



ΤΟΜΕΑΣ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΤΕΧΝΩΝ  
Ειδικότητα Γραφικών Τεχνών



Ενημέρωση & Ευαισθητοποίηση  
για τις Καταστροφικές Συνέπειες του Αλκοόλ

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας  
Σχολικό Έτος 2007 - 2008





## Εισαγωγή

Στα πλαίσια των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας της Β Διεύθυνσης του νομού Θεσσαλονίκης, η Γ τάξη ΤΕΕ του τομέα Εφαρμοσμένων Τεχνών του 2ου ΤΕΕ Εύοσμου επεξεργάστηκε το θέμα του αλκοολισμού. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος οι μαθητές ενημερώθηκαν από τους υπεύθυνους καθηγητές για τα ζητήματα που αφορούν στον αλκοολισμό και στις βλαβερές του συνέπειες, έθεσαν και συζήτησαν τις απόψεις τους και τις εμπειρίες τους και στη συνέχεια κλήθηκαν να καταγράψουν μία σχετική εμπειρία τους σε μια μικρή ιστορία. Επίσης, επεξεργάστηκαν γραφιστικά το ζήτημα και δημιούργησαν θέματα με αντιαλκοολικό περιεχόμενο τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αφίσες, αυτοκόλλητα και διαφημιστικές καταχωρήσεις με στόχο την ενημέρωση και την προτροπή για προβληματισμό πάνω στο θέμα. Σε αυτό τον τομέα προσέφεραν εθελοντικά γραφιστικά έργα και αρκετοί μαθητές της Β τάξης ΕΠΑΛ του τομέα Εφαρμοσμένων Τεχνών του 2ου ΕΠΑΛ Εύοσμου.

## Οι μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα είναι:

Αναστασία Ανανιάδου  
Χριστίνα Καλεμκερίδου  
Βασίλης Καραγιοβανάκης  
Κώστας Καρνούτσος  
Ξένια Λέσκα  
Γιώργος Λεωνίδης  
Μαρία Μαρκάκη  
Αθανασία Χρυσοβέργη

Οι μαθητές της Β τάξης ΕΠΑΛ του τομέα Εφαρμοσμένων Τεχνών του 2ου ΕΠΑΛ Εύοσμου που προσέφεραν εθελοντικά γραφιστικές συνθέσεις είναι:

Χρήστος Αφρούδας  
Πάυλος Κοστίλεβ  
Παναγιώτης Χαλκίδης  
Ηλίας Πεχλιβανίδης  
Βασιλική Δεπινιώτη  
Θεοδώρα Ελευθεριάδου  
Σωτηρία Ελεκίδου

*Υπεύθυνοι καθηγητές: Ελισάβετ Γεωργιάδου & Δημήτρης Μπιτζένης*



## Αλκοολισμός

Αλκοολισμός είναι η οξεία ή χρόνια δηλητηρίαση που προκαλείται από την αιθυλική αλκοόλη, δηλαδή το οινόπνευμα. Οφείλεται στην υπερβολική και παρατεταμένη χρήση οινοπνευματωδών ποτών. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), αλκοολικό είναι το άτομο που χαρακτηρίζεται «από υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος και του οποίου η εξάρτηση από αυτό έχει φτάσει σε τέτοιο βαθμό, ώστε να διακρίνονται έντονα σημεία βλάβης της υγείας του- σωματικά και ψυχικά- διαταραχές στην επικοινωνία του με άλλα άτομα, όπως και βλάβες στο κοινωνικό και οικονομικό του περιβάλλον ή πρόδρομα σημεία μιας τέτοιας εξέλιξης».

Στη χώρα μας το αλκοόλ είναι συνυφασμένο με την κοινωνική ζωή και την καθημερινότητα. Η νομιμότητα της ουσίας, η σχέση της με τα ήθη και έθιμα που παρατηρείται σε όλες τις παραδοσιακά οινοπαραγωγικές χώρες της Μεσογείου έχουν δημιουργήσει το παραδοσιακό μοντέλο κατανάλωσης αλκοόλ. Είναι μια ήπια σχέση με το αλκοόλ, το οποίο συνοδεύει το φαγητό σε γιορτές, σε οικογενειακές και κοινωνικές συγκεντρώσεις. Στις μεσογειακές χώρες αλκοόλ σημαίνει κρασί. Διαφορετικό μοντέλο κατανάλωσης, μεγάλων ποσοτήτων σκληρών ποτών (με υψηλή συγκέντρωση οινοπνεύματος), παρατηρείται στις πιο βόρειες χώρες. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα παρατηρείται αλλαγή του παραδοσιακού μοντέλου. Οι δείκτες κατανάλωσης αλκοόλ σε σχέση με την ποιότητα, την ποσότητα ή τη συχνότητα έχουν αλλάξει, και κυρίως στις νέες ηλικίες.

## Γιατί οι έφηβοι είναι επιρρεπείς στη χρήση αλκοόλ;

Λόγω ηλικίας οι έφηβοι έχουν κάποιες ιδιαιτερότητες. Είναι περίεργοι και θέλουν να αποκτήσουν καινούργιες πρωτόγνωρες εμπειρίες. Θέλουν να δοκιμάσουν τα πάντα, να γευτούν όλες της πλευρές της ζωής χωρίς να ανησυχούν για πιθανές συνέπειες. Επίσης, θέλουν να δείξουν ότι είναι προχωρημένοι, προοδευτικοί, μάγκες και δεν είναι μαμμόθρεφτα, φυτά ή ξενέρωτοι, όπως έχουν την τάση οι περισσότεροι να κοροϊδεύουν τα συνεσταλμένα και υπάκουα παιδιά. Άλλος λόγος είναι η ανάγκη τους

να εξισωθούν με τους μεγάλους, ιδιαίτερα αν έχουν κάποιο πρότυπο στο σπίτι. Όταν λοιπόν οι γονείς επιμένουν «μην πίνεις ή μην καπνίζεις» και οι ίδιοι το κάνουν ίσως σπρώχνουν ακόμα πιο πολύ τα παιδιά στις έξεις.

Βασικός λόγος επίσης είναι και ο τρόπος διασκέδασης των νέων ο οποίος συνδέεται άμεσα με την προώθηση του αλκοόλ. Σύμφωνα με έρευνα του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικών Ερευνών το 64,3% των αγοριών ηλικίας 15-19 ετών και το 64,6% των κοριτσιών συναντιέται καθημερινά με την παρέα τους. Ένα μεγάλο μέρος συχνάζει σε κλαμπ, καφετερίες και μπαρ, όπου κυριαρχούν τα οινοπνευματώδη ποτά. Εκεί για να μη θεωρηθεί κάποιος ξενέρωτος συχνά αντικαθιστά το νερό ή τους χυμούς με το ποτό. Στα διαφημιστικά μηνύματα που βομβαρδίζουν κυριολεκτικά τους νέους μέσα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης το νεαρό άτομο που καταναλώνει αλκοόλ παρουσιάζεται να ασκεί γοητεία στο άλλο φύλλο, να έχει δύναμη και κοινωνική καταξίωση.

Γενικά, το αλκοόλ για την πλειοψηφία των ανθρώπων συνεπάγεται τη χαλάρωση σώματος και πνεύματος. Πολλοί όμως το αντιμετωπίζουν ως εκτόνωση. Τότε αρχίζουν και τα προβλήματα που αφορούν στην κατάχρηση και στην εξάρτηση. Τα συμπτώματα της εξάρτησης συνίστανται στην έντονη επιθυμία για κατανάλωση, την απώλεια ελέγχου, τη σωματική εξάρτηση και τέλος την αντοχή, όταν δηλαδή η ποσότητα που απαιτείται για να μεθύσει κάποιος γίνεται μεγαλύτερη.

## Χρήση αλκοόλ από τους νέους στην Ελλάδα: Στατιστικά στοιχεία

Οι έρευνες ανεβάζουν τους εξαρτημένους από το ποτό στην Ελλάδα στις 200.000, αλλά το πρόβλημα έχει ακόμη μεγαλύτερες διαστάσεις (Ετήσια Έκθεση του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής). Όπως τονίζουν όμως οι ειδικοί αλλά και αλκοολικοί οι οποίοι έχουν ενταχθεί σε προγράμματα απεξάρτησης, στην πραγματικότητα το πρόβλημα είναι πολύ μεγαλύτερο αφού ο φόβος του κοινωνικού στιγματισμού αναγκάζει πολλές οικογένειες να κρατούν μυστικό τον αλκοολισμό ενός μέλους τους ή ακόμη δεν παραδέχονται ότι πίσω από την ακραία και βίαιη πολλές φορές συμπεριφορά κρύβεται το αλκοόλ. Οι μισοί σχεδόν θάνατοι από τροχαία ατυχήματα (40% ή περίπου 1.100 άτομα) οφείλονται σε υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ενώ υπολογίζεται ότι 32.000 άνθρωποι τραυματίζονται, πολλοί εκ των οποίων μένουν ανάπηροι - πρόκειται κυρίως για νέους ηλικίας 16-25 ετών.

Αν και το αλκοόλ δεν θεωρείται -τουλάχιστον ανοικτά- ένα επικίνδυνο ναρκωτικό που δημιουργεί πολύ σοβαρή εξάρτηση, τα στοιχεία αποδεικνύουν ότι και στην περίπτωσή του, όπως γίνεται με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες, η μετάβαση από το «μαλακό» αλκοόλ (όπως θεωρούνται η μπίρα και το κρασί) στο «σκληρό» (ουίσκι, βότκα κ.λπ.) είναι γρήγορη, ακόμη και σε μικρές ηλικίες. Στις ηλικίες 14-18 ετών το πιο δημοφιλές ποτό είναι η μπίρα που ως γνωστόν μπορεί ο κάθε ανήλικος να προμηθευτεί ακόμη και από τα περίπτερα. Στις ηλικίες 18-25 δημοφιλέστερα ποτά φαίνεται να είναι το ουίσκι και η βότκα, ενώ ακολουθούν η μπίρα, το κρασί και τα κοκτέιλ. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε και τη νέα μόδα που επικρατεί μεταξύ των νέων: τα «αναψυκτικά νέας γενιάς» τα οποία περιέχουν μικρή μεν ποσότητα αλκοόλ, αρκετή όμως για να «εισαγάγει» τους νεαρούς καταναλωτές στον επικίνδυνο κόσμο του. Υπολογίζεται ότι το 40% από όσους πίνουν, αργά ή γρήγορα στρέφεται προς τα «σκληρά» ποτά.

## Οι νέοι μεθούν ανενόχλητοι...

Στη χώρα μας είναι σύνηθες φαινόμενο παιδιά μικρής ηλικίας να αγοράζουν αλκοόλ «για το σπίτι» εκμεταλλευόμενα την ανοχή που υπάρχει στα καταστήματα πώλησης, ενώ πολλοί νέοι κάτω των 18 ετών καταναλώνουν ανενόχλητοι αλκοόλ στα κέντρα διασκέδασης όπου, κατά γενικό κανόνα, οι υπάλληλοι ουδέποτε ζητούν ταυτότητα από τους νεαρούς πελάτες τους. Σε επιτόπια ρεπορτάζ που έγιναν σε κέντρα διασκέδασης δεν κατεγράφη ούτε ένα περιστατικό στο οποίο υπάλληλος αρνήθηκε να σερβίρει ποτό σε - εμφανώς - πολύ νεαρή ηλικίας πελάτες.

Ωστόσο σε σύγκριση με τα στοιχεία έρευνας που έγινε το 1998 από το Εθνικό Κέντρο



Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά και την Τοξικομανία (ΕΚΤΕΠΙΝ) παρατηρείται σημαντική μείωση του ποσοστού των μαθητών που δηλώνουν κατανάλωση οινοπνευματωδών κατά τη διάρκεια του 2002, σε όλες τις περιόδους αναφοράς. Σύμφωνα λοιπόν με τα νέα στοιχεία, η μεγαλύτερη μείωση παρατηρείται στη μηνιαία κατανάλωση ενώ εξαίρεση αποτελεί η εβδομαδιαία κατανάλωση «άλλων οινοπνευματωδών» (ουίσκι, βότκα, μπακάρντι κ.λπ.). Η μείωση ισχύει τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια.

Διαφορετική όμως φαίνεται να είναι η εμπειρία της μέθης ανάμεσα στα δύο φύλα. Μεθυσμένα τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους σε ποσοστό 29,5% δηλώνουν τα αγόρια (25,8% το 1998). Στα κορίτσια παρατηρείται ελαφρά μείωση του αντίστοιχου ποσοστού (από 22,6% το 1998 σε 20,8% το 2002). Τα αγόρια εμφανίζονται με μεγαλύτερα ποσοστά όσον αφορά τη συχνότητα περιστατικών μέθης (4+ φορές), ενώ τα ποσοστά μειώνονται για τα κορίτσια. Πρέπει να σημειωθεί ότι η δήλωση περιστατικών μέθης είναι υποκειμενική και εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πώς αντιλαμβάνονται αυτή την κατάσταση οι ίδιοι οι μαθητές.

Όσον αφορά στην υπερβολική χρήση (θεωρείται η κατανάλωση πέντε ή περισσότερων ποτών τη φορά στη διάρκεια του τελευταίου μηνός), το 42,8% των αγοριών και το 29,9% των κοριτσιών δηλώνουν ότι έχουν κάνει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους.

Η μέση ηλικία κατά την οποία μαθητές 15 ετών δηλώνουν ότι ήπιαν για πρώτη φορά είναι τα 12 έτη για τα αγόρια και τα 13 για τα κορίτσια. Οι μαθητές δηλώνουν επίσης ότι έναν χρόνο μετά την πρώτη τους επαφή με το αλκοόλ μέθυσαν για πρώτη φορά.

Οι μαθητές που θεωρήθηκαν ότι διατρέχουν υψηλό κίνδυνο «προβληματικής χρήσης» δήλωσαν, σε ψηλότερα ποσοστά από αυτά των υπόλοιπων μαθητών, ότι: α) πηγαίνουν πεινασμένοι στο σχολείο ή για ύπνο, επειδή δεν υπάρχει αρκετό φαγητό στο σπίτι, β) «ήρθαν άγρια στα χέρια» με κάποιον κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών και γ) πήραν μέρος σε εκφοβισμό άλλου μαθητή κατά τη διάρκεια των προηγούμενων δύο μηνών.

Αυξάνεται μεταξύ των εφήβων η χρήση αλκοόλ, ενώ πλέον καταναλώνουν περισσότερο «σκληρά» ποτά σε σχέση με τέσσερα χρόνια νωρίτερα, σύμφωνα με την τελευταία πανελλήνια έρευνα για τη χρήση οινοπνευματωδών και άλλων ουσιών στον μαθητικό πληθυσμό, η οποία συνέκρινε τα αποτελέσματά του 2003 με αυτά του 1999, επιτρέποντας μας να έχουμε μια εικόνα για τις διαχρονικές τάσεις στη χρήση ουσιών από εφήβους.

Έτσι, μπορεί το ποσοστό μαθητών που κάνει συχνή χρήση οινοπνευματωδών ποτών -από 40 έως και περισσότερες φορές τις τελευταίες 30 ημέρες- να είναι σχετικά χαμηλό το 2003 (4,2%), το ανησυχητικό όμως είναι ότι αυτό το ποσοστό είναι τριπλάσιο σε σχέση με το 1999 που ήταν μόλις 1,4%.

Σύμφωνα με τα κυριότερα ευρήματα της έρευνας που υλοποίησε το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΨΥ)/ Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά (ΕΚΤΕΠΙΝ), σε 3.775 μαθητές δευτέρας και τρίτης λυκείου:



- Προβληματίζει η αύξηση στην υπερβολική ανά περίπτωση κατανάλωση ποτών, καθώς το 28,2% των εφήβων κατανάλωσε πέντε ή και περισσότερα ποτά στην «καθισιά» του για δύο φορές τις τελευταίες 30 μέρες, έναντι του 18,3% το 1999. Επίσης το 2003 περισσότεροι έφηβοι δήλωσαν ότι είχαν εμπειρίες μέθης (34,2% έναντι 30,6% το 1999), με τα αγόρια να σηματοδοτούν την αυξητική τάση.
- Ενδεικτικό του εύρους της κατανάλωσης οινοπνευματωδών από εφήβους είναι το γεγονός ότι περισσότεροι από τους μισούς (53%) έχουν πιει περισσότερες από 40 φορές σε όλη τους τη ζωή -έναντι 44% το 1999, ενώ ένας στους τέσσερις (25,1%) έχει καταναλώσει αυτήν την ποσότητα αλκοόλ τον τελευταίο χρόνο.
- Τα αγόρια φαίνεται να επιδίδονται στο «πίνειν» και μάλιστα σε διπλάσιο ποσοστό από αυτό των κοριτσιών (35,2% έναντι 15,5%), ωστόσο διαχρονικά φαίνεται ότι ο ρυθμός αύξησης της κατανάλωσης ήταν μεγαλύτερος για τα κορίτσια.
- Σαφής είναι η στροφή τους σε ποτά με υψηλή περιεκτικότητα οινοπνεύματος, αφού το μεγαλύτερο ποσοστό (44%) προτίμησε τέτοιο ποτό, έναντι του 30,1% το 1999, τα οποία παίρνουν τα πρωτεία από την μύρα, που ήταν το ποτό προτίμησης το 1999 για το 35% έναντι του 31,3% το 2003. Η προτίμηση στα «βαριά» οινοπνευματώδη σχετίζεται από τους ερευνητές με την είσοδο στην αγορά έτοιμων παρασκευασμάτων, που συνδυάζουν οινοπνευματώδη με αναψυκτικό.
- Η πλειονότητα των εφήβων φαίνεται να αντιλαμβάνεται τους κινδύνους από τη συχνή χρήση οινοπνευματωδών ωστόσο σε μικρότερο βαθμό απ' ό,τι το 1999. Ανάμεσα στους λόγους για τους οποίους δεν θα έπρεπε να πίνει κανείς, αναφέρουν το 2003 ότι η κατανάλωση αλκοόλ: σχετίζεται με τα σοβαρά -αυτοκινητιστικά-ατυχήματα (92,9%), βλάπτει την οικογενειακή ζωή (88,1%), αλλά και την υγεία (85,7%). Ενδιαφέρον παρουσιάζει ότι σε σύγκριση με το 1999 απασχολεί περισσότερο τους εφήβους το υψηλό κόστος αγοράς οινοπνευματωδών, αλλά και οι επιπτώσεις του αλκοόλ στο πάχος-βάρος.

### **Πότε κάποιος θεωρείται ότι αντιμετωπίζει πρόβλημα αλκοολισμού;**

Το αλκοόλ καταντάει ένα σοβαρό πρόβλημα για κάποιον όταν αρχίσουν και γίνονται ορατές οι βλαβερές του συνέπειες τόσο στην ατομική και οικογενειακή υγεία όσο και στην εργασιακή ζωή. Ένα άτομο πιθανά να αντιμετωπίζει πρόβλημα αλκοολισμού όταν σκέφτεται συνέχεια το ποτό, εάν έχει προσπαθήσει από μόνο του να το κόψει χωρίς επιτυχία ή όταν πίνει περισσότερες ποσότητες αλκοόλ από αυτές που είχε αρχικά προγραμματίσει να πιει.

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) ένα άτομο μπορεί να είναι αλκοολικό όταν πληροί ένα ή παραπάνω από τα παρακάτω κριτήρια:

- Αντοχή στο αλκοόλ.
- Ψυχολογική εξάρτηση (επιθυμία για αλκοόλ, που ποικίλει από πολύ μικρή μέχρι πολύ μεγάλη).



- Στερητικά συμπτώματα (σωματικές αντιδράσεις μετά τη διακοπή).
- Χρήση αλκοόλ για τον περιορισμό των στερητικών συμπτωμάτων.
- Αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει τη χρήση του αλκοόλ.
- Σπατάλη χρόνου για τη λήψη αλκοόλ ή για την απαλλαγή από τη επήρειά του.
- Καταστροφικές συνέπειες από τη χρήση τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στο περιβάλλον του (προβλήματα στη δουλειά ή το σχολείο, διαφωνίες με τα άτομα του στενού περιβάλλοντος, αφιερώνει λιγότερο χρόνο σε χόμπι, ασθένειες).
- Λήψη αλκοόλ πιο συχνά και σε μεγαλύτερες δόσεις από ότι σχεδίαζε.
- Συνεχίζει να πίνει αλκοόλ ακόμα κι αν γνωρίζει ότι του προκαλεί ζημιά.

## Τα στάδια του αλκοολισμού

Ο αλκοολισμός περνά από τα παρακάτω στάδια:

1. Την κοινωνική ή καθημερινή χρήση (παραπέμπει στο παραδοσιακό μοντέλο κατανάλωσης και σχέσης με το αλκοόλ).
2. Την προβληματική κατανάλωση (είναι η αρχή της παθολογικής σχέσης με το αλκοόλ).
3. Τη σοβαρή κατάχρηση αλκοόλ.
4. Την εξάρτηση από το αλκοόλ (είναι το τελικό στάδιο).

Το τελικό στάδιο, αυτό της εξάρτησης από το αλκοόλ που συναντάται ύστερα από μακροχρόνια κατάχρηση αλκοόλ, δεν είναι το μόνο επικίνδυνο. Κάθε στάδιο κρύβει κινδύνους για την ανθρώπινη υγεία. Για παράδειγμα, στο δεύτερο μόλις στάδιο της προβληματικής κατανάλωσης παρατηρούμε την πρόκληση τροχαίων ατυχημάτων. Δεν είναι ανάγκη να είναι κάποιος βαρύν αλκοολικός για να προκαλέσει ένα τροχαίο. Αρκεί να έχει βγει έξω και να έχει πει σημαντική ποσότητα αλκοόλ. Άρα, η έννοια του αλκοολικού όπως την ξέρει ο κόσμος είναι ένα πρόβλημα το οποίο ενδεχομένως συγκινεί ή προκαλεί, αλλά το αλκοόλ αυτό καθαυτό, σε οποιαδήποτε φάση σχέσης μαζί του, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα. Το θέμα είναι πώς σχετίζεται κανείς με το αλκοόλ.

## Οργανικές συνέπειες από την κατανάλωση αλκοόλ

Βραχυπρόθεσμες οργανικές συνέπειες

Με ένα επίπεδο αλκοόλ 0-0,5 (περίπου ένα ποτήρι για τις γυναίκες, δύο για τους άντρες): τα αιμοφόρα αγγεία κάτω από το δέρμα διαστέλλονται, γεγονός το οποίο προκαλεί ένα δυσάρεστο αίσθημα. Η γεύση, η όσφρηση και η όραση περιορίζονται λίγο όπως περιορισμένο επίσης είναι το αίσθημα του πόνου.

Με ένα επίπεδο αλκοόλ 0,5-1,5 (περίπου 1-5 ποτήρια για τις γυναίκες και 2-7 για τους άντρες) υπάρχει μια αλλαγή στη διάθεση και τη συμπεριφορά. Η μνήμη εξασθενίζει, η κριτική ικανότητα γίνεται πιο δύσκολη, η ταχύτητα αντίδρασης είναι περιορισμένη. Επηρεάζεται ο συντονισμός των μυών και η όραση αλλάζει.

Με ένα επίπεδο αλκοόλ 1,5-3 (περίπου 5-9 ποτήρια για τις γυναίκες και 7-14 για τους



άντρες) οι προαναφερθείσες συνέπειες αυξάνονται. Η συμπεριφορά γίνεται εξαιρετικά συναισθηματική. Οι αυτοκριτικές εξαφανίζονται. Το πρόσωπο γίνεται κόκκινο και πρησμένο, και οι κόρες των οφθαλμών διαστέλλονται. Η πιθανότητα της ναυτία και του εμετού είναι υψηλή.

Με ένα επίπεδο αλκοόλ 3-4 ( περίπου 9-13 ποτήρια για τις γυναίκες και 14-19 για τους άντρες) οι αισθήσεις υπολειπούνται. Αυτός που έχει πει βρίσκεται σε πλήρη σύγχυση. Με δυσκολία παρατηρεί αυτά που ακούει ή βλέπει.

Με επίπεδο αλκοόλ 4 ο κίνδυνος της αναισθησίας είναι πολύ υψηλός. Υπάρχει κίνδυνος για τη ζωή. Μπορεί να πέσει σε κώμα και τελικά πεθαίνει από μια καρδιακή κρίση ή διακοπή της αναπνοής.

Μακροπρόθεσμες οργανικές συνέπειες

Τα άτομα που συνήθως πίνουν πάρα πολύ διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να παρουσιάσουν κάποια οργανική βλάβη. Ο βαθμός της ζημιάς εξαρτάται από τη δόση. Τα όργανα που συμβάλουν στην απορρόφηση και την αφομοίωση του αλκοόλ, όπως το στομάχι, το ήπαρ και το πάγκρεας είναι ευπαθή. Επίσης ο εγκέφαλος υποφέρει από την συνεχή κατάχρηση.

Το ήπαρ είναι ένα σημαντικό όργανο για τον μεταβολισμό του αλκοόλ. Η υπερβολική χρήση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει εκφυλισμό του ήπατος. Έρευνα που διενεργήθηκε έχει δείξει ότι πιθανώς περισσότεροι από τους μισούς εξαρτημένους από το αλκοόλ έχουν πρόβλημα στο ήπαρ. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ναυτία, εμετό, έλλειψη όρεξης, μείωση βάρους και πυρετό. Μετά την διακοπή της λήψης αλκοόλ, το ήπαρ μπορεί να επανέλθει. Η πιο γνωστή ανίατη διαταραχή του ήπατος που προκαλείται από κατάχρηση αλκοόλ είναι η κίρρωση του ήπατος.

Άλλες συχνές οργανικές παθήσεις είναι γαστρίτιδα (μόλυνση της βλεννώδους μεμβράνης του στομάχου) και παγκρεατίτιδα (φλεγμονή στο πάγκρεας). Η γαστρίτιδα μπορεί να προκαλέσει στομαχική αιμορραγία. Η παγκρεατίτιδα επιτρέπει σε λιγότερες θρεπτικές ουσίες να αφομοιωθούν, προκαλώντας μεταξύ άλλων μείωση βάρους. Διάφορες έρευνες έχουν εντοπίσει μια σχέση μεταξύ υπερβολικής κατάχρησης αλκοόλ και καρκίνου στο στόμα, το λάρυγγι και τον οισοφάγο, ειδικά με ανθρώπους που πίνουν και επίσης καπνίζουν. Αυτοί που πίνουν πολύ επίσης διατρέχουν τον κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο του ήπατος και του παχέος εντέρου. Οι γυναίκες που πίνουν πολύ έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο του στήθους. Μπορεί επίσης να προκληθεί βλάβη στον εγκέφαλο, όπως το σύνδρομο Wernicke-Korsakoff.

Ο κατάλογος των διαταραχών που προκαλούνται από την κατάχρηση αλκοόλ είναι μακρύς και δεν εξαντλούνται εδώ, καθώς οι παρενέργειες ποικίλλουν από άτομο σε άτομο.



## Αλκοόλ και οδήγηση: Θανατηφόρος συνδυασμός

Ακόμη και ένα αλκοολούχο ποτό είναι αρκετό για να επηρεάσει σοβαρά την ικανότητα οδήγησης. Έχει υπολογιστεί ότι ένα ποτήρι μπίρα ή μια μεζούρα ενός άλλου αλκοολούχου ποτού, λικέρ ή ούισκι, αυξάνει το περιεχόμενο σε αλκοόλ του αίματος σε σημείο που να είναι αρκετό για να διπλασιάζει τον κίνδυνο θανάτου σε οδικό δυστύχημα με εμπλοκή ενός μόνο αυτοκινήτου.

Το αλκοόλ μειώνει τη ετοιμότητα του νευρικού μας συστήματος. Μειώνει την ταχύτητα αντίδρασης διότι καταστέλλει τα αντανακλαστικά μας. Επηρεάζει την κρίση και επιβραδύνει τη λήψη αποφάσεων. Σε μια πολύπλοκη και σύνθετη διαδικασία όπως η οδήγηση αυτοκινήτου που απαιτεί πολλές δεξιότητες και λήψη ταχύτατων αποφάσεων, ένα αλκοολούχο ποτό μόνο του ή σε συνδυασμό με στέρηση ύπνου ή κάποια φάρμακα, δυσκολεύει τον οδηγό να βλέπει σωστά το δρόμο, να παρακολουθεί τα άλλα αυτοκίνητα, να προσέχει τους πεζούς, να αντιλαμβάνεται την ταχύτητα του, να μπορεί να παρκάρει και να χειρίζεται έγκαιρα και σωστά το τιμόνι του.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ένας στους τέσσερις θανάτους στην Ευρώπη ατόμων ηλικίας 15-29 ετών σχετίζεται με το αλκοόλ. Το 1999 55.000 νέοι άνθρωποι πέθαναν από αιτίες που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ ([http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2001/20010909\\_9](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2001/20010909_9)).

Το αλκοόλ στο αίμα δεν είναι ο μόνος παράγοντας που καθορίζει την ασφάλεια. Άλλοι παράγοντες που δυνατόν να συνυπάρχουν, αυξάνουν δραματικά τον κίνδυνο θανάτου ακόμη και μετά από την κατανάλωση 1 ή 2 αλκοολούχων ποτών, έστω και εάν η ποσότητα αλκοόλ αίματος βρίσκεται εντός των επιτρεπτών ορίων. Μερικοί ιδιαίτερα επικίνδυνοι συνδυασμοί είναι το αλκοόλ με στέρηση ύπνου ή την ταυτόχρονη λήψη ορισμένων φαρμάκων.

## Αλκοόλ και στέρηση ύπνου

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που έχουν έλλειψη ύπνου, οδηγούν πολύ άσχημα μετά από 2 έως 3 ποτά για διάστημα 2 ωρών που ακολουθούν την κατανάλωση αλκοόλ. Επίσης τα άτομα αυτά υπερεκτιμούν την ικανότητα τους για οδήγηση, θέτοντας έτσι τη ζωή τους και τη ζωή άλλων αθών σε σοβαρό κίνδυνο.

Γνωρίζουμε καλά σήμερα ότι πολλοί άνθρωποι και συχνότερα οι νέοι, λόγω του τρόπου ζωής, νυκτερινών εξόδων και διασκέδασης, έχουν στέρηση ύπνου. Το γεγονός αυτό συνδυαζόμενο με την κατανάλωση αλκοόλ και με την οδήγηση τη νύκτα, δημιουργούν τις προϋποθέσεις για οδικά δυστυχήματα και ανθρώπινα δράματα, θανάτους, τραυματισμούς ή αναπηρίες.

Η στέρηση ύπνου από μόνη της, είναι αιτία δυστυχημάτων. Όταν συνδυάζεται με λήψη αλκοόλ, τα πράγματα γίνονται χειρότερα. Ακόμη και λίγη έλλειψη ύπνου σε συνδυασμό με πολύ λίγο αλκοόλ στο αίμα, πολλαπλασιάζουν τους κινδύνους δυστυχήματος.



## Αλκοόλ και φάρμακα

Το αλκοόλ μπορεί να δρα συνεργιστικά με ορισμένα φάρμακα όπως τα ηρεμιστικά, μερικά αναλγητικά ή τα αντιισταμινικά. Η συνέργεια αυτή ακόμη και μετά από 1 έως 2 αλκοολούχα ποτά, δημιουργούν πολύ μεγάλη νύστα στον οδηγό. Έτσι αυξάνονται δραματικά οι κίνδυνοι δυστυχήματος.

## Συμβουλές για την καταπολέμηση της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ

Η πρόληψη των θανάτων, τραυματισμών και αναπηριών λόγω των οδικών δυστυχημάτων είναι υπόθεση όλων μας. Μόνο με κοινή, συνεχή προσπάθεια θα έχουμε αποτελέσματα και μείωση του ατέλειωτου καταλόγου θυμάτων οδικών δυστυχημάτων. Στο τομέα της καταπολέμησης της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ, μπορούμε όλοι μας, σε πολλές ευκαιρίες να συμβάλλουμε αποτρέποντας άτομα που θα οδηγήσουν να πίνουν έστω και ένα αλκοολούχο ποτό.

Εάν είστε με φίλους κάπου, αποθαρρύνετε με έντονο τρόπο αυτούς που θα οδηγήσουν, να πιουν έστω και ένα αλκοολούχο ποτό. Μην μπαίνετε σε αυτοκίνητο που θα οδηγήσει άτομο που έχει πιει αλκοόλ. Προτιμήστε να καλέσετε ένα ταξί για να πάτε στο προορισμό σας αντί να δεχτείτε να μπειτε σε αυτοκίνητο με οδηγό που έχει πιει αλκοόλ.

Εάν έχετε καλεσμένους στο σπίτι σας, μην δίνετε ιδιαίτερη σημασία σε αλκοολούχα ποτά. Να προσφέρετε περισσότερα μη αλκοολούχα ποτά και είναι καλό να υπενθυμίσετε στους καλεσμένους σας, τους κινδύνους του έστω και ενός αλκοολούχου ποτού για τη ασφάλεια τους κατά την οδήγηση.

Σταματάτε να προσφέρετε αλκοόλ, περίπου μιάμιση ώρα πριν το χρόνο κατά τον οποίο υπολογίζετε ότι το πάρτι ή το δείπνο σας θα τελειώσει και οι καλεσμένοι σας θα επιστρέψουν πίσω στα σπίτια τους.

## ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Καλύτερη αντιμετώπιση η πρόληψη. Αρχικά απαιτείται οικογενειακή στήριξη από τους γονείς οι οποίοι οφείλουν να κάνουν διάλογο με τα παιδιά, να είναι κοντά τους και στις χαρές και στα προβλήματα τους. Ο τρόπος προσέγγισης τους πρέπει να είναι επικοινωνιακός χωρίς καταπίεση ή εκφοβισμό. Οι γονείς οφείλουν να γνωρίζουν τις παρέες των παιδιών τους και να δίνουν την αίσθηση ασφάλειας οποιαδήποτε στιγμή.

Πρέπει να υπάρχει συνεργασία γονέων και δασκάλων ή καθηγητών για να υπάρχει ενημέρωση για την ψυχοσυναισθηματική εξέλιξη του παιδιού ή εφήβου. Χρήσιμη θεωρείται η συμβουλευτική γονέων και η υποστήριξη από ειδικό όταν κρίνεται απαραίτητη. Τέλος οι διαλέξεις και τα σεμινάρια στο σχολείο για τις βλαβερές συνέπειες της χρήσης τόσο στο άτομο όσο και στο κοινωνικό σύνολο είναι κάτι παραπάνω από απαραίτητα.

Επίσης, η πρόληψη μέσω της πληροφόρησης είναι το σημαντικότερο όπλο για την καταπολέμηση της εξάπλωσης του αλκοολισμού στους νέους. Η πληροφόρηση των νέων για τους κινδύνους που κρύβονται πίσω από την κατανάλωση αλκοόλ μέσα από



προγράμματα αγωγής υγείας και ενημερωτικά φυλλάδια σε σχολεία και σε χώρους που συχνάζουν οι νέοι θεωρείται απαραίτητη ώστε μέσω της γνώσης να δοθεί το δικαίωμα επιλογής.

## Θεραπείες αποτοξίνωσης

Η θεραπεία αποτοξίνωσης των αλκοολικών γίνεται με ψυχοθεραπεία και με φάρμακα σε ψυχιατρικές κλινικές. Παρουσιάζει δυστυχώς τεράστιες δυσκολίες. Οι αλκοολικοί συνήθως αρνούνται ότι έχουν πρόβλημα εθισμού στο αλκοόλ και δεν ζητούν βοήθεια από ειδικούς. Υπάρχουν δημόσια ιδρύματα όπως ψυχιατρικά ιδρύματα, κέντρα ψυχικής υγείας καθώς και ειδικές μονάδες σε γενικά νοσοκομεία και κέντρα υγείας όπου άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό μπορούν να μιλήσουν για τα προβλήματά τους και να βοηθηθούν από ειδικούς. Επίσης, τα παρακάτω κέντρα ειδικεύονται στην θεραπεία εξαρτημένων ατόμων από το αλκοόλ.

1. Ανώνυμοι Αλκοολικοί (Α.Α.) Ζήνωνος 4, Ομόνοια, Αθήνα, τηλ. 210 5220416 <http://www.aa-greece.gr/>
2. Νηφάλιοι Μ.Κ.Ο. <http://www.nifalioi.gr/>, Χρηστού Λαδα 4, Χαλανδρι – 15233, Τηλ. & Fax: 210- 6852660 & 210- 6852675 [nifalioi@otenet.gr](mailto:nifalioi@otenet.gr)
3. Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων- προγράμματα (<http://www.kethea.gr/pub/Category.asp?lang=gr&catid=15>)
4. Συμβουλευτικός Σταθμός Απεξάρτησης Αλκοολικών και Τοξικομανών (18 και άνω) του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αθηνών, Ασκληπείου 19, τηλ. 2103617089. Μέρες και Ώρες Λειτουργίας: Δευτέρα - Παρασκευή, 10.00- 20.00. (<http://www.psyhat.gr/pages.asp?pageid=26&langid=1>)
5. Θεραπευτική Κοινότητα «Στροφή», Φυλής 148, Αθήνα (<http://www.strofi.net.gr/contact.htm>)
6. Εναλλακτική Κοινότητα «Παρέμβαση», Λ. Ραφήνας 190, Αθήνα (<http://www.paremvasi-kethea.gr/>)
7. Θεραπευτική Κοινότητα «Ιθάκη» (<http://www.kethea-ithaki.gr/>) 57400 Σίνδος Θεσσαλονίκη Τηλ: 231798139 – 2310798694, Fax: 2310215999

## Διακήρυξη για τη χρήση του αλκοόλ από παιδιά και εφήβους

Ο ευρωπαϊκός χάρτης για το αλκοόλ, που υιοθετείται από τα κράτη μέλη το 1995, καθορίζει τις κατευθυντήριες αρχές και τους στόχους για την υγεία και την ευημερία όλων των ανθρώπων στην περιοχή. Αυτή η Διακήρυξη στοχεύει να προστατεύσει τα παιδιά και τους νέους από τις πιέσεις κατανάλωσης αλκοόλ ώστε να μειωθεί η ζημιά που γίνεται σε αυτούς άμεσα ή έμμεσα από το αλκοόλ.

- Όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα στην οικογένεια, στην κοινωνία και στην οικονομικά ενεργή ζωή που προστατεύεται από τα ατυχήματα, τη βία και άλλες αρνητικές συνέπειες της κατανάλωσης οινοπνεύματος.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα στην έγκυρη και αμερόληπτη πληροφόρηση



και εκπαίδευση για τις συνέπειες της κατανάλωσης αλκοόλ στην υγεία, στην οικογένεια και στην κοινωνία.

- Όλοι τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν το δικαίωμα να μεγαλώσουν σε ένα περιβάλλον που προστατεύεται από τις αρνητικές συνέπειες της κατανάλωσης αλκοόλ και, στο μέτρο του δυνατού, από την προώθηση των οιοπνευματωδών ποτών.
- Όλοι οι άνθρωποι που έχουν πρόβλημα αλκοολισμού, καθώς και οι οικογένειες τους έχουν το δικαίωμα στην κρατική φροντίδα και την περιθαλψη.
- Όλοι οι άνθρωποι που δεν επιθυμούν να καταναλώσουν αλκοόλ, ή που δεν μπορούν να το κάνουν για λόγους υγείας ή άλλους λόγους, έχουν το δικαίωμα να προστατευθούν από τις πιέσεις να πιουν αλκοόλ και να υποστηριχθούν στη επιλογή μη-κατανάλωσή του.

## Βιβλιογραφία

- A World Health Organisation. 2001α. «Declaration on Young People and Alcohol» ([http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20030204\\_1](http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20030204_1))
- A World Health Organisation. 2001β. «EUROPEAN Alcohol Action Plan 2000–2005» [http://www.euro.who.int/eprise/main/WHO/Progs/ADU/Policy/20020923\\_1](http://www.euro.who.int/eprise/main/WHO/Progs/ADU/Policy/20020923_1)
- A MedLook. 2007. «Αλκοόλ και οδήγηση: Θανατηφόρος συνδυασμός».
- A [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=2204](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2204). [Πρόσβαση 18-3-2008].
- A Βέργου Ντάνι. 2006. «Αλκοολισμός» ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ - 04/03/2006
- A Καραγιάννης, Ν. 2003. «Αλκοόλ, ο σιωπηλός δολοφόνος». Το Βήμα, 13/7/2003.
- A Νηφάλοι Μ.Κ.Ο. <http://www.nifalioi.gr/>
- A Προσμίτη Ιωάννα. 2006. «Αλκοολισμός και Εφηβεία». <http://www.e-magazino.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=238> [Πρόσβαση 18-3-2008].
- A Σκαπινάκης Πέτρος & Μιχάλης Γρηγόρης. 2004. “Πότε κάποιος θεωρείται ότι είναι εξαρτημένος από το αλκοόλ;” <http://web4health.info/el/answers/add-alcohol-dependence.htm> [Πρόσβαση 18-3-2008].
- A Σωτήρχου Ιωάννα. 2004. «Βαρύ αλκοόλ από τα θρανία». Ελευθεροτυπία, 26/3/2004.
- A Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης «Ενημερωτική εκστρατεία Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης ΝΗΦΑΛΙΟΣ ΟΔΗΓΟΣ» <http://www.mohaw.gr/gr/deltio20080222>



## ΠΡΟΣΟΧΗ



Η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ  
έχει **ΑΣΧΗΜΕΣ** συνέπειες...

## ΠΡΟΣΟΧΗ



Η εξάρτησή από το αλκοόλ  
αφορά όλο και περισσότερο  
νεαρά άτομα

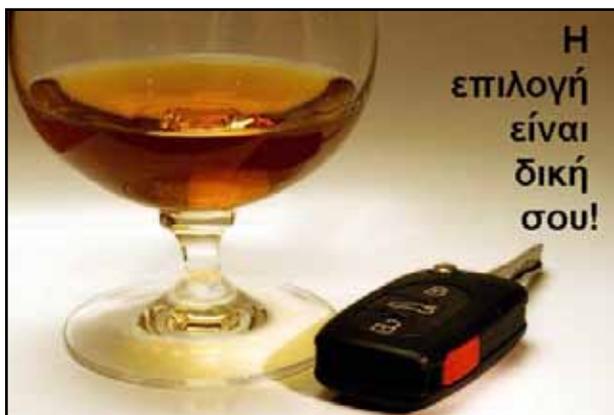
**S**  
**T**  
**A L C - H O L**  
**P**

επέλεξε **1** από τα **2** ...

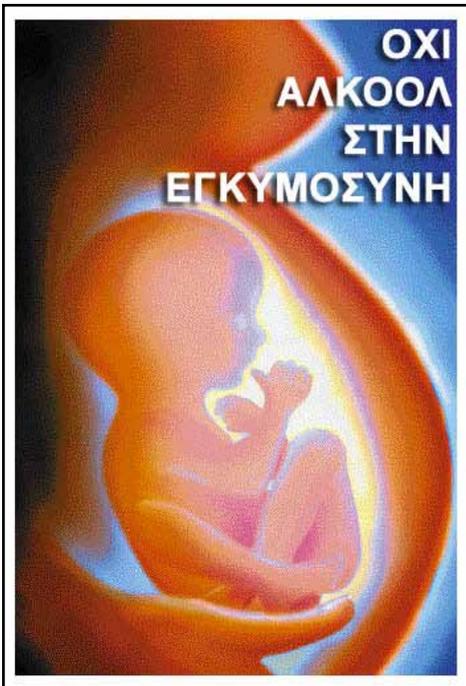
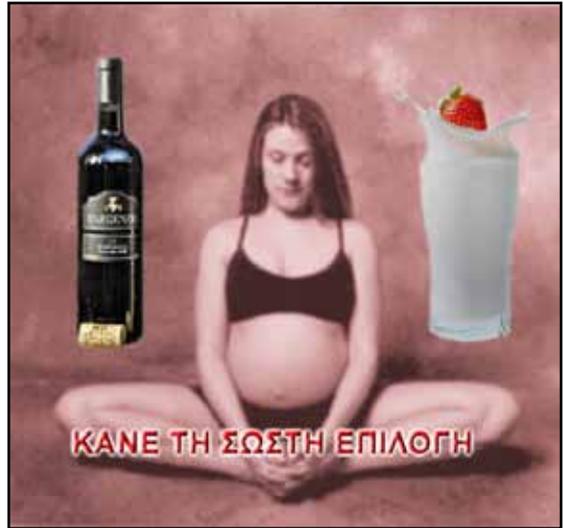
αν σε ενδιαφέρει η **ΖΩΗ** σου!!



Λέσκα Πολυξένη



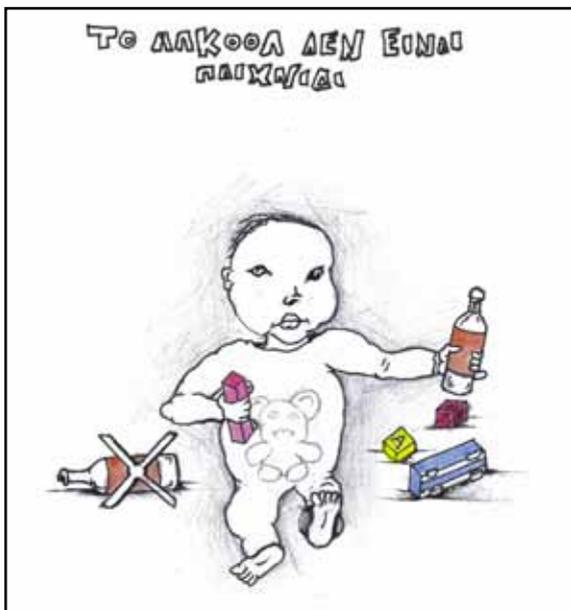
Μαρκάκη Μαρία



Χρυσobέργη Αθανασία



Καρνούτσος Κώστας

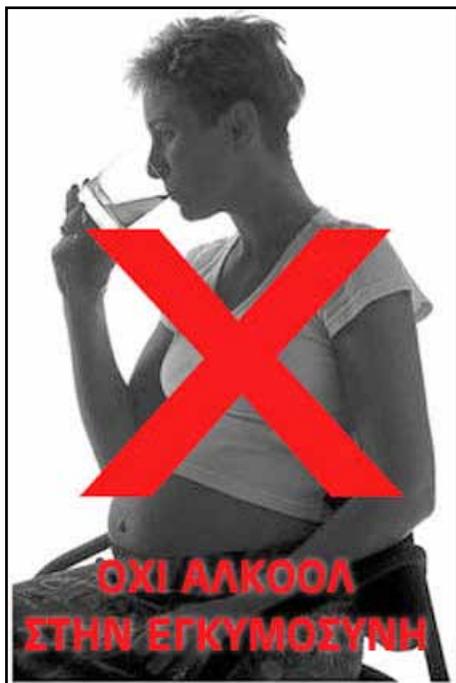




Καραγιοβαννάκης Βασίλειος



**ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΜΕΙΩΝΕΙ  
ΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ**



Πεχλιβανίδης Ηλίας



Καλεμκερίδου Χριστίνα

**ALCOHOL**

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ**

Ποσοστά αλκοόλ στους Ευρωπαίους οδηγούς μιας απεναντιοπονημένης γυναικας θα αντιστοιχούν στα ακόλουθα:

- Γυναίκες που θα οδηγούν και είναι ηλικιακά από 18 έως 4 φορές υπερβαίνουσες πιθανότερες να είναι αλκοολική και να μην έχουν πίνει ποτέ.
- Εάν πίνουν από 25

Εάν πίνουν με πρόληψη από την Ευρώπη οι 200 εκατομμύρια εργαζομένοι πιθανόν να θα 40 εκατομμύρια από αλκοολική, δηλαδή 1/5 των εργαζομένων από το αλκοόλ.

Οι περισσότεροι σιναλικοί αλκοολικοί και παλιότεροι, υπαφέρουν από τις επεξεργασίες του αλκοολισμού.

Αν ένας απολάβει σε το αλκοόλ έχει αρχίσει να γίνεται όλα και που αναρριπύσει στην ζωή σου, ή στο δική κατάσταση ζωής σου, τότε το φάρμακο βίβη για να ξεπεράσει το πρόβλημα έχει όλα γίνει.

Πίνα την κατάσταση στο μέσο σου και τηλεφώνησε στους «Φάρμακο» για να ξέρεις από εκείνη τη στιγμή που μπορεί από τις ανάγκες μιας ενδιαφέρουσας επίσκεψης, που αποτελεί ένα τρόπο που βοηθάει στην αντιμετώπιση.

ΜΗΝΑΛΑΟΣ Μ.Κ.Ε. - ΧΡΗΣΤΗ ΑΔΑ & ΚΑΛΑΟΥ - 1523 (Πρωτεύουσα στο τα Νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ)  
Τηλ. & Fax: 210-8823888 - 210-884123210 - Ηλεκτρονική Διεύθυνση: info@mhalaos.gr

**ΜΗΝ ΟΔΗΓΕΙΤΑΙ  
ΟΤΑΝ ΕΧΕΤΕ ΠΙΕΙ**

**ΟΧΙ ΑΛΛΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ**

Λεπινιώτη Βασιλική



**ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΑΓΚΙΑ**

Οι εξαρτημένοι από το αλκοόλ στην Ελλάδα ανέρχονται σε 200.000.

Στην πραγματικότητα το πρόβλημα είναι πολύ μεγαλύτερο αφού ο φόβος του κοινωνικού στιγματισμού αναγκάζει πολλές οικογένειες να κρατούν μυστικό τον αλκοολισμό ενός μέλους τους.

Οι μισοί σχεδόν θάνατοι από τροχαία ατυχήματα (40% ή περίπου 1.100 άτομα) οφείλονται σε υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ενώ υπολογίζεται ότι 32.000 άνθρωποι τραυματίζονται, πολλοί εκ των οποίων μένουν ανάπηροι - πρόκειται κυρίως για νέους ηλικίας 16-25 ετών.

Λεωνίδης Γεώργιος

Ελεκίδου Σωτηρία  
Ελευθεριάδου Θεοδώρα



Χαλκίδης Παναγιώτης





**Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας  
Σχολικό Έτος 2007 - 2008**



2ο ΕΠΑΛ Ευόσμου  
Τέρμα Σμύρνης Ευόσμος - Τηλέφωνο: 2310707071 και Φαξ: 2310 757424  
<http://2tee-evosm.thess.sch.gr>, e-mail: [mail@2tee-evosm.thess.sch.gr](mailto:mail@2tee-evosm.thess.sch.gr)