

Η ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ.



Ερευνητική εργασία

Α΄ Λυκείου

Σχ. Έτος 2017-2018

2^ο ΓΕ.Λ. ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

- 1. ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ**
- 2. ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΑΛΚΟΟΛ**
- 3. ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ**
- 4. ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ**
- 5. ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ**

1. ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ ΓΕΝΙΚΑ

Το αμπέλι από το οποίο προέρχεται το κρασί έχει σύμφωνα με τους παλαιοντολόγους, προϊστορία πολλών εκατομμυρίων ετών. Οι Αρχαίοι Έλληνες έπιναν το κρασί αναμειγνύοντάς το με νερό, σε αναλογία συνήθως 1/3 (ένα μέρος οίνος προς τρία μέρη νερού). Η λέξη " κρασί " υποδηλώνει ακριβώς τον αναμειγμένο με νερό οίκο, ενώ " άκρατος " λεγόταν ο ανόθευτος οίνος. Το κρασί αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής κληρονομιάς, των εθίμων, των παραδόσεων και της διατροφής της. Μπορεί η παραγωγή κρασιού να μη γεννήθηκε στην Ελλάδα, όμως οι αρχαίοι Έλληνες ήταν αυτοί που ανέπτυξαν την τέχνη της οινοποίησης, την καλλιέργεια της αμπέλου και την εμπορία του κρασιού σε υψηλό επίπεδο.

Η ζύμωση του αλκοόλ

Όταν ένα φρούτο σαπίζει, τα σάκχαρα που περιέχουν τα φρούτα, υπόκεινται σε ζύμωση από ζυμομύκητες (μαγιά). Η ζύμωση αυτή παράγει αλκοόλ.

Πώς ξεκίνησε η παραγωγή του αλκοόλ;



Η σκόπιμη παραγωγή αλκοόλ ωστόσο ξεκίνησε προς το τέλος της Εποχής του Λίθου! Έχουν ανακαλυφθεί κανάτες που περιείχαν "μπύρα", οι οποίες χρονολογούνται περίπου από το 10.000 π.Χ.! Η παραγωγή αλκοολούχων ποτών συνεχίστηκε από διάφορους λαούς αντανakλώντας τις εκάστοτε

πολιτιστικές, θρησκευτικές και γεωγραφικές ιδιαιτερότητες:

Στην Ινδία: Οι Ινδοί έχουν μακρά παράδοση στο **αλκοόλ**, αφού το αλκοολούχο ποτό Sura (Σούρα!!!) έκανε την εμφάνισή του από το 3000 π.Χ. περίπου.

Η παραγωγή του γίνεται από ρύζι, αλεύρι, σταφύλι και άλλα φρούτα και θεωρείτο το αγαπημένο ποτό του ινδικού θεού Indra!

Περσία: Στην περιοχή του σημερινού Ιράν έχουμε ευρήματα που αποδεικνύουν την παραγωγή κρασιού από το 5400-5000 π.Χ.

Αίγυπτος: Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι ήταν κυριολεκτικά λάτρεις της μπύρας και του κρασιού. Τα ποτά αυτά είχαν μεγάλη θρησκευτική σημασία, αφού τα θεωρούσαν «θεϊκής προέλευσης». Στην αρχαία Αίγυπτο παράγονταν τουλάχιστον 17 είδη μπύρας και 24 ποικιλίες κρασιού!

Κίνα: Στην Κίνα έχουν ανακαλυφθεί πιθάρια με κρασί που χρονολογούνται από το 7000 π.Χ. περίπου. Το αλκοόλ στην Κίνα θεωρείτο «τροφή του πνεύματος», για αυτό

και είχε μεγάλη θρησκευτική σημασία.

Βαβυλώνια: Οι αρχαίοι Βαβυλώνιοι τακτικά χρησιμοποιούσαν τη μπίρα και το κρασί ως προσφορές προς τους θεούς.

Ελλάδα: Ανασκαφές στην Μακεδονία αποκάλυψαν ενδείξεις για την παραγωγή κρασιού πριν 6.500 χρόνια περίπου. Το κρασί χρησιμοποιήθηκε από τους αρχαίους Έλληνες στην καθημερινή αλλά και στην θρησκευτική ζωή, με τη λατρεία του θεού του κρασιού, του Διονύσου.

Ρώμη: Οι Ρωμαίοι λάτρευαν το θεό του κρασιού Βάκχο, ο οποίος ήταν ρωμαϊκή ...έκδοση του αρχαιοελληνικού θεού Διονύσου.

Ως «Αλκοολούχα ποτά» νοούνται τα ποτά που περιέχουν αιθυλική αλκοόλη, σε οποιοδήποτε ποσοστό προερχόμενη είτε από φυσική ζύμωση, είτε από προσθήκη κατά την επεξεργασία.

Τα αλκοολούχα ποτά διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες :

- α) Κρασιά
- β) Μπίρα
- γ) Οινοπνευματώδη ποτά γενικά

Ο όρος αλκοόλ προέρχεται από την αραβική λέξη «alcohol».

Περιεκτικότητα σε αλκοόλ:

Τα ποτά που υπόκεινται σε ζύμωση , όπως η μπίρα και το κρασί , περιέχουν αλκοόλ σε ποσοστό από 2% έως 20%. Τα αποσταγμένα ποτά, ή οινοπνευματώδη περιέχουν από 40% έως 50% ή και παραπάνω αλκοόλ.

Ειδικότερα:

- i. Μπίρα 2-6% αλκοόλ
- ii. Μηλίτης 4-8% αλκοόλ
- iii. Κρασί 8-20% αλκοόλ
- iv. Τεκίλα 40% αλκοόλ
- v. Ρούμι 40% ή παραπάνω αλκοόλ
- vi. Μπράντι 40% ή παραπάνω αλκοόλ
- vii. Τζιν 40-47% αλκοόλ
- viii. Ούισκι 40-50% αλκοόλ
- ix. Βότκα 40-50% αλκοόλ
- X. Λικέρ 15-60% αλκοόλ

Το αλκοόλ στον ανθρώπινο οργανισμό

Το οινόπνευμα απορροφάτε ελάχιστα από το δέρμα και από τους πνεύμονες με αποτέλεσμα η συγκεντρώσεις στο αίμα να παραμένουν χαμηλές μετά από εισπνοή ατμών .Η απορρόφηση του οινοπνεύματος ολοκληρώνεται συνήθως σε χρόνο από 45' – 3 ώρες , όσο δε ο χρόνος αυτό είναι μεγαλύτερος τόσο χαμηλότερες είναι οι συγκεντρώσεις στο αίμα . Οι μεγαλύτερες συγκεντρώσεις οινοπνεύματος στο αίμα

ανιχνεύονται 45 – 90' μετά την κατανάλωση του ποτού , στην πλειονότητα των ατόμων σε 1 ώρα.

Η απορρόφηση εξαρτάται από:

- 1) την πληρότητα ή κενότητα του στομάχου (το γεμάτο στομάχι επιβραδύνει την απορρόφηση)
- 2) το είδος της τροφής που έχει ληφθεί (λιπαρές τροφές επιβραδύνουν την απορρόφηση)
- 3) το είδος του ποτού που έχει καταναλωθεί (η «συνταγή» κατασκευής κάθε ποτού και η περιεκτικότητα του σε αλκοόλη)
- 4) διάφορους ατομικούς παράγοντες (διαπερατότητα γαστρικού και εντερικού βλεννογόνου , διάθεση , «εξάρτηση» από το οινόπνευμα κλπ.)

Διακρίνονται δυο κυρίως μορφές δηλητηρίασεως από αλκοόλ:

Οξεία δηλητηρίαση .Τα συμπτώματα της οξείας δηλητηρίασης αποτελούν εκδήλωση των ενεργειών της αιθανόλης επί του ΚΝΣ και περιγράφονται σε τέσσερα στάδια.

Χρόνια δηλητηρίαση . Η επίδραση του οινοπνεύματος αφορά όλα τα συστήματα αφού το οινόπνευμα είναι « δηλητήριο» προσβάλλει δηλαδή κάθε ζωντανό κύτταρο. Ειδικότερα, οι βλάβες κατά τη χρονιά λήψη οινοπνεύματος αφορούν το κεντρικό νευρικό σύστημα, το ήπαρ, την καρδιά και την ψυχική υγεία.

Το αλκοόλ είναι ένα ναρκωτικό

Το αλκοόλ είναι ένα ναρκωτικό. Απλά είναι νόμιμο Υπάγεται στην κατηγορία των κατασταλτικών , που σημαίνει ότι επιβραδύνει ζωτικές λειτουργίες με αποτελέσματα μπερδεμένη ομιλία, ασταθή κίνηση, διαταραγμένες αισθήσεις και ανικανότητα γρήγορης αντίδρασης. Η υπερβολική ποσότητα αλκοόλ προκαλεί ακόμη ανικανότητα αίσθησης του πόνου ή ακόμη χειρότερα κώμα ή θάνατο από υπερβολική δόση τοξινών. Αυτές οι αντιδράσεις εξαρτώνται από την ποσότητα και την ταχύτητα με την οποία καταναλώνεται το αλκοόλ .



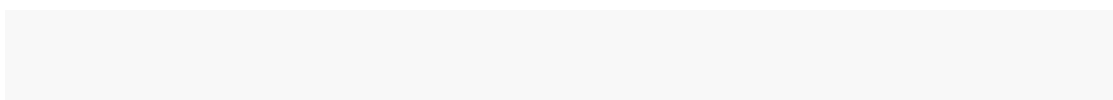
Το αλκοόλ είναι εθιστική ουσία

Η κατάχρηση οινόπνευματων είναι ένα διεθνές πρόβλημα, που επηρεάζει τόσο τις ανεπτυγμένες όσο και τις αναπτυσσόμενες χώρες του κόσμου. Οι αρνητικές συνέπειες από την κατάχρηση τους δεν αγγίζουν απλώς την οικογένεια, τη διαλύουν. Δε ζαλίζουν απλώς την κοινωνία, την διαβρώνουν. Στην Ελλάδα η “πλύση” εγκεφάλου στους ευαίσθητους παραλήπτες των διαφημιστικών μηνυμάτων είναι καθημερινή. Ο δρόμος του αλκοολισμού έχει ανοίξει. Αν προσθέσουμε στην «μαύρη λίστα» και τη νοθεία των ποτών, η οποία στη χώρα μας έχει αγγίξει προ πολλού τα επικίνδυνα όρια, τότε θα δούμε άλλα, πιο άσχημα, στοιχειά να ξεπηδούν, το ίδιο επικίνδυνα για την κοινωνία.

Αλκοολισμός

Με τον όρο αλκοολισμός, δεν εννοούμε απλώς και μόνο την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ. Εννοούμε την ανάγκη του ατόμου να καταναλώνει αλκοόλ με κάθε ευκαιρία και την εμφάνιση ανεξέλεγκτης συμπεριφοράς κατά την χρήση. Το άτομο που πάσχει από αλκοολισμό χάνει σταδιακά, την ελευθερία του απέναντι στο αλκοόλ. Το μετατρέπει σε κεντρικό άξονα της ζωής του, χάνοντας οποιοδήποτε ενδιαφέρον για δουλειά, σπίτι, υποχρεώσεις και γενικά ανθρώπινη ζωή.

Σημαντικό είναι να καταρριφθούν τα στερεότυπα και οι μύθοι που αφορούν την εξάρτηση από το αλκοόλ. Ο παλιός παραδοσιακός αλκοολικός που ζούσε και ήταν ανεκτός στο επίπεδο της γειτονιάς, δεν υπάρχει. Σήμερα αλκοολικοί είναι άνθρωποι κάθε ηλικίας, μόρφωσης, κοινωνικής τάξης και οικονομικού επιπέδου. Αλκοολικός μπορεί να γίνει ο καθένας. Ο αλκοολισμός είναι μία ύπουλη και προοδευτική ασθένεια.



2. ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΑΛΚΟΟΛ



Η υπερκατανάλωση αλκοόλ αποτελεί σοβαρό πρόβλημα, το οποίο δημιουργεί παγκόσμια ανησυχία με τον ρυθμό που εξελίσσεται. Περισσότερο από το 4% των εφήβων σε όλο τον κόσμο πίνει σε καθημερινή βάση, ενώ αντίστοιχες έρευνες δείχνουν ότι στην Ελλάδα ένας σημαντικός αριθμός νέων ηλικίας 15 – 20 χρόνων καταναλώνει αλκοόλ τουλάχιστον δέκα φορές τον μήνα.

Σημαντικό ρολό στην κατανάλωση του αλκοόλ παίζει το πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο ζουν και επηρεάζονται οι νέοι. Η πρόσβαση στην αγορά οινοπνευματωδών είναι εύκολη για όλες τις ηλικίες. Το αλκοόλ είναι μια ισχυρή εξαρτησιογόνος ουσία, καθ' όλα νόμιμη-δυστυχώς-και φαίνεται πως η πολιτεία την τελευταία δεκαετία έχει αρχίσει να συνειδητοποιεί τον πραγματικό κίνδυνο και τις διαστάσεις που παίρνει το φαινόμενο του αλκοολισμού.

Ο όρος 'αλκοολισμός' χαρακτηρίζεται επίσημα και παγκόσμια ως νόσος καθώς φαίνεται πως όλο και περισσότερα άτομα εθίζονται στο αλκοόλ και δυσκολεύονται να απεξαρτηθούν.

Στις μέρες μας οι νέοι παρασύρονται για πολλούς λόγους και κάνουν κατάχρηση σε αλκοόλ, η οποία έχει σοβαρές και μερικές φορές μακροχρόνιες συνέπειες.



Οι έφηβοι πίνουν για να διασκεδάσουν, να χαλαρώσουν και να ενσωματωθούν ευκολότερα στην παρέα, για να μιμηθούν τους ενήλικες ή από περιέργεια. Μερικές φορές έχουν οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού.

Υπάρχουν επίσης και ψυχολογικοί παράγοντες που οδηγούν στη χρήση αλκοόλ όπως:

- Προηγούμενη κακοποίηση από το οικογενειακό περιβάλλον
- πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση ή απόρριψη από την οικογένεια

Επίσης, **οικονομικές δυσκολίες, δυσλειτουργικές οικογενειακές σχέσεις, διαζύγιο γονέων, μια ασθένεια ή ένας θάνατος** και οπωσδήποτε **ένας αλκοολικός γονέας**. Έχει επιβεβαιωθεί ότι οι έφηβοι που έχουν οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού, αντιμετωπίζουν 3-5 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να κάνουν κατάχρηση αλκοόλ. Ένας αλκοολικός γονέας δίνει το κακό παράδειγμα, αλλά και αδυνατεί να επιβλέπει σωστά τη ζωή του παιδιού του αφήνοντάς το χωρίς έλεγχο και πειθαρχία. Από την άλλη, το παιδί ζώντας σε ένα χαλαρό ή και εχθρικό οικογενειακό περιβάλλον δεν εξελίσσεται ομαλά ώστε να μπορεί να απέχει συνειδητά από καταχρήσεις.

Ένας άλλος λόγος είναι η διαφήμιση. Σε σχετική μελέτη διαπιστώθηκε ότι αποτελεί σημαντικό ενθαρρυντικό παράγοντα, καθώς είναι η βασικότερη και συχνότερη πηγή πληροφόρησης των εφήβων για το αλκοόλ. Δεκάδες διαφημίσεις προβάλλουν διαφόρων τύπων ποτά, τονίζοντας μόνο τα θετικά και αποσιωπώντας τις παρενέργειες του αλκοόλ στην υγεία.

Όταν κάποιος πίνει παρουσιάζει μερικά συμπτώματα, όπως:



- έκρηξη θυμού.
- απουσίες από το σχολείο, χαμηλούς βαθμούς, αποβολές.
- αντίδραση στους κανόνες της οικογένειας.
- αλλαγή φίλων και δισταγμός για να γνωρίσει τους νέους φίλους στους γονείς του.
- συμπεριφορά σαν να μην έχει τίποτα σημασία : απρόσεκτη εμφάνιση, μείωση ενασχόλησης με προηγούμενα ενδιαφέροντα
- παρουσία αλκοόλ στο δωμάτιο ή στη σχολική τσάντα ή οσμή αλκοόλ στην αναπνοή.
- Σωματικά ή νοητικά προβλήματα όπως: κενά μνήμης, χαμηλά επίπεδα συγκέντρωσης, κόκκινα μάτια, έλλειψη συντονισμού ή υπερδεμένη ομιλία.

Επιπλέον ανησυχητικά σημάδια είναι και τα ακόλουθα:

- Ανεξήγητη μείωση των προμήθειες σε αλκοολούχα, στο σπίτι
- εξαφάνιση χρημάτων ή αντικειμένων αξίας

- αποφυγή συζήτησης για την κατάσταση στην οποία βρίσκεται
- συμμετοχή σε καυγάδες με φίλους και μέλη της οικογένειας
- συχνά ψέματα στην οικογένεια.
- απομόνωση στο δωμάτιό
- αλλαγή στις συνήθειες του ύπνου και του φαγητού., ατυχήματα, λιποθυμικά επεισόδια.



Τρόπος πρόληψης από τους γονείς

Εάν υπάρχει στην οικογένεια ιστορικό αλκοολισμού, θα πρέπει το παιδί να παρακολουθείται στενά και οι γονείς πρέπει να υιοθετήσουν μια παραδειγματική συμπεριφορά ως προς τη χρήση αλκοόλ, καθώς οι αντιλήψεις και πράξεις των γονέων επηρεάζουν

πολύ τον έφηβο. Δεν πρέπει να είναι υπερβολικά ελαστικοί αλλά ούτε και υπερβολικά αυστηροί.

Επίσης, επιβάλλεται να περνούν χρόνο με το παιδί, να γνωρίζουν τους φίλους του και να του μιλούν για τους κινδύνους των καταχρήσεων. Έτσι θα ενισχύσουν τον αυτοσεβασμό του.

3. ΟΙ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ



Είναι φανερό πως η κατανάλωση αλκοόλ στις μέρες μας έχει αυξηθεί κατά πολύ. Ιδιαίτερα, οι έφηβοι ξεκινούν την κατανάλωσή του, από αρκετά μικρή ηλικία σε σχέση με παλαιότερες εποχές και ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό εθίζεται σε αυτό. Οι συνέπειες της χρήσης του αλκοόλ χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες: οι βραχυπρόθεσμες και οι μακροπρόθεσμες. Στη συγκεκριμένη εργασία θα αναλυθούν οι βραχυπρόθεσμες συνέπειες.

Αρχίζοντας, οι επιπτώσεις της κατανάλωσης αλκοόλ έχει από τόσο μικρές ηλικίες πολλαπλές συνέπειες για την υγεία. Είναι αυτονόητο ότι και η παραμικρή δόση αλκοόλ, προκαλεί νευρολογικές φθορές. Ακόμα και η μικρή κατανάλωση αλκοόλ μειώνει την ικανότητα συγκέντρωσης και επιβαρύνει τη λειτουργία της μνήμης, συνέπειες που ειδικά στην εν λόγω ηλικιακή περίοδο μπορούν να οδηγήσουν σταδιακά σε σημαντική μείωση της σχολικής απόδοσης. Μια ακόμη επικίνδυνη πτυχή του ζητήματος είναι ότι συχνά η κατανάλωση αλκοόλ από τον έφηβο προκαλεί ή και «κρύβει» πιο σοβαρά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη.

Κάποιες επιπλέον βραχυπρόθεσμες συνέπειες είναι οι εξής:

- Χαμηλή επίδοση στο σχολείο ή στην εργασία
- Ατυχήματα, τραυματισμούς
- Ανάμειξη σε καυγά, εμπλοκή σε ληστεία, προβλήματα με τις Αρχές

- Σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις ή επαφή που μετάνιωσε την επόμενη μέρα.

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

Ένας από τους κύριους κινδύνους από την κατανάλωση αλκοόλ κατά την εφηβεία είναι τα ατυχήματα. Οι έφηβοι οδηγοί διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σε σχέση με τους ενήλικους καθώς, λόγω της εφηβείας είναι πιο επιρρεπείς στις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Έχουν ανεπαρκείς δεξιότητες οδήγησης ενώ οι νοητικές τους λειτουργίες που είναι απαραίτητες σε ένα οδηγό βρίσκονται ακόμα υπό ανάπτυξη.



ΡΙΨΟΚΙΝΔΥΝΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Η υψηλή κατανάλωση αλκοόλ κατά την εφηβεία μπορεί να οδηγήσει σε υψηλότερο ποσοστό σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων, αυξημένη πιθανότητα εγκυμοσύνης και αυξημένη συχνότητα εκτρώσεων.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ



Είτε ως θύτης είτε ως θύμα ένας έφηβος μπορεί να συμμετάσχει σε μία επίθεση ή σεξουαλική κακοποίηση αν βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ. Τα θύματα σεξουαλικής κακοποίησης φαίνεται ότι αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο για κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, ανορεξία, μετατραυματικό στρες και τείνουν να αναπτύξουν σχέσεις ασταθείς. Το 30% των

επιθέσεων και 15-20% των σεξουαλικών κακοποιήσεων συμβαίνουν υπό την επήρεια αλκοόλ. Οι έφηβοι βρίσκονται σε ιδιαίτερο κίνδυνο για βιασμό σε ραντεβού, από άτομο που γνωρίζει.

Οι ποσότητες αλκοόλ οι οποίες επιφέρουνε δυσμενείς συνέπειες είναι οι εξής:

- Με ένα επίπεδο αλκοόλ 0-0,5 ,περίπου ένα ποτήρι για τις γυναίκες, δύο για τους άντρες. 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. Το πρόσωπο γίνεται κόκκινο και πρησμένο, και οι κόρες των οφθαλμών διαστέλλονται. Η πιθανότητα της ναυτίας 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, 13+ ποτήρια για τις γυναίκες και 19+ για τους άντρες 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.

4. ΟΙ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ



Στο ερώτημα πόσο αλκοόλ επιτρέπεται να καταναλώνουν οι έφηβοι , η απάντηση είναι : καθόλου. Δεν υπάρχει ασφαλές όριο κατανάλωσης αλκοόλ στην εφηβεία. Αν και οι γονείς δεν μπορούν να τα ελέγξουν όλα, εκείνοι παίζουν τον πιο σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη απόψεων για το αλκοόλ .

Μπορούν να γίνουν παράδειγμα προς μίμηση πίνοντας σε συγκεκριμένες περιπτώσεις και με μέτρο. Για παράδειγμα , ας σκεφτούμε τι μαθαίνει ένα παιδί όταν

ακούει το γονιό να λέει : « είχα πολύ δύσκολη μέρα στη δουλειά . Χρειάζομαι ένα ποτό».

Το αλκοόλ δεν θα πρέπει να είναι επιλογή όσον αφορά στον τρόπο που διαλέγει κάποιος να λύσει κάποιο πρόβλημα , να ξεκουραστεί ή να περάσει καλά. Η αυτοπεποίθηση και οι σωστές κοινωνικές δεξιότητες αποτελούν όπλο για τον έφηβο όταν έχει να αντιμετωπίσει συνομηλίκους που πίνουν για να χαλαρώσουν και να διασκεδάσουν. Η απόρριψη από μια παρέα που πίνει δε σημαίνει κάτι τραγικό για ένα παιδί που νιώθει σίγουρο για τον εαυτό του και που έχει εμπιστοσύνη στη ικανότητα του να κάνει φίλους και να περνά καλά χωρίς να πίνει .

Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι πρέπει να εφαρμόζονται και οι νόμοι για την χρήση αλκοόλ από παιδιά και εφήβους . Είναι απαραίτητο να μην σερβίρεται και να μην πωλείται αλκοόλ στα παιδιά . Μέχρι όμως να γίνει αυτό , οι γονείς και η οικογένεια είναι η μοναδική ασπίδα προστασίας.

Υπάρχουν κάποιοι μύθο για την κατανάλωση αλκοόλ όπως :

- Ο καφές βοηθάει μετά από υπερβολική κατανάλωση
- Η ανάμειξη αλκοόλ με ενεργειακά ποτά μας μεθύσει περισσότερο
- Η πρόκληση εμετού βοηθάει στην απομάκρυνση του αλκοόλ

Αλήθειες σχετικά με το αλκοόλ

- Το αλκοόλ δρα ως κατασταλτικό. Προκαλεί δυσκολία στην ομιλία, έλλειψη ισορροπίας, διαστρεβλωμένη αντίληψη του χώρου και μειωμένα αντανακλαστικά
- Ο ανθρώπινος οργανισμός παράγει τις δικές του ποσότητες αλκοόλης στο αίμα. Τα φυσιολογικά επίπεδα είναι της τάξεως του 0,03 %, δηλαδή 50 φορές μικρότερες από ότι περιέχει ένα ποτήρι μπύρας.
- Τα αλκοόλ περιέχει 13 ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητα για τον άνθρωπο.
- Οι περισσότεροι πιστεύουν ότι το αλκοόλ ανεβάζει τη θερμοκρασία του σώματος. Στην πραγματικότητα συμβαίνει το αντίθετο.
- Ένα μεγάλο ποτήρι μπύρα περιέχει τόσες θερμίδες όσες ένα κομμάτι πίτσα.
- Η μπύρα και το κρασί θεωρείται ότι βοηθούν στη μείωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων και της γεροντικής άνοιας.
- Υπολογίζεται ότι κάθε στιγμή, 0,7% του πληθυσμού είναι μεθυσμένο. Άρα αυτή την στιγμή, 50 εκατομμύρια άτομα βρίσκονται σε κατάσταση μέθης.
- Το αλκοόλ βοηθάει στην στιγμιαία καταπολέμηση της κακοσμίας. Η υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ ορισμένων ποτών σκοτώνει μικρόβια στο στόμα που προκαλούν κακοσμία.
- Μικρή ποσότητα αλκοόλ ενισχύει την εγκεφαλική λειτουργία και μειώνει τον κίνδυνο για νόσο Alzheimer.
- Η αλκοόλη αφυδατώνει το σώμα συμπεριλαμβανομένου του δέρματος και στερεί από τον οργανισμό ζωτικές βιταμίνες και συστατικά.

Μακροπρόθεσμες Επιπτώσεις

Οι μακροχρόνιες επιπτώσεις από την υπερκατανάλωση αφορούν σε υψηλή πίεση αίματος, υπατική νόσο, κάκωση νευρώνων, εμφάνιση καρκίνου και υποσιτισμού. Αναφέρεται σε επιπτώσεις οι οποίες βάζουν σε κίνδυνο τη σωματική μας ακεραιότητα, δηλαδή αυτοκινητιστικά ατυχήματα που μπορούν να αποδειχθούν μοιραία, τραυματισμούς με όπλα, σεξουαλικές επιθέσεις, δηλητηριάσεις, ακόμα και σε προσωπικού επιπέδου προβλήματα.

Οι επιπτώσεις όμως δεν εξαρτώνται από την ηλικία του καταναλωτή. Οι ανίστες αρρώστιες όπως η υπατική βλάβη μπορεί να εμφανιστεί και σε καταναλωτές νεαρής ηλικίας. Οι αρρώστιες μπορούν να απειλήσουν και τον εγκέφαλο, όπως τις περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για την συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τη λογική. Επίσης σχετικές μελέτες δείχνουν ότι το αλκοόλ είναι νευροτοξικό ιδιαίτερα για την περιοχή του εγκεφάλου που ονομάζεται ιππόκαμπος και σχετίζεται με τη

μνήμη. Αξίζει να θυμόμαστε κάθε φορά που πίνουμε το αγαπημένο μας ποτό, ότι θα πρέπει να το καταναλώνουμε ΜΕ ΣΥΝΕΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΡΟ



Το αλκοόλ πήρε τη ζωή πολλών ανθρώπων γνωστών καλλιτεχνών και γνωστών μόνο για την οικογένειά τους, είμαστε η νέα γενιά ας υπάρχουμε πιο υπεύθυνοι για τη ζωή μας και τη ζωή των συνανθρώπων μας .

5. ΠΟΣΟΣΤΑ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ.



Η κατανάλωση αλκοόλ στη χώρα μας κινείται σε πολύ υψηλά επίπεδα. Είναι χαρακτηριστικό ότι κάθε Έλληνας πίνει κατά μέσο όρο 10,3 λίτρα αλκοόλ, νούμερο που αντιστοιχεί σε 14 μπουκάλια κρασί. Ο αριθμός αυτός κατατάσσει **την Ελλάδα στη δεύτερη ζώνη** σε βαρύτητα κατανάλωσης οινοπνεύματος. Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στατιστικά δεδομένα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ στις χώρες της Ευρώπης, τα αποτελέσματα είναι ανησυχητικά. Το 30% των εφήβων στην Ελλάδα δηλώνει ότι πίνει κάποιο

αλκοολούχο ποτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα. 20% περίπου των εφήβων παραδέχεται ότι έχει μεθύσει πάνω από τρεις φορές μέσα σε μία χρονιά.



Επειδή οι τρεις συνηθέστερες αιτίες θανάτου στις ηλικίες 14-24 ετών είναι τα αυτοκινητιστικά δυστυχήματα, οι αυτοκτονίες και οι δολοφονίες και το αλκοόλ εμπλέκεται σε αυτό, από το 2008 απαγορεύεται η πώληση αλκοόλ σε ανήλικους.

Σύμφωνα επίσης με τον ΠΟΥ, έχουν εκδοθεί και οδηγίες σχετικά με την «υπεύθυνη, ασφαλή κατανάλωση» αλκοόλ

για ενήλικες, η οποία ορίζεται στις 2 και τις 4 μονάδες αλκοόλ για τις γυναίκες και τους άντρες αντίστοιχα. Ταυτόχρονα επισημαίνεται ότι για τα άτομα κάτω των 18 ετών η κατανάλωση αλκοόλ θα πρέπει να αποφεύγεται τελείως. Η Ελλάδα λοιπόν είναι στην 38^η θέση του πίνακα μαζί με Αυστρία, Εσθονία και Καζακστάν. Βλέπουμε μεταξύ άλλων ότι οι Έλληνες προτιμούν κατά 47% το κρασί, κατά 28% την μπύρα και σε ποσοστό 24% τα οινοπνευματώδη ποτά. Παρατηρούμε επίσης ότι η διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών είναι πολύ μεγάλη. Οι Έλληνες άνω των 15 ετών καταναλώνουν κατά μέσο όρο 20,4 λίτρα αλκοόλ τον χρόνο ενώ οι Ελληνίδες της ίδιας ηλικίας κάτω από τα μισά (10,1 λίτρα).

Δεν είναι τυχαίο ότι η Ελλάδα βρίσκεται σταθερά πρώτη μεταξύ των Ευρωπαϊκών χωρών στις ηλικιακές ομάδες 13-15 ετών όσον αφορά στην κατανάλωση αλκοόλ. Από στοιχεία ερευνών στην Ελλάδα προκύπτει ότι οι έφηβοι καταναλώνουν για πρώτη φορά αλκοόλ στην ηλικία των 12 ετών. Τα αγόρια πίνουν οινοπνευματώδη σε σημαντικά υψηλότερα ποσοστά συγκριτικά με τα κορίτσια. Γενικά, η χρήση και η κατάχρηση αλκοόλ στη εφηβεία εξακολουθεί να αποτελεί πρόβλημα στην Ευρώπη, αλλά και στην Ελλάδα.

Στην Ελλάδα οι έφηβοι μαθητές αναφέρουν σε μεγαλύτερο ποσοστό σε σχέση με τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις και σεξουαλική επαφή για την οποία μετάνιωσαν την επόμενη ημέρα. Ενώ πολύ χαμηλό ποσοστό αναφέρει εμπλοκή σε καυγά, ληστεία ή προβλήματα με τις Αρχές. Υψηλότερο ποσοστό εφήβων στη χώρα μας θεωρούν, επιπλέον <<εύκολη>> την πρόσβαση σε οινοπνευματώδη ποτά και ξεκινούν την κατανάλωση αλκοόλ σε πολύ μικρή ηλικία, όχι όμως και τη μέθη.



Στη χώρα μας τα ποσοστά μέθης και η μέση κατανάλωση αλκοόλης κατά την τελευταία περίσταση, δε ξεπερνούν εκείνα του ευρωπαϊκού μέσου όρου. Η χώρα όπου καταγράφεται η μεγαλύτερη κατανάλωση αλκοόλ ανά άτομο στον κόσμο είναι η Λευκορωσία. Οι Γερμανοί είναι στην 23^η, οι Γάλλοι στην 19^η και οι Άγγλοι στην 25^η θέση. Εξάλλου πάνω από 200.000 παιδιά στην

Ελλάδα έχουν να αντιμετωπίσουν τη βία από έναν αλκοολικό πατέρα ή από μια αλκοολική μητέρα

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1^Η ΟΜΑΔΑ:

ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΚΟΥΣΚΟΥΚΗΣ ΑΛΚΗΣ
ΣΩΤΗΡΧΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

2^Η ΟΜΑΔΑ:

ΕΛΕΖΙ ΧΑΡΟΥΛΑ
ΘΑΝΑΣΟΥ ΜΕΛΕΤΗΣ
ΘΑΝΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
ΚΑΡΑΛΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΚΑΡΑΜΠΕΤΣΟΥ ΕΛΕΝΑ

3^Η ΟΜΑΔΑ:

ΒΑΓΙΑ ΜΑΡΙΑ
ΒΕΛΟΥΔΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΒΡΑΚΑ ΙΩΑΝΝΑ
ΗΛΙΑΔΗ ΕΒΙΝΑ

4^Η ΟΜΑΔΑ:

ΓΑΖΗ ΑΝΝΑ
ΓΑΖΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
ΚΑΣΒΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΚΑΣΒΙΚΗ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ

5^Η ΟΜΑΔΑ:

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΗΣ ΦΟΙΒΟΣ
ΜΠΑΤΣΟΣ ΘΑΝΟΣ

ΠΗΓΕΣ:

- Σχολικά βιβλία (βιολογία Γ΄ Λυκ. Και Πολιτική Παιδεία Β΄ Λυκ.),
- Πτυχιακή εργασία με θέμα «αλκοολισμός» της σπουδάστριας: Παρθένη Σταυρούλας

Τ.Ε.Ι. ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΜΟΝΑΔΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

- <http://hashmag.gr/magazine/40417/iperkatanalosi-alkool-ke-eiptosis-stin-igia>
- <https://bimag.gr/giati-pinoun-oi-efhvoi>
- <http://www.kentroapexartisis.com/blog/item>
- <http://www.alkool.gr/to-blog/96-statistika-stixia-gia-tin-ellada>