΕΙΔΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

- Ινδική κάνναβης
- Έκσταση
- Κοκαΐνη
- Κρακ
- Παραισθησιογόνα
- Μεθαμφεταμίνη (speed)
- Ηρωίνη
- Rohypnol
- Κεταμίνη
- Εισπνεόμενα – πτητικά
- Ηρεμιστικά

# ΑΙΤΙΑ-ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Η χαλάρωση του οικογενειακού θεσμού
- Ο αλλοτριωτικός χαρακτήρας των ανθρώπινων σχέσεων στην εποχή μας.
- Αντιδρά κατά κάποιον τρόπο το άτομο με τα ναρκωτικά ενάντια στο κοινωνικό κατεστημένο
- 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
- Η εξάρτηση , η οποία έχει ως αποτέλεσμα τον κοινωνικό αποκλεισμό .
- Ο θάνατος

# ΠΡΟΛΗΨΗ-ΦΟΡΕΙΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

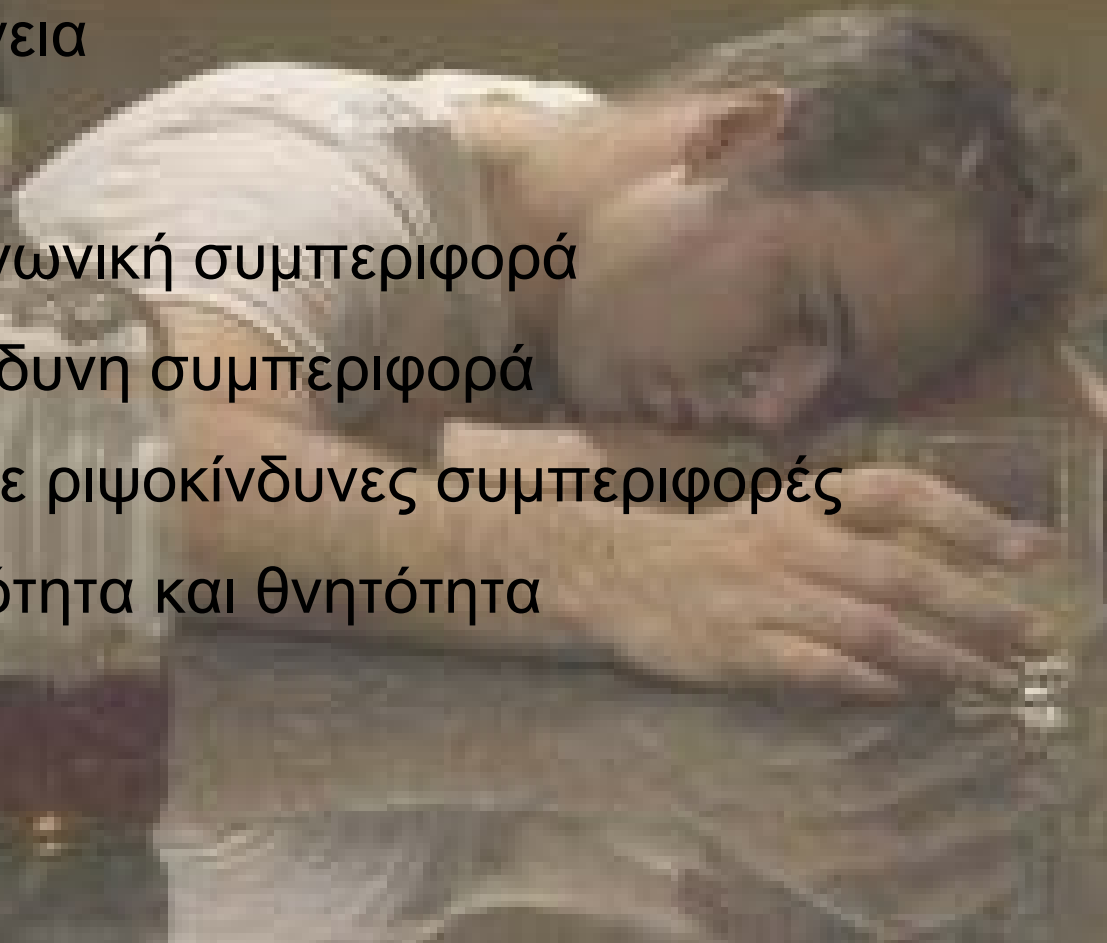
- **ΣΧΟΛΕΙΟ** : Ενημέρωση και διαφώτιση των μαθητών από αρμόδιους
- **ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ**: Επικοινωνία, στοργή και κατανόηση από τους γονείς
- **ΚΡΑΤΟΣ**: Οργάνωση καμπάνιας κατά των ναρκωτικών και ενημέρωση γονέων και παιδιών.
- Οι 4 Διωκτικές Αρχές (Ελληνική Αστυνομία, Τελωνεία, Λιμενικό Σώμα και Σώμα Δίωξης Οικονομικού Εγκλήματος)
- Και 4 συναρμόδιες Αρχές,
- αλλοδαπές Υπηρεσίες μέσω του Σ.Ο.Δ.Ν. και Ε.Μ.Π. .

# ΑΛΚΟΟΛ

Η χρήση και η κατάχρηση αλκοόλ στην εφηβεία εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό πρόβλημα. Το αλκοόλ ευθύνεται για τη νοσηρότητα και τη θνητότητα στους εφήβους περισσότερο απ' ό,τι 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.

# ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ-ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ - ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

- Οικογένεια
- Μ.Μ.Ε
- Αντικοινωνική συμπεριφορά
- ριψοκίνδυνη συμπεριφορά
- Ροπή σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές
- Νοσηρότητα και θνητότητα



# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ – ΠΡΟΛΗΨΗ

- 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 οινόπνεύματος 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. 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.





# ✦ **ΚΑΠΝΙΣΜΑ-Τι είναι αυτό που ρουφούν (καπνίζουν) οι καπνιστές**

- 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
- Ακετόνη
- Αμμωνία
- Αρσενικό
- Μονοξείδιο του άνθρακα
- Ανιλίνη
- Ναφθαλίνη



# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ-ΤΥΠΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ

- Εμφύσημα
- Καρκίνος του πνεύμονα και άλλοι καρκίνοι
- Καρδιοαγγειακές παθήσεις
- Περιφερειακές αγγειακές παθήσεις
- Προβλήματα γονιμότητας και εγκυμοσύνης
- Παιδιά
- Παθητικό κάπνισμα
  
- Πειραματιζόμενοι
- Τακτικοί
- Εθισμένοι
- Γνώστες



# ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ

- Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν
- θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν.
- Άλλοι πάλι δοκιμάζουν τον καπνό από περιέργεια
- επηρεάζονται από τα πρότυπα και τις διαφημίσεις
- 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 οικογενειακό περιβάλλον



# ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΝ ΝΑ ΚΟΨΟΥΝ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

- 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



# ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ-ΦΟΡΕΙΣ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- κυανιούχο υδρογόνο
- μονοξείδιο του άνθρακα, που ενώνεται με τα ερυθρά αιμοσφαίρια και διώχνει το οξυγόνο από το αίμα
- Νικοτίνη
- Πίσσα
  
- Προγράμματα εκπαίδευσης και προαγωγής υγείας που θα ενθαρρύνουν τη διακοπή του καπνίσματος
- Ανάπτυξη και ενσωμάτωση καλών πρακτικών θεραπείας της εξάρτησης από τη νικοτίνη και πρόληψης της υποτροπής
- Ανάπτυξη προγραμμάτων εκπαίδευσης των επαγγελματιών υγείας στις μεθόδους διακοπής του καπνίσματος

# ➤ ΤΖΟΓΟΣ

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.

# ΑΙΤΙΕΣ

- Στη χώρα μας η νοοτροπία του εύκολου πλουτισμού, η ανάγκη μεγάλης μερίδας των συνανθρώπων μας για απόσπαση από τα προβλήματα της καθημερινότητάς τους και η κοινωνικά αποδεκτή ενασχόληση με τον τζόγο έχουν μετατρέψει τα τυχερά παιχνίδια σε χώρο εναπόθεσης ελπίδων αλλά και σε δυνάστη πολλών ελληνικών οικογενειών.
- Ταυτόχρονα, ο τζόγος κάνει τον παίχτη να ξεχνάει όλα τα άλλα προβλήματα που μπορεί να τον απασχολούν (όπως ο διψασμένος του παραδείγματός μας αποσπάται από άλλα πιο σύνθετα προβλήματα μέχρι να ξεδιψάσει) και να στρέφεται αποκλειστικά στη διαδικασία του παιχνιδιού και σε ότι σχετίζεται με αυτή
  - Αν τελικά κερδίσει στο συγκεκριμένο στοίχημα, τότε βιώνει έναν θρίαμβο, η τάση του για στοιχηματισμό ενισχύεται και αμέσως μπαίνει στη διαδικασία να στοιχηματίσει στον επόμενο αγώνα. Αν χάσει η προσδοκία που είχε για νίκη μετατρέπεται σε πείσμα, σε ανάγκη να στοιχηματίσει περισσότερα για να πάρει πίσω τα χρήματα που θεωρεί πως του ανήκουν.

Επόμενος Η αυτοπειθαρχία, οι ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις, η αυτογνωσία και ο αυτοσεβασμός, είναι κάποιοι παράγοντες που αμβλύνουν την πιθανότητα κάποιου να εμπλακεί παθολογικά με τον τζόγο.

# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Καθώς ο τζόγος εξελίσσεται, ο παίκτης αρχίζει να ρισκάρει περισσότερο, τόσο προσωπικά όσο και οικονομικά.
- Αυτό συχνά οδηγεί σε σοβαρά προσωπικά προβλήματα, οικονομικό μαρασμό και εγκληματική συμπεριφορά για να υποστηριχτεί αυτή η συνήθεια.
- Σπατάλη χρόνου, σκεπτόμενος τον τζόγο,
- Ψέματα για το χρόνο ή τα ποσά που ξοδεύονται για τον τζόγο.
- Ανάγκη για δανεισμό χρημάτων για να τα φέρει βόλτα, λόγω των χαμένων χρημάτων από το τζόγο.
- Χάσιμο εργασίας, σχέσης, ή ευκαιρίας για εκπαίδευση ή καριέρα εξαιτίας του τζόγου.



# 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. Για παράδειγμα, παίζονται στοιχήματα για το ποιος θα κερδίσει σε έναν αγώνα ποδοσφαίρου, σε μια κούρσα ιπποδρομίας ή σε μια παρτίδα τάβλι. 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 παίκτες. Για παράδειγμα, στο πόκερ οι παίκτες παίζουν σε πραγματικό χρόνο σε ένα κοινό ηλεκτρονικό περιβάλλον το οποίο ο κάθε παίκτης βλέπει στην οθόνη του.



# ✦ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

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).

# ΑΙΤΙΕΣ

- είναι η δυνατότητα αλλαγής της διάθεσης που μπορεί να έχουν οι συμπεριφορές που σχετίζονται με τις εξαρτήσεις σε διαδικασίες.
- Η χρήση του διαδικτύου μπορεί επίσης να ενισχύεται από τις ευχάριστες σκέψεις και συναισθήματα που εμφανίζονται όσο το άτομο κάνει 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»
- Μπορεί να υπάρχουν οικογενειακοί παράγοντες που παρακινούν το άτομο στη χρήση του διαδικτύου
- Η συμπεριφορά των συνομηλίκων μπορεί επίσης να ενθαρρύνει τη χρήση διαδικτύου

# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- ο υπερβολικός χρόνος που αφιερώνεται στη χρήση του διαδικτύου.
- η έλλειψη ύπνου, κούραση, σχολική βαθμολογία σε πτώση, μειωμένη απόδοση στη δουλειά, απάθεια
- Μπορεί να είναι οξύθυμος όταν είναι εκτός διαδικτύου ή θυμωμένος προς οποιονδήποτε αμφισβητεί το χρόνο του στο διαδίκτυο.

# ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- 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.



# ✦ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

- 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!

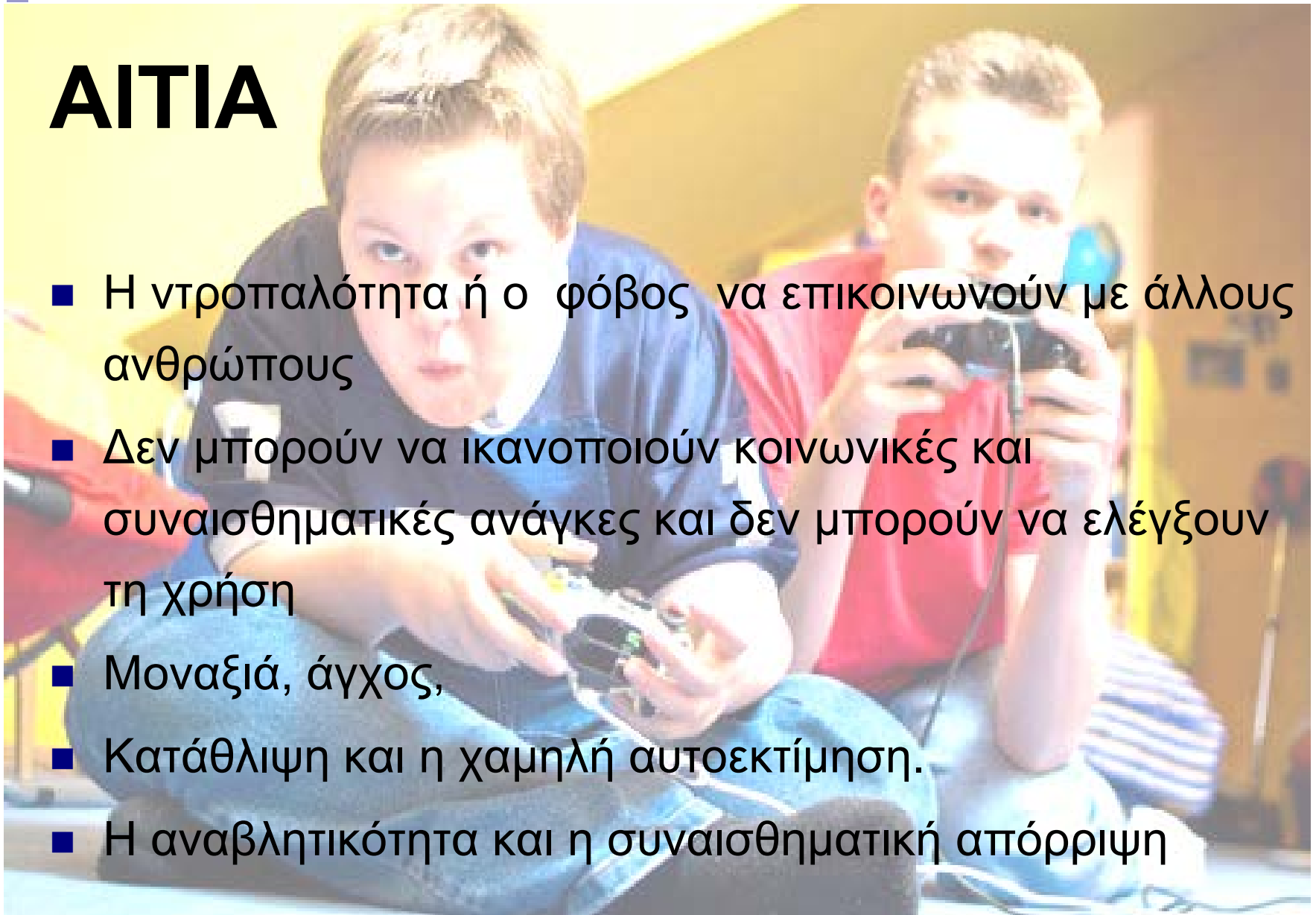


# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- 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



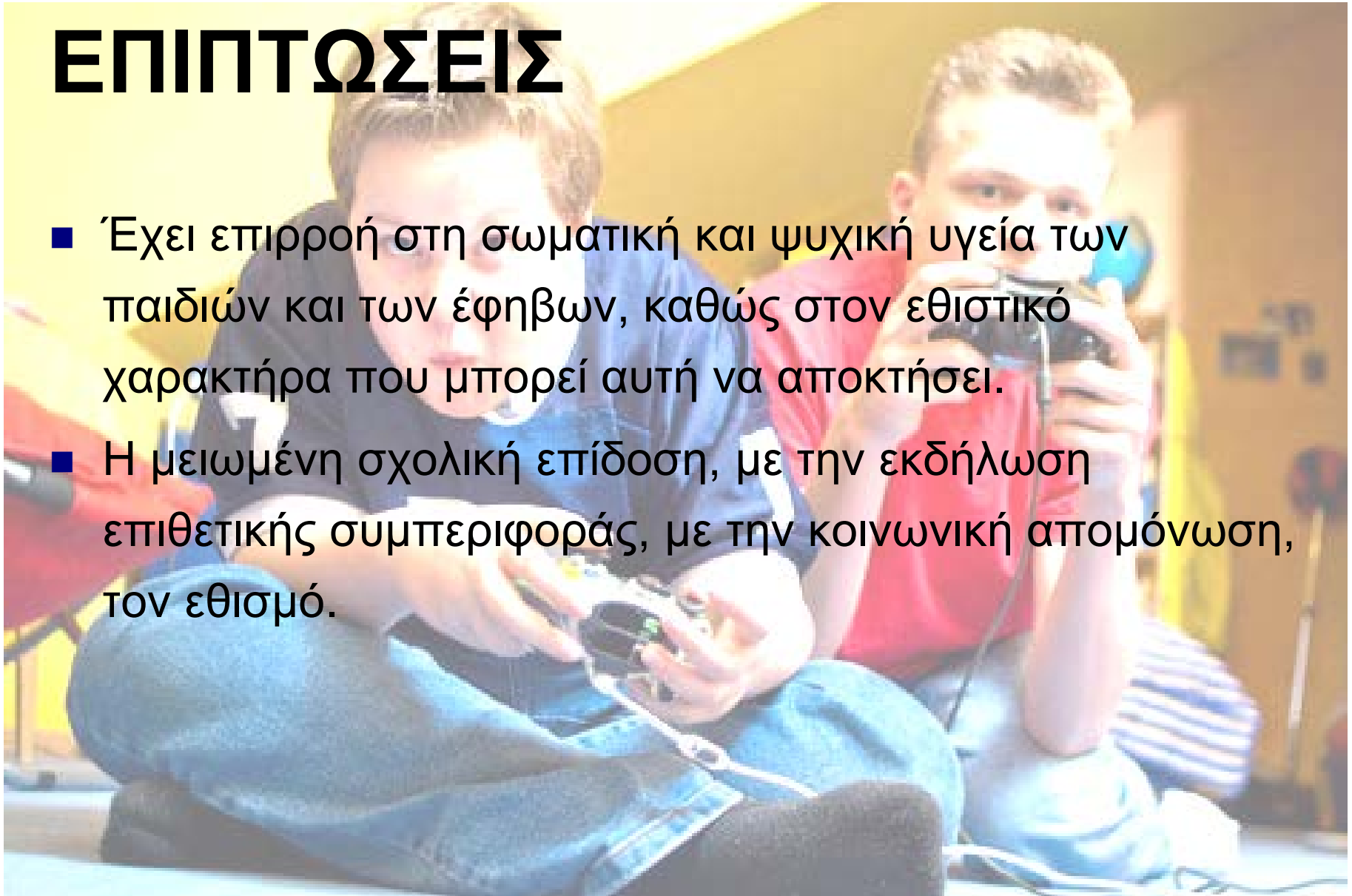


# ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ-ΦΟΡΕΙΣ

- 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 απαραίτητο να τηρούνται σταθερά προκειμένου να αποφευχθούν συμπεριφορές εξάρτησης από το διαδίκτυο
- Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» απευθύνεται σε εφήβους 10-19 ετών
- Η «ΟΑΣΙΣ» είναι Αστική μη κερδοσκοπική Εταιρία που συντηρείται από συνδρομές και χορηγίες , προκειμένου να επιβιώσει και να εκπληρώσει τους στόχους της

# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- Έχει επιρροή στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών και των έφηβων, καθώς στον εθιστικό χαρακτήρα που μπορεί αυτή να αποκτήσει.
- Η μειωμένη σχολική επίδοση, με την εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς, με την κοινωνική απομόνωση, τον εθισμό.



# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

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

# ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

- 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 πόνο 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.



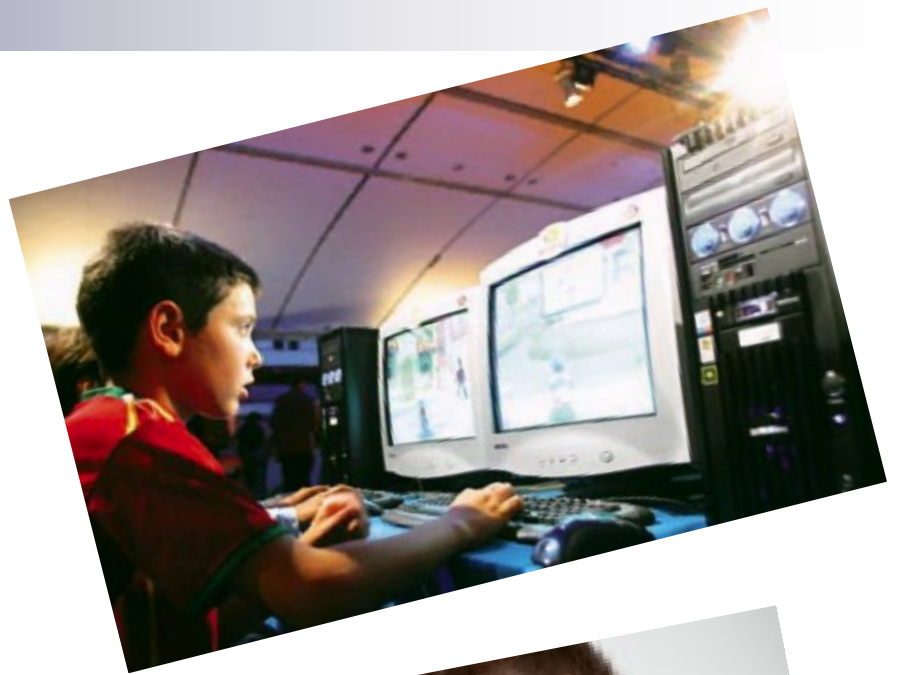


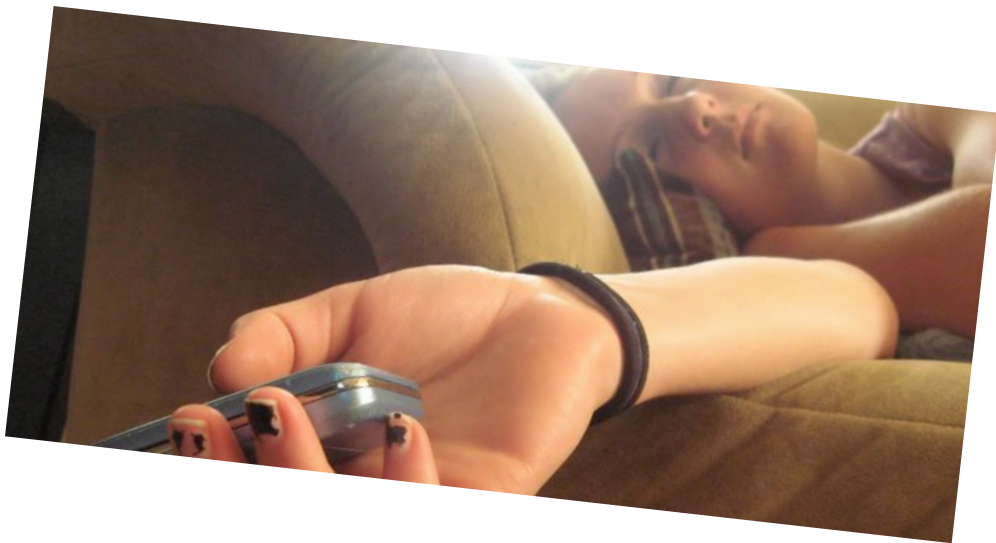












# ➤ Ερωτηματολόγιο

Μετά από έρευνα που πραγματοποιήθηκε στις 14 Δεκεμβρίου 2012 στο χώρο του σχολείου , η ομάδα σύνταξης του ερωτηματολογίου οδηγήθηκε στα παρακάτω συμπεράσματα

1. Φύλο :

Αγόρια 17

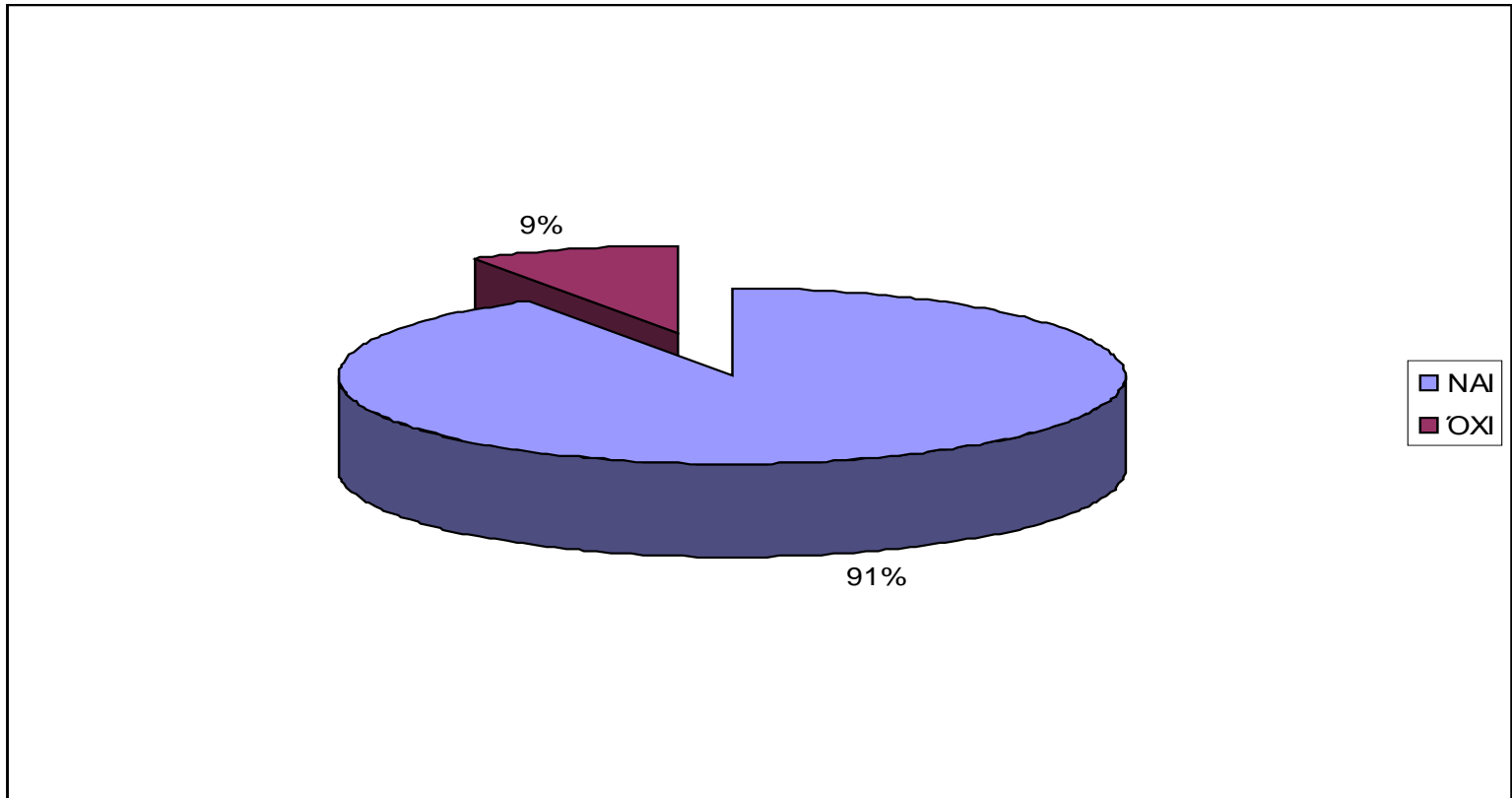
Κορίτσια 18

2. Πόσο χρονών είσαι ; 15-16: 8

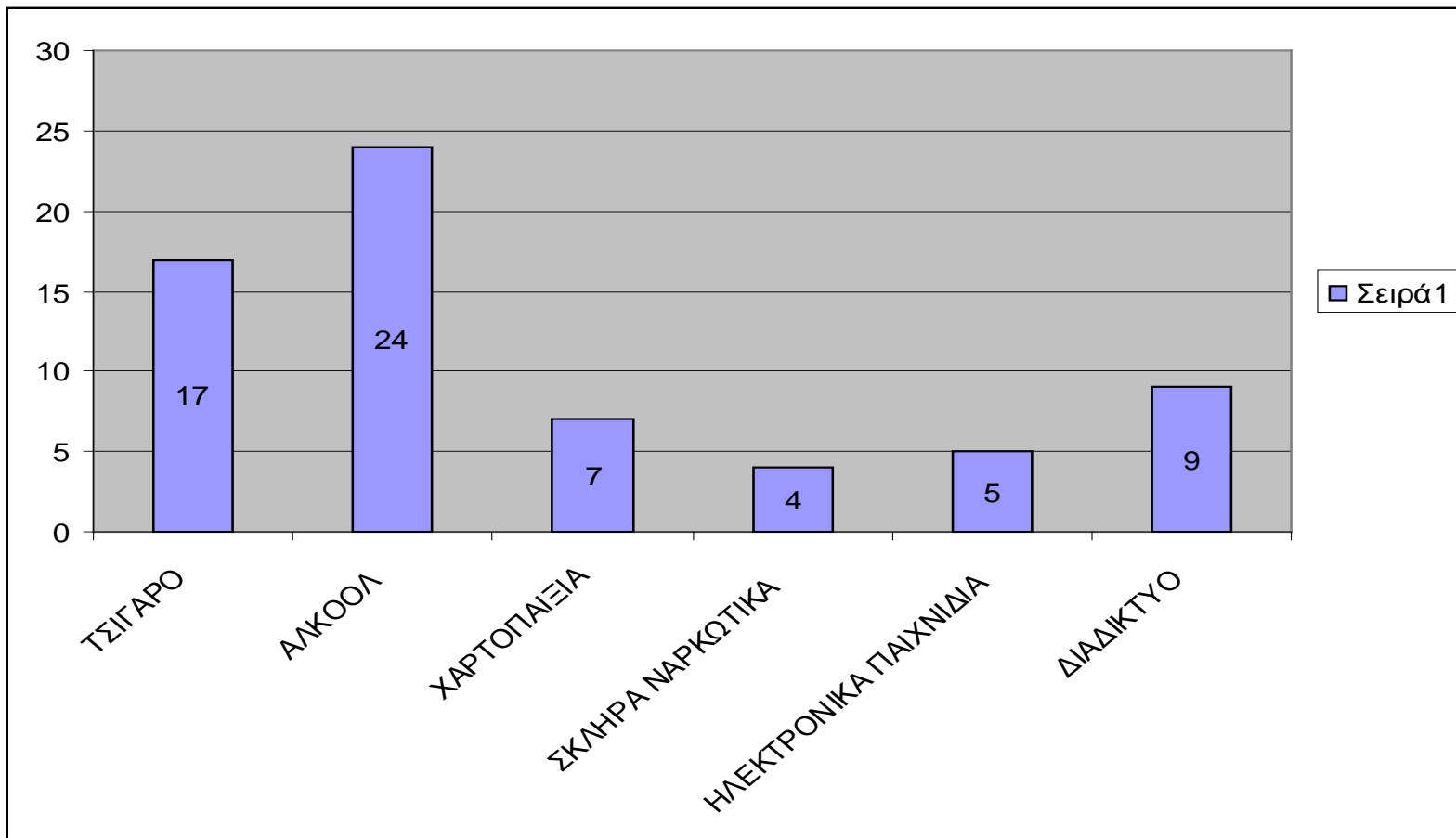
16-17: 13

17-18: 14

3. Έχεις δοκιμάσει ποτέ οποιαδήποτε εξάρτηση ;



Στο παρακάτω γράφημα βλέπουμε το ποσοστό των ερωτηθέντων μαθητών που έχουν δοκιμάσει οποιαδήποτε εξάρτηση και τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το 91% έχει δοκιμάσει ενώ το 9% όχι



Στο παρακάτω γράφημα βλέπουμε το ποσοστό των ερωτηθέντων μαθητών οι οποίοι απάντησαν στην ερώτηση: ποιο/α από τα παρακάτω πιστεύεις ότι αποτελούν εξάρτηση;





4. Εάν ναι, ποια από όλα ; ( μια ή περισσότερες επιλογές)

5. Σε ποια ηλικία έχεις δοκιμάσει κάποια από τα προηγούμενα;

- 10-12: 3
- 12-14: 7
- 14-16: 15
- 16-18: 7

6. Πόσο συχνά το επαναλαμβάνεις;

Κάθε μέρα: 4

Κάθε 2-3 μέρες: 3

Μια φορά την εβδομάδα: 21

7.Τι σε είχε επηρεάσει για δοκιμή; Φίλοι :22

Οικογένεια : 2

Μ.Μ.Ε : 1

Μιμητισμός : 2

Άλλο : 7

8.Γνωρίζεις τις επιπτώσεις της χρήσης των εξαρτήσεων;

ΝΑΙ : 2

ΟΧΙ: 2

9.Τι σε αποτρέπει από την χρήση των εξαρτήσεων;

Συνέπειες: 26 Απομόνωση : 6 Τιμωρία : 2

10.Πιστεύεις ότι οι εξαρτήσεις σε ανεβάζουν στα μάτια των συμμαθητών σου; (περίγυρος σου)

ΝΑΙ: 4

ΟΧΙ:26

ΛΙΓΟ: 6

11. Πιστεύεις ότι οι εξαρτήσεις σου δίνουν : Χρήματα: 1

Εξουσία:3

Σεβασμο:3

Περισσότερους φίλους:2

Ανεξαρτησία:2

Προσωπική ικανοποίηση:7

Δημοσιότητα:2

Ευχαρίστηση:21

12. Τι σου έρχεται στο μυαλό όταν ακούς την λέξη "εθισμός";

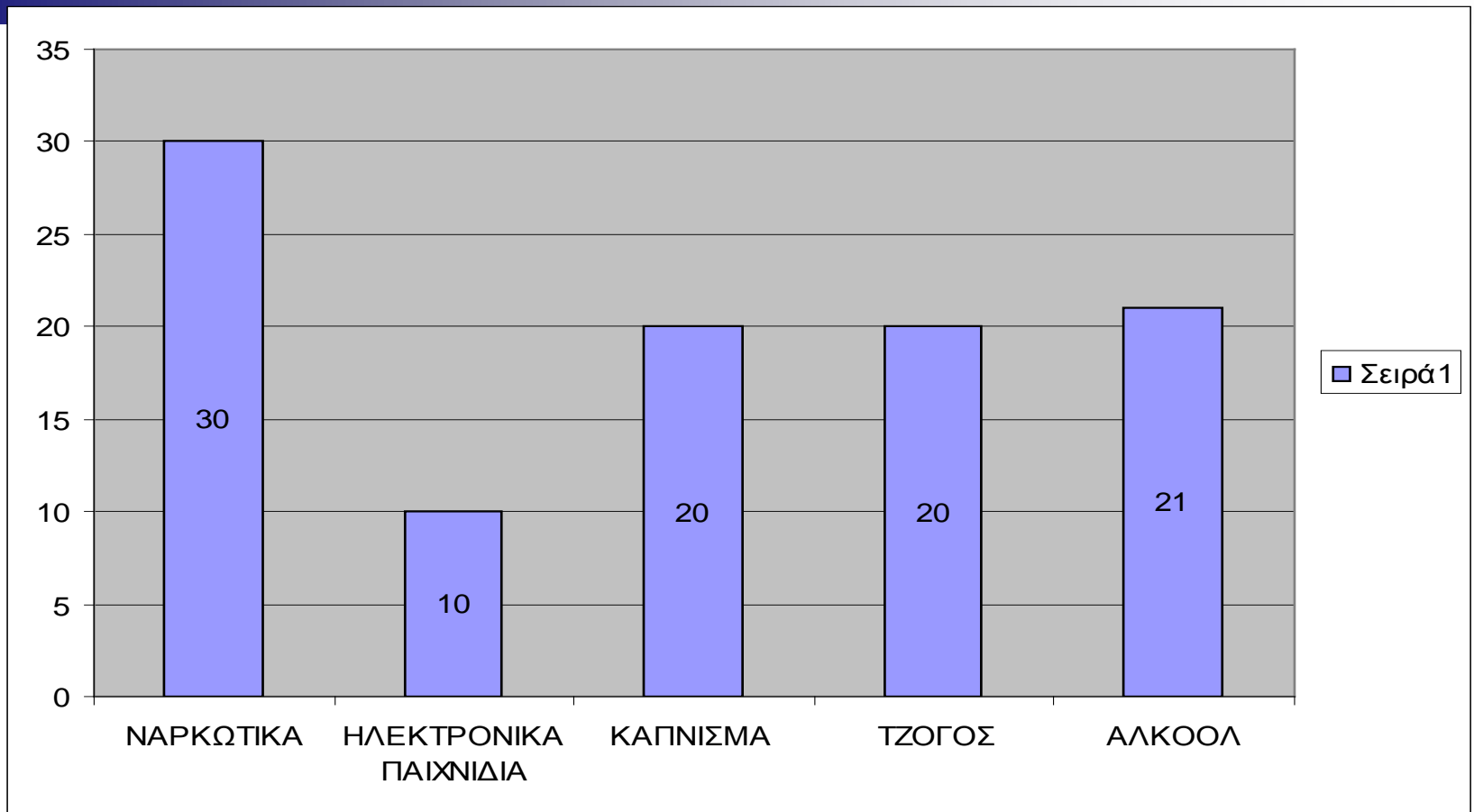
Καθημερινή χρήση ανεξάρτητα από την θέληση μας:12

Καθημερινή χρήση με την θέληση μας :12

Προβολή αδυναμίας :7

Υπερβολική χρήση κάθε μερα:6

Υπερβολική χρήση μια φορά την εβδομάδα:1



Στο παρακάτω γράφημα βλέπουμε το ποσοστό των ερωτηθέντων μαθητών οι οποίοι απάντησαν στην ερώτηση ποια είναι η εξάρτηση που έχεις δοκιμάσει και τα αποτελέσματα δείχνου ότι το 30% των μαθητών έχει δοκιμάσει ναρκωτικά το 10% ηλεκτρονικά παιχνίδια το 20% καπνισμα, 21% αλκοόλ και 20 % αυτών ασχολήθηκαν με τον τζόγο

13. Ποιο/α από τα παρακάτω πιστεύεις ότι αποτελούν εξάρτηση;

14. Πιστεύεις ότι οι εξαρτήσεις χρειάζονται βοήθεια από:

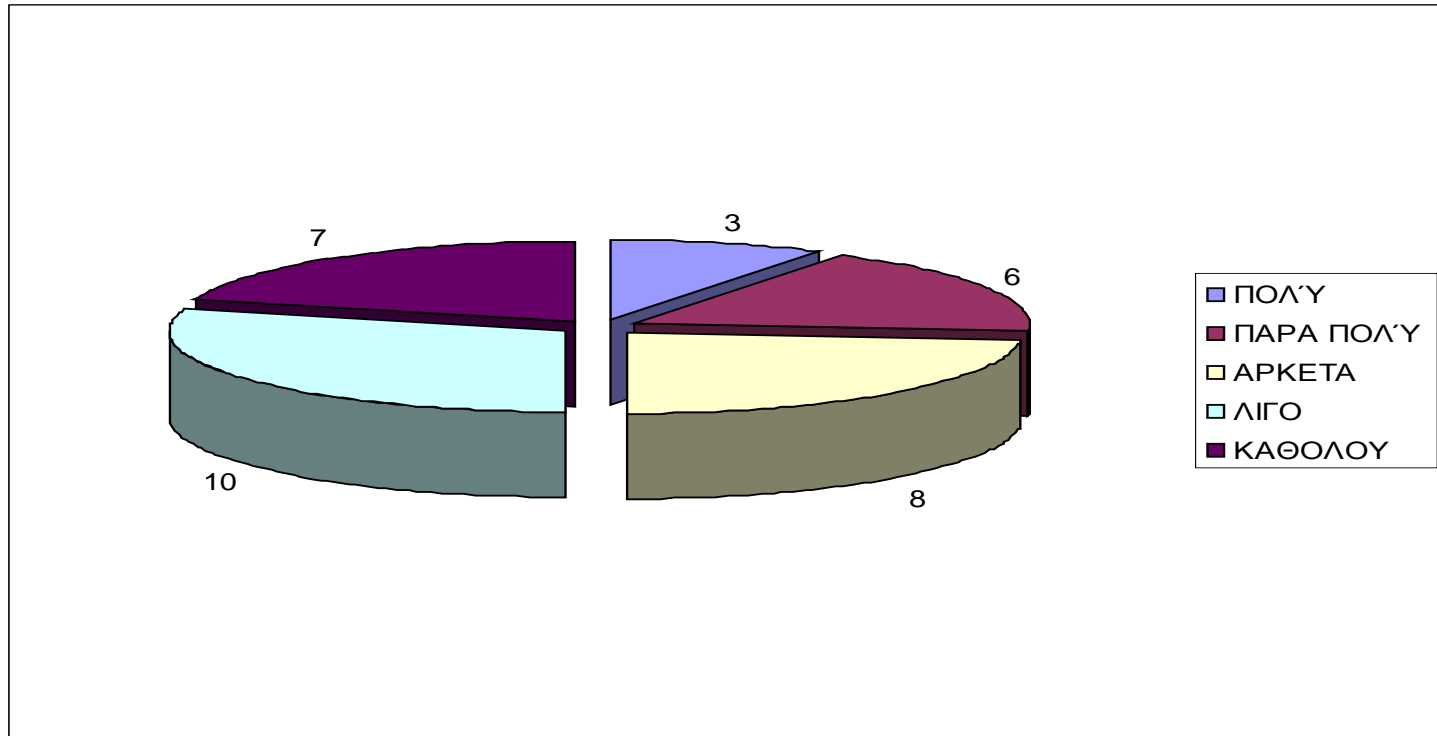
- Οικογένεια:20
- Φορείς (κοινωνία, κράτος):4
- Κέντρα υποστηρίξης:16

15. Πιστεύεις ότι οι εξαρτήσεις σε οδηγούν σε ακραίες συμπεριφορές ή εξαρτήσεις για τις οποίες μετανιώνεις ;

Ναι:18

Όχι:7

Μερικές φορές:10




Στο παρακάτω γράφημα βλέπουμε το ποσοστό των ερωτηθέντων μαθητών οι οποίοι απάντησαν στην ερώτηση πόσο συχνά επαναλαμβάνουν την εξάρτηση αυτή και τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το 3% πολύ 6% παρα πολύ 8% αρκετά 10% λιγο 7% καθολου.

16. Πιστεύεις ότι το γυμνάσιο-λύκειο σε βοήθησε να αποκτήσεις γνώσεις σχετικά με τις εξαρτήσεις ; Ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών απάντησε ότι το γυμνάσιο-λύκειο δεν πρόσφερε πολλές γνώσεις σχετικά με τις εξαρτήσεις

17. Πως μπορεί το σχολείο να αποτελέσει την πρόληψη κατά των εξαρτήσεων;

- Συμμετοχή εκπαιδευτικών σε σεμινάρια: 3
- Με ψυχολόγους: 17
- Με ειδικά προγράμματα ενημέρωσης μαθητών: 17
- Ενημέρωση από ειδικούς των φορέων: 12
- Εκπαιδευτικές εκδρομές σε κέντρα : 11



Σύμφωνα με τις απαντήσεις των μαθητών το σχολείο μπορεί να αποτελέσει την πρόληψη κατά των εξαρτήσεων με συμμετοχή των μαθητών σε ειδικά προγράμματα και με επισκέψεις ψυχολόγων στο σχολικό χώρο.



# Βιβλιογραφία

- <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](http://www.latronet.gr)
- [www.imlarisis.gr](http://www.imlarisis.gr)
- [www.okana.gr](http://www.okana.gr)
- [www.healthview.gr](http://www.healthview.gr)
- [www.safeinternet.gr](http://www.safeinternet.gr)
- [www.physics4u.gr](http://www.physics4u.gr)
- [www.bibliopolis.gr](http://www.bibliopolis.gr)