

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΑΚΕΣ ΤΑΞΕΙΣ ΓΟΥΒΩΝ ΕΥΒΟΙΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2012-2013

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΘΕΜΑ «ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ»

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΥΠΟ-ΘΕΜΑΤΑ

- 1. ΑΛΚΟΟΛ**
- 2. ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ**
- 3. ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ – ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**
- 4. ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΑΚΕΣ ΤΑΞΕΙΣ ΓΟΥΒΩΝ ΕΥΒΟΙΑΣ	1
ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2012-2013	1
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ	1
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	2
ΑΛΚΟΟΛ	3
ΟΡΙΣΜΟΣ	3
ΑΙΤΙΑ	3
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ	4
ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ	4
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ	4
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ	4
ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΕΟΙ	5
ΕΡΕΥΝΑ: ΑΛΚΟΟΛ - ΝΕΟΙ	6
ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ	6
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ	7
ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ	8
ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ	8
ΚΕΘΕΑ-ΑΛΦΑ	9
ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	9
ΟΡΙΣΜΟΣ	9
ΕΙΔΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ	10
ΧΟΡΗΓΗΣΗ	11
ΑΙΤΙΑ	11
ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ	11
ΚΙΝΔΥΝΟΙ	12
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	12
ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ	13
ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΚΕΘΕΑ	13
ΟΚΑΝΑ	14
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ	14
ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΠΑΡΑΜΟΝΕΥΟΥΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ	
ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ	15
ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ	19
ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ	19
ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	19
ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ & ΤΖΟΓΟΣ	20
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	20
ΕΙΔΗ ΤΥΧΕΡΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ	20
ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	21
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ	21
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ	23
ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΖΙΝΟ ΚΑΙ ΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	24
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗΣ	25

ΑΛΚΟΟΛ

ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ:

- ΔΗΜΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
- ΔΗΜΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ
- ΜΑΝΩΛΑ ΑΝΤΙΓΟΝΗ
- ΠΑΠΑΔΟΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
- ΣΕΛΙΜΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
- ΨΥΧΟΓΥΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ

Το αλκοόλ είναι ναρκωτικό, απλά είναι νόμιμο, προσιτό και σχετικά φτηνό. Το αλκοόλ είναι ψυχοτρόπος ουσία που μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση. Στις αρχές του 1840 για πρώτη φορά χρησιμοποιείται ο όρος αλκοολισμός που σημαίνει τη χρόνια χρήση αλκοόλ σε μεγάλες ποσότητες και το πλήθος των προβλημάτων που συνεπάγονται από τη χρήση.

Ο αλκοολισμός• είναι μια κατάσταση που αφορά όλη την ανθρώπινη ύπαρξη. Σηματοδοτεί την υποταγή στο αλκοόλ και την απώλεια της ελευθερίας απέναντι σε αυτό, η εξάρτηση από το αλκοόλ υπάρχει, ανεξάρτητα από την ποσότητα που καταναλώνεται και στα τελευταία στάδια οδηγεί σε μόνιμη εγκεφαλική βλάβη ή στο θάνατο.

Η εμμονή του μυαλού και ο καταναγκασμός που επακολουθεί για χρήση αλκοόλ, εγγυώνται ότι ο αλκοολικός θα πει ενάντια στη θέληση του.

ΑΙΤΙΑ

Η σύγχρονη ζωή με τους έντονους ρυθμούς της, τον έντονο ανταγωνισμό, το κυνήγι για πλούτο και τον εγωκεντρισμό, οδηγούν σε ψυχοκοινωνικά προβλήματα, ατομική ψυχοπαθολογία και έντονη μοναξιά.

Παρ' όλα αυτά η κύρια αιτία για τη διαπίστωση του αλκοολισμού δεν είναι οι εξωτερικοί παράγοντες αλλά ο ίδιος ο άνθρωπος, με την απώλεια ελέγχου και την έλλειψη αξιών.

Οι παράγοντες που προκαλούν την εξάρτηση από το αλκοόλ ποικίλουν. Είναι κυρίως κοινωνικοί, θρησκευτικοί, ψυχολογικοί, ενώ ακόμη συμβάλλουν και τα γενετικά χαρακτηριστικά. Αλλά οι παράγοντες που επηρεάζουν την απόφαση να συνεχίσει κανείς να πίνει μέχρι το στάδιο της εξάρτησης από το αλκοόλ είναι μάλλον διαφορετικοί. Ο αλκοολισμός οφείλεται κατά 60% σε γενετικές επιρροές, ενώ κατά 40% είναι υπεύθυνο το περιβάλλον.

Είναι γεγονός ότι το αλκοόλ παίζει σημαντικό ρόλο στην καθημερινή κοινωνική ζωή. Οι περισσότερες κοινωνικές επαφές, γιορτές, εκδηλώσεις, επαγγελματικές συσκέψεις περιλαμβάνουν την κατανάλωση αλκοόλ.

Η σύγχρονη ζωή με τους έντονους ρυθμούς της, η ανεργία, το κυνήγι του χρήματος, ο εγωκεντρισμός, και οι δυσκολίες στις σχέσεις των ανθρώπων, οδηγούν σε

ψυχοκοινωνικά προβλήματα και έντονη μοναξιά και εκεί έρχεται το αλκοόλ για να καλύψει προσωρινά τα προβλήματά του. Σε αυτό βοηθά το γεγονός ότι το αλκοόλ είναι σχετικά φτηνό, η χρήση του δεν διώκεται ποινικά και είναι κοινωνικά αποδεκτό. Αλλά το αλκοόλ είναι εξαρτησιογόνος και ψυχοτρόπος ουσία.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Η χρήση του αλκοόλ, σύμφωνα με ποικίλες απόψεις συμβάλλει στην μείωση της έντασης, του άγχους, τον ψυχολογικό πόνο και μπορεί να αυξήσει τα υποκειμενικά κριτήρια συναισθηματικής δύναμης. Ίσως το μέγιστο ενδιαφέρον έχει αποδοθεί στην παρατήρηση ότι οι αλκοολικοί συχνά αναφέρουν ότι το οινόπνευμα μειώνει τα συναισθήματα νευρικότητάς τους και ότι τους βοηθά να αντιμετωπίσουν τις καθημερινές πιέσεις της ζωής και να χαλαρώσουν.

Οι ψυχολογικές θεωρίες στηρίζονται, στο ότι άτομα που καταναλώνουν μικρές ποσότητες αλκοόλ, υποστηρίζουν πως η χρήση του συμβάλλει στην καλλιέργεια ενός συναισθήματος ευφορίας, αλλά και στην βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων, φιλικών ή επαγγελματικών. Έτσι, η κατανάλωση αλκοόλ μετά από μία δύσκολη ημέρα προσφέρει χαλάρωση, αν βέβαια δεν υπερβαίνει τα λογικά όρια.

Έτσι, ως συνέπεια τα χαλαρωτικά αποτελέσματα του αλκοόλ μπορεί να επηρεάσουν σε μικρό ή μεγάλο βαθμό τους περιστασιακούς πότες ή να ανακουφίζουν από τα συμπτώματα στέρησης τους εξαρτημένους αλκοολικούς πότες, αλλά πάντως διαδραματίζουν έναν δευτερεύοντα ρόλο στην πρόκληση, στην αιτιολογία δηλαδή του αλκοολισμού.

ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ

Αρκετοί βέβαια είναι και αυτοί που χρησιμοποιούν το αλκοόλ ως φάρμακο, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις εσωτερικές τους συγκρούσεις. Σύμφωνα με την κλασική ψυχαναλυτική θεωρία αρκετοί είναι αυτοί που καταφεύγουν στον αλκοολισμό εξαιτίας σεξουαλικών απογοητεύσεων και έτσι αισθάνονται ευημερία και ανακούφιση με την κατανάλωση αλκοόλ.

Μελέτες των παιδιών των αλκοολικών τεκμηριώνουν συνήθως τους υψηλούς κινδύνους των τέκνων κυρίως για αλκοολισμό.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ

Παρά την πρόκληση προβλημάτων υγείας, αρκετοί είναι αυτοί οι οποίοι καταφεύγουν επανειλημμένα στην κατανάλωση αλκοόλ λόγω της προσωρινής ευημερίας που αυτό προκαλεί.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ

Οι κοινωνικοπολιτιστικές θεωρίες είναι συχνά βασισμένες σε προεκτάσεις παρατηρήσεων από τις κοινωνικές ομάδες που έχουν υψηλά και χαμηλά ποσοστά αλκοολισμού.

Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι τα εξής:

Εβραίοι: εισάγουν τα παιδιά στα μέτρια επίπεδα κατανάλωσης αλκοόλ σε μια οικογενειακή ατμόσφαιρα και αποφεύγουν τη μέθη και έτσι έχουν τα χαμηλά ποσοστά αλκοολισμού.

Ιρλανδοί: λόγω της παράδοσης στην κατανάλωση αλκοόλ έχουν τα υψηλότερα ποσοστά αλκοολισμού.

Ακόμα, περιβαλλοντικά γεγονότα, πιθανώς συμπεριλαμβανομένων των πολιτιστικών παραγόντων, ευθύνονται σε μεγάλο βαθμό για την επιδείνωση του φαινομένου του αλκοολισμού.

Οι κοινωνικές και ψυχολογικές θεωρίες είναι πιθανώς ιδιαίτερα συσχετιζόμενες μεταξύ τους, επειδή περιγράφουν τους παράγοντες που συμβάλλουν στην αρχή της κατανάλωσης, της ανάπτυξης των προσωρινών προβλημάτων με το αλκοόλ, και ακόμη και του αλκοολισμού.

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΕΟΙ

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι στην εφηβεία οι νέοι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εθιστούν στο αλκοόλ, καθώς σε αυτή την ηλικία η μετάβαση από τη χρήση στην κατάχρηση και τελικά στην εξάρτηση γίνεται με γρηγορότερους ρυθμούς από ό,τι στους ενηλίκους. Σοβαροί παράγοντες που συντελούν στη χρήση αλκοόλ κατά την εφηβεία είναι η επιθυμία να αρέσει ο έφηβος στο αντίθετο φύλο και η τάση του να μιμείται την ενήλικη συμπεριφορά. Επίσης, η ανεκτικότητα της κοινωνίας ως προς τη χρήση του αλκοόλ και η εύκολη διαθεσιμότητά του δίνουν στους νέους την αίσθηση ότι το αλκοόλ είναι μια ουσία ακίνδυνη που απλά δημιουργεί ευχάριστη διάθεση.

Οι κύριοι λόγοι που οδηγούν τους νέους στην κατανάλωση αλκοόλ είναι οι εξής:

1. Αντίδραση σε αυστηρούς ή καταπιεστικούς γονείς.
2. Θεωρούν ότι έτσι απελευθερώνονται και διασκεδάζουν καλύτερα.
3. Θέλουν να νιώθουν κοινωνικά αποδεκτοί.
4. Για να πειραματιστούν σε καινούργιες εμπειρίες.
5. Για να χαλαρώσουν.
6. Για να προσεγγίσουν πιο εύκολα το άλλο φύλο.
7. Για να κατευνάσουν τον πόνο, τις ανησυχίες τους, τους φόβους τους.
8. Για να ξεχάσουν κάποιο οικογενειακό ή προσωπικό τους πρόβλημα

Τα βαθύτερα αίτια όμως είναι:

Οικογενειακά προβλήματα. Οικονομικές δυσκολίες, δυσλειτουργικές οικογενειακές σχέσεις, διαζύγιο γονέων, μια ασθένεια ή ένας θάνατος και οπωσδήποτε ένας αλκοολικός γονέας. Έχει πλέον επιβεβαιωθεί ότι οι έφηβοι που έχουν έναν ή περισσότερους συγγενείς πρώτου βαθμού με ιστορικό αλκοολισμού, αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο να κάνουν κατάχρηση αλκοόλ. Ένας αλκοολικός γονέας μπορεί να επηρεάσει πολύ αρνητικά το παιδί του, λένε οι ειδικοί. Εκτός του ότι δίνει το κακό παράδειγμα, στην ουσία αδυνατεί να επιβλέπει και να παρεμβαίνει σωστά στη ζωή του παιδιού του, αφήνοντάς το χωρίς έλεγχο και πειθαρχία. Από την άλλη το παιδί, ζώντας σε ένα χαλαρό ή ακόμα και εχθρικό οικογενειακό περιβάλλον, δεν εξελίσσεται ομαλά και με τον απαιτούμενο αυτοέλεγχο ώστε να μπορεί να απέχει συνειδητά από καταχρήσεις.

Διαφήμιση. Σε σχετική μελέτη διαπιστώθηκε ότι αποτελεί σημαντικό ενθαρρυντικό παράγοντα, καθώς είναι η βασικότερη και συχνότερη πηγή πληροφόρησης των εφήβων για το αλκοόλ. Δεκάδες διαφημιστικά σποτς προβάλλουν διάφορων τύπων

ποτά, τονίζοντας μόνο τα θετικά και αποσιωπώντας τις παρενέργειες του αλκοόλ στην υγεία.

Ψυχολογικοί λόγοι. Γιατί έτσι νιώθουν μεγάλοι, εναρμονισμένοι με το πνεύμα της εποχής και άνετοι ή απλά γιατί αισθάνονται μόνοι και αποπροσανατολισμένοι.

Γενετικοί παράγοντες. Σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι με αλκοολικό συγγενή πρώτου βαθμού διατρέχουν ως και 80% μεγαλύτερο κίνδυνο να γίνουν αλκοολικοί. Μάλιστα, σε άλλες έρευνες φάνηκε ότι ακόμα και υιοθετημένα παιδιά αλκοολικών γονέων που μεγαλώνουν σε μη αλκοολικό περιβάλλον, έχουν 3-4 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να γίνουν αλκοολικά

Αντικοινωνικές και ριψοκίνδυνες συμπεριφορές

Η κατάχρηση αλκοόλ οδηγεί τους έφηβους σε αντικοινωνικές (εσωστρέφεια, ψέμα κ.ά.) και ριψοκίνδυνες (έλλειψη αυτοελέγχου, σεξ χωρίς προφύλαξη, ροπή προς τη χρήση και άλλων τοξικών ουσιών όπως τσιγάρα και ναρκωτικά) συμπεριφορές, ενώ ευθύνεται και για αυξημένη εμφάνιση ασθενειών (βλάβες στο συκώτι, την καρδιά και τον εγκέφαλο, συσκότιση ή προσωρινή αμνησία) και για την παιδική θνησιμότητα.

ΕΡΕΥΝΑ: ΑΛΚΟΟΛ - ΝΕΟΙ

Μετά από έρευνα που πραγματοποιήθηκε ανάμεσα στους μαθητές της α΄ τάξης του λυκείου Γουβών, ηλικίας 15-16 σχετικά με τη σχέση τους με το αλκοόλ και στη οποία έλαβαν μέρος 12 αγόρια και 9 κορίτσια προέκυψαν τα ακόλουθα αποτελέσματα:

- ◆ Το 83% των αγοριών και το 66% των κοριτσιών δεν συνηθίζουν να καταναλώνουν αλκοόλ.
- ◆ Το 50% των αγοριών κατανάλωσαν αλκοόλ για πρώτη φορά μεταξύ των ηλικιών 8-12, ενώ το 89% των κοριτσιών μετά την ηλικία των 13 ετών.
- ◆ Το 78% των κοριτσιών καταναλώνουν 1-2 ποτά, ενώ το 83% των αγοριών καταναλώνουν 3-4 ποτά.
- ◆ Το 42% των αγοριών και το 44% των κοριτσιών έχουν μεθύσει έστω μία φορά.
- ◆ Το 92% των αγοριών και το 67% των κοριτσιών θεωρούν ότι το αλκοόλ δεν τους κάνει να νιώθουν καλύτερα.
- ◆ Το 100% των αγοριών και το 89% των κοριτσιών δηλώνουν πως η κατανάλωση αλκοόλ είναι προσωπική τους επιλογή.
- ◆ Το 83% των αγοριών και το 78% των κοριτσιών πιστεύουν ότι το αλκοόλ εθίζει.
- ◆ Το 67% των αγοριών και το 66% των κοριτσιών θα συμφωνούσαν με την απαγόρευση του αλκοόλ στους ανηλίκους.
- ◆ Το 67% των αγοριών και το 66% των κοριτσιών θεωρούν πως τα σημερινά πρότυπα των νέων παίζουν ρόλο στην κατανάλωση αλκοόλ.

ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Σωματική και ψυχική βία, μέσα στη μέρα της, προσωπικά και κοινωνικά αδιέξοδα, υπερφόρτωση υποχρεώσεων και προσπάθεια ανταπόκρισης σε διάφορους ρόλους, οικονομικά προβλήματα, ανεργία, αποκλεισμοί, είναι οι παράγοντες που οδηγούν τις γυναίκες στην αναζήτηση διεξόδων από την καθημερινότητα και κατ' επέκταση στην κατανάλωση αλκοόλ.

Οι επιπλοκές στις γυναίκες επέρχονται γρηγορότερα και με μικρότερες ποσότητες αλκοόλ, λόγω της μικρότερης ικανότητας μεταβολισμού.

Σωματικά προβλήματα: Ηπατικές διαταραχές, υπέρταση, αναιμία, γαστρορραγία και έλκος στομάχου, καρκίνος μαστού και διαταραχές περιόδου και προβλήματα στειρότητας.

Ψυχιατρικά προβλήματα: Άγχος και κατάθλιψη, κρίσεις πανικού και φοβίες διαφόρων τύπων.

Κοινωνικά προβλήματα: Απομόνωση, απόσυρση από πνευματικές και επαγγελματικές δραστηριότητες, κακές επιλογές συντρόφων, απώλεια φίλων κ.α.

Αντιμετώπιση.

Σημαντικό ρόλο στην θεραπεία του εξαρτημένου ατόμου παίζει και η οικογένεια για αυτό χρειάζεται να συμμετέχει στη θεραπεία.

Η διακοπή της χρήσης αλκοόλ είναι ένα πολύ ουσιαστικό βήμα, αλλά για να μπορέσει η γυναίκα να απεξαρτηθεί από την ουσία αυτή απαιτείται αρχικά ψυχική απεξάρτηση μέσα σε ένα φιλικό και υποστηρικτικό περιβάλλον.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Το αλκοόλ επιδρά στον ανθρώπινο οργανισμό ως καταπραϋντικό. Μειώνει την ενέργεια του ατόμου και οι συνέπειες του είναι ορατές ακόμη και στον ύπνο. Έτσι ακόμη κι όταν οι επιδράσεις του περάσουν αποτελεί βασική αιτία αϋπνίας. Βέβαια τα αποτελέσματα της κατανάλωσης του αλκοόλ εξαρτώνται και από το σωματότυπο του καταναλωτή. ένα μεγαλόσωμο άτομο μεθάει πιο αργά συγκριτικά με ένα μικρόσωμο άτομο ακόμη και

όταν πίνουν τις ίδιες ποσότητες αλκοολούχου ποτού εξαιτίας της μεγαλύτερης ποσότητας

αίματος που έχει στον οργανισμό του. Από την άλλη μεριά, το φαγητό μπορεί να επηρεάσει. Οι επιδράσεις της μέθης μειώνονται όταν έχει προηγηθεί γεύμα.

την μέθη αφού επιβραδύνει την ταχύτητα με την οποία το αλκοόλ απορροφάται από το αίμα.

Οι επιπτώσεις από το αλκοόλ επιβαρύνουν επίσης και την κοινωνική ζωή. Οι συγγενείς αυτών που καταναλώνουν αλκοόλ υφίστανται τις συνέπειες από αυτά τα άτομα. Επίσης πολλά τροχαία δυστυχήματα προκαλούνται από άτομα που έχουν καταναλώσει αλκοόλ και βρίσκονται υπό την επήρεια του. Έτσι υπάρχουν αθώα ουσιαστικά θύματα.

Οι ασθένειες που προκαλεί το αλκοόλ είναι πολλές.

Από έρευνες σχετικές με τη θνησιμότητα και την κατανάλωση οινοπνεύματος έχει διαπιστωθεί ότι στους χρόνιους πότες η θνησιμότητα είναι σχεδόν τριπλάσια απ' ότι στους μη πότες. Στον Καναδά υπολογίστηκε ότι το 6% του συνόλου των θανάτων για τα άτομα ηλικίας 1-70 ετών οφειλόταν στην αυξημένη κατανάλωση οινοπνεύματος, ενώ στις ΗΠΑ το ποσοστό αυτό εκτιμάται σε 8%. Οι τρεις βασικότερες αιτίες θανάτου που σχετίζονται με τα οινοπνευματώδη ποτά είναι τα κακοήθη νεοπλασμάτα, τα εγκεφαλικά επεισόδια και η κίρρωση του ήπατος. Από τα αποτελέσματα 150 περίπου επιδημιολογικών μελετών προκύπτει ότι ο σχετικός κίνδυνος θανάτου (απ' όλα τα αίτια) για όσους πίνουν σε σχέση με αυτούς που δεν πίνουν, είναι 1.1 (δηλαδή 10% περισσότερο) όταν η κατανάλωση κυμαίνεται από 3-4 ποτά ημερησίως, ενώ αυξάνεται στο 1.4 περίπου (40%), όταν τα ημερήσια ποτά ξεπερνούν τα 6.

Η ποσότητα οινοπνεύματος που μπορεί να βλάψει τον ανθρώπινο οργανισμό διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με τη φυσική αντοχή, καθώς και με την ύπαρξη ή μη άλλων επιβαρυντικών παραγόντων. Επίσης, για κάθε κατηγορία παθολογικών καταστάσεων μεταβάλλεται και η αντίστοιχη ποσότητα οινοπνεύματος που απαιτείται για την πρόκλησή τους.

ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Το αλκοόλ έχει συνέπειες και στον ψυχολογικό τομέα του ατόμου. συμπτώματα της διέγερσης του συμπαθητικού νευρικού συστήματος. Σε μεγαλύτερα

Το αλκοόλ έχει συνέπειες και στον ψυχολογικό τομέα του ατόμου.

επίπεδα εξάρτησης και με επαναλαμβανόμενα επεισόδια απόσυρσης του αλκοόλ, η

Το σύνδρομο στέρησης αλκοόλ περιλαμβάνει την ανησυχία, την αϋπνία, και τα αποχή μπορεί να συνδεθεί με την ουσιαστική συμπαθητική διέγερση, με συμπτώματα την διέγερση, τις αντιληπτικές αλλαγές (ψευδαισθήσεις - ζωοψίες), τη σύγχυση, και

επίπεδα εξάρτησης και με επαναλαμβανόμενα επεισόδια απόσυρσης του αλκοόλ, η

Το σύνδρομο στέρησης αλκοόλ περιλαμβάνει την ανησυχία, την αϋπνία, και τα συμπτώματα της διέγερσης του συμπαθητικού νευρικού συστήματος. Σε μεγαλύτερα αποχή μπορεί να συνδεθεί με την ουσιαστική συμπαθητική διέγερση, με συμπτώματα την διέγερση, τις αντιληπτικές αλλαγές (ψευδαισθήσεις - ζωοψίες), τη σύγχυση, και τους σπασμούς έως τις επιληπτικές κρίσεις.

που μπορούν να παραμένουν και μετά με την εκτεταμένη αποχή λήψης αλκοόλ.

που ονομάζουμε Τρομώδες Παραλήρημα (Delirium Tremens), μια απειλητική για τη ζωή επιπλοκή της εξάρτησης από το αλκοόλ, που αναπτύσσεται γενικά μέσα στην αρχική εβδομάδα από την αποχή λήψης του αλκοόλ (και συχνότερα την τρίτη ημέρα).

Ένα άλλο σύνδρομο, η αλκοολική ψευδαισθήτωση (Alcoholic Hallucinosis),

μπορεί να αναπτυχθεί κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε φάσης του κύκλου της δηλητηρίασης και της απόσυρσης του αλκοόλ. Συνδέεται με επίμονες ψευδαισθήσεις Αυτά τα συμπτώματα μπορούν να προκύψουν όλα μαζί στα πλαίσια του συνδρόμου.

Συνοπτικά το αλκοόλ ειδικότερα σε υψηλότερες δόσεις μπορεί να προκαλέσει τα εξής

:

- συννεφιάζει τη μνήμη και την κρίση,
- επιβραδύνει την επεξεργασία πληροφοριών και το χρόνο αντίδρασης,
- εξασθενίζει το συντονισμό των κινήσεων, και
- αναστέλλει τον έλεγχο της παρορμητικής και επιθετικής συμπεριφοράς (άρση των αναστολών).

ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να ξεπεραστεί είναι η ΑΡΝΗΣΗ. Εδώ βοηθάει το αν ο θεραπευτής έχει προσωπική εμπειρία. Όσο πιο πολύ βυθίζεται κανείς στον αλκοολισμό τόσο το αρνείται. Άρα η αποδοχή του προβλήματος είναι το πρώτο βήμα για την αντιμετώπισή του και στη συνέχεια θα χρειαστούν μία σειρά αλλαγών στην συμπεριφορά, στην νοοτροπία και στον τρόπο ζωής.

Η θεραπεία ξεκινάει από τον ίδιο τον ασθενή. Η αποδοχή του προβλήματος είναι το σημαντικότερο βήμα. Είναι μια προσπάθεια επίπονη, μακροχρόνια και με πολλές στιγμές αδυναμίας. 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, πιστεύοντας ότι έτσι οι υπόλοιποι τους λυπούνται. Υπάρχουν βεβαίως κρατικά και δημόσια ιδρύματα όπου άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό μπορούν να μιλήσουν για τα προβλήματά τους και να

βοηθηθούν από ειδήμονες. Οι άνθρωποι αυτοί χρήζουν βοήθειας εξειδικευμένου ιατρικού προσωπικού.

ΚΕΘΕΑ-ΑΙΦΑ

Το Κέντρο Ψυχολογικής Απεξάρτησης από το Αλκοόλ παρέχει ατομική συμβουλευτική, ομαδική ψυχοθεραπεία (ομάδες ανωνύμων αυτοθεραπευόμενων αλκοολικών), ψυχιατρική υποστήριξη, οικογενειακή θεραπεία ή θεραπεία ζεύγους. Διαμορφώνεται ένα εξατομικευμένο πλάνο θεραπείας ανάλογα με τις ανάγκες του ενδιαφερόμενου, χωρίς να αποκοπεί από το περιβάλλον του και τις δραστηριότητες του. Το χρονικό διάστημα της παρακολούθησης κυμαίνεται από 4 έως 18 μήνες.

Οι θεραπευτικές παρεμβάσεις στοχεύουν στην αποκατάσταση μιας υγιούς συμπεριφοράς και ενός τρόπου ζωής απαλλαγμένου από τα προβλήματα του αλκοόλ.

Οι βασικοί στόχοι της ψυχολογικής θεραπείας:

- Επεξεργασία και κατανόηση της εξαρτητικής συμπεριφοράς.
- Μέθοδοι για περιορισμό ή πλήρη αποχή από το αλκοόλ.
- Μείωση του στρες.
- Βελτίωση της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας.
- Εκπαίδευση στην πρόληψη της υποτροπής.
- Ομάδες ανωνύμων αυτοθεραπευόμενων αλκοολικών.
- Αποκατάσταση των οικογενειακών σχέσεων.

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ:

Βασιλείου Ελένη
Μαραγιάννη Μαρία
Μαστραντωνάς Δαβίδ
Μηνάς Δαβίδ
Τσούτσικα Δροσούλα
Χρυσάιτη Αλίκη

ΟΡΙΣΜΟΣ

Με τον όρο ναρκωτικά ή εξαρτησιογόνες ουσίες ονομάζουμε τις διάφορες ουσίες που προκαλούν εξάρτηση. Ο περισσότερος κόσμος πιστεύει ότι τα ναρκωτικά είναι παράνομες ουσίες που χορηγούνται για να προκαλέσουν εφορία ενώ ταυτόχρονα φέρουν σημαντικές τοξικές παρενέργειες στον ανθρώπινο οργανισμό. Ωστόσο δεν ανταποκρίνονται πλήρως οι αντιλήψεις αυτές στην πραγματικότητα.. Στην διάρκεια της ιστορίας υπάρχουν αποδείξεις ότι τα ναρκωτικά ήταν νόμιμα. Επίσης οι παρενέργειες είναι ανάλογες της δοσολογίας και των συνθηκών λήψης. Με βάση τις παραπάνω διαπιστώσεις, ο όρος ναρκωτικά θα πρέπει να περιοριστεί στις νόμιμες ή παράνομες ουσίες, χημικής ή φυτικής προέλευσης, οι οποίες είναι δυνατόν να προκαλέσουν φυσική, διανοητική και συναισθηματική αλλοίωση.

Με βάση τη φαρμακολογική τους δράση, τα ναρκωτικά θα μπορούσαν να ταξινομηθούν σε τέσσερις μεγάλες κατηγορίες:

- Στα ψευδαισθησιογόνα ή παραισθησιογόνα
- Στα διεγερτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος
- Στα κατασταλτικά του νευρικού συστήματος
- Στα οπιούχα

ΕΙΔΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

- 01. Ινδική κάνναβις
- 02. Έκσταση
- 03. Κοκαΐνη
- 04. Κράκ
- 05. Παραισθησιογόνα
- 06. Μεθαμφεταμίνη (speed)
- 07. Ηρωίνη
- 08. Rohypnol
- 09. GHB
- 10. Κεταμίνη
- 11. Εισπνεόμενα - πτητικά
- 12. Ηρεμιστικά

- **Μορφίνη, ηρωίνη:** Ισχυρότατα κατασταλτικά, ακόμη και σε μικρές δόσεις, με αποτέλεσμα να προκαλείται ζάλη, καταστολή των αισθήσεων και των συναισθημάτων, ναυτία, άμβλυνση πόνου, μείωση ή εξαφάνιση ερωτικής διάθεσης, ευφορία. Σε μεγαλύτερες δόσεις εγκεφαλοπάθεια, αναπνευστική καταστολή, υπόταση, βραδυκαρδία, υποθερμία, λήθαργος, κόμα, θάνατος. Σε ενδοφλέβια χορήγηση, επιθετικές λοιμώξεις, βακτηριδιακή ενδοκαρδίτιδα, γάγγραινα. Η ταχεία επίτευξη ανοχής με τις ουσίες αυτές με αποτέλεσμα την ανάγκη αύξησης της δόσης για να επιτευχθούν τα αποτελέσματα της νάρκωσης των αισθήσεων και της ευφορίας που επιδιώκει ο χρήστης, αποτελεί μία από τις αιτίες που η κατηγορία αυτή των ψυχοτρόπων προκαλεί άμεσα τόσους θανάτους σε όλο τον κόσμο.

- **Κοκαΐνη:** Ισχυρότατο διεγερτικό, που προκαλεί άμεσα έντονη διέγερση με έξαψη, ευφορία, ψευδαίσθηση αυξημένης ενέργειας. Λόγω ισχυρής διέγερσης των ζωτικών οργάνων, μπορεί να προκληθεί έμφραγμα μυοκαρδίου, εγκεφαλικό επεισόδιο, επιληψία, παραλήρημα, υπέρταση, υπερθερμία, θάνατος. Παρά το γεγονός ότι οι χρήστες χρησιμοποιούν συχνά την κοκαΐνη για οξεία αύξηση της σεξουαλικής ενέργειας, σε χρόνια χορήγηση προκαλείται μείωση της σεξουαλικής ορμής, ανικανότητα και στειρότητα, λόγω εξάντλησης της ζωτικής εφεδρείας του οργανισμού.

- **LSD:** Ισχυρότατο παραισθησιογόνο. Προκαλείται διαταραχή της αντίληψης με απελευθέρωση συναισθηματικών εκδηλώσεων, όπως κλάματος ή γέλιου και ανάπτυξη παραισθήσεων και ψευδαισθήσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε απρόβλεπτη συμπεριφορά (π.χ. αυτοκτονία), σχιζοφρενικό επεισόδιο. Οι παρενέργειες περιλαμβάνουν την ταχυκαρδία, τον τρόμο, την υπέρταση, την υπερπυρεξία.

Χασίς μαριχουάνα: Σε μικρές δόσεις προκαλούν ευφορία, ταχυκαρδία, υπνηλία, διαφοροποιημένη αντίληψη χρόνου, άρση αναστολών, ψυχοκινητικά προβλήματα. Οι ουσίες αυτές μπορούν να δράσουν και ως παραισθησιογόνα

ΧΟΡΗΓΗΣΗ

Η χορήγηση των ναρκωτικών μπορεί να πραγματοποιηθεί με ποικίλους τρόπους. Στα πλαίσια της ιατρικής χρήσης τα ναρκωτικά χορηγούνται στοματικά , επιδερμικά (τσιρότα) σε αινέσιμοι μορφή ή ως υπόθετα στα πλαίσια της ψυχαγωγικής χρήσης και όποια είναι σπάνια .Οι εξαρτησιογόνες ουσίες λαμβάνονται στοματικά καθώς και σε μορφή καπνού , ρινικά σε μορφή σκόνης , αινέσιμα (υποδόρια ή ενδοφλέβια) ανάλογα με την εκάστοτε.

ΑΙΤΙΑ

Τα αίτια που οδηγούν στην τοξικομανία είναι ποικίλα και διαφέρουν από ηλικία σε ηλικία. Σημαντικό ρόλο παίζει το εμπόριο καθώς και το μάρκετινγκ που δίνουν στην τοξικομανία το χαρακτήρα της επιδημίας όπως πολλοί την αποκαλούν και έχει αποκτήσει το φαινόμενο αυτό τεράστια έκταση τόσο σε αναπτυγμένες όσο και σε αναπτυσσόμενες χώρες. Οι χρήστες των ναρκωτικών επηρεάζονται από τις κοινωνικές αντιφάσεις της εποχής, της καπιταλιστικής κρίσης και παρακμής που επιδρούν σημαντικά στο ψυχισμό του ανθρώπου και έτσι ωθούνται όλο και περισσότεροι στην αναζήτηση ενός αδιεξόδου στις εξαρτησιογόνες ουσίες. Στην εφηβική ηλικία υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που συντελούν στη στροφή αυτού του τρόπου ζωής. Είναι κυρίως ατομικοί και οικογενειακοί λόγοι δηλαδή ψυχοτραυματικά βιώματα, θάνατο , αποχωρισμοί αγαπημένων προσώπων στην παιδική ή στην εφηβική ηλικία και οδηγούν στην κατάθλιψη και κατά συνέπεια στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών. Ο χαρακτήρας των ανθρώπων αυτών είναι ευάλωτος που αντανάκλα την κοινωνική ευαλότητα που δημιουργείται από την απεξάρθρωση του κοινωνικού συστήματος μέσα σε συνθήκες ακραίας αποξένωσης, πολιτικής καθυστέρησης και παρακμής, ανεργίας και κοινωνικής δυστυχίας. Η μη ολοκλήρωση της προσωπικότητας του οφείλεται επίσης στην ελλιπή διαδικασία κοινωνικοποίησης και ατελής οργάνωση του ψυχισμού του.

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Οι έφηβοι έχουν την τάση να νοιώθουν ασφαλής και ότι όλα τα προβλήματα των υπολοίπων δεν θα τους επηρεάσουν. Η χρήση ξεκινά από νεαρή ηλικία, φτάνει στα όρια του εθισμού με αποτέλεσμα την αναζήτηση περισσότερο επικίνδυνων ουσιών. Θέλουν να δοκιμάζουν καινούργια πράγματα γι' αυτό και χρησιμοποιούν αλκοόλ και ναρκωτικά για διάφορους λόγους. Από περιέργεια και επειδή νομίζουν ότι μειώνει τι άγχος. Αναπτύσσουν σοβαρά προβλήματα ειδικότερα αυτοί που έχουν χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης και οι περιθωριακοί. Λαμβάνουν παράνομες ουσίες όπως

μαριχουάνα, κοκαΐνη και ως αποτέλεσμα έχουμε την αποτυχία, την μείωση ικανοτήτων αλλά προκαλεί και τάσεις αυτοκτονίας. Τα μέτρα πρόληψης που πρέπει να λάβουν οι κηδεμόνες είναι η επικοινωνία, η διατήρηση της οικογένειας και ο παραδειγματισμός.

Ο εθισμός οδηγεί στην εξάρτηση και συνήθως προκαλεί σύνδρομο στέρησης. Η στέρηση αυτή δεν μπορεί να είναι μόνο ψυχολογική αλλά και σωματική. Άλλο ένα πρόβλημα είναι η ανοχή όπου το πρόβλημα της ανάπτυξης της μπορεί να είναι σημαντικό που προκαλεί ταχέως θανάτους από υπερβολική δόση όπως συμβαίνει με την ηρωίνη. Η ποσότητα που απαιτείται για να προκληθεί εθισμός στην χρησιμοποιούμενη ουσία όσο και από την ιδιοσυγκρασία του χρήστη και γι' αυτό δεν δύναται να καθοριστεί ιατρικώς μια γενική δόση. Η παντελής αποχή είναι η μόνη ασφαλής οδός αποφυγής της ανάπτυξης εθισμού.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Οι κίνδυνοι που απειλούν τους χρήστες ναρκωτικών είναι ποικίλοι και σοβαροί. Αφορούν κυρίως ιατρικές επιπλοκές στη διαδικασία χορήγησης που πραγματοποιούνται συνήθως με μέσα μη αποστειρωμένα. Μολύνσεις δημιουργούνται σε δέρμα, πνεύμονες, εγκέφαλο, ενδοκαρδίτιδα, ηπατίτιδα, AIDS που μπορούν να προκληθούν από την εισπνοή των ναρκωτικών. Είναι αλήθεια ότι δεν υπάρχει απλός τρόπος να καθοριστεί η καθαρότητα τους από υλικά που χρησιμοποιούνται για αραίωση όπως τριμμένο γυαλί , τάλκ ,ποντικοφάρμακο , απορρυπαντικές σκόνες και άλλα. Είναι παραδεκτό ότι ενδοφλέβια χορήγηση επιφέρει λιγότερους κινδύνους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της χρήσης ναρκωτικών είναι ανάλογα της ποσότητας της δόσης , τον τρόπο χρήσης της προηγούμενης έκθεσης στην ουσία και τις προσδοκίες του χρήστη. Συνήθως προκαλεί διάρροια , πόνο , βήχα ,γενική αίσθηση ευφορίας και αμβλύνουν την ένταση , το άγχος και την επιθετικότητα. Αυτά τα αποτελέσματα μπορούν να χαρακτηριστούν χρήσιμα σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο και συμβάλουν στην διάδοση ως ψυχαγωγικά φάρμακα, γεγονός που προκαλεί τον εθισμό. Ωστόσο οι παρενέργειες που επιφέρουν τα ναρκωτικά είναι ποικίλες και περιλαμβάνουν ζάλη, κνησμό, αϋπνία, αδυναμία συγκέντρωσης, απάθεια, μειωμένη φυσική δραστηριότητα συστολή ή διαστολή της κόρης αναλόγως της χορηγούμενης ουσίας, διαστολή των υποδόριων αιμοφόρων αγγείων και κατά συνέπεια προκαλείται το κοκκίνισμα του προσώπου και του λαιμού, δυσκοιλιότητα, ναυτία, εμετό και κυρίως την καταστολή της αναπνευστικής λειτουργίας. Σε περίπτωση αύξησης της δόσης τα υποκειμενικά αναλγητικά τοξικά αποτελέσματα εντονότερα .Αν δεν υπάρχει οξεία επιρροή από τις ουσίες δεν θα παρατηρηθεί έλλειψη ελέγχου των κινήσεων ή ακατάληπτος λόγος.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Ωστόσο κάποια στοιχεία υποδεικνύουν στους γονείς ότι τα παιδιά τους πιθανόν να είναι χρήστες ναρκωτικών. Οι δραματικές αλλαγές στο είδος του ντυσίματος, στα μαλλιά ή τη μουσική αποτελούν δείγμα από αυτά τα στοιχεία . Οι γονείς πρέπει να προσέχουν και τις παρέες των παιδιών τους καθώς και να τους ελέγχουν σε πιθανόν αργοπορίες και σκασιαρχεία. Επειδή τα παιδιά που είναι εθισμένα σε εξαρτισιογόνες ουσίες δεν δείχνουν ενδιαφέρον για το σχολείο. Η συμπεριφορά και η προσωπικότητα τους έχουν μετατραπεί ενώ η γλώσσα που χρησιμοποιούν είναι ανήθικη και περιέχει πολλές υβριστικές λέξεις. Μιλούν είτε πολύ αργά είτε πολύ γρήγορα. Είναι αλήθεια ότι οι χρήστες ναρκωτικών πιστεύουν ότι όλα είναι εναντίον τους (παράνοια) για αυτό υπάρχουν πολλά και ξαφνικά ξεσπάσματα θυμού. Αυτά τα παιδιά λένε πολλά ψέματα και έχουν πολλές κυκλοθυμικές επιπτώσεις. Ταυτόχρονα οι γονείς θα πρέπει να ελέγχουν τα παιδιά τους σε περίπτωση που παρατηρήσουν υπερβολικές χρηματικές απαιτήσεις ή εξαφάνιση χρημάτων.

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΚΕΘΕΑ

Το ΚΕΘΕΑ είναι το μεγαλύτερο δίκτυο υπηρεσιών απεξάρτησης και κοινωνικής επανένταξης στη χώρα μας. Το ΚΕΘΕΑ απευθύνεται εκτός από χρήστες ουσιών σε όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα με άλλες μορφές εξάρτησης όπως το αλκοόλ, ο τζόγος, το διαδίκτυο. Τα προγράμματα του ΚΕΘΕΑ αντιμετωπίζουν ολοκληρωμένα την εξάρτηση και τα προβλήματα που τη συνοδεύουν παρέχοντας συμβουλευτική και θεραπεία απεξάρτησης, υποστήριξη της οικογένειας ,φροντίδα για θέματα υγείας και νομικές εκκρεμότητες, εκπαίδευση και κατάρτιση, επανένταξη στην κοινωνία και τον κόσμο της εργασίας. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας δεν χορηγούνται υποκατάστατα ή φάρμακα. Στόχος είναι πλήρης σταθερή αποχή από τις ουσίες και η ισότιμη επανένταξη του ατόμου στην κοινωνία. Το ΚΕΘΕΑ εφαρμόζει επίσης προγράμματα πρόληψης και αγωγής υγείας σε εκπαιδευτικές κοινότητες όλων των βαθμίδων, ομάδες υψηλού κινδύνου για χρήση ουσιών και τις τοπικές κοινωνίες.

Αποτελεί δραστήριο οργανισμό εκπαίδευσης και έρευνας στον τομέα των εξαρτήσεων με προγράμματα και δραστηριότητες που αποσκοπούν στην καλύτερη κατανόηση του φαινομένου, στην προώθηση της επιστημονικής γνώσης και στη διαρκή βελτίωση των υπηρεσιών που παρέχονται στα εξαρτημένα άτομα και τις οικογένειες τους. Τα θεραπευτικά προγράμματα του ΚΕΘΕΑ ακολουθούν ψυχοκοινωνική κατεύθυνση αφού δεν χορηγούν φαρμακευτικές ουσίες για την αντιμετώπιση της εξάρτησης. Στο πλαίσιο αυτό ο εξαρτημένος δεν αντιμετωπίζεται ως <<ασθενής>> που υποβάλλεται παθητικά σε θεραπεία αλλά συμμετέχει ενεργά σε αυτήν. Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι εθελούσια δεν πραγματοποιούνται αναγκαστικές εισαγωγές και ο θεραπευμένος διατηρεί το δικαίωμα να διακόψει την παρακολούθηση ανά πάσα στιγμή. Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν στους χρήστες ουσιών και στις οικογένειες τους και χωρίς διακρίσεις.

OKANA

Ο οργανισμός κατά των ναρκωτικών ιδρύθηκε με νόμο που ψηφίστηκε από το σύνολο του κοινοβουλευτικού σώματος και η λειτουργία του ξεκίνησε το 1995. Είναι ένα αυτοδιοικούμενο νομικό πρόσωπο ιδιωτικού δικαίου που τελεί υπό την εποπτεία του Υπουργείου Υγείας και κοινωνικής αλληλεγγύης. Σύμφωνα με τον ιδρυτικό του νόμο ο OKANA έχει ως κύριους σκοπούς-

α) το σχεδιασμό, την προώθηση, το διυπουργικό συντονισμό και της εφαρμογή εθνικής πολιτικής σχετικά με την πρόληψη, τη θεραπεία και την αποκατάσταση των ουσιοεξαρτημένων ατόμων.

β) τη μελέτη του προβλήματος των ουσιοεξαρτήσεων σε εθνικό επίπεδο, την παροχή έγκυρων και εμπειριστατωμένων πληροφοριών και την ευαισθητοποίηση του κοινού.

γ) την ίδρυση και την αποτελεσματική λειτουργία κέντρων πρόληψης, θεραπευτικών μονάδων και επαγγελματικής επανένταξης. Για τη χάραξη και το συντονισμό της εθνικής πολιτικής για τα ναρκωτικά ο OKANA συνεργάζεται με φορείς της χώρας καθώς και με ευρωπαϊκούς και διεθνείς οργανισμούς.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Μέλη της ομάδας:

Δημητρίου Πολυξένη

Δροσοπούλου Κατερίνα

Καστριώτη Δανιδούλα

Μαυρούτσικος Δημήτρης

Τριανταφύλλου Κατερίνα

Τρίγκα Ελισάβετ

Η τεχνολογία αναφέρεται στο αποτέλεσμα της εφαρμογής της (θεωρητικής) επιστημονικής γνώσης με στόχο την δημιουργία ενός αντικειμένου με πρακτικό όφελος. Άλλοτε, αναφέρεται στην μεθοδολογία που χαρακτηρίζει μια τέτοια διαδικασία. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει τάση η έννοια να αναφέρεται μόνο στην υψηλή τεχνολογία ή/ και στην τεχνολογία υπολογιστών μόνο, αν και κατά βάση δεν περιορίζεται μόνο σε αυτούς τους τομείς.

Η Τεχνολογία εκτείνεται σε ευρύ πεδίο και ασχολείται με τη γνώση και τη χρήση εργαλείων και τεχνικών και με το πως αυτό επηρεάζει την ικανότητα ενός είδους να ελέγχει το περιβάλλον του και να προσαρμόζεται

Ωστόσο, η ευρεία χρήση της και ιδίως με λανθασμένο τρόπο, μπορεί να ελλοχεύει πολλούς κινδύνους για τα άτομα και κυρίως για τους νέους.

Μια μορφή της τεχνολογίας, αποτελούν οι υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης (facebook, tweeter,msn,skype κ.ο.κ) οι οποίες στοχεύουν στη δημιουργία on-line κοινοτήτων από ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα και δραστηριότητες έχουν γίνει ιδιαίτερος δημοφιλείς στις μέρες μας. Οι υπηρεσίες αυτές λειτουργούν κυρίως στο Διαδίκτυο και προσφέρουν πολλαπλούς τρόπους επικοινωνίας και διάδρασης στους εγγεγραμμένους χρήστες τους που συνήθως προϋποθέτουν τη δημιουργία προσωπικών προφίλ των χρηστών. Οι χρήστες των υπηρεσιών αυτών μπορούν να

δημοσιοποιούν και να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες με άλλες ομάδες χρηστών.

Αναμφίβολα οι υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν μία νέα μορφή εκκοινωνίωσης και επικοινωνίας, ιδιαίτερος ανάμεσα στους νέους αλλά όχι μόνο.

Το νέο περιβάλλον δημιουργεί η συνεχώς αυξανόμενη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά και τους εφήβους, η οποία σε συνδυασμό με τον ψηφιακό αναλφαριθμητισμό πολλών γονιών, την ανεπάρκεια των φορέων να εκπαιδεύσουν τα παιδιά στο ασφαλές και παραγωγικό Διαδίκτυο, την κρίση στο θεσμό της οικογένειας, την οικονομική κρίση και την έλλειψη ενίσχυσης ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων, οδηγούν στην ολοένα αυξανόμενη δημιουργία εθιστικών συμπεριφορών μέσα από το Διαδίκτυο και αφήνουν τα παιδιά απροστάτευτα απέναντι σε κάθε κακόβουλη συμπεριφορά. Ως συμπεριφορά εξάρτησης από το Διαδίκτυο, ορίζεται η συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται από απώλεια ελέγχου σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου με αποτέλεσμα την παραμέληση βασικών πτυχών της καθημερινότητας (σχολικές υποχρεώσεις, δραστηριότητες-χόμπι, φιλικές σχέσεις, φλερτ, σωματική φροντίδα και υγιεινή).

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΠΑΡΑΜΟΝΕΥΟΥΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

- **Παραβίαση Ιδιωτικής Ζωής**

Όταν στέλνουμε ηλεκτρονικά μηνύματα σίγουρα δίνουμε πληροφορίες στο άτομο με το οποίο επικοινωνούμε. Εάν δεν είμαστε προσεχτικοί, μπορεί επίσης να δώσουμε πληροφορίες σε ένα μεγάλο αριθμό ατόμων, συμπεριλαμβανομένου του εργοδότη μας, της κυβέρνησης, του παροχέα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και οποιουδήποτε βρίσκεται στη διαδρομή του μηνύματός μας προς τον παραλήπτη.

Προσεχτικοί πρέπει να είμαστε και όταν συμμετέχουμε σε ομάδες συζητήσεων (groups ή listserves) του Διαδικτύου όπου είμαστε μέλη και δίνουμε προσωπικές πληροφορίες σε όλα τα μέλη της ομάδας (π.χ. διεύθυνση του ηλεκτρονικού μας ταχυδρομείου). Δεν απαγορεύεται σε μέλος να πάρει και να διανέμει τη διεύθυνσή μας.

- **Υποκλοπή Προσωπικών Δεδομένων**

Υποκλοπή Προσωπικών Δεδομένων στο Διαδίκτυο είναι η πράξη της εξαπάτησης ενός χρήστη κάνοντας τον να δώσει προσωπικές πληροφορίες σε μια «πλαστική ιστοσελίδα» στο Διαδίκτυο (π.χ διεύθυνση, αριθμό ταυτότητας, αριθμό διαβατηρίου, αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών, κ.λπ). Μια τέτοιου είδους δραστηριότητα επιτρέπει σε έναν απατεώνα (cracker) να κλέψει ή να πλαστογραφήσει τα στοιχεία του θύματος ή/και να κερδίσει παράνομη πρόσβαση στα δεδομένα του/της, όπως προσωπικούς λογαριασμούς, συνδρομές, e-mail, κωδικούς, κ.λπ.

- **Αποξένωση από τον Πραγματικό Κόσμο**

Η αλόγιστη και πολύωρη χρήση του Διαδικτύου, δημιουργεί συναισθηματική απόσταση και αλλοιώνει την ποιότητα επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους, κάτι το οποίο πολλές φορές οδηγεί στην Αποξένωσή τους από τον Πραγματικό Κόσμο.

Αρκετοί είναι αυτοί οι οποίοι ξοδεύουν άπειρες ώρες μπροστά στον υπολογιστή παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια, σερφάροντας στο Διαδίκτυο ή ακόμα και επικοινωνώντας με φίλους τους μέσω του Διαδικτύου. Η πολύωρη ενασχόληση με τα πιο πάνω, οδηγεί πολλές φορές στην Αποξένωση από τον Πραγματικό Κόσμο εφόσον

επιτρέπει στους ανθρώπους να ψυχαγωγούνται ή να επικοινωνούν χωρίς τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της προσωπικής επαφής. Αρκετοί είναι αυτοί για παράδειγμα οι οποίοι αναπτύσσουν Διαδικτυακές (on-line) σχέσεις χωρίς να εγκαταλείπουν τα σπίτια τους.

Όλα αυτά γίνονται σε βάρος του χρόνου που διαφορετικά μπορούν να έχουν διαθέσιμο για τη συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες με φίλους, γείτονες ή ομάδες ανθρώπων με κοινά ενδιαφέροντα. Ως αποτέλεσμα, κάποιιο άνθρωπο δεν μπορούν να ταυτιστούν με τους άλλους νιώθοντας αποκλεισμένοι στην εντός του Διαδικτύου κοινωνική τους ζωή.

- **Αποπλάνηση**

Αποπλάνηση συμβαίνει όταν άγνωστοι κακόβουλα εκμεταλλεύονται το στοιχείο της ανωνυμίας στο Διαδίκτυο.

Στο Διαδίκτυο ποτέ δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι ποιος είναι ο συνομιλητής μας στις ηλεκτρονικές μας επικοινωνίες, ακόμα και αν βλέπουμε τη φωτογραφία του ή αν χρησιμοποιούμε κάμερα. Έτσι, πολλοί επιτήδειοι εκμεταλλεύονται το γεγονός αυτό, δίνουν ψεύτικα στοιχεία (κυρίως για την ηλικία τους) και ξεκινούν συζητήσεις με τα πιθανά θύματά τους με στόχο να αναπτύξουν φιλική με αυτά σχέση και να αποσπάσουν όσο το δυνατό περισσότερες πληροφορίες (π.χ. τόπο διαμονής, τα ενδιαφέροντά τους, τα χόμπι τους, τις σεξουαλικές τους εμπειρίες κ.λ.π.).

- **Εθισμός**

Εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να προκύψει με την πολύωρη ενασχόληση ατόμων σε διαδικτυακές δραστηριότητες όπως είναι τα παιχνίδια, δωμάτια συζητήσεων, ηλεκτρονικός τζόγος και άλλα.

Ένα άτομο είναι εθισμένο όταν χαρακτηρίζεται από τουλάχιστο τρία από τα πιο κάτω:

- Χρήση του Διαδικτύου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή/και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο
- Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης, όπως για παράδειγμα άγχος, έμμομη σκέψη για το Διαδίκτυο, όνειρα για το Διαδίκτυο
- Χρήση Διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν συμπτώματα απόσυρσης
- Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου. Συνήθως παραμελούν την προσωπική τους υγεία, γευματίζουν ανθυγιεινά, σταματούν τα αγαπημένα τους ενδιαφέροντα, εγκαταλείπουν το σχολείο, συγκρούονται έντονα στο σπίτι με τους γονείς τους, έχουν μεγάλη ένταση και θυμό που οδηγεί ακόμα και στη βία (Chakraborty, 2010)
- Συνέχιση χρήσης του Διαδικτύου παρά τη γνώση της παραπάνω δυσλειτουργίας

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) στην Ελλάδα, το φαινόμενο είναι συχνότερο σε αγόρια, σε δυσλειτουργικές οικογένειες και σε παιδιά με καταθλιπτικά συναισθήματα ή σύνδρομο υπερκινητικότητας.

Φωτογραφίες

Αγαπημένη συνήθεια των μελών ιστοχώρων κοινωνικής δικτύωσης είναι η ανάρτηση φωτογραφιών. Κρύβονται όμως κίνδυνοι και παγίδες πίσω από αυτή την πρακτική;

Αναφορικά με τους ανήλικους οι περισσότεροι κίνδυνοι έχουν να κάνουν με την αποκάλυψη στοιχείων που διευκολύνουν τον εντοπισμό τους στο φυσικό κόσμο, για παράδειγμα μέσα από μια φωτογραφία στο προαύλιο του σχολείου.

Πολλές πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης δίνουν τη δυνατότητα στους χρήστες τους να μαρκάρουν (tag) τις φωτογραφίες τους επισημαίνοντας τα άτομα που απεικονίζονται σε αυτές. Τα tags μπορούν να είναι σύνδεσμοι σε προφίλ ή διευθύνσεις e-mail. Αυτό ενέχει κινδύνους για ανεπιθύμητη διασύνδεση των φωτογραφιών με προσωπικά δεδομένα. Ακόμα και αν οι χρήστες τηρούν τα μέτρα ασφάλειας σε ότι αφορά τις προσωπικές τους φωτογραφίες, οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης δίνουν τη δυνατότητα στους χρήστες τους να μαρκάρουν τις φωτογραφίες άλλων χρηστών, μάλιστα όχι πάντα με την συναίνεσή τους.

Σύμφωνα με την έρευνα που διεξήχθη από το πανεπιστήμιο Αθηνών, σχετικά με την ηλεκτρονική κοινωνική δικτύωση και τη σύναψη σχέσεων μέσα από εφαρμογές, όπως το Facebook, έχει αποδειχτεί ότι αυτή έχει λάβει τεράστια εξάπλωση στο διαδίκτυο και είναι ιδιαίτερα δημοφιλής τρόπος επικοινωνίας για τους νεαρούς χρήστες, κάτω από 20 ετών. Έτσι:

1. Τα κορίτσια καταλαμβάνουν ακραίες θέσεις, δηλαδή είτε χρησιμοποιούν το Facebook πολλές ώρες ή είναι περιστασιακοί χρήστες. Τα αγόρια εμφανίζονται πιο ευνοϊκά διακείμενα απέναντι στην κοινωνική δικτύωση από ό,τι τα κορίτσια και είναι περισσότερο εξαρτημένα από τη χρήση του Facebook.
2. Οι πολύωροι χρήστες του Facebook έχουν χαμηλή συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο τους.
3. Πολλοί θεώρησαν ότι η ηλεκτρονική κοινωνική δικτύωση είναι ο βολικότερος τρόπος επικοινωνίας, που θα αντικαταστήσει το email και τις πιο συμβατικές μορφές διάδρασης. Κανόνιζαν τα ραντεβού τους μέσω του Facebook αντί να τηλεφωνήσουν, συζητούσαν γι' αυτό με τους φίλους τους και χρησιμοποιούσαν την ηλεκτρονική ιδιόλεκτο (αργκό).
4. Πολλοί χρήστες δήλωσαν ότι αυτό που τους συναρπάζει στο Facebook είναι ότι γνωρίζουν άτομα που μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα, ότι έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες που τους ενδιαφέρουν, ακόμη και ότι συγκροτούν ομάδες μελέτης για τις εξετάσεις.
5. Η ευχαρίστηση που προέρχεται από την ενασχόληση με το Facebook και η φυγή από το διάβασμα είναι οι βασικότεροι λόγοι ενασχόλησης με αυτό (στους μαθητές Λυκείου). Το Facebook δεν είναι πια εργαλείο, αλλά εναλλακτικός τρόπος ζωής.
6. Οι περισσότεροι δήλωσαν ότι μέσω της εφαρμογής αυτής κατάφεραν να επανασυνδεθούν με άτομα ή φίλους που είχαν χάσει εδώ και καιρό.
7. Αρκετοί χρήστες είχαν κουραστεί από το 'φακέλωμα' μέσω Facebook, μέσω του οποίου ο καθένας γνώριζε και μετέδιδε ποια η ψυχική διάθεση του χρήστη, τι έκανε όλες τις χρονικές στιγμές κλπ. Οι περισσότεροι από αυτούς πιστεύουν ότι η μόδα του Facebook θα περάσει και θα αντικατασταθεί με κάτι πολύ πιο ενδιαφέρον, επειδή ξεπέρασε το μέτρο.
8. Πολλοί άνοιξαν λογαριασμό στο Facebook, επειδή είναι μόδα.
9. Οι χρήστες με μεγαλύτερη εξάρτηση από το Facebook, παρουσίαζαν την ίδια νοσηρή σχέση και με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τον υπολογιστή γενικότερα.

10. Οι περισσότεροι χρήστες του Facebook δεν κατάλαβαν την εξάρτηση από αυτό μέχρι που κατέληξαν να αναλώνουν πολλές ώρες ασχολούμενοι με τις εφαρμογές του και σκεφτόταν γι' αυτό ακόμη κι όταν έκλειναν τον υπολογιστή.

11. Το Facebook παρέχει το προσωπίο της αυτοεκτίμησης. Πολλοί αρθρώνουν συναισθήματα μέσα από αυτό, που δεν θα τολμούσαν να τα πουν στην πραγματική ζωή. Το ένστικτο και το συναίσθημα απελευθερώνεται. Αρκετοί χρήστες διατηρούσαν παραπάνω από δύο λογαριασμούς στο Facebook με διαφορετικά χαρακτηριστικά κάθε φορά. Πολλαπλές και σχιζοειδείς προσωπικότητες.

12. Το γλωσσικό επίπεδο των χρηστών του Facebook πολλές φορές κατακυλάει σε ύβρεις και χυδαιολογίες, ενώ η ελληνική ορθογραφία παραχαράσσεται. Η γλώσσα είναι ένα συνονθύλευμα αγγλικών συντμήσεων και ελληνικών. Συχνή είναι η χρήση emoticons που όμως γίνονται δύσκολα στην αποκρυπτογράφηση τους και δυσχεραίνουν τη φόρτωση της σελίδας.

13. Σε χρήστες μικρότερης ηλικίας αναπτύσσεται ανταγωνισμός για το ποιος θα προσελκύσει περισσότερους φίλους, κυρίως του αντιθέτου φύλου.

14. Οι γυναίκες χρήστες προβάλλουν τις περισσότερες φορές ένα μυστηριώδη εαυτό, που περιμένει να ανακαλυφθεί από κάποιο χρήστη με έξοχα προσόντα, γρήγορο στη γραφή και με καλές ατάκες. Οι φωτογραφίες που τοποθετούν στο προφίλ τους είναι προκλητικές μερικές φορές ή παρμένες από τον κόσμο των κινουμένων σχεδίων. Οι άντρες χρήστες συνήθως επαίρονται για τα σωματικά τους προσόντα και για τον 'τσαμπουκά' που μπορούν να επιδείξουν.

Το Μάρτιο του 2008 η Διεθνής Ομάδα για την Προστασία των Προσωπικών Δεδομένων στις Τηλεπικοινωνίες εξέδωσε ένα έγγραφο συστάσεων για τις υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης. Το έγγραφο, απευθύνεται στους παρόχους και στους χρήστες των υπηρεσιών αυτών.

- Κάποια ενδεικτικά μέτρα που προτείνονται προς τους παρόχους, περιλαμβάνουν:

- Την διαφανή και πλήρη πληροφόρηση των χρηστών σχετικά με την επεξεργασία και τη χρήση των προσωπικών τους δεδομένων. Ειδικότερα, η πληροφόρηση αυτή πρέπει να παρέχεται τόσο στο κείμενο των όρων και προϋποθέσεων (terms & conditions) ή/και την πολιτική ιδιωτικότητας του παρόχου, όσο και σε επιμέρους σημεία κατά τη χρήση των υπηρεσιών (π.χ. ενημέρωση για τις επιλογές ιδιωτικότητας κατά την δημιουργία φωτογραφικών άλμπουμ). Επίσης, οι πάροχοι πρέπει να παρέχουν στους χρήστες τη δυνατότητα άσκησης των δικαιωμάτων τους για πρόσβαση και αντίρρηση (π.χ. διόρθωση ή διαγραφή) στα προσωπικά τους δεδομένα. Επιπρόσθετα, πρέπει να ενημερώνουν τους χρήστες για τους κινδύνους δημοσιοποίησης των προσωπικών τους δεδομένων στο Διαδίκτυο, καθώς και για το γεγονός ότι είναι παράνομο να δημοσιεύουν προσωπικά δεδομένα τρίτων (π.χ. φωτογραφίες) χωρίς την συγκατάθεση των τελευταίων. Τέλος, πρέπει να ενημερώνουν τους χρήστες όταν τα προσωπικά τους προφίλ χρησιμοποιούνται για σκοπούς στοχευμένης διαφήμισης.

- Την παροχή δυνατότητας ελέγχου των προφίλ των χρηστών από τους ίδιους τους χρήστες, όπως π.χ. να έχουν οι χρήστες τη δυνατότητα να περιορίζουν τη δημοσιοποίηση μέρους του προφίλ τους σε συγκεκριμένες ομάδες άλλων χρηστών ή να μην επιτρέπουν τη χρήση των προσωπικών τους δεδομένων από τρίτους ή για άλλους σκοπούς (όπως π.χ. διαφημιστικούς).

- Την ενεργοποίηση μηχανισμών για τη διαχείριση παραπόνων που υποβάλλονται από τους χρήστες, προβλέποντας και μέτρα όπως κατάργηση λογαριασμών χρηστών που δεν συμμορφώνονται με τις απαιτήσεις για την προστασία των προσωπικών δεδομένων.

Την παροχή δυνατότητας δημιουργίας και χρήσης ανώνυμων προφίλ.

Επίσης, προς τους χρήστες των υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης ενδεικτικά συνίσταται να είναι προσεκτικοί όταν δημοσιεύουν προσωπικά δεδομένα, καθώς όλα όσα δημοσιεύονται γίνονται αυτόματα διαθέσιμα σε άγνωστο αριθμό ατόμων στο Διαδίκτυο.

Ωστόσο, ένα επίτευγμα της τεχνολογίας είναι το κινητό τηλέφωνο.

Ως γνωστόν, τα κινητά έχουν διευκολύνει σε μεγάλο βαθμό τη ζωή μας αφού εξασφαλίζουν την μεταξύ μας επικοινωνία, αλλά και την ψυχαγωγία μας μέσω συγκεκριμένων εφαρμογών, μουσικής και πολλών άλλων.

Παρόλα αυτά, στις μέρες μας, γίνεται υπερβολική χρήση των κινητών η οποία καθίσταται κατάχρηση. Μέσα από την υπερβολική χρήση του κινητού, οι ανήλικοι κυρίως εθίζονται σε μια «τεχνητή» επαφή με τους συνομηλίκους τους, που οδηγεί σε όλο και μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς και ίσως τελικά να συμβάλει στα ολοένα αυξανόμενα κρούσματα παιδικής κατάθλιψης.

ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ

Είναι γεγονός ότι στις μέρες μας η απόκτηση κινητού τηλεφώνου είναι ιδιαίτερα εύκολη καθώς ευνοείται από την οικονομική δυνατότητα και στην άγνοια ή και στην απροθυμία των γονιών να υποστηρίξουν τις θέσεις τους, θέτοντας τα κατάλληλα όρια στη συμπεριφορά και τις απαιτήσεις του παιδιού.

Αναμφισβήτητα μέσα από την υπερβολική χρήση, οι ανήλικοι εθίζονται σε μια «τεχνητή» επαφή με τους συνομηλίκους τους, που οδηγεί σε όλο και μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς, και ίσως τελικά να συμβάλει στα ολοένα αυξανόμενα κρούσματα παιδικής κατάθλιψης.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ

Όταν η ακτινοβολία χτυπά το κεφάλι, διαπερνά το κρανίο. Οι παραπάνω εικόνες είναι το αποτέλεσμα ενός πειράματος και δείχνουν πώς η ακτινοβολία διαπερνά το κρανίο ενός ενήλικα (25%), 10 ετών (50%) και 5 ετών (75%).

Όσο μικρότερο είναι το παιδί τόσο βαθύτερη η διείσδυση, που οφείλεται στο γεγονός ότι τα κρανία τους είναι πιο λεπτά και οι εγκέφαλοί τους περιέχουν περισσότερα υγρά από ότι των ενηλίκων.

Οι ραδιοσυχνότητες ταξιδεύουν μέσω των εγκεφάλων των παιδιών με πολύ μεγαλύτερη ευκολία και ως εκ τούτου αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. Όμως κάθε φορά που μια ανεξάρτητη έρευνα το επιβεβαιώνει, ακολουθεί έρευνα χρηματοδοτημένη από τη βιομηχανία με στόχο να σπείρει την αμφιβολία.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- i. Χρησιμοποιείτε ενσύρματο ακουστικό ή τη λειτουργία ανοιχτής ακρόασης για να μιλήσετε- ή στείλτε SMS.
- ii. Αποφύγετε να κοιμάστε έχοντας το κινητό σε κοντινή απόσταση από το σώμα σας.
- iii. Κρατάτε το κινητό μακριά από το σώμα σας - ποτέ μην το βάζετε σε τσέπες.

ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ & ΤΖΟΓΟΣ

Μέλη της ομάδας:
Βάλβης Βασίλειος
Δελχάς Γεώργιος
Διαβάτης Κων/νος Θεοφύλακτος
Κουκαρής Γεώργιος
Λαδογιάννης Δημήτριος

ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τυχερά παιχνίδια συναρπάζουν τους οπαδούς τους όσο ενοχλούν τους κριτικούς τους. Στηρίζονται στην βαθιά επιθυμία του ανθρώπου να ρισκάρει και στην ελπίδα του να κερδίσει μεγάλα ποσά.

Τα τυχερά παιχνίδια βασίζονται σε ανεπτυγμένα μαθηματικά και υπάγονται στους νόμους των πιθανοτήτων. Είναι ουσιαστικά η ανάληψη κινδύνου (ρίσκου) για να κερδίσεις μεγάλα ως και τεράστιας αξίας έπαθλα (χρήματα - αντικείμενα).

ΕΙΔΗ ΤΥΧΕΡΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

Από τα πιο ενδιαφέροντα παιχνίδια του κλάδου είναι τα παιχνίδια με χαρτιά τράπουλας. Κατά βάση θεωρούνται τυχερά, αλλά στην πραγματικότητα για τους γνώστες τους είναι πολύ περισσότερο θέμα οξείας αντίληψης και συνδυασμού ψυχολογίας, παρατήρησης και μνήμης παρά θέμα τύχης.

Πιθανότατα το πιο δημοφιλές παιχνίδι με χρηματικά έπαθλα είναι το πόκερ και κυρίως η υποκατηγορία της πόκας.

Εκτός από αυτά που παίζονται με τη χρήση τράπουλας, άλλα τυχερά παιχνίδια είναι ο κουλοχέρης (τα αποκαλούμενα και φρουτάκια), η ρουλέτα, τα ζάρια .

Στην Ελλάδα το πιο δημοφιλές παιχνίδι βάση επίσημων στοιχείων της ΟΠΑΠ Α.Ε. είναι το ΚΙΝΟ και ακολουθεί το ΠΑΜΕ ΣΤΟΙΧΗΜΑ που αφορά τον στοιχηματισμό σε αθλητικά γεγονότα.

Τα τυχερά παιχνίδια είναι ιδιαίτερος δημοφιλή στους Έλληνες, αρκεί να σκεφτεί κανείς το γεγονός ότι αποτελεί ουσιαστικά έθιμο η χαρτοπαιξία την Πρωτοχρονιά. Αν συμπεριλάβουμε και το στοίχημα σε αυτήν την κατηγορία τότε το ποσό που αντιστοιχεί στη νόμιμη και μόνο αγορά τυχερών παιχνιδιών είναι περί τα 9,4 δισεκατομμύρια ευρώ, κατατάσσοντας την Ελλάδα στη δεύτερη χώρα παγκοσμίως στην κατά κεφαλή δαπάνη για τον τζόγο.

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια, γνωστός επίσης ως καταναγκαστικό παιχνίδι, είναι ένας τύπος διαταραχής ελέγχου της παρόρμησης. Οι καταναγκαστικοί παίκτες δεν μπορούν να ελέγξουν την ώθηση για να παίξουν, ακόμα και όταν ξέρουν ότι το παιχνίδι βλάπτει εκείνους ή τους αγαπημένους τους.

Τα τυχερά παιχνίδια είναι το μόνο που μπορούν να σκεφτούν το μόνο που θέλουν να κάνουν, χωρίς να τους απασχολούν οι συνέπειες. Οι καταναγκαστικοί παίκτες συνεχίζουν είτε αισθάνονται καλά με ή χωρίς χρήματα, ευτυχείς ή καταθλιπτικοί. Ακόμα και όταν ξέρουν οι πιθανότητες είναι ενάντια τους, ακόμα και όταν δεν μπορούν να αντέξουν οικονομικά να χάσουν, άνθρωποι με έναν εθισμό στα τυχερά παιχνίδια δεν μπορούν "να μείνουν μακριά από το στοίχημα".

Ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια αναφέρεται μερικές φορές ως "κρυμμένη ασθένεια" επειδή δεν υπάρχει κανένα προφανές φυσικό σημάδι ή συμπτώματα όπως υπάρχει στον εθισμό ναρκωτικών ή οίνοπνεύματος. Οι προβληματικοί παίκτες αρνούνται χαρακτηριστικά ή ελαχιστοποιούν το πρόβλημα. Μπαίνουν σε άλλες διαδικασίες για να κρύψουν το παιχνίδι. Παραδείγματος χάριν, οι παίκτες αποφεύγουν συχνά τους αγαπημένους τους, τριγυρίζουν, και ψεύδονται για το που ήταν και για το τι έκαναν.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Σ' αυτή την ενότητα κρίναμε σκόπιμο να αναφερθούμε σε ορισμένα στοιχεία ψυχολογίας και κοινωνιολογίας που αφορούν τον τζόγο και χαρακτηρίζουν τον ανθρώπινο παράγοντα. Στόχος είναι η ανάδειξη κάποιων βασικών παραγόντων που ωθούν το άτομο στον τζόγο καθώς και οι συνέπειές του ατομικά αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο λαμβάνοντας υπόψη ορισμένα στοιχεία που καθορίζουν την προσωπικότητα των παικτών, με δεδομένο ότι η δομή της ανθρώπινης προσωπικότητας συνδέεται στενά με τις ευρύτερες μεταβολές στη δομή της κοινωνίας.

Ο βασικότερος, ίσως, παράγοντας που ωθεί το άτομο στον τζόγο είναι η προσδοκία του κέρδους και μάλιστα του μεγάλου, του σημαντικού κέρδους, χωρίς να απαιτείται να καταβληθεί μεγάλος κόπος ή ιδιαίτερη προσπάθεια. Εάν μάλιστα εξειδικεύσουμε στο καζίνο και τους παίκτες του, θα διαπιστώσουμε ότι είναι, ίσως, η μοναδική περίπτωση όπου τα κέρδη του τζόγου πληρώνονται άμεσα και χωρίς άλλη μεσολάβηση (άμεση απόδοση κέρδους σε αντίθεση με τα λαχεία και τα παιχνίδια του ΟΠΑΠ). Στην περίπτωση αυτή, ο παίκτης επιδιώκει και προσδοκά κέρδος πολλαπλάσιο του στοιχήματός του, ενώ είναι μηδαμινή η χρονική απόσταση ανάμεσα στο ποντάρισμα και το αποτέλεσμα το οποίο εάν είναι θετικό για τον παίκτη συνεπάγεται την άμεση πληρωμή του. Δεν πιστεύουμε ότι υπάρχει παίκτης, σε οποιοδήποτε είδος τζόγου, ο οποίος να μην προσδοκά κέρδος.

Εξίσου σημαντικός όμως, παράγοντας, είναι η λεγόμενη συγκίνηση του παιχιδιού. Τα τυχερά παιχνίδια φέρουν το στοιχείο του ανταγωνισμού, ενώ η απόλαυση του τζόγου συνδέεται με την συναισθηματική διέγερση. Η όλη διαδικασία του στοιχήματος, του παιχιδιού και του αποτελέσματος, είτε αυτό είναι θετικό για τον παίκτη είτε όχι, συναρπάζει και χαρίζει σε ορισμένους παίκτες μια ανείπωτη ευχαρίστηση, γεγονός που ορισμένοι, αρκετά εύστοχα, αποδίδουν με τον όρο «ηδονή του τζόγου». Εξάλλου, οι δεσμευτικοί κανόνες που διέπουν και ρυθμίζουν το κάθε

τυχερό παιχνίδι, "προστάζουν" ουσιαστικά ένα διαρκή αυτοέλεγχο που τείνει στη χαλιναγώγηση των παθών και των παρορμήσεων, καθιστά τη ρύθμιση του ενστικτικού και θυμικού βίου όλο και πιο πολύπλευρη, πιο ομοιόμορφη, πιο σταθερή. Σ' αυτό το ευρύτερο ερμηνευτικό πλαίσιο, ο τζόγος λειτουργεί ως ένα είδος «ελεγχόμενης απελευθέρωσης των συγκινήσεων».

Το πόσο σημαντικός είναι ο παράγοντας που αφορά τη συγκίνηση του παιχιδιού, αποδεικνύεται από το γεγονός ότι παίκτες μεγάλης ηλικίας και με σημαντικό παρελθόν σε συμμετοχή τυχερών παιχνιδιών, αν και, συνολικά, δεν έχουν αποκομίσει αξιοσημείωτα χρηματικά ποσά ή και έχουν χάσει ακόμα μεγάλα ποσά, εξακολουθούν να παίζουν, χωρίς βέβαια αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχει και στους παίκτες αυτούς η προσδοκία του κέρδους.

Σημαντικός, εξάλλου, ψυχολογικός παράγοντας που ωθεί το άτομο στο τζόγο είναι η ανάγκη επιβεβαίωσης του "εγώ", ειδικά μετά από ενδεχόμενες αποτυχίες σε προσωπικό επίπεδο. Ο τζόγος αποτελεί πολλές φορές διέξοδο για άτομα που έχουν ατυχήσει είτε στην προσωπική τους ζωή (οικογενειακά ή άλλα προβλήματα) είτε σε οικονομικά-επαγγελματικά θέματα. Τα άτομα αυτά έχουν την εντύπωση πως είναι αποτυχημένα και προσπαθούν μέσω του παιχνιδιού ν' αποδείξουν στον εαυτό τους, κυρίως, αλλά και στους γύρω τους ότι είναι ακόμα ικανοί, έτοιμοι για ένα καινούργιο ξεκίνημα. Είναι ασταθείς χαρακτήρες και ανήκουν στη κατηγορία των ανθρώπων που ενθουσιάζονται και απογοητεύονται πολύ εύκολα. Εξάλλου, η ήττα στο παιχνίδι μπορεί να προκαλέσει στα άτομα αυτά το πικρό συναίσθημα μιας ακόμα ήττας στην καθημερινή τους ζωή, με τις όποιες συνέπειες.

Ασφαλώς θα πρέπει ν' αναφερθούν και κάποιοι δευτερεύοντες παράγοντες όπως, για παράδειγμα, η τάση ορισμένων ατόμων για επίδειξη. Τα άτομα αυτά επιδιώκουν παίζοντας μεγάλα ποσά να εντυπωσιάσουν και να γνωστοποιήσουν την παρουσία τους στους άλλους.

Η περιέργεια είναι επίσης ένας ισχυρός παράγοντας αν και θα πρέπει να περιοριστεί κυρίως σε νεαρά άτομα ή σε ανθρώπους που δεν έχουν παρελθόν στα τυχερά παιχνίδια. Θα πρέπει επίσης να αναφερθεί και το "σύνδρομο στέρησης" που ισχύει, ειδικά στη χώρα μας, αναφορικά με τα καζίνο. Πλήθος ανθρώπων που μέχρι πριν λίγα χρόνια δεν είχαν την αντικειμενική δυνατότητα, βρέθηκαν στους χώρους αυτούς μετά την ίδρυση και λειτουργία αυτών των ιδιωτικών επιχειρήσεων.

Ολοκληρώνοντας την αναφορά στους παράγοντες, θα πρέπει να επισημάνουμε ότι δεν είναι βέβαια οι ίδιοι για όλους, εκτός από την προσδοκία κέρδους που είναι κοινή, και ότι είναι πιθανό στο ίδιο άτομο ν' αναγνωρίσουμε ταυτόχρονα περισσότερους από έναν. Το ίδιο ισχύει και για τις συνέπειες του τζόγου, που, ούτε από τους παράγοντες μπορούμε να τις αποσυνδέσουμε, ούτε από τους τύπους και τους χαρακτήρες των παικτών. Προτού αναφερθούμε στις συνέπειες, καλό θα ήταν να εξετάσουμε κάποια στοιχεία που αφορούν τα ατομικά χαρακτηριστικά των παικτών.

Δεν κρίνουμε σκόπιμο και χρήσιμο να εξετάσουμε εκτενώς και με λεπτομέρειες διάφορους τύπους παικτών. Κι αυτό γιατί, και ο τζόγος σε όλες του τις εκφράσεις, και το καζίνο, ειδικότερα, είναι μια μικρογραφία της κοινωνικής πραγματικότητας που βιώνουμε καθημερινά. Μπορούμε, λοιπόν, και εκεί να συναντήσουμε οποιοδήποτε τύπο ανθρώπου που θα συναντήσουμε και στην κοινωνία. Θα πρέπει, όμως, να επισημάνουμε κάποια χαρακτηριστικά στοιχεία που καθορίζουν λίγο-πολύ τη δράση, τη συμπεριφορά, τη ψυχολογία και τον τρόπο παιχνιδιού σε οποιαδήποτε μορφή τζόγου.

Τα βασικότερα από αυτά τα στοιχεία είναι εκείνα που συνθέτουν την προσωπικότητα του ατόμου και είναι εν ολίγοις η αγωγή, ο τρόπος και το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνει κανείς, η παιδεία, η νοοτροπία, η καλλιέργεια και το επίπεδο μόρφωσης.

Σε άμεση συνάρτηση με αυτά είναι και κάποια στοιχεία του χαρακτήρα όπως ενδεχομένως αδυναμίες, ο βαθμός αυτοπεποίθησης, αυτοκυριαρχίας, μεθοδικότητας, το κατά πόσον είναι κανείς ψύχραιμος και αποφασιστικός, οι ικανότητες, οι εμπειρίες καθώς και η δυνατότητα αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Ξεκινώντας, λοιπόν, την αναζήτηση των συνεπειών θα πρέπει να κάνουμε ένα βασικό διαχωρισμό σε ατομικές και κοινωνικές επισημαίνοντας ταυτόχρονα, το γεγονός ότι είναι αλληλένδετες. Όπως και οι παράγοντες που ωθούν στον τζόγο, έτσι και οι συνέπειές του καθώς και το μέγεθος και η έντασή τους εξαρτώνται σε πολύ μεγάλο βαθμό από τα στοιχεία του χαρακτήρα και της προσωπικότητας των παικτών.

Η παθολογική εξάρτηση είναι η αμεσότερη συνέπεια που οδηγεί και σε αρκετές άλλες εξίσου ή και περισσότερο σοβαρές. Το άτομο γίνεται αντικοινωνικό, απομονώνεται και δεν σκέπτεται τίποτα άλλο εκτός από το παιχνίδι ή την επόμενη επίσκεψη στο καζίνο. Παύει να έχει κοινωνικές σχέσεις, ενώ ίσως αναπτύξει μια ιδιόμορφη σχέση με άλλους παίκτες που συνήθως περιορίζεται σ' αυτόν τον χώρο. Ο αντίκτυπος στο ευρύτερο περιβάλλον του παίκτη είναι σοβαρός. Οι αρνητικές συνέπειες στο ευρύτερο περιβάλλον του ατόμου αυτού είναι άμεσες. Προβλήματα επίσης αναφορικά με τον τζόγο και τις λειτουργίες του εστιάζονται ιδιαίτερα στις τοπικές κοινωνίες εξαιτίας της φύσης και του ιστού των κοινωνιών αυτών.

Ο τζόγος επιτελεί μια συμπληρωματική λειτουργία. Πίσω από τις μελέτες για τον τζόγο υπάρχει το ερώτημα. Τι είδους κοινωνία είναι αυτή, όπου όλο και περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν μέρος του ελεύθερου χρόνου τους για να συμμετάσχουν στον τζόγο;

Πολλές ασχολίες, σχέσεις και δραστηριότητες παρέχουν ικανοποίηση μόνο εάν όλοι οι εμπλεκόμενοι μπορούν να ελέγξουν σταθερά και τακτικά τις πιο αυθόρμητες λιμπιντικές, θυμικές και συναισθηματικές παρορμήσεις τους καθώς και τις μεταβαλλόμενες διαθέσεις τους. Η κοινωνική επιβεβαίωση και η επιτυχία στην κοινωνία, αν και δεν έχει σαφή διαχωριστική γραμμή, εξαρτάται έως ένα βαθμό από την αξιόπιστη θωράκιση - όχι πολύ ισχυρή ούτε πολύ αδύναμη - του ατομικού αυτοέλεγχου.

Στον τζόγο διακρίνουμε αλλαγές στον κώδικα της συμπεριφοράς και των αισθημάτων. Οι συντεταγμένες και ο έλεγχος της συμπεριφοράς και των αισθημάτων, στον τζόγο διαφοροποιείται και γενικεύεται. Όμως, σκόπιμο είναι η εκδήλωση έντονων συναισθημάτων να γίνεται ταυτόχρονα πιο ομαλά και πιο ήπια, χωρίς τις ακρότητες της αυτοτιμωρίας και της αυτοεπιείκειας. Εκδηλώσεις έντονης έξαψης, βίαιες αντιδράσεις που αφήνονται στο έλεος ανεξέλεγκτων συναισθημάτων, θεωρούνται παθολογικές και ίσως ένα επικίνδυνο πρελούδιο αρνητικών συνεπειών. Ωστόσο, η συγκράτηση των έντονων συναισθημάτων, η υπαγωγή της συμπεριφοράς, του θυμικού βίου και των συναισθημάτων σε διαρκή έλεγχο καθ' όλη τη διάρκεια, μπορούν να προκαλέσουν εντάσεις. Έτσι, τελικά, τα συναισθήματα που εκλύονται στην κατάσταση της δραστηριότητας του τζόγου είναι αμφιθαλή αυτών που εκλύονται στην "πραγματική" κοινωνική ζωή. Οι συμμετέχοντες (παίκτες) μπορούν, όπως στην πραγματική ζωή, να είναι διχασμένοι ανάμεσα στην ελπίδα της επιτυχίας και το φόβο της ήττας

. Επιπλέον, τα πολύ δυνατά και ισχυρά αισθήματα που εκλύονται στον τζόγο, σε ορισμένους παίκτες λειτουργούν απολαυστικά και απελευθερωτικά, καθώς οι άνθρωποι στην κοινωνία είναι πιο απομονωμένοι, εσωστρεφείς και έχουν λίγες

ευκαιρίες για εκδήλωση έντονων συναισθημάτων. Έτσι, ενώ η ρουτίνα της ζωής, δημόσιας ή ιδιωτικής, απαιτεί από τους ανθρώπους να ελέγχουν τις διαθέσεις και τη συμπεριφορά τους, το θυμικό και τα συναισθήματά τους, οι δραστηριότητες του τζόγου τους επιτρέπουν να κινούνται πιο ελεύθερα σε έναν ειδικά συγκροτημένο χώρο, αυτόν του τζόγου.

Ορισμένα άτομα έχουν την ικανότητα να μεταλλάσσουν και να διοχετεύουν τις ορμές και τα αισθήματά τους σε δραστηριότητες τζόγου, ενώ σε άλλες περιπτώσεις, βρίσκουν δύσκολο, αν όχι αδύνατο, να συμβιβάσουν τις απαιτήσεις της ζωής (οι οποίες επιτάσσουν ένα συνεχή και λογικό έλεγχο) και των αντιπροσώπων τους (οι φορείς του αυτοελέγχου γνωστοί ως συνείδηση και λογική) με τις ανάγκες για ικανοποίηση των ενστικτωδών, θυμικών και συναισθηματικών τους παρορμήσεων. Σε τέτοιες περιπτώσεις, αυτές οι δύο κατηγορίες απαιτήσεων - ή κάποιες από αυτές - αλληλοσυγκρούονται διαρκώς, ενώ οι εντάσεις και το άγχος είναι πολύ διαδεδομένα. Οφείλουμε λοιπόν να ανταποκριθούμε και να προσαρμοστούμε στη λειτουργία εκτόνωσης των εντάσεων.

Θα μπορούσαμε να επεκταθούμε εκτενώς και σε μεγάλο βαθμό στην παρουσίαση και ανάπτυξη στοιχείων κοινωνιολογίας του τζόγου. Κάτι τέτοιο, όμως, θα υπερέβαινε τη θεματική, τους στόχους και τα όρια αυτού του βιβλίου. Κλείνοντας την ενότητα αυτή, να υπογραμμίσουμε και πάλι ότι οι παράγοντες που ωθούν στον τζόγο και οι συνέπειές του έχουν να κάνουν με ευρύτερες κοινωνικές δομές ενώ εξαρτώνται σε καθοριστικό βαθμό από το χαρακτήρα και την προσωπικότητά μας

Τα "τυχερά παιχνίδια" έχουν κατά καιρούς "υμνηθεί" σε κινηματογραφικές ταινίες, τραγούδια αλλά και σε λογοτεχνικά κείμενα, με αποκορύφωμα το κλασσικό αριστούργημα του κορυφαίου Μοσχοβίτη συγγραφέα - μηχανικού Φιοντόρ Μιχαήλοβιτς Ντοστογιέφσκι "Ο Παίκτης".

ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΖΙΝΟ ΚΑΙ ΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Το ειδικό κέντρο βοήθειας του ΚΕΘΕΑ - ΑΛΦΑ προσφέρει βοήθεια και απεξάρτηση σε άτομα εθισμένα στο καζίνο και στα τυχερά παιχνίδια

Το ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ έχει έδρα την Αθήνα και απευθύνεται σε άτομα που αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ και τα τυχερά παιχνίδια («νόμιμες» εξαρτήσεις). Το πρόγραμμα ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ παρέχει εξατομικευμένη θεραπεία σε εξωτερική βάση. Το άτομο καλείται να αντιμετωπίσει την κατάχρηση ή την εξάρτηση και τα απορρέοντα προβλήματα χωρίς να απομακρυνθεί από το οικογενειακό και επαγγελματικό του περιβάλλον. Ουσιαστικό ρόλο μπορεί να παίξει η συμβολή του στενού προσωπικού και οικογενειακού περιβάλλοντος. Για αυτό, το ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ προσφέρει συγχρόνως οικογενειακή υποστήριξη, κυρίως μέσα από την οργάνωση συναντήσεων ζευγαριών.

Στους κύριους στόχους του ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ περιλαμβάνονται:

- Περιορισμός ή πλήρης αποχή από το αλκοόλ και τα τυχερά παιχνίδια.
- Αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής και σωματικής υγείας.
- Αποχή από βίαιες ή παραβατικές μορφές συμπεριφοράς.
- Αποκατάσταση των οικογενειακών σχέσεων.
- Δημιουργική διαχείριση του ελεύθερου χρόνου.
- Πρόληψη της υποτροπής.
- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της ελληνικής κοινωνίας γύρω από τις «νόμιμες» εξαρτήσεις.

Το Κέντρο Ψυχολογικής Απεξάρτησης από το καζίνο και τα Τυχερά Παιχνίδια παρέχει ατομική συμβουλευτική, ομαδική θεραπεία (Ομάδες Ανωνύμων Αυτοθεραπευόμενων Τζογαδόρων), θεραπεία οικογένειας ή ζεύγους.

Το πρόγραμμα στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα (ψυχολόγοι, ψυχίατροι, κοινωνικοί λειτουργοί, οικογενειακοί θεραπευτές). Διαμορφώνεται ένα εξατομικευμένο πλάνο θεραπείας ανάλογα με τις ανάγκες του ενδιαφερόμενου, χωρίς να αποκοπεί το άτομο από το περιβάλλον του και τις δραστηριότητές του. Η παροχή των υπηρεσιών είναι δωρεάν, τηρείται το απόρρητο και προστατεύεται η ανωνυμία.

Οι βασικοί στόχοι της ψυχολογικής θεραπείας για την απεξάρτηση από το καζίνο και τα τυχερά παιχνίδια είναι:

- Καταγραφή, επεξεργασία και κατανόηση της πορείας του ατόμου προς την προβληματική ενασχόληση με τον τζόγο.
- Στρατηγικές και μέθοδοι για τη μείωση της ενασχόλησης.
- Ανάπτυξη κινήτρων για την αποχή από τον προβληματικό τζόγο.
- Εκπαίδευση για την αντιμετώπιση καταστάσεων υψηλού ρίσκου.
- Εκμάθηση μεθόδων επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης διαπροσωπικών σχέσεων.
- Ομάδες Ανωνύμων Αυτοθεραπευόμενων Τζογαδόρων.
- Θεραπεία οικογένειας ή θεραπεία ζεύγους.

Το χρονικό διάστημα παρακολούθησης είναι ανάλογο με τις ανάγκες του ενδιαφερόμενου (ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια) και κυμαίνεται από 4 έως 18 μήνες.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗΣ

1. Οι καταχρήσεις κρύβουν πολλούς κινδύνους σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο. Ωστόσο, η έγκαιρη αναγνώριση του προβλήματος συντελεί στην επίλυση του.
2. Τα ναρκωτικά θεωρούνται μέρος της κοινωνίας και ως βέλτιστη προσέγγιση θεωρείται η προσπάθεια επανένταξης των ατόμων που είναι χρήστες ναρκωτικών ουσιών, οι οποίοι και θεωρούνται άτομα που χρήζουν ιατρικής περίθαλψης και κοινωνικής φροντίδας
3. Το πρόβλημα των ναρκωτικών καθώς και ο αντίκτυπος που έχει στην κοινωνία έχει επιδεινωθεί τα τελευταία τρία έως πέντε χρόνια.
4. Το φαινόμενο εξάρτησης εφήβων από το διαδίκτυο έχει πάρει ανησυχητικές διαστάσεις.
5. Ο τζόγος, τα κοινωνικά δίκτυα και τα παιχνίδια, είναι διαδικτυακές δραστηριότητες που σχετίζονται με συμπεριφορές εξάρτησης από το Ίντερνετ που έχουν σαν αποτέλεσμα την παραμέληση βασικών πτυχών της καθημερινότητας.

6. Είναι απαραίτητη η ενημέρωση των νέων, τόσο μέσα από το σχολείο αλλά και στην κοινωνία γενικότερα, σχετικά με τους κινδύνους που ελλοχεύουν οι εξαρτήσεις
7. Το μεγαλύτερο ποσοστό των νέων ηλικίας 13-25 ετών καταναλώνουν αλκοόλ. Οι περισσότεροι άρχισαν τη χρήση του από των ηλικιακό δείκτη των 16-18 ετών, όταν βγαίνουν έξω αλλά οι λιγότεροι κάνουν καταχρήσεις αλκοόλ.
8. Στις νεαρές ηλικίες εκδηλώνονται οι παρακάτω συμπεριφορές κινδύνου:
 - υψηλό ποσοστό συχνής χρήσης αλκοόλ και μέθης
 - υψηλό ποσοστό δοκιμής ή χρήσης κάνναβης
 - σημαντικό ποσοστό οδήγησης σε κατάσταση μέθης
 - προβλήματα λόγω χρήσης αλκοόλ και ναρκωτικών, όπως επιθετική συμπεριφορά, προβλήματα υγείας και προβλήματα στις σχέσεις με γονείς και φίλους