

2ο ΓΕΝΙΚΟ ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ

ΕΚΘΕΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

« ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣ ΕΘΙΣΜΟΥΣ»

**«Δεν υπάρχει πιο άγριο θηρίο από τον άνθρωπο, όταν κατέχει
δύναμη ίση με τα πάθη του.»**

Πλούταρχος

Επιμέλεια εργασίας:

Βάκη Ε.

Γκλάβας Α.

Διαμαντόπουλος Ι.

Ιωαννίδης Φ.

Καράτζαλης Χ.

Κοροβέση Μ.

Κοσμίδη Χ.

Λουκά Α.

Μασούρα Μ.

Μέγα Β.

Νταικο Χ.

Παπαδά Ι.

Παπαθεοδώρου Μ.

Παπλωματά Μ.

Σφυρή Ε.

Τζίκας Κ.

Τσίμπος Φ.

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Καρανάσου Μ.

Σχ. Έτος 2016-17

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία αποτελεί την έκθεση της ερευνητικής εργασίας των μαθητών/τριών της Β΄ Λυκείου στο πλαίσιο του μαθήματος «Ερευνητική Εργασία» του α΄ τετράμηνου. Περιέχει αξιολογα συμπεράσματα σχετικά με την τάση των εφήβων να στρέφονται σε διάφορους εθισμούς, όπως το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και τα τυχερά παιχνίδια. Έγινε έρευνα διαδικτυακών πηγών, βιβλίων και έρευνα με σχετικό ερωτηματολόγιο στους συμμαθητές μας.

Με την εργασία μας αντιμετωπίσαμε ερευνητικά το θέμα, αποκτήσαμε γνώση της έκτασης του προβλήματος και διαμορφώσαμε στάση ζωής, αφού συνειδητοποιήσαμε ότι θα πρέπει να απορρίπτουμε τους εθισμούς, μια και δεν επιλύουν προβλήματα, αλλά αντίθετα δημιουργούν περισσότερα. Ομοίως, ελπίζουμε να κάνει και κάθε μελετητής της παρούσας εργασίας μας.

Λέξεις- κλειδιά: έφηβοι- εθισμοί- στάση ζωής

Πίνακας περιεχομένων

	Σελίδες
Περίληψη	2
Περιεχόμενα	3
Πρόλογος	4
Εισαγωγή	5
Μεθοδολογία	6
Ενότητα 1 ^η «Εφηβεία- οι έφηβοι και το κάπνισμα»	7
Ενότητα 2 ^η «Οι έφηβοι και τα ναρκωτικά».....	10
Ενότητα 3 ^η «Οι έφηβοι και το αλκοόλ».....	14
Ενότητα 4 ^η «Οι έφηβοι και τα τυχερά παιχνίδια».....	18
Επεξεργασία ερωτηματολογίου	21
Συμπεράσματα	25
Πηγές	26
Παράρτημα	27

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε από τους μαθητές: Βάκη Ε., Γκλάβα Α., Διαμαντόπουλο Ι., Ιωαννίδη Φ., Καράτζαλη Χ., Κοροβέση Μ., Κοσμίδη Χ., Λουκά Α., Μασούρα Μ., Μέγα Β., Ντάικο Χ., Παπαδά Ι., Παπαθεοδώρου Μ., Παπλωματά Μ., Σφυρή Ε., Τζίκα Κ., Τσίμπο Φ., με την επίβλεψη της Καρανάσου Μ., και εντάσσεται στο πλαίσιο του μαθήματος της Ερευνητικής Εργασίας σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα της Β΄ Λυκείου, κατά τη διάρκεια του Α΄ τετράμηνου του σχ. έτους 2016-17.

Ο τίτλος της εργασίας είναι «Οι έφηβοι και οι τάσεις τους προς εθισμούς» και ανήκει στην ενότητα «ανθρωπιστικές και κοινωνικές επιστήμες». Η επιλογή του θέματος έγινε με βάση τους προβληματισμούς των εφήβων για τη τάση πολλών να στρέφονται σε διάφορους εθισμούς και τις καταστρεπτικές συνέπειες τους για τους ίδιους, την οικογένειά τους και την κοινωνία. Τέλος, συνδέεται με πολλά διδασκόμενα μαθήματα, όπως νεοελληνική γλώσσα, πληροφορική, πολιτική παιδεία, χημεία, βιολογία.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εργασία μας κινείται στο επιστημονικό πεδίο των κοινωνικών και ανθρωπιστικών επιστημών. Έγινε έρευνα προκειμένου να διαπιστώσουμε τους λόγους για τους οποίους οι έφηβοι στρέφονται στο κάπνισμα, τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και τα τυχερά παιχνίδια. Στη συνέχεια αναζητήσαμε τις συνέπειες αυτών των εξαρτήσεων και τέλος προτείναμε τρόπους αντιμετώπισης του φαινομένου αυτού. Διαπιστώσαμε ότι πάρα πολλοί επιστήμονες έχουν ασχοληθεί με το παραπάνω ζήτημα, αλλά παρόλα αυτά , επειδή είναι φαινόμενο επίκαιρο και αρκετά εκτεταμένο, χρήζει και περαιτέρω διερεύνησης και προβληματισμού. Με την εργασία αυτή ενεργοποιήθηκε η σκέψη, η κριτική ικανότητα και η δημιουργικότητα μας, και κυρίως διαμορφώσαμε στάση ζωής απέναντι στους εθισμούς , απορρίπτοντας τους και αποκτήσαμε γνώσεις για να βοηθούμε και δικούς μας ανθρώπους να τους απορρίψουν.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Αρχικά, με την ομαδοσυνεργατική μέθοδο , χωριστήκαμε σε 4 ομάδες (**Α΄ομάδα:** Γκλάβας Α., Καρατζάλης Χ., Παπαθεοδώρου Μ., Σφυρή Ε.- **Β΄ομάδα:** Κοροβέση Μ., Λουκά Α.,Μασούρα Μ.,Μέγα Β., Παπλωματά Μ.- **Γ΄ομάδα:** Βάκη Ε., Κοσμίδη Χ., Ντάικο Χ., Παπαδά Ι.,- **Δ΄ομάδα:** Διαμαντόπουλος Ι., Ιωαννίδης Φ., Τζίκας Κ., Τσίμπος Φ.) και αναζητήσαμε στοιχεία σχετικά με τους εφήβους και τους εθισμούς σε βιβλία από τη Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη της Λιβαδειάς και στη συνέχεια στραφήκαμε και στη διαδικτυακή έρευνα. Προκειμένου να διαμορφώσουμε κάποια εικόνα για τους μαθητές του σχολείου μας, διαμορφώσαμε ένα **ερωτηματολόγιο** σχετικά με το κάπνισμα και τα τυχερά παιχνίδια, ακόμη δημιουργήσαμε για κάθε εθισμό που εξετάσαμε μία ψηφιακή **αφίσα** και τέλος, καταλήξαμε σε αξιόλογα συμπεράσματα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1^Η : «ΕΦΗΒΕΙΑ – ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ»

Α΄ ΟΜΑΔΑ:

ΓΚΛΑΒΑΣ Α., ΚΑΡΑΤΖΑΛΗΣ Χ., ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ Μ., ΣΦΥΡΗ Ε.

ΕΦΗΒΕΙΑ

Με τον όρο εφηβεία (επί+ήβη) για το ανθρώπινο είδος εννοείται μια διακριτή αναπτυξιακή φάση εξαιτίας των ραγδαίων βιοσωματικών αλλαγών και των νέων εξελίξεων: ως προς τις νοητικές ικανότητες και ως προς την σεξουαλικότητα. Είναι μια περίοδος μετάβασης από την παιδική στην ώριμη ηλικία. Οι έφηβοι καλούνται να αφήσουν την προστασία της οικογένειας και να σταθούν στα πόδια τους. Το σώμα αλλάζει δημιουργώντας ορμές και επιθυμίες. Συχνά αυτές τις επιθυμίες ο έφηβος δεν καταφέρνει να τις συνειδητοποιήσει αλλά και να τις ελέγξει, με αποτέλεσμα να του προκαλούν εκρήξεις είτε βίας είτε αδυναμίας μπροστά σ' αυτό που θα ήθελε με τη φαντασία του να πραγματοποιήσει αλλά δεν είναι ικανός ακόμα. Για αυτό οι έφηβοι συχνά έχουν ξεσπάσματα, από τις πόρτες που κλείνουν βίαια μέχρι τη στροφή στο κάπνισμα, το αλκοόλ, τα ναρκωτικά και τα τυχερά παιχνίδια. Οι έφηβοι βρίσκονται συχνά μπροστά σε διλήμματα, δε μιλούν και ζητούν το ενδιαφέρον των μεγαλύτερων.

ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ

- Είναι στο πλαίσιο της παρέας ή καπνίζει ο καλύτερος/η φίλος/η.
- Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, στρες και έχουν το κάπνισμα ως χαλαρωτικό ή θέλουν να δείχνουν μεγάλοι.
- Έχουν γονείς ή συγγενείς που καπνίζουν και τους φαίνεται κάτι φυσιολογικό.
- Έχουν επηρεαστεί από τις διαφημίσεις.
- Δεν έχουν πειστεί για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Επιπτώσεις στην Υγεία

- Το κάπνισμα ενεργητικό ή παθητικό ενοχοποιείται για τον καρκίνο του πνεύμονα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, της ουροδόχου κύστεως στον άνδρα κ.α.
- Πολλές ιατρικές καταστάσεις συνδεόμενες με το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα υγείας, όπως ασθένεια ούλων, μυϊκές βλάβες, κυνάγχη, πόνο λαιμού, πόνο στην πλάτη, πολύποδα παχέος εντέρου, οστεοαρθρίτιδα, πνευμονία, απώλεια ακοής, ψωρίαση, γρίπη, ρυτίδωση δέρματος, ανικανότητα, στομαχικό έλκος, οπτική νευροπάθεια, ρευματοειδής αρθρίτιδα, φυματίωση, απώλεια δοντιών και πολλά άλλα.
- Λειτουργίες που υποβαθμίζονται στους καπνιστές.
Εκσπερμάτωση (απώλεια όγκου), ανοσοποιητικό σύστημα, μικρότερη ικανότητα σπέρματος να εισχωρήσει στο ωάριο, εμμηνόπαυση (πρόωρη έναρξη).
- Εκδήλωση ασθενειών σε βαρύτερη μορφή στους καπνιστές.
- Θνησιμότητα.
- Επίδραση του καπνίσματος στην εμφάνιση, στο δέρμα και στο σωματικό βάρος.

Τέλος το κάπνισμα εκτός των άλλων αποτελεί και δαπανηρή συνήθεια.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΝΟΣ ΕΦΗΒΟΥ ΚΑΠΝΙΣΤΗ

- Οι γονείς πρέπει να δώσουν το παράδειγμα και να συζητήσουν με τους εφήβους για τη βλαπτική αυτή συνήθεια και τις καταστρεπτικές συνέπειες της στην υγεία.
- Οι γονείς μπορούν να απευθυνθούν στο συναίσθημα του εφήβου και να υπενθυμίσουν ότι το κάπνισμα δίνει κακή αναπνοή και ρυτίδες, και κιτρινίζει τα δόντια. Το κάπνισμα μπορεί να αφήσει ένα χρόνιο βήχα και λιγότερη ενέργεια για τον αθλητισμό και άλλες ευχάριστες δραστηριότητες.
- Το κάπνισμα είναι ακριβό. Θα δαπανηθούν πολλά χρήματα σ' αυτή τη συνήθεια.
- Οι γονείς πρέπει να στηρίζουν και να είναι δίπλα στους εφήβους και τα προβλήματά τους.
- Αναζητήστε τη βοήθεια ειδικών γιατρών για πιο άμεσα και σίγουρα αποτελέσματα.

ΚΟΨΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ, ΖΗΣΤΕ ΤΗ ΖΩΗ



ΕΝΟΤΗΤΑ 2^Η : «ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ»

Β΄ ΟΜΑΔΑ:

ΚΟΡΟΒΕΣΗ Μ., ΛΟΥΚΑ Α., ΜΑΣΟΥΡΑ Μ., ΜΕΓΑ Β., ΠΑΠΛΩΜΑΤΑ Μ.

Ο όρος **ναρκωτικό** πιστεύεται ότι προτάθηκε από τον Γαληνό για να περιγράψει δραστικές ουσίες που μουδιάζουν ή νεκρώνουν, προκαλώντας απώλεια αισθήσεων ή παράλυση. Ο όρος νάρκωση χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τον Ιπποκράτη για τη διαδικασία ή την κατάσταση της έλλειψης αισθήσεων. Ο Γαληνός ανέφερε τη ρίζα μανδραγόρα, τους σπόρους του φυτού *altercus* και το χυμό παπαρούνας (όπιο) σαν βασικά παραδείγματα.

Τρόπος χορήγησης: Τα ναρκωτικά μπορούν να χορηγηθούν με διάφορους τρόπους. Στα πλαίσια ιατρικής χρήσης λαμβάνονται στοματικά, επιδερμικά (τσιρότα), σε ενέσιμη μορφή ή ως υπόθετα. Στα πλαίσια ψυχαγωγικής χρήσης λαμβάνονται στοματικά, επίσης σε μορφή καπνού, ρινικά σε μορφή σκόνης, ενέσιμα (υποδόρια ή ενδοφλέβια), ανάλογα με την εκάστοτε ουσία.

Είδη ναρκωτικών

- Μαριχουάνα
- Χασίς
- Κοκαΐνη
- Όπιο
- Ηρωίνη
- Μορφίνη
- LSD

Γιατί οι έφηβοι παίρνουν ναρκωτικά:

- Γιατί θέλουν να αλλάξουν κάτι σχετικά με τη ζωή τους.
- Για να μοιάσουν με τους υπόλοιπους.
- Για να ξεφύγουν ή να χαλαρώσουν ή επειδή βαριούνται.
- Επειδή τους κάνει να μοιάζουν πιο ώριμοι.
- Για να κάνουν την επανάστασή τους.
- Για να πειραματιστούν.
- Τέλος, η φτώχεια, η ανεργία, η ανασφάλεια των νέων, η κρίση του θεσμού της οικογένειας και οι κοινωνικές ανισότητες είναι βασικά αίτια που στρέφουν τους νέους στα ναρκωτικά.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της χρήσης ναρκωτικών εξαρτώνται κυρίως από τη δόση, τον τρόπο χορήγησης, προηγούμενη έκθεση στην ουσία και τις προσδοκίες του χρήστη. Εκτός από την χρήση τους σε κλινικό περιβάλλον για την αντιμετώπιση του πόνου, του βήχα και της οξείας διάρροιας, τα ναρκωτικά προκαλούν μια γενική αίσθηση ευφορίας και μειώνουν την ένταση, το άγχος και την επιθετικότητα. Αυτά τα αποτελέσματα είναι χρήσιμα σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο και συνεισφέρουν στη διάδοσή τους ως ψυχαγωγικά φάρμακα, καθώς και στην πρόκληση εθισμού.

Η χρήση ναρκωτικών συνδέεται συχνά με ποικιλία παρενεργειών, οι οποίες περιλαμβάνουν ζάλη, κνησμό, αϋπνία, αδυναμία συγκέντρωσης, απάθεια, μειωμένη φυσική δραστηριότητα, συστολή ή διαστολή της κόρης αναλόγως της χορηγούμενης ουσίας, διαστολή των υποδόριων αιμοφόρων αγγείων, με αποτέλεσμα κοκκίνισμα του προσώπου και του λαιμού, δυσκοιλιότητα, ναυτία, εμετό και, κυρίως, καταστολή της αναπνευστικής λειτουργίας. Καθώς η δόση αυξάνεται, τα υποκειμενικά, αναλγητικά και τοξικά αποτελέσματα γίνονται πιο έντονα. Εκτός από περιπτώσεις οξείας επιρροής των ουσιών, δεν υπάρχει απώλεια ελέγχου των κινήσεων ή ακατάληπτος λόγος, όπως συμβαίνει με πολλές αντικαταθλιπτικές ουσίες, όπως το αλκοόλ και τα βαρβιτουρικά.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

- ❖ Η πρόληψη και η ενημέρωση κυρίως μέσω της εκπαίδευσης και των ΜΜΕ είναι απαραίτητη.
- ❖ Η στροφή της νεολαίας στο μαζικό αθλητισμό θα δώσει λύση στο πρόβλημα.
- ❖ Η πολιτεία μέσω των διωκτικών αρχών και της δικαιοσύνης οφείλει να στραφεί στο κυνήγι των καλλιεργητών και εμπόρων.
- ❖ Οι συμπεριφορικές θεραπείες περιλαμβάνουν την παροχή συμβουλών, ψυχοθεραπεία, ομάδες αλληλοβοήθειας και οικογενειακή θεραπεία.
- ❖ Τα φάρμακα βοηθούν στην καταστολή του συνδρόμου στέρησης, της ακατάσχετης επιθυμίας λήψης ναρκωτικών και στην εξουδετέρωση των δράσεων των ναρκωτικών στον οργανισμό. Οι έρευνες δείχνουν ότι η θεραπεία για τον εθισμό στην ηρωίνη με τη βοήθεια μεθαδόνης σε κατάλληλες δόσεις ταυτόχρονα με συμπεριφορική θεραπεία, μειώνουν τη συχνότητα θανάτων και

πολλών άλλων προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με τη χρήση ηρωίνης.

Τηλεφωνικές γραμμές στήριξης χρηστών

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ SOS

ΟΚΑΝΑ

Παροχή υπηρεσιών βραχείας συμβουλευτικής σε άτομα που αντιμετωπίζουν άμεσα είτε στο κοντινό τους περιβάλλον πρόβλημα εξάρτησης.

Δευτέρα - Παρασκευή, 9 π.μ. έως 8 μ.μ.

Τηλ: **1031**

Μονάδα Απεξάρτησης Τοξικομανών και Αλκοολικών

18 άνω - Μονάδα απεξάρτησης Ψ.Ν.Α.

Αντιμετώπιση προβλημάτων που αφορούν στην εξάρτηση από ναρκωτικά και αλκοόλ.

Δευτέρα - Πέμπτη, 10 π.μ. έως 8 μ.μ. s

Παρασκευή, 10 π.μ. έως 4 μ.μ.

Τηλ: **210 - 361 7089**

Μονάδα Επείγουσας Τηλεφωνικής Βοήθειας "ΙΘΑΚΗ"

ΚΕΘΕΑ

Ενημέρωση για τις ναρκωτικές ουσίες, πληροφόρηση για υπηρεσίες και συναισθηματική στήριξη σε χρήστες ψυχοτρόπων ουσιών, τους συγγενείς και τους φίλους τους.

Όλο το εικοσιτετράωρο.

Τηλ. **1145**

Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης τοξικομανών

τηλ. 210 5323780



ΕΝΟΤΗΤΑ 3^Η :«ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ»

Γ' ΟΜΑΔΑ:

ΒΑΚΗ Ε., ΚΟΣΜΙΔΗ Χ., ΝΤΑΙΚΟ Χ., ΠΑΠΑΔΑ Ι.,

Αλκοόλ

Η κατανάλωση αλκοόλ από τους εφήβους διερευνήθηκε ως προς τη συχνότητα, την ποσότητα κατανάλωσης και τη συχνότητα μέθης από το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής .

Ένας στους 2 εφήβους (53,3%) απάντησε το 2014 ότι έχει πιει αλκοόλ έστω και μια φορά στη ζωή του, ενώ σχεδόν ένας στους 3 (30,0%) ανέφερε κατανάλωση αλκοόλ τις τελευταίες 30 ημέρες πριν τη διεξαγωγή της έρευνας. Ένας στους 10 εφήβους (9,1%) ανέφερε ότι, σε μια συνηθισμένη κατάσταση, πίνει τουλάχιστον 3 ποτά. Τα αγόρια ανέφεραν κατανάλωση αλκοόλ σε υψηλότερα ποσοστά από τα κορίτσια, με εξαίρεση τη μέθη, την οποία αγόρια και κορίτσια ανέφεραν σε παρόμοια ποσοστά. Ένας στους 8 15χρονους ανέφερε ότι είχε μεθύσει κατά τη διάρκεια των τελευταίων 30 ημερών πριν τη διεξαγωγή της έρευνας (11,9%), ενώ ποσοστό 4,9% των 11χρονων ανέφεραν ότι έχουν μεθύσει έστω και μια φορά στη ζωή τους

Οι 15χρονοι έφηβοι προτιμούν κατά σειρά τη μπύρα (27,1%), τα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ (ισχυρά)(21,9%) και το κρασί (19,5%). Τα αλκοολούχα αναψυκτικά και το ούζο ή τσίπουρο ακολουθούν με χαμηλότερα ποσοστά (11,9% και 7,9%, αντίστοιχα). Η σειρά προτίμησης των 15χρονων στα είδη ποτών δεν διαφέρει μεταξύ των δύο φύλων. Ωστόσο η προτίμηση στην μπύρα είναι εντονότερη στα αγόρια (32,4%), ενώ τα κορίτσια επιλέγουν την μπύρα σε παρόμοια ποσοστά (22,1%) με τα ισχυρά οινοπνευματώδη ποτά (20,6%). Στα κορίτσια είναι σημαντικά χαμηλότερη η προτίμηση στο ούζο ή τσίπουρο (4,0%) από ό,τι στα αγόρια (12,2%). Στις μικρότερες ηλικίες η σειρά προτίμησης στα αλκοολούχα ποτά διαφέρει από αυτή των 15χρονων. Συγκεκριμένα, οι 13χρονοι ανέφεραν, κατά σειρά, κατανάλωση μπύρας (11,7%), κρασιού (10,3%), αλκοολούχων αναψυκτικών (8,3%), ισχυρών οινοπνευματωδών (7,4%) και τσίπουρου ή ούζου (4,0%), ενώ οι 11χρονοι κρασιού (3,4%), ούζου ή τσίπουρου (1,7%), μπύρας (1,5%), αλκοολούχων αναψυκτικών (1,0%) και ισχυρών οινοπνευματωδών (0,7%).

Διαχρονικά, παρατηρείται μείωση στο ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν κατανάλωση αλκοόλ. Ειδικότερα, από το 2010 στο 2014 μειώθηκε σημαντικά το ποσοστό των εφήβων που ανέφεραν πρόσφατη κατανάλωση αλκοόλ (από 41,5% σε 30,0%) –η μείωση αυτή παρατηρήθηκε σε όλες τις ηλικίες–, ενώ το ίδιο δεν ισχύει για την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Στη δωδεκαετία 2002-2014 μειώθηκαν σημαντικά τα περιστατικά μέθης στους εφήβους (από 24,4% σε 20,6%), κυρίως στις μικρότερες ηλικίες.

Τρόποι αντιμετώπισης του αλκοόλ.

Οι άνθρωποι που πέφτουν θύμα του αλκοολισμού χρήζουν βοήθειας εξειδικευμένου ιατρικού προσωπικού. Οι βασικές παράμετροι που θα μπορούσαν να συμβάλουν θετικά είναι οι εξής :

*Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος. Μεγάλη σημασία έχει η στάση στη πρώτη επαφή με τον προβληματικό πότη. Χρειάζεται επίμονη προσπάθεια για τη λεπτομερή αξιολόγηση κάθε πτυχής της γενικότερης υγείας και των δραστηριοτήτων του ατόμου.

*Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος. Η κατάρτιση αυτού απαιτεί την ενεργό συμμετοχή του ασθενούς στις αποφάσεις σχετικά με τη θεραπευτική διαδικασία. Ανάλογα με την κλινική εικόνα του προβληματικού πότη, τα πρώτα στάδια ενός θεραπευτικού προγράμματος μπορεί να απαιτήσουν:

- Αποτοξίνωση. Η αποτοξίνωση δεν είναι θεραπεία για αλκοολισμό αλλά είναι μια περίοδος αποχής από το αλκοόλ με στόχο την προετοιμασία του ατόμου για απεξάρτηση και ανάρρωση.
- Αντιμετώπιση οργανικών ή και ψυχιατρικών διαταραχών. Συνήθως πολλά από τα προβλήματα που παρουσιάζουν οι προβληματικοί πότες μπορούν να αντιμετωπιστούν στα εξωτερικά ιατρεία και όχι στα νοσοκομεία και στις κλινικές.
- Θεραπευτικό πρόγραμμα. Θα πρέπει η σχέση του θεράποντος και του θεραπευόμενου να είναι ειλικρινής και να υπάρχει μεταξύ τους εμπιστοσύνη. Δεν θα πρέπει ο θεράπων να λέει ψέματα στον θεραπευόμενο αλλά να του λέει την αλήθεια. Επίσης κάθε θεραπευτική παρέμβαση πρέπει να εμπεριέχει κατάρτιση εφικτών θεραπευτικών στόχων. Επιπλέον απαραίτητη είναι η υποστήριξη της οικογένειας του αλκοολικού.

- Διαχρονική παρακολούθηση. Η διαχρονική παρακολούθηση του προβληματικού πότη και η συνεχής υποστήριξη του ίδιου και της οικογένειας του επιβάλλεται για διάστημα τουλάχιστον ενός έτους.

Συγκεκριμένα στο ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ, το πρόγραμμα εξωτερικής παρακολούθησης του ΚΕΘΕΑ για την αντιμετώπιση της εξάρτησης από το αλκοόλ, οι θεραπευτικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν ατομική και ομαδική συμβουλευτική και θεραπεία οικογένειας ή ζεύγους, εστιάζοντας σε:

- μείωση του στρες,
- ανεύρεση μεθόδων για τον περιορισμό του αλκοόλ ή την αποχή
- βελτίωση της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας του ατόμου,
- εκπαίδευση στη διαχείριση κρίσεων και στην πρόληψη της υποτροπής
- αποκατάσταση των οικογενειακών σχέσεων

Οι υπηρεσίες παρέχονται από διεπιστημονική ομάδα που αποτελείται από ψυχολόγους, ψυχιάτρους, κοινωνικούς λειτουργούς και οικογενειακούς θεραπευτές.

ΟΧΙ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ, ΝΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ



ΕΝΟΤΗΤΑ 4^Η : « ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ»

Δ΄ ΟΜΑΔΑ:

ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Φ., ΤΖΙΚΑΣ Κ., ΤΣΙΜΠΟΣ Φ.

Οι έφηβοι πολλές φορές στην προσπάθεια τους να αποκτήσουν όλο και περισσότερες εμπειρίες στρέφονται και στα τυχερά παιχνίδια. Στις μέρες μας όλο και περισσότεροι έφηβοι ασχολούνται με τυχερά παιχνίδια παρόλο που η νομοθεσία στην Ελλάδα απαγορεύει στους ανήλικους να συμμετέχουν σε τυχερά παιχνίδια. Τα τυχερά παιχνίδια προβάλλονται με πολλούς τρόπους στους νέους και οι νέοι δέχονται εκτεταμένα διαφημίσεις τους και έχουν εύκολη πρόσβαση σ' αυτά.

Συνήθη τυχερά παιχνίδια για τους εφήβους:

Οι έφηβοι ασχολούνται με χαρτιά, ζάρια, προσωπικές δεξιότητες, στοιχήματα για διάφορα αθλήματα, λαχεία, τυχερά παιχνίδια στο καζίνο, παιχνίδια με χρήματα σε βιντεο-μηχανές ή υπολογιστές και τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο. Την τελευταία δεκαετία παρατηρείται συνεχώς αυξανόμενη δημοτικότητα των τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο και της ψηφιακής τεχνολογίας, που περιλαμβάνει κινητά τηλέφωνα, διαδραστική τηλεόραση και video παιχνίδια. Το διαδίκτυο αποδεικνύεται ιδιαίτερα επικίνδυνο για τους εφήβους και τα παιδιά.

ΑΙΤΙΑ

Πολλά και ποικίλα είναι τα αίτια που στρέφουν τους εφήβους στα τυχερά παιχνίδια.

- ❖ Τα τυχερά παιχνίδια είναι στην εποχή μας πολύ διαδεδομένα, εύκολα προσβάσιμα, αποδεκτά από την κοινωνία και πολλαπλώς διαφημιζόμενα.
- ❖ Η ενασχόληση με αυτά σχετίζεται και με την ψυχοκοινωνική συμπεριφορά των εφήβων, κυρίως λόγω συναισθηματικών και κοινωνικών προβλημάτων.
- ❖ Χρησιμοποιούνται από τους εφήβους για διασκέδαση, απόκτηση χρημάτων και ως τρόπο φυγής από την πραγματικότητα.
- ❖ Η αβεβαιότητα και η ανασφάλεια που κυριαρχούν στη σημερινή οικονομική κρίση, δημιουργούν στους εφήβους αντιλήψεις όπως ότι η εργασία δεν είναι και πολύ αποτελεσματική στην επίτευξη καλής ζωής και στρέφονται έτσι σε άλλες δραστηριότητες.

- ❖ Η οικογένεια , οι σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους, η ενασχόληση των γονέων με τα τυχερά παιχνίδια είναι παράγοντες που επηρεάζουν τη σχέση των εφήβων με τα τυχερά παιχνίδια.

Οι έφηβοι που ασχολούνται με τυχερά παιχνίδια:

- ❖ Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, περισσότερο άγχος, κατάθλιψη, χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης εξαρτήσεων, παρουσιάζουν παρακινδυνευμένες συμπεριφορές.
- ❖ Συχνά έχουν γονείς με προβληματικές σχέσεις με τα τυχερά παιχνίδια ή και άλλες εξαρτήσεις, και τα μέλη της οικογένειά τους έχουν διαταραγμένες σχέσεις.
- ❖ Έχουν εύκολη πρόσβαση στα τυχερά παιχνίδια, εκτίθενται σε διαφημίσεις τυχερών παιχνιδιών και είναι αποδεκτά από το κοινωνικό σύνολο στο οποίο ζουν.
- ❖ Δαπανούν πολλά χρήματα σ' αυτή την ενασχόληση.

Τρόποι αντιμετώπισης:

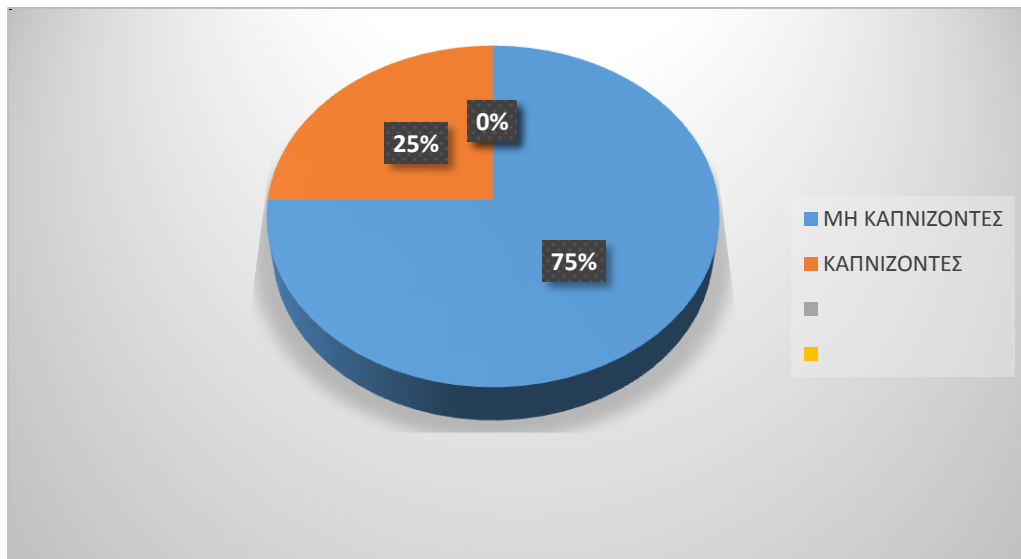
- ❖ Προληπτική αντιμετώπιση, προώθηση της γνώσης και μετατροπή των εσφαλμένων αντιλήψεων σχετικά με τα τυχερά παιχνίδια σε ορθές.
- ❖ Πραγματοποίηση προγραμμάτων στα σχολεία , με διαλέξεις που θα περιλαμβάνουν πληροφορίες για την εθιστική φύση των τυχερών παιχνιδιών, προκειμένου οι έφηβοι να είναι σε θέση να αντισταθούν στην εμπλοκή σε τυχερά παιχνίδια, και πληροφορίες για τις δομές που ενδεχομένως υπάρχουν για θεραπεία.
- ❖ Νέες μορφές παρέμβασης, λόγω του ότι οι έφηβοι δυσκολεύονται να αποδεχτούν τη θεραπεία, μέσω διαδικτύου είναι επιβεβλημένες. Έτσι ορισμένες ιστοσελίδες παρέχουν πληροφορίες για τα τυχερά παιχνίδια, διαδραστικές ιστοσελίδες με προγράμματα αυτοβοήθειας μέσω mail, chat ή forum συζητήσεων.
- ❖ Ψυχοδυναμική προσέγγιση του προβλήματος, με το θεραπευτή να επικεντρώνεται στην επεξεργασία των αμυνών του ασθενούς, στην κατανόηση των κινήτρων που ωθούν στη συμπεριφορά, στη βελτίωση της αυτογνωσίας της κατάστασης και στην ενθάρρυνση για τη μείωση της ενασχόλησης με τα τυχερά παιχνίδια.

ΟΧΙ ΣΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ – ΝΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ

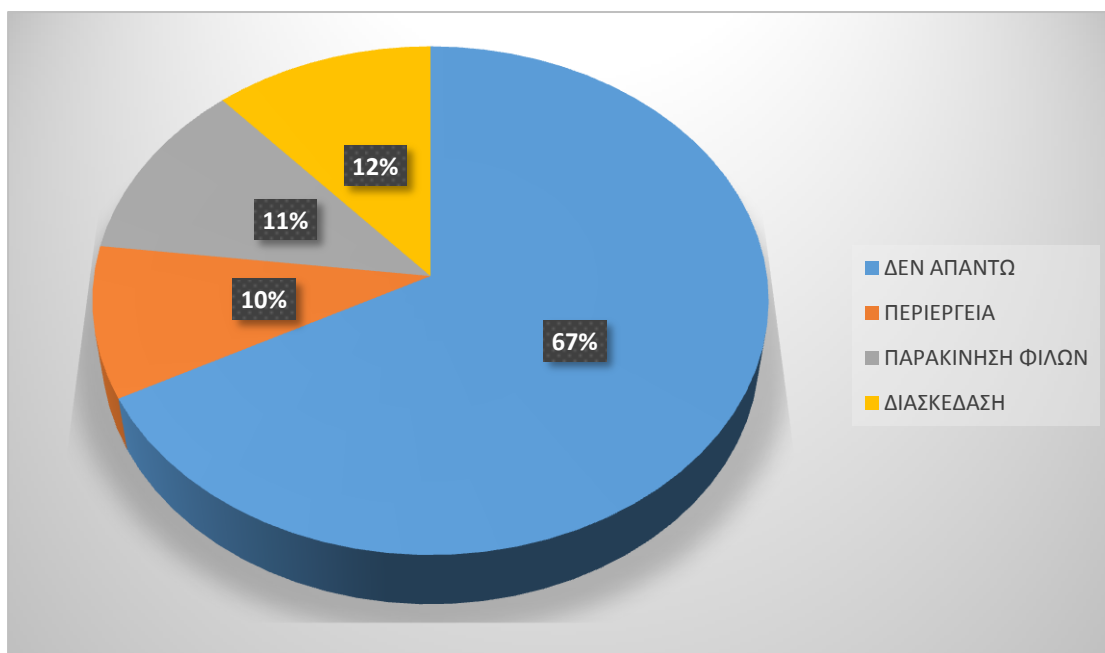


ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

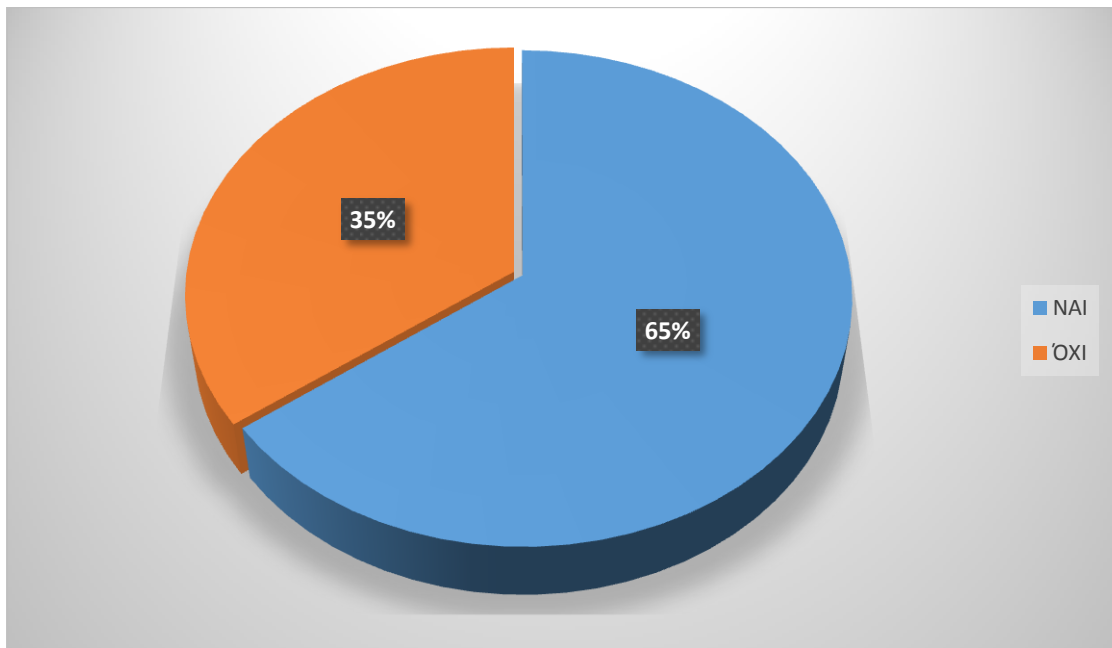
1.Ρωτήσαμε τους συμμαθητές μας αν έχουν καπνίσει ποτέ και το 75% απάντησε ότι δεν έχει καπνίσει ποτέ.



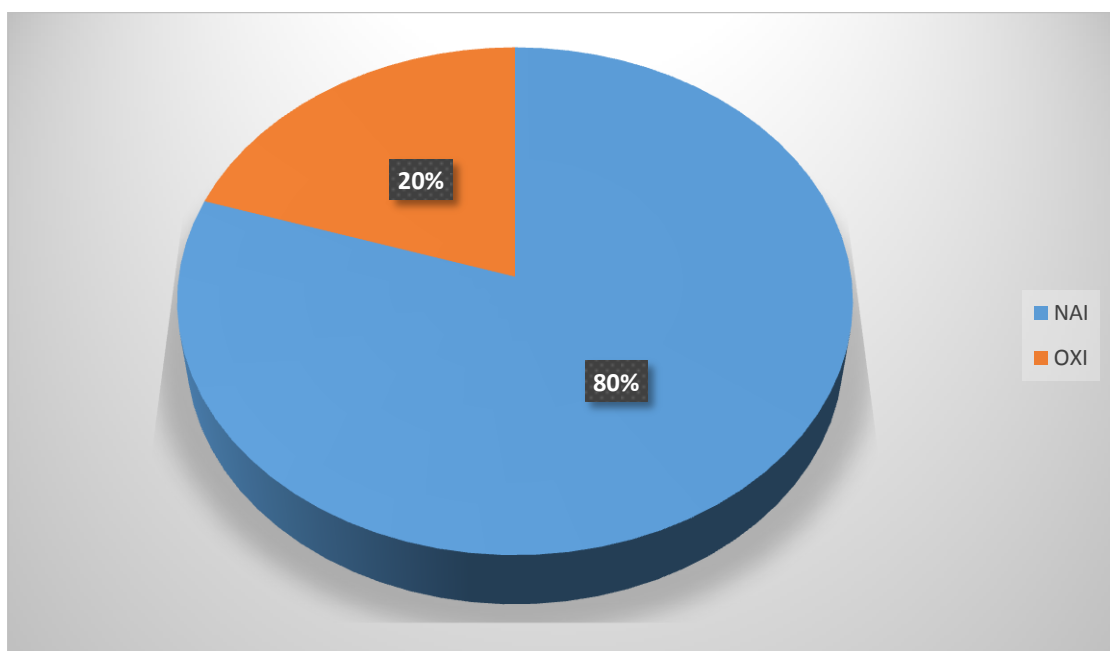
2.Στην ερώτηση για ποιο λόγο κάπνισαν για πρώτη φορά, το 67% αρνήθηκε να απαντήσει, το 12% απάντησε για διασκέδαση, 11% από παρακίνηση φίλων και 10% από περιέργεια.



3. Το 65% των ερωτηθέντων απάντησε ότι στην οικογένεια τους κάποιος καπνίζει.

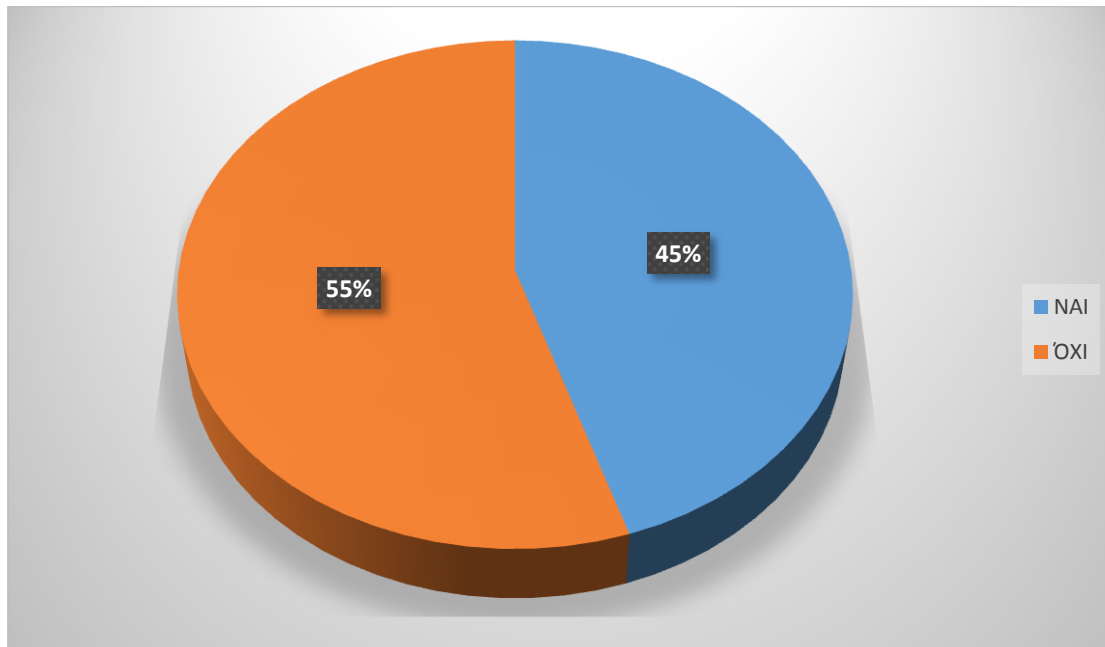


4. Το 80% των ερωτηθέντων απάντησε ότι γνωρίζει τις συνέπειες του καπνίσματος.

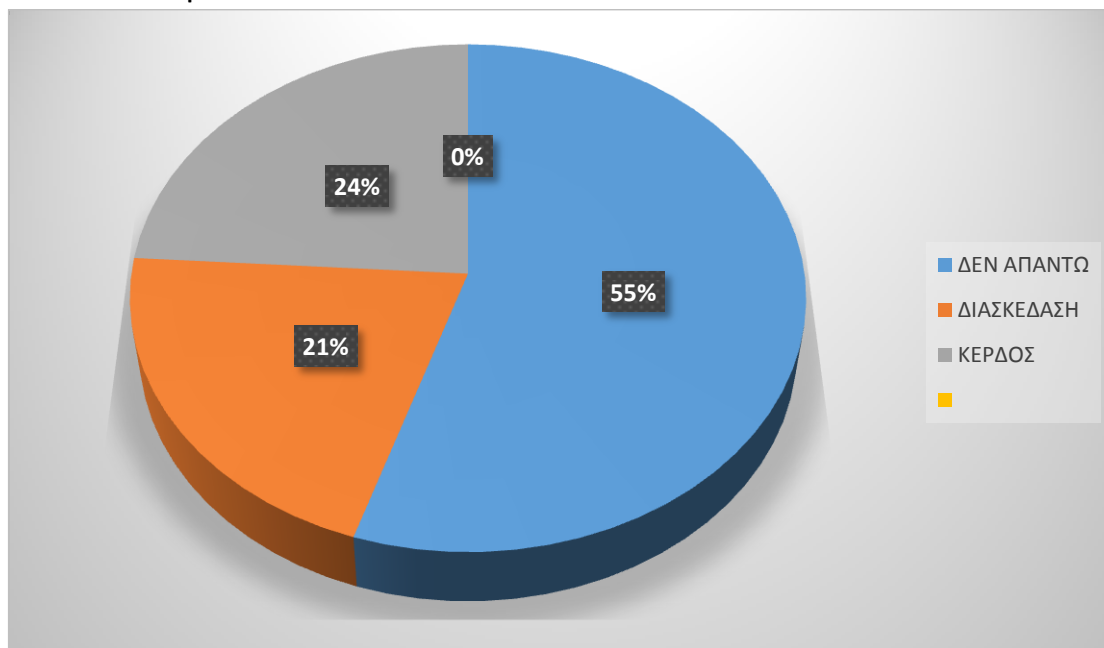


ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

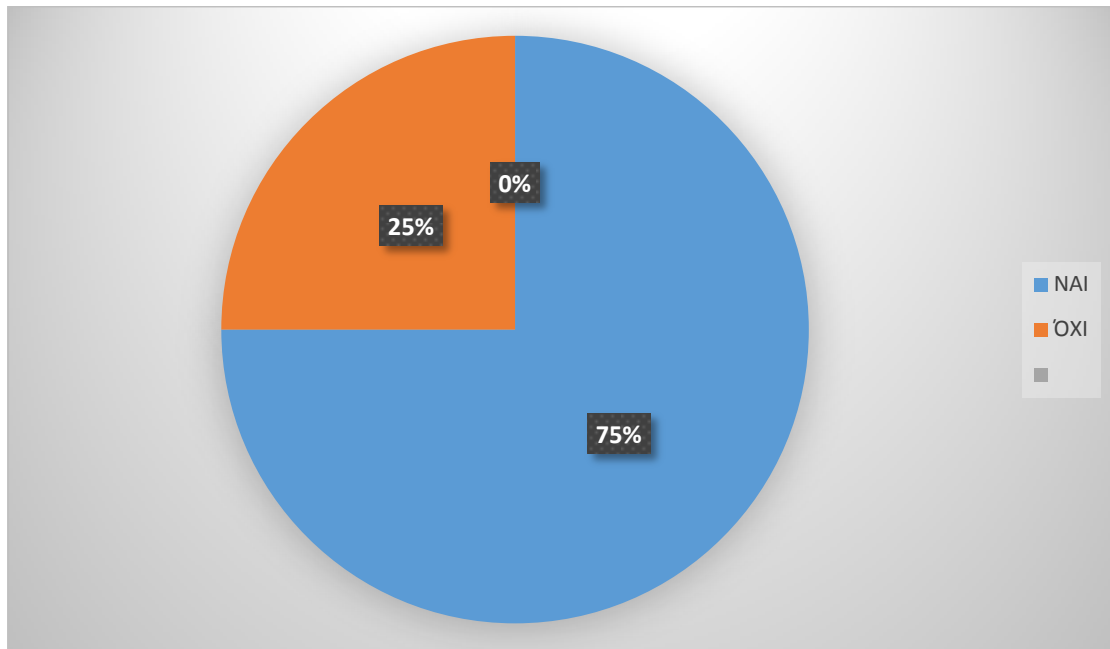
1. Ρωτήσαμε τους συμμαθητές μας αν έχουν παίξει ποτέ τυχερά παιχνίδια και το 55% των ερωτηθέντων απάντησε ότι δεν έχει παίξει ποτέ τυχερά παιχνίδια.



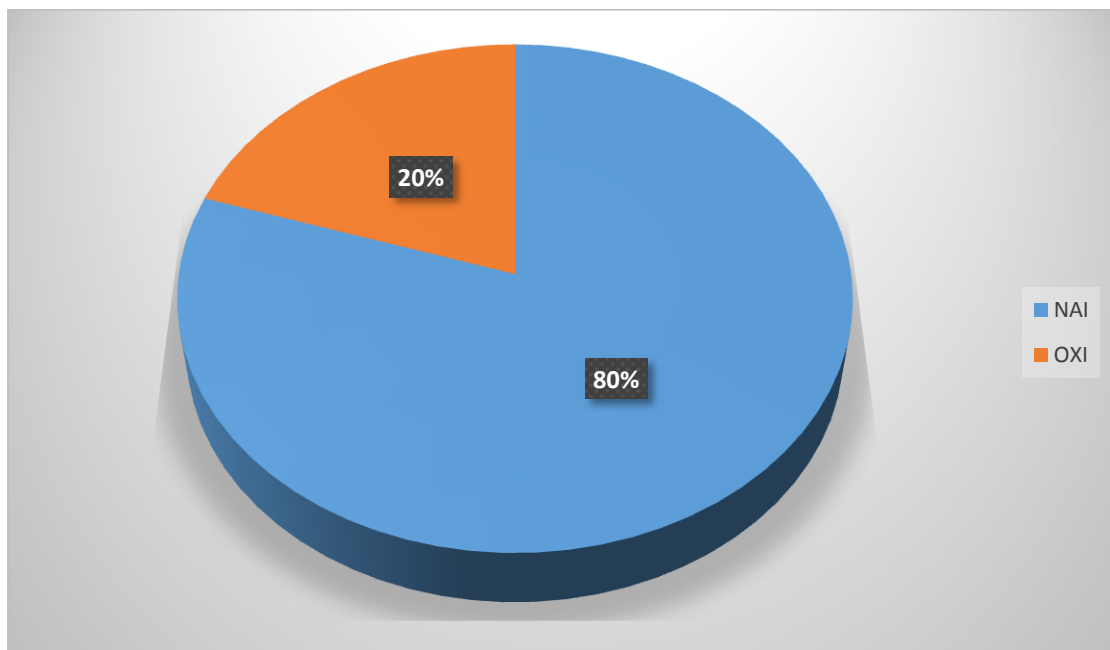
2. Στην ερώτηση γιατί έπαιξαν πρώτη φορά το 55% αρνήθηκε να απαντήσει, το 24% απάντησε για το κέρδος, το 21% για τη διασκέδαση.



3. Το 75% των ερωτηθέντων απάντησε ότι ασχολείται κάποιος στην οικογένεια με τις τυχερά παιχνίδια.



4. Το 80% των ερωτηθέντων απάντησε ότι γνωρίζει τις συνέπειες της απασχόλησης με τυχερά παιχνίδια.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Με την Ερευνητική Εργασία **«Οι έφηβοι και οι τάσεις τους προς εθισμούς»** αποκομίσαμε αρκετές γνώσεις σχετικά με την τάση των εφήβων να στρέφονται στους διάφορους εθισμούς. Διαπιστώσαμε ότι οι έφηβοι πολλές φορές θέλουν να πειραματιστούν, να αποκτήσουν εμπειρίες ή άλλες φορές πάλι εξαιτίας της πίεσης και του άγχους αρχίζουν τις κακές συνήθειες. Η οικογένεια παίζει σημαντικό ρόλο στο πώς θα αντιμετωπιστεί το πρόβλημα, όπως επίσης ουσιώδη ρόλο παίζει και η πολιτεία με τη νομοθεσία της, καθώς και άλλοι φορείς όπως το σχολείο.

Βέβαια, λόγω του περιορισμένου χρόνου δεν κάναμε εξαντλητική έρευνα, αλλά όλοι αποκτήσαμε μια στάση ζωής που απορρίπτει κάθε τέτοια συνήθεια καθώς και γνώσεις για να αποτρέψουμε φίλους μας από ανάλογες συμπεριφορές.

ΠΗΓΕΣ

<http://www.iatronet.gr/ygeia/psychiki-ygeia>

<http://www.akappatou.gr/index.php>

<http://www.bestrong.org.gr/>

<http://xristinanikos.blogspot.gr/>

<http://www.medinova.gr/>

<http://gr.drugfreeworld.org/drugfacts/drugs/why-do-people-take-drugs.html>

<https://medlook.net/%CE%9D%CE%B1%CF%81%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC/1510.html>

<http://www.psyche.gr/drugs.htm>

ΕΠΙΨΥ έρευνα 2015-2016 εξαρτητικές συμπεριφορές: χρήσεις ουσιών

www.bestrong.org.gr

www.kethea.gr

<http://www.mednet.gr/archives/2014-5/pdf/570.pdf>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

(σχετικά με τη συνήθεια του καπνίσματος)

1. Έχεις καπνίσει ποτέ;
Ναι ☐ Όχι ☐
2. Αν ναι, πότε και γιατί κάπνισες για πρώτη φορά;
.....
.....
3. Καπνίζεις κάποιος στην οικογένεια;
Ναι ☐ Όχι ☐
4. Θεωρείς τη συνήθεια του καπνίσματος βλαπτική για τον άνθρωπο;
Ναι ☐ Όχι ☐

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

(σχετικά με τη συνήθεια των τυχερών παιχνιδιών)

1. Έχεις παίξει ποτέ τυχερά παιχνίδια ποτέ;
Ναι ☐ Όχι ☐
2. Αν ναι, πότε και γιατί έπαιξες για πρώτη φορά;
.....
.....
3. Ασχολείται κάποιος στην οικογένεια με τυχερά παιχνίδια;
Ναι ☐ Όχι ☐
4. Θεωρείς τη συνήθεια των τυχερών παιχνιδιών βλαπτική για τον άνθρωπο;
Ναι ☐ Όχι ☐

