

A photograph of three elderly women sitting at a table, each holding a glass of red wine. They are dressed in formal attire, including hats and blouses. The woman on the left wears a red hat and a light blue blouse. The woman in the middle wears a red hat and a purple blouse. The woman on the right wears a red hat with a purple band and a dark blue blouse. The background is slightly blurred, suggesting an indoor setting like a restaurant or a social gathering.

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΧΑΡΤΟΠΑΙΞΙΑ

ΜΑΣΤΙΓΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΜΑΣ

Ορισμός αλκοολισμού

- Αλκοολούχα ποτά ονομάζονται όλα τα ποτά που περιέχουν αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) γεωργικής προέλευσης, σε οποιοδήποτε ποσοστό το οποίο έχει προέλθει είτε από φυσική ζύμωση, είτε από προσθήκη κατά την επεξεργασία.
- Χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:
 - ✓ Το κρασί
 - ✓ Η μπύρα
 - ✓ Και γενικά τα οινοπνευματώδη ποτά

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Άιτια που οδηγούν στην κατανάλωση αλκοόλ

ΕΦΗΒΟΙ

- Πιέζονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον
- Φόβος απόρριψης από τους φίλους τους

Η ανάγκη ενηλικίωσης και η αποφυγή του χλευασμού

- Συναισθηματική φόρτιση
- Επιθυμία για να αρέσουν
- Έλλειψη ενημέρωσης πάνω στο θέμα



ΕΝΗΛΙΚΕΣ

- Κοινωνικοί παράγοντες: διασκέδαση , περιέργεια
- Γενετικοί παράγοντες: οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού
- Ψυχολογικοί παράγοντες: χαμηλή αυτοεκτίμηση , άγχος , καθημερινότητα

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- **Επιδράσεις στο κεντρικό νευρικό σύστημα**
- **Επιδράσεις στο συκώτι και στο πεπτικό σύστημα**
- **Επιδράσεις στο καρδιαγγειακό και κυκλοφορικό σύστημα**
- **Αύξηση στα ατυχήματα και στους τραυματισμούς**
- **Επιδράσεις στην όραση**
- **Επιδράσεις στην εγκυμοσύνη και στη γονιμότητα**

ΧΑΡΤΟΠΑΙΞΙΑ

Αίτια που οδηγούν στην χαρτοπαιξία

- Συμβαίνει κυρίως λόγω της αυξημένης δραστηριότητας την ντοπαμίνης, η οποία είναι ο χημικός αγγελιοφόρος στον εγκέφαλο και θεωρείται ο κύριος ένοχος
- Λόγω της ανάγκης για χαλάρωση μετά από μια αγχωτική μέρα
- Λόγω μιας πρόσφατης απώλειας ή αλλαγής
- Λόγω της έλλειψης από ενδιαφέροντα ή χόμπι, υπάρχει έλλειψη κατεύθυνσης της προσωπικής ζωής
- Εξαιτίας των ψυχολογικών προβλημάτων, ιδιαίτερα της κατάθλιψης και του άγχους

- Εξαιτίας της κακοποίησης ή τραυματισμού
- Η ύπαρξη ενός γονέα που επίσης έχει προβλήματα με τα τυχερά παιχνίδια
- Επειδή συχνά αισθανόμαστε μοναξιά ή βαριόμαστε
- Εξαιτίας της πίεσης που ασκεί το κοινωνικό περιβάλλον στο άτομο
- Λόγω των συναισθηματικών συνθηκών



Επιπτώσεις

- Επιθυμία του ασθενή να ρισκάρει, να αναζητήσει έντονες συγκινήσεις και τα συναισθήματα του είναι ιδιαίτερα μεταβλητά
- Δεν μπορεί να βιώσει σε ικανό βαθμό απλές καθημερινές καταστάσεις
- Υπάρχει ανηδονία και απάθεια αναφορικά με οποιοδήποτε συναισθηματικό ερεθισμό που αφορά την καθημερινότητα εκτός από τον τζόγο
- Αναγκάζεται να αναζητά την έντονη συγκίνηση είτε του κέρδους είτε της χασούρας για να προσλάβει μια στιγμιαία συναισθηματική εκφόρτιση
- Αδυναμία λήψης αποφάσεων
- Υποτίμηση και προσβολή του εαυτού του και των ικανοτήτων του

Τρόποι αντιμετώπισης

- Συμβουλευτική Οικονομικής διαχείρισης με σκοπό:
 - Α) την καλύτερη διαχείριση των χρημάτων
 - Β) την συνειδητοποίηση της αξίας των χρημάτων τους
 - Γ) την ανάκτηση του ελέγχου της οικονομικής διαχείρισης ώστε να μειωθεί το άγχος σχετικά με την χρεοκοπία
- Αυτοθεραπεία και σύντομες θεραπείες
- Φαρμακοθεραπεία
- Συμπεριφορική θεραπεία και γνωστική – Συμπεριφορική θεραπεία
- Συνδυασμός φαρμακοθεραπείας και ψυχοθεραπείας
- Εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης στα σχολεία

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

- παρέχει πολύπλευρες υπηρεσίες και προληπτική ιατρική όσο και σε άλλα επίπεδα όπως

ΤΟ ΚΟΙΝΟ:

- Διανομή έντυπου υλικού και διαλέξεις
- Με ενημερωτικά προγράμματα
- Διαφημίσεις
- Επιμορφωτικές συζητήσεις

ΟΜΙΛΙΕΣ:

- Συζητήσεις με προσκεκλημένους ομιλητές
- Διαλέξεις, διάλογοι
- Διανομή εκπαιδευτικού υλικού

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ:

Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη εμφάνισης ή στην αντιμετώπιση διαταραχών της συμπεριφοράς

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ:

- Επισκέψεις ειδικών στο σπίτι για συζήτηση του προβλήματος
- Υποστηρικτικές ομάδες συγγενών
- Συμβουλές των γονέων στα παιδιά τους
- Αποτροπή από τέτοιου είδους ενέργειες

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- Συμβουλές ψυχολόγου
- Ψυχολογική στήριξη
- Βοήθεια αντιμετώπισης του προβλήματος

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

- Αντικειμενική πληροφόρηση
- Βοήθεια
- Κατεύθυνση και παραπομπή προς τις υπάρχουσες θεραπευτικές δομές

ΑΓΡΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΛΚΟΟΛ

- Περιλαμβάνει ατομική και ομαδική ψυχοθεραπεία
- Παρέχεται η δυνατότητα ατομικής και ομαδικής θεραπείας σε άτομα που επιθυμούν να συνεχίσουν την θεραπεία τους



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
Παροχ. Υγ. Π.Σ.Σ. - Π.Σ.Σ.

ΟΜΑΔΑ ΤΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ:

- 1. Μη κυβερνητική οργάνωση <<Νηφάλιοι>>**
- 2. Το Κέντρο Υποστήριξης Εξαρτημένων Ατόμων <<ΟΑΣΙΣ>>**
- 3. Ο Σύλλογος Στήριξης Εξαρτημένων από το Αλκοόλ Ατόμων <<Η Επιστροφή>>**
- 4. Το Κέντρο Έρευνας Ανθρωπίνων Συμπεριφορών (ΚΕΑΣ, Μη κερδοσκοπικός οργανισμός)**
- 5. ΚΕ.Θ.Ε.Α**

ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ

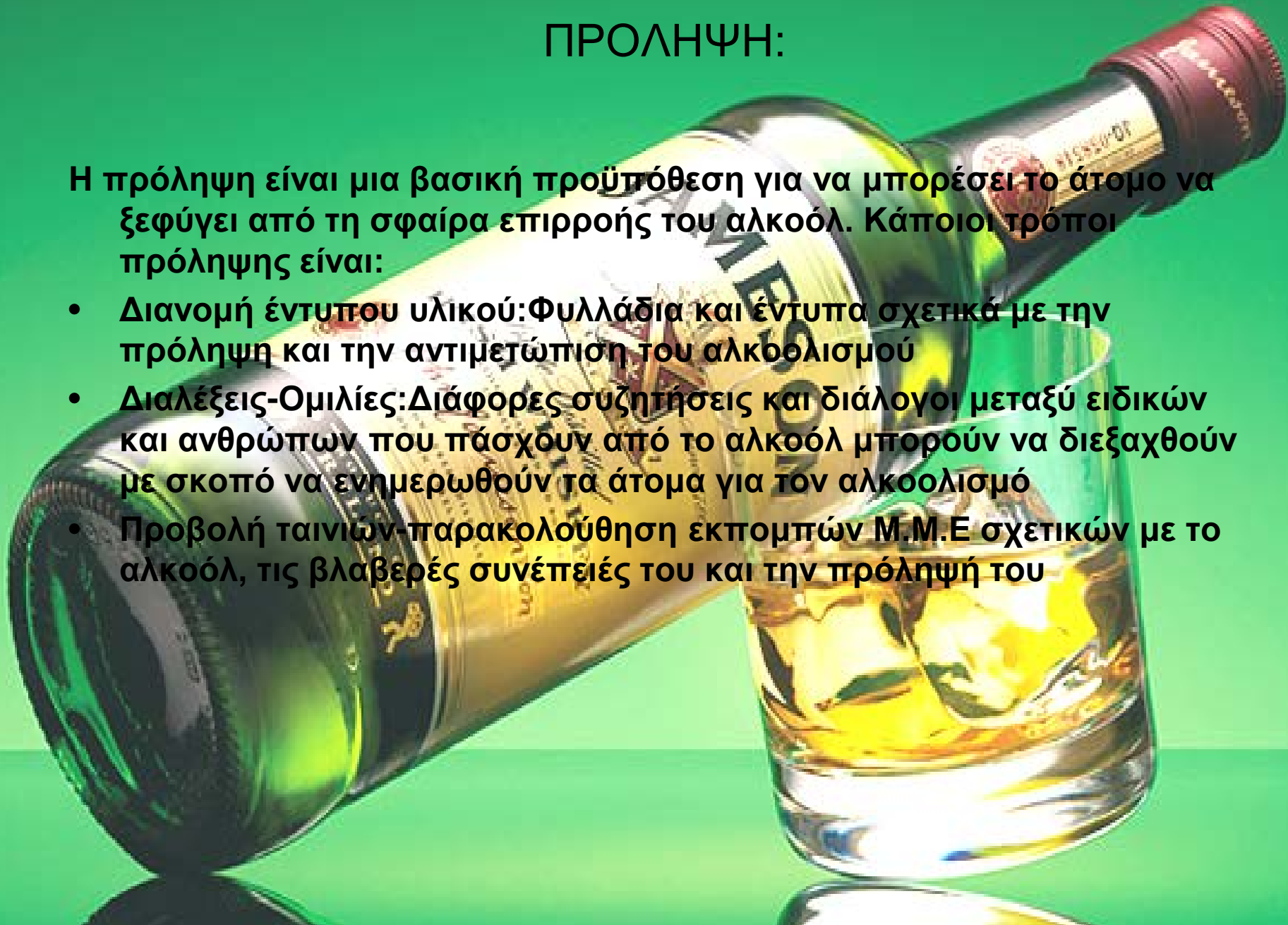
- Δέσμευση του εξαρτημένου για διακοπή της χρήσης στον εαυτό του και στα αγαπημένα του πρόσωπα
- Χρήση βοήθειας του υγειονομικού προσωπικού για ψυχολογική και σωματική υποστήριξη
- Επικοινωνία με ειδικά Κέντρα Απεξάρτησης για εξειδικευμένη υποστήριξη

ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ
ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ
ΝΙΨΩΣΕ
ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

ΠΡΟΛΗΨΗ:

Η πρόληψη είναι μια βασική προϋπόθεση για να μπορέσει το άτομο να ξεφύγει από τη σφαίρα επιρροής του αλκοόλ. Κάποιοι τρόποι πρόληψης είναι:

- **Διανομή έντυπου υλικού:** Φυλλάδια και έντυπα σχετικά με την πρόληψη και την αντιμετώπιση του αλκοολισμού
- **Διαλέξεις-Ομιλίες:** Διάφορες συζητήσεις και διάλογοι μεταξύ ειδικών και ανθρώπων που πάσχουν από το αλκοόλ μπορούν να διεξαχθούν με σκοπό να ενημερωθούν τα άτομα για τον αλκοολισμό
- **Προβολή ταινιών-παρακολούθηση εκπομπών Μ.Μ.Ε** σχετικών με το αλκοόλ, τις βλαβερές συνέπειές του και την πρόληψή του

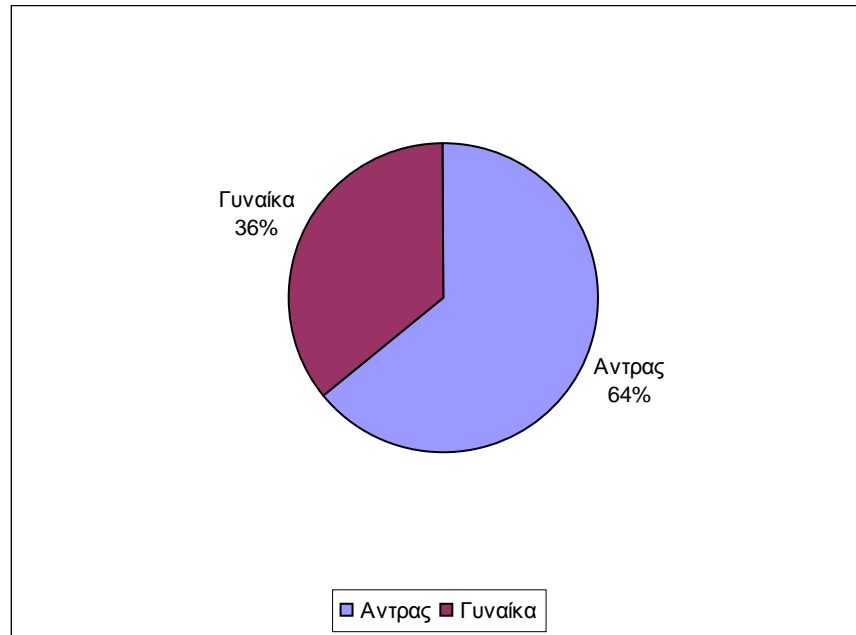


ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΧΑΡΤΟΠΑΙΕΙΑ

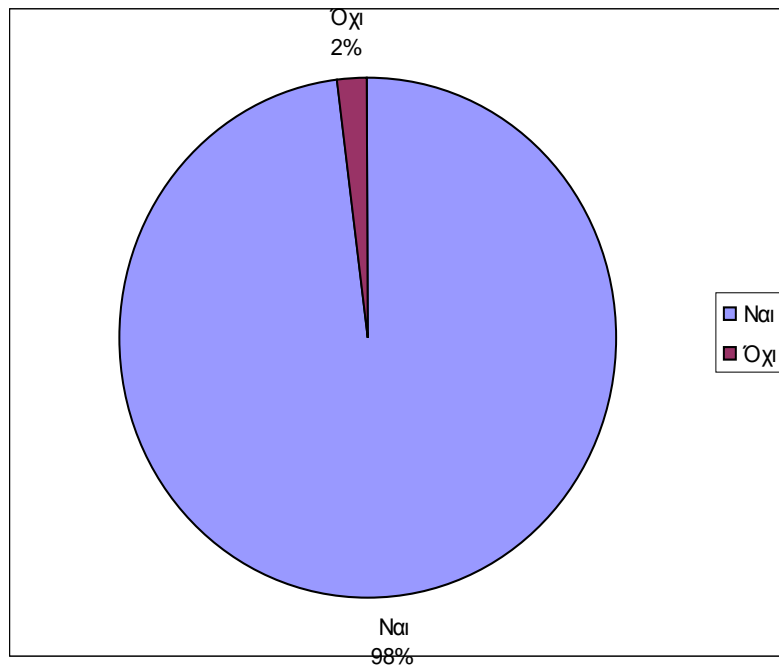
- Βέβαια θα πρέπει να λάβουμε υπ' όψιν και την άμεση επίδραση του ενός φαινομένου στο άλλο. Είναι γνωστό ότι υπάρχει εύλογη συσχέτιση του αλκοολισμού με τον τζόγο. Αυτό διότι ο εξαρτημένος από το αλκοόλ δεν έχει τους ηθικούς φραγμούς ώστε να αντισταθεί στην δίνη της χαρτοπαιξίας και συνεπώς στον εθισμό του και αντίστροφα. Μάλιστα, με την κρίση στην χώρα μας, πολλοί είναι αυτοί που καταφεύγουν σε αυτές, αφού τις θεωρούν ως μέσο διαφυγής από την καταπίεση της καθημερινότητάς τους. Τέλος, συχνά, οι εξαρτημένοι από τον τζόγο εθίζονται και στο αλκοόλ αφού δεν τους ολοκληρώνει και αναζητούν νέους τρόπους διαφυγής από τα προβλήματά τους.

Γραφήματα

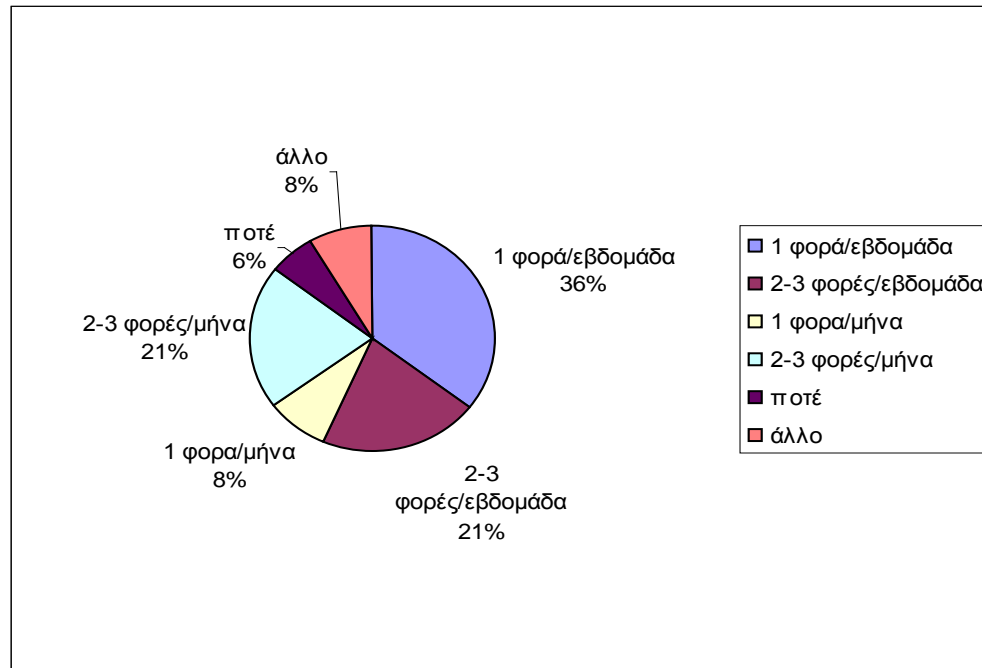
Φύλο



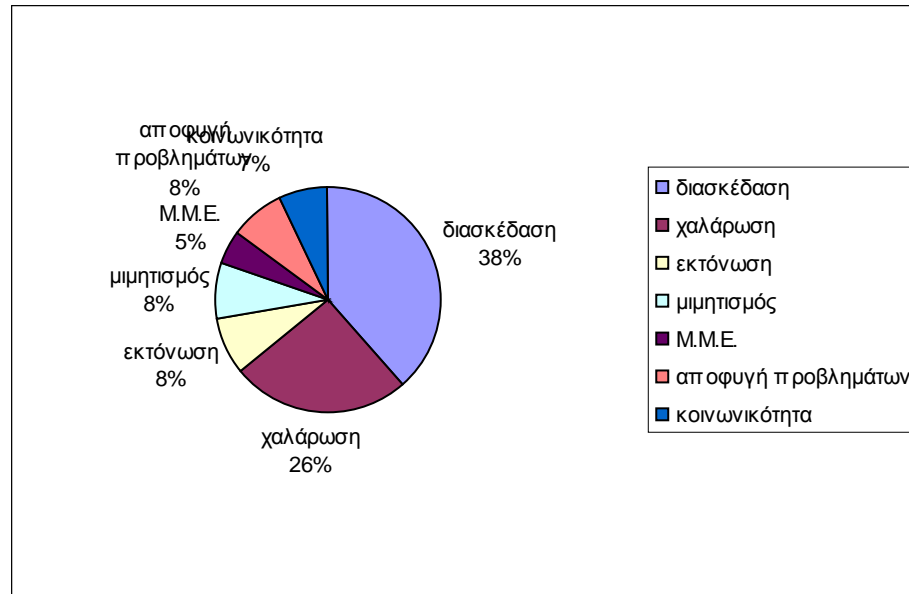
Έχετε καταναλώσει ποτέ αλκοόλ;



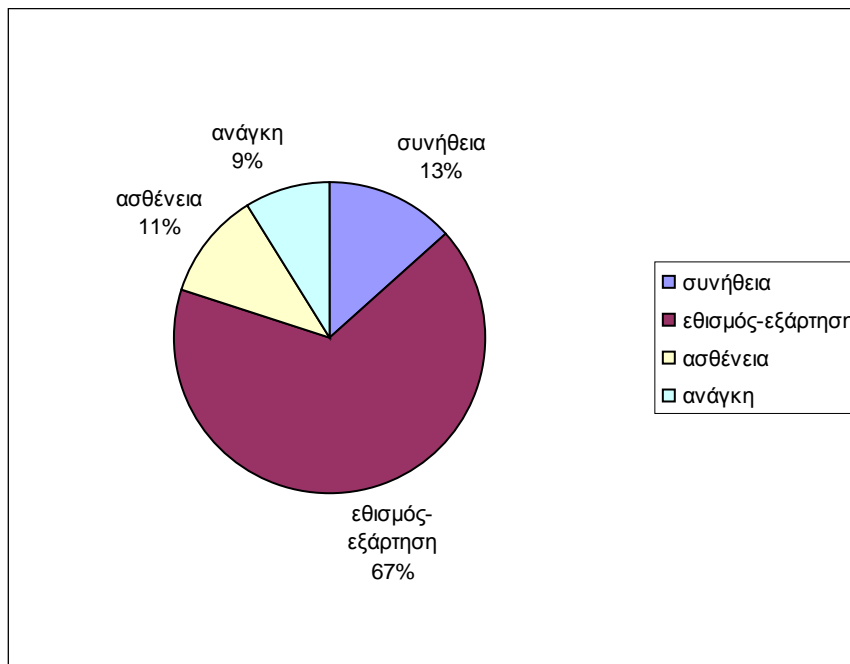
Πόσο συχνά καταναλώνεις αλκοόλ;



Τι σε οδηγεί στην κατανάλωση αλκοόλ;



Τι νομίζεις ότι είναι ο αλκοολισμός;



Πόσο συχνά παίζετε χαρτιά;

