

ΑΛΚΟΟΛ



Μαθητές

Αγγέλης Στέφανος

Βήτας Χαράλαμπος

Γκουλιώτη Ελευθερία

Εμμανουήλ Γρηγόριος

Καραβαγγέλας Δημήτρης

Καρδάκου Ελένη

Υπεύθυνη Καθηγήτρια

Τσιακμάκη Στυλιανή

Βελβεντό 2013-2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	3
1. Τι συμβαίνει όταν το αλκοόλ μπαίνει στο σώμα;.....	3
2. Ποιες είναι οι βραχυπρόθεσμες οργανικές συνέπειες του να πίνεις αλκοόλ;	4
3. Ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες οργανικές συνέπειες του να πίνεις αλκοόλ;	4
4. Τι αποκαλούμε κίρρωση του ήπατος;.....	5
5. Γιατί κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ;.....	5
6. Μπορείς να εξαρτηθείς από το αλκοόλ;.....	6
7. Πότε κάποιος θεωρείται ότι είναι εξαρτημένος από το αλκοόλ;	6
8. Πως θα μάθω αν είμαι αλκοολικός;	7
9. Υπάρχει κάποιο "ασφαλές" όριο κατανάλωσης αλκοόλ;	8
10. Πως μπορείς να αντιμετωπίσεις καλύτερα τα στερητικά συμπτώματα όταν διακόπτεις την χρήση αλκοόλ;	8
11. Για πόσο διάστημα δεν θα πρέπει να πίνω για να απαλλαγώ από την εξάρτηση;.....	8
12. Έχω ακούσει ότι το λίγο αλκοόλ κάνει καλό στην καρδιά. Είναι αλήθεια αυτό;	9
13. Υπάρχει κληρονομική προδιάθεση για αλκοολισμό;.....	9
14. Είμαι αλκοολικός. Μπορώ να το κόψω "μαχαίρι";.....	10
15. Υπάρχει θεραπεία για τον αλκοολισμό; Αποδίδει;.....	10
16. Πως μπορείς να προστατεύσεις τον εαυτό σου από την πίεση των φίλων να πιείς αλκοόλ;	10
17. Έχουν οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν πρόβλημα αλκοολισμού και ψυχολογικά προβλήματα; ...	11
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΟΜΑΔΑΣ.....	13
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ.....	14
ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ	16

Πρόλογος

Ερωτήματα που μας απασχόλησαν:

- Τι είναι αλκοόλ;
- Τι συμβαίνει με την εισαγωγή του στο ανθρώπινο σώμα;
- Ποιες είναι οι συνέπειες που έχει στον ανθρώπινο οργανισμό;
- Γιατί κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ;
- Μπορεί κάποιος να εξαρτηθεί απ' αυτό και τότε θεωρείται εξαρτημένος;
- Πως θα μάθει κάποιος ότι είναι αλκοολικός;
- Υπάρχει κάποιο «ασφαλές» όριο κατανάλωσης;
- Πως μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος καλύτερα τα στερητικά συμπτώματα όταν διακόψει τη χρήση αλκοόλ;
- Για πόσο διάστημα δεν θα πρέπει να πίνει για να απαλλαγεί κάποιος από την εξάρτηση;
- Είναι αλήθεια ότι το λίγο αλκοόλ κάνει καλό στη καρδιά;
- Υπάρχει κληρονομική προδιάθεση για αλκοόλ;
- Μπορεί να κοπεί «μαχαίρι»;
- Υπάρχει θεραπεία για τον αλκοολισμό και αν αυτή αποδίδει;
- Μπορεί κάποιος να προστατεύσει τον εαυτό του από την πίεση των φίλων του για κατανάλωση αλκοόλ;
- Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν πρόβλημα αλκοολισμού έχουν και ψυχολογικά προβλήματα;

1. Τι συμβαίνει όταν το αλκοόλ μπαίνει στο σώμα;

Το αλκοόλ που καταναλώνεται εισέρχεται μέσω του στόματος και του οισοφάγου στο στομάχι. Μια μικρή ποσότητα αφομοιώνεται εκεί. Το υπόλοιπο έρχεται καθαρό, και χωρίς να αφομοιωθεί, στο αίμα και εξαπλώνεται σε όλο το σώμα. Η παρουσία του φαγητού στο στομάχι τη στιγμή που κάποιος πίνει καθυστερεί την απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα. Γι' αυτό ένα αλκοολούχο ποτό έχει πιο γρήγορες επιπτώσεις όταν το στομάχι είναι άδειο από όταν κάποιος πίνει κατά τη διάρκεια ενός γεύματος ή μετά απ' αυτό. Ποτά με

επίπεδο αλκοόλ πάνω από 20% παραμένουν για μεγαλύτερο διάστημα στο στομάχι από ποτά με χαμηλότερο επίπεδο αλκοόλ. Κάποιος που έχει μεγάλο βάρος έχει περισσότερο σωματικά υγρά απ' ό τι κάποιος που έχει μικρότερο βάρος. Έτσι ένα πιο ελαφρύ άτομο επηρεάζεται περισσότερο απ' ό τι ένα βαρύ άτομο που έχει πει τον ίδιο αριθμό αλκοολούχων ποτών. Υπάρχει επίσης διαφορά και ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες. Το γυναικείο σώμα περιλαμβάνει κατά μέσο όρο λιγότερα υγρά ανά κιλό απ' ό τι ένα αντρικό. Επίσης οι γυναίκες αφομοιώνουν μικρότερη ποσότητα αλκοόλ στο σώμα. Το ήπαρ τελικά διαλύει το αλκοόλ το οποίο μετά αποβάλλεται από τα ούρα.

2. Ποιες είναι οι βραχυπρόθεσμες οργανικές συνέπειες του να πίνεις αλκοόλ;

Το αλκοόλ μετατρέπεται στο σώμα σε ακεταλδεΐδη. Αυτή η ουσία είναι υπεύθυνη, μεταξύ άλλων, για τις συνέπειες της μέθης. Αυτές οι διεργασίες γίνονται στο ήπαρ. Επίσης, όταν γίνεται χρήση αλκοόλ παρατηρούνται οι ακόλουθες αλλαγές:

- Με ένα επίπεδο αλκοόλ 0-0,5 (περίπου ένα ποτήρι για τις γυναίκες, δύο για τους άντρες): τα αιμοφόρα αγγεία κάτω από το δέρμα διαστέλλονται, γεγονός το οποίο προκαλεί ένα δυσάρεστο αίσθημα. Η γεύση, η όσφρηση και η όραση περιορίζονται λίγο όπως περιορισμένο επίσης είναι το αίσθημα του πόνου.
- Με ένα επίπεδο αλκοόλ 0,5-1,5 (περίπου 1-5 ποτήρια για τις γυναίκες και 2-7 για τους άντρες) υπάρχει μια αλλαγή στη διάθεση και τη συμπεριφορά. Η μνήμη εξασθενίζει, η κριτική ικανότητα γίνεται πιο δύσκολη, η ταχύτητα αντίδρασης είναι περιορισμένη. Επηρεάζεται ο συντονισμός των μυών και η όραση αλλάζει.
- Με ένα επίπεδο αλκοόλ 1,5-3 (περίπου 5-9 ποτήρια για τις γυναίκες και 7-14 για τους άντρες) οι προαναφερθείσες συνέπειες αυξάνονται. Η συμπεριφορά γίνεται εξαιρετικά συναισθηματική. Οι αυτοκριτικές εξαφανίζονται. Το πρόσωπο γίνεται κόκκινο και πρησμένο, και οι κόρες των οφθαλμών διαστέλλονται. Η πιθανότητα της 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 υπολειπώνονται. Αυτός που έχει πει βρίσκεται σε πλήρη σύγχυση. Με δυσκολία παρατηρεί αυτά που ακούει ή βλέπει.
- Με επίπεδο αλκοόλ 4 ο κίνδυνος της αναισθησίας είναι πολύ υψηλός. Υπάρχει κίνδυνος για τη ζωή. Μπορεί να πέσει σε κώμα και τελικά πεθαίνει από μια καρδιακή κρίση ή διακοπή της αναπνοής.

3. Ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες οργανικές συνέπειες του να πίνεις αλκοόλ;

Εκείνοι που συνήθως πίνουν πάρα πολύ διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να παρουσιάσουν κάποια οργανική βλάβη. Ο βαθμός της ζημιάς εξαρτάται από τη δόση. Τα όργανα που

συμβάλουν στην απορρόφηση και την αφομοίωση του αλκοόλ, όπως το στομάχι, το ήπαρ και το πάγκρεας είναι ευπαθή. Επίσης ο εγκέφαλος υποφέρει από την συνεχή κατάχρηση. Το ήπαρ είναι ένα σημαντικό όργανο για τον μεταβολισμό του αλκοόλ. Η υπερβολική χρήση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει εκφυλισμό του ήπατος. Έρευνα που διενεργήθηκε έχει δείξει ότι πιθανώς περισσότεροι από τους μισούς εξαρτημένους από το αλκοόλ έχουν πρόβλημα στο ήπαρ. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ναυτία, εμετό, έλλειψη όρεξης, μείωση βάρους και πυρετό. Μετά την διακοπή της λήψης αλκοόλ, το ήπαρ μπορεί να επανέλθει.

Η πιο γνωστή ανίατη διαταραχή του ήπατος που προκαλείται από κατάχρηση αλκοόλ είναι η κίρρωση του ήπατος. Άλλες συχνές οργανικές παθήσεις είναι γαστρίτιδα (μόλυνση της βλεννώδους μεμβράνης του στομάχου) και παγκρεατίτιδα (φλεγμονή στο πάγκρεας). Η γαστρίτιδα μπορεί να προκαλέσει στομαχική αιμορραγία. Η παγκρεατίτιδα επιτρέπει σε λιγότερες θρεπτικές ουσίες να αφομοιωθούν, προκαλώντας μεταξύ άλλων μείωση βάρους. Διάφορες έρευνες έχουν εντοπίσει μια σχέση μεταξύ υπερβολικής κατάχρησης αλκοόλ και καρκίνου στο στόμα, το λαρύγγι και τον οισοφάγο, ειδικά με ανθρώπους που πίνουν και επίσης καπνίζουν. Αυτοί που πίνουν πολύ επίσης διατρέχουν τον κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο του ήπατος και του παχέος εντέρου. Οι γυναίκες που πίνουν πολύ έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο του στήθους. Μπορεί επίσης να προκληθεί βλάβη στον εγκέφαλο, όπως το σύνδρομο Wernicke-Korsakoff. Ο κατάλογος των διαταραχών που προκαλούνται από την κατάχρηση αλκοόλ είναι μακρύς αλλά δεν μπορούμε να τις αναφέρουμε όλες.

4. Τι αποκαλούμε κίρρωση του ήπατος;

Η κίρρωση του ήπατος είναι ένας χρόνιος ερεθισμός και μόλυνση του ήπατος. Το αλκοόλ είναι γεγονός ότι φθείρει το ήπαρ. Όταν το συγκεκριμένο όργανο του σώματος είναι ερεθισμένο μπορεί να μολυνθεί. Τα μολυσμένα κύτταρα πεθαίνουν και αντικαθίστανται από συνδετικούς ιστούς. Αυτοί είναι στην πραγματικότητα μικρές πληγές. Εξαιτίας του συνδετικού ιστού το ήπαρ υπολειτουργεί και δεν μπορεί να επανέλθει στην προηγούμενη κατάσταση πια. Δεν αναπτύσσουν κίρρωση του ήπατος όλοι όσοι πίνουν υπερβολικά, αλλά ανωμαλίες στο ήπαρ παραμένουν άγνωστες στον πάσχοντα ή ανακαλύπτονται μετά από πολλά χρόνια. Έρευνες που διεξήχθησαν σε αποθανόντες που ήταν γνωστό ότι έπιναν περισσότερα από 5 αλκοολούχα ποτά την ημέρα έδειξαν ότι το 20% υπέφεραν από κίρρωση του ήπατος.

5. Γιατί κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ;

Έχουν διενεργηθεί πολλές έρευνες με σκοπό να ανακαλύψουν τον λόγο που κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ. Από μία έρευνα που διενεργήθηκε στην Ολλανδία μεταξύ ατόμων ηλικίας από 15 μέχρι 25 ετών βγήκαν τα ακόλουθα συμπεράσματα:

- Κοινωνικότητα (71%)
- Τους αρέσει η γεύση (51%)
- Δημιουργεί αίσθημα χαλάρωσης (12%)
- Προκαλεί μέθη (6%)
- Επειδή το κάνουν όλοι (6%)
- Για να ξεχάσουν προβλήματα (0%)

Το αλκοόλ γίνεται επικίνδυνο όταν χρειάζεσαι μεγαλύτερη ποσότητα για να αισθανθείς καλά. Όταν δεν μπορείς να το κάνεις αυτό πια από μόνος σου και καταναλώνεις αλκοόλ για να το πετύχεις, σε κάποια στιγμή διατρέχεις τον κίνδυνο να αρχίσεις να πίνεις περισσότερη ποσότητα κάθε φορά για να εξακολουθήσεις να βιώνεις τις συνέπειες του αλκοόλ. Αυτό μπορεί να αποτελέσει τη αρχή μιας εξάρτησης. Εάν πίνεις για να αισθανθείς καλά μπορείς να ρωτήσεις τον εαυτό σου εάν μπορείς επίσης να χαλαρώσεις χωρίς αλκοόλ.

6. Μπορείς να εξαρτηθείς από το αλκοόλ;

Η συχνή χρήση αλκοόλ προκαλεί ανοχή και εξάρτηση, σωματική και ψυχική. Η εξάρτηση από αυτή την ουσία είναι γενικά ύπουλη και μακροχρόνια. Αφού εγκατασταθεί η σωματική εξάρτηση, με τη διακοπή της χρήσης εμφανίζονται συμπτώματα στέρησης, όπως τρεμούλιασμα των χεριών, της γλώσσας και των βλεφάρων, ταχυκαρδία, εφίδρωση, άγχος, πονοκέφαλος, αϋπνία κ.α. Το σύνδρομο στέρησης μπορεί να εξελιχθεί σε Delirium Tremens, που εκδηλώνεται με ταχυκαρδία, εφίδρωση, οπτικές ή ακουστικές παραισθήσεις. Παρατηρείται επίσης συχνά παραλήρημα και ψυχοκινητική διέγερση. Συνήθως εμφανίζεται σε άτομα που πάσχουν από κάποια ταυτόχρονη σωματική ασθένεια, είναι δε δυνατόν να καταλήξει και στο θάνατο. Η χρόνια χρήση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει επίσης σε βρογχίτιδα, πνευμονία, φυματίωση και καρδιοπάθεια. Η εξασθένηση των διανοητικών λειτουργιών δεν είναι σπάνια. Οι περισσότεροι θάνατοι από χρόνια κατάχρηση αλκοόλ οφείλονται στην καταστροφή του ήπατος, εφόσον εκεί μεταβολίζεται η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ (κίρρωση ήπατος).

7. Πότε κάποιος θεωρείται ότι είναι εξαρτημένος από το αλκοόλ;

Για να μπορέσεις να προσδιορίσεις εάν κάποιος είναι εξαρτημένος ή εθισμένος στο αλκοόλ αυτό το άτομο πρέπει να πληροί συγκεκριμένα κριτήρια τα οποία έχουν καθοριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), μεταξύ άλλων. Τα ακόλουθα είναι κριτήρια για εθισμό στο αλκοόλ (δεν χρειάζεται να πληροί κανείς όλα τα κριτήρια):

- Ανοχή.
- Ψυχολογική εξάρτηση (να έχεις επιθυμία για αλκοόλ, που ποικίλει από πολύ μικρή μέχρι πολύ μεγάλη).
- Στερητικά συμπτώματα (να εκδηλώνονται σωματικές αντιδράσεις μετά τη διακοπή).
- Χρήση αλκοόλ για τον περιορισμό των στερητικών συμπτωμάτων.

- Αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει τη χρήση του αλκοόλ.
- Σπατάλη πολύ χρόνου που απαιτείται για τη λήψη αλκοόλ ή για την απαλλαγή από τη επήρειά του.
- Καταστροφικές συνέπειες από τη χρήση τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στο περιβάλλον του (προβλήματα στη δουλειά ή το σχολείο, διαφωνίες με τα άτομα του στενού περιβάλλοντος, αφιερώνει λιγότερο χρόνο σε χόμπι, ασθένειες).
- Λήψη αλκοόλ πιο συχνά και σε μεγαλύτερες δόσεις απ' ό τι σχεδίαζε.
- Συνεχίζει να πίνει αλκοόλ ακόμα κι αν γνωρίζει ότι του προκαλεί ζημιά.

Όταν οι πελάτες πάνε σε ένα θεραπευτικό κέντρο, το πρώτο πράγμα που θα ανακαλύψουν είναι η σοβαρότητα της εξάρτησης. Το EurorASI (Δείκτης Βαθμού Εξάρτησης) είναι ένα τεστ που χρησιμοποιείται από πολλά ιδρύματα για τον εντοπισμό προβλημάτων που σχετίζονται με την χρήση αλκοόλ. Μπορείς επίσης να βρεις πολλά τεστ στο internet.

8. Πως θα μάθω αν είμαι αλκοολικός;

Πρόκειται περί ενός δύσκολου ερωτήματος που δεν μπορεί να απαντηθεί μονολεκτικά. Σίγουρα δεν υπάρχει κάποιου είδους εξέταση η οποία μπορεί να διαγνώσει τον αλκοολισμό άμεσα, αλλά ένα σύνολο γεγονότων και καταστάσεων που χαρακτηρίζουν συνήθως τη ζωή ενός αλκοολικού. Αν λοιπόν:

- Τον τελευταίο καιρό πίνετε συχνότερα και αναζητάτε ένα ποτό για να σας κάνει να νιώσετε καλύτερα ή προκειμένου να προετοιμαστείτε καλύτερα για ένα σημαντικό γεγονός.
- Πίνετε μόνος σας χωρίς να υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος λόγος, συχνά το πρωί.
- Χρειάζεστε ένα ποτό για να "καλμάρετε" μετά από ξενύχτι και έντονη κατανάλωση αλκοόλ (hangover).
- Το κοινωνικό σας περιβάλλον πιστεύει ότι το παρακάνετε στο ποτό αλλά δεν τους δίνετε και πολλή σημασία.
- Σπαταλάτε αρκετό χρόνο για να συνέλθετε από υπερκατανάλωση αλκοόλ, κάτι το οποίο γίνεται όλο και συχνότερα τον τελευταίο καιρό.
- Έχετε πει ψέματα ότι ήσαστε άρρωστος για να αποφύγετε επαγγελματική ή προσωπική υποχρέωση ενώ προσπαθούσατε να συνέλθετε από hangover.
- Οδηγείτε πολύ συχνά υπό την επίδραση αλκοόλ, ίσως μάλιστα να έχετε εμπλακεί και σε ατυχήματα, ενώ γνωρίζετε καλά πόσο επικίνδυνο είναι αυτό.
- Έχετε πει ψέματα ότι δεν πίνετε όταν κατά τύχη τέθηκε ένα τέτοιο ζήτημα στο περιβάλλον σας.
- Πολλές φορές έχετε αποφασίσει να περιορίσετε ή/και να κόψετε το ποτό αλλά άλλες τόσες δεν τα έχετε καταφέρει.
- Δίνετε μικρή σημασία στους γύρω σας αλλά και στον εαυτό σας, αμελώντας την προσωπική σας εμφάνιση αλλά και υγεία. Εμπλέκεστε συχνά σε διαξιφισμούς, ακόμα και σε σωματική βία με τους ανθρώπους σας, επειδή δεν μπορείτε να ελέγξετε τα νεύρα σας.

9. Υπάρχει κάποιο "ασφαλές" όριο κατανάλωσης αλκοόλ;

Αν μπορούσαμε να απαντήσουμε με μία λέξη, θα λέγαμε "όχι". Υπό την έννοια ότι έχουμε τον έλεγχο για να πιούμε ένα ποτήρι μόνο και ότι αυτού του είδους η κατανάλωση έχει πάρει τον χαρακτήρα συνήθειας εδώ και καιρό, μάλλον δεν πρέπει να ανησυχείτε. Αν όμως η συνήθεια αυτή είναι πρόσφατη και αν δεν μπορείτε να λειτουργήσετε χωρίς το καθημερινό σας ποτό, χρειάζεται προσοχή. Ένα ποτηράκι κρασί, μία μικρή δόση από ποτό μεγάλης περιεκτικότητας σε αλκοόλ, ένα ποτήρι μύρα καθημερινά φαίνεται πως δεν προκαλούν σε ένα φυσιολογικό άτομο οργανικές ή λειτουργικές διαταραχές. Σίγουρα όμως αυτό το γεγονός δεν πρέπει να σας προτρέψει να πίνετε επί καθημερινής βάσης.

10. Πως μπορείς να αντιμετωπίσεις καλύτερα τα στερητικά συμπτώματα όταν διακόπτεις την χρήση αλκοόλ;

Όταν σταματάς να πίνεις αλκοόλ μπορεί να εκδηλώσεις όλα τα είδη των στερητικών συμπτωμάτων. Αυτά μπορούν να ποικίλουν από πολύ ελαφρά μέχρι πολύ σοβαρά. Μπορεί να υποφέρεις από εφίδρωση, να αντιμετωπίζεις προβλήματα ύπνου, να έχεις πόνους στο στομάχι, να είσαι αγχωμένος, να αισθάνεσαι ένταση και νευρικότητα. Στις χειρότερες περιπτώσεις μπορεί επίσης να αρχίσεις να τρέμεις και να εκδηλώνεις επιληπτική κρίση ή ντελίριο (αποπληξία). 24 ώρες μετά τη διακοπή λήψης αλκοόλ τα στερητικά συμπτώματα βρίσκονται στο αποκορύφωμά τους και μετά από 3 ημέρες το χειρότερο μέρος έχει φυσιολογικά περάσει. Μετά από 7 με 10 μέρες τα περισσότερα συμπτώματα έχουν εξαφανιστεί. Εάν επιθυμείς να διακόψεις το ποτό, είναι καλύτερο να το συζητήσεις με το γιατρό σου. Αυτός μπορεί να χορηγήσει κάποιο ηρεμιστικό για ένα μικρό διάστημα (για παράδειγμα για 3 ημέρες) ώστε να μην αισθάνεσαι ή να αισθάνεσαι λιγότερο τα στερητικά συμπτώματα. Αυτό είναι επίσης καλύτερο επειδή σοβαρά στερητικά συμπτώματα όπως μια αποπληξία μπορεί να έχουν δυσάρεστα αποτελέσματα. Επιπλέον, θα πρέπει να προσπαθήσεις να χαλαρώσεις. Σκέψου δραστηριότητες που συνήθιζαν να σε χαλαρώνουν στο παρελθόν και επανέλαβε τις. Κάνε μια βόλτα στο βουνό ή σε ένα πάρκο. Απόφυγε πολυσύχναστα μέρη. Ηρέμισε και κάνε πράγματα που σου αρέσουν ή που αποσπούν την προσοχή σου. Επίσης, απόφυγε τον καφέ και το τσάι. Αυτά σε προκαλούν νευρικότητα. Να πίνεις πολύ νερό ή αναψυκτικά και να τρως κανονικά.

11. Για πόσο διάστημα δεν θα πρέπει να πίνω για να απαλλαγώ από την εξάρτηση;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη χρονική περίοδος που απαιτείται για να απαλλαγείς από το αλκοόλ, αλλά μπορείς να θεωρήσεις ότι όσο περισσότερο καιρό διακόψεις το ποτό τόσο καλύτερες πιθανότητες έχεις να μπορέσεις να κρατηθείς μακριά από το αλκοόλ. Όταν έχεις μόλις σταματήσει να πίνεις σκέφτεσαι το ποτό πολύ έντονα, αλλά αυτές οι σκέψεις σταδιακά εξαφανίζονται. Είναι δύσκολο να πεις πόσος καιρός θα χρειαστεί. Αυτό εξαρτάται από το κάθε άτομο, αλλά είναι ξεκάθαρο ότι το να έχεις βάλει τη ζωή σου σε μια τάξη σίγουρα βοηθάει.

Το να μην είσαι εξαρτημένος από το αλκοόλ σημαίνει, μεταξύ άλλων, ότι δεν επιζητάς τις επιδράσεις του αλκοόλ πια. Οι άνθρωποι που πίνουν υπερβολικά συνηθίζουν το αλκοόλ. Χρειάζονται μεγαλύτερη ποσότητα κάθε φορά για να εξακολουθούν να αισθάνονται τις συνέπειές του. Το να σταματήσεις να πίνεις διακόπτει αυτή τη συνήθεια, αλλά εάν αρχίσεις να πίνεις πάλι την ανακτάς πολύ γρήγορα. Επιπλέον, άνθρωποι που έχουν πει πάρα πολύ και για πολύ καιρό μπορεί να υποφέρουν σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό από χάσιμο του ελέγχου. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούν να τηρήσουν τη συμφωνία που έκαναν με τον εαυτό τους να πίνουν δηλαδή έναν συγκεκριμένο αριθμό ποτών.

Το πρώτο ποτό πυροδοτεί μια αλυσιδωτή αντίδραση που κάνει τελικά το άτομο να πει περισσότερο. Όταν υποφέρεις από χάσιμο του ελέγχου απλώς δεν μπορείς να πεις πια με μέτρο. Μια κατάσταση για να μπορέσεις να πεις αλκοόλ ξανά είναι να μην έχεις ανάγκη τις συνέπειες από τη χρήση αλκοόλ πια και να μην έχεις χάσει τον έλεγχο. Απλώς πίνεις μόνο για την γεύση και μπορείς να σταματήσεις μετά από 2 □ 3 ποτά κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων συμβάντων. Έτσι, μπορείς να ρωτήσεις τον εαυτό σου εάν αξίζει να αρχίσεις να πίνεις πάλι. Σε πολλές περιπτώσεις, μετά από μια περίοδο χωρίς αλκοόλ οι άνθρωποι θέλουν να ξαναπιούν. Αυτό μπορεί να έχει πολλές αιτίες: στρες, το να μην βλέπουν το αλκοόλ πια σαν μια απειλή, το να νομίζουν ότι είναι πάλι στο σημείο από το οποίο ξεκίνησαν όταν έχουν πει πάλι.

12. Έχω ακούσει ότι το λίγο αλκοόλ κάνει καλό στην καρδιά. Είναι αλήθεια αυτό;

Αυτή η σύγχυση έχει δημιουργηθεί από τη δημοσίευση αποτελεσμάτων πολλών και σοβαρών εργασιών που έχουν αναδείξει την προστατευτική δράση ουσιών που περιέχονται στο κόκκινο κρασί όσον αφορά στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου. Δεν έχει αποδειχτεί ωστόσο αν μόνο αυτές οι ουσίες ή η ταυτόχρονη υγιεινή διατροφή (μεσογειακή δίαιτα) είναι υπεύθυνες για τις προστατευτικές ιδιότητες του κρασιού. Σε κάθε περίπτωση όμως δεν συνιστάται η καθημερινή κατανάλωση κρασιού σε άτομα που δεν έχουν ήδη αυτή τη συνήθεια.

13. Υπάρχει κληρονομική προδιάθεση για αλκοολισμό;

Υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι υπάρχει μια γενετική προδιάθεση για χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, μεταξύ των οποίων και το αλκοόλ. Φυσικά και το περιβάλλον παίζει τεράστιο ρόλο. Ένα παιδί το οποίο μεγαλώνει σε μια οικογένεια όπου ένας τουλάχιστον αντιμετωπίζει τέτοιο πρόβλημα σαφώς επηρεάζεται, και υπό την έννοια αυτή, ο αλκοολισμός έχει κληρονομική παράμετρο. Σε καμία περίπτωση όμως αυτό δεν σημαίνει πως ένα παιδί μίας οικογένειας με πρόβλημα αλκοολισμού θα γίνει αλκοολικός, ή πως ένα παιδί από μία "υγιή" οικογένεια δεν μπορεί να εμφανίσει τέτοια προβλήματα στο μέλλον.

14. Είμαι αλκοολικός. Μπορώ να το κόψω "μαχαίρι";

Όπως κάθε μορφή εξάρτησης, ο αλκοολισμός στην τυπική του μορφή δεν μπορεί να ιαθεί αμέσως. Ο αλκοολικός το μόνο που μπορεί είναι να θέλει πραγματικά να σταματήσει παρ' όλο που είναι πολύ δύσκολο γι' αυτόν. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να αποτανθεί στο κοινωνικό του περιβάλλον και να αναζητήσει την κατάλληλη βοήθεια ειδικών.

15. Υπάρχει θεραπεία για τον αλκοολισμό; Αποδίδει;

Δεν υπάρχει κάποιο "μαγικό χάπι" με το οποίο να θεραπεύεται ο αλκοολισμός. Ωστόσο, στα πρώτα στάδια απεξάρτησης, συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή κρίνεται απαραίτητη. Από εκεί και πέρα, χρειάζεται ισχυρή βούληση από το ίδιο το άτομο και ψυχολογική υποστήριξη από τον κοινωνικό περίγυρο. Τον ρόλο αυτό παίζουν και ομάδες αλληλοβοήθειας που έχουν συνταχθεί για αυτό τον σκοπό και στη χώρα μας.

16. Πως μπορείς να προστατεύσεις τον εαυτό σου από την πίεση των φίλων να πιεις αλκοόλ;

Δεν είναι καλό άνθρωποι που βρίσκονται στο περιβάλλον σου να σε πιέζουν ή να νιώθεις ότι σε πιέζουν να πιεις. Το να πίνει κάποιος αλκοόλ είναι μια επιλογή και είναι επιλογή σου να μην το κάνεις. Οι φίλοι σου πρέπει να το σέβονται αυτό. Φίλοι που θέλουν το καλό σου σέβονται τη γνώμη σου και το τι έχεις αποφασίσει. Εάν δεν το κάνουν, πρέπει να αναρωτηθείς εάν είναι πραγματικά καλοί φίλοι και εάν θέλεις να παραμείνεις φίλος μ αυτούς. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις τους λόγους που δεν θέλεις να πιεις ή τουλάχιστον όχι πάρα πολύ. Είναι επίσης σημαντικό να έχεις γνώσεις που αφορούν το αλκοόλ, για παράδειγμα να γνωρίζεις τους κινδύνους. Έτσι μπορείς ξεκάθαρα να εξηγήσεις στους άλλους γιατί έχεις φτάσει σ αυτή την απόφαση. Εάν οι άλλοι επιμένουν, μπορείς να τους πεις κάποια πράγματα, για παράδειγμα:

- Δεν μου αρέσει, προτιμώ να πιω ένα αναψυκτικό.
- Απλώς μου αρέσει περισσότερο όταν είμαι εγκρατής.
- Το απόγευμά μου είναι καλύτερο όταν δεν είμαι μεθυσμένος.
- Δεν χρειάζομαι αλκοόλ για να είμαι ευτυχισμένος.
- Θέλω να παραμείνω «καθαρός».
- Κάνω σπορ και το αλκοόλ είναι κακό για την κατάστασή μου.
- Θέλω να είμαι σε φόρμα αύριο.

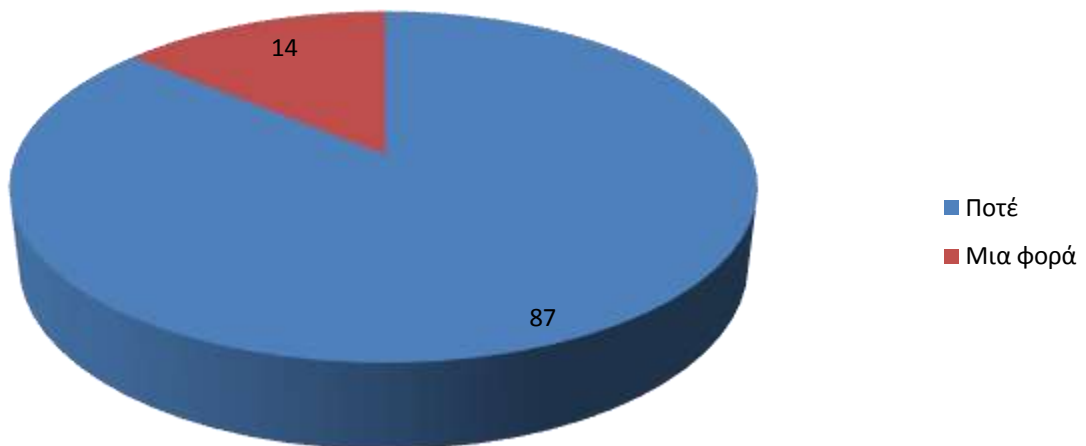
Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις ένα αστείο ή ένα ανώδυνο ψέμα όπως: Δεν το αντέχω. Αρρωσταίνω. Μου δίνει ένα κακό χιούμορ. Έχω κάνει συμφωνία να μη πιώ.

17. Έχουν οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν πρόβλημα αλκοολισμού και ψυχολογικά προβλήματα;

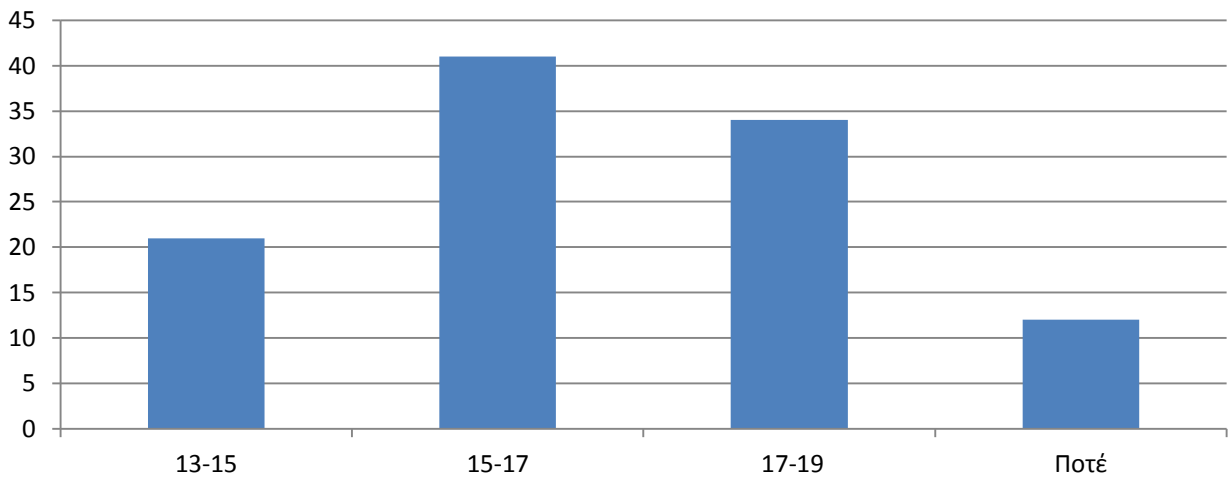
Μια έρευνα που διεξήχθη στην Αμερική και την Ολλανδία έδειξε ότι οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ πάσχουν και από κάποια ψυχιατρική διαταραχή σε διπλάσιο ποσοστό σε σχέση με τους ανθρώπους που δεν αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ (Geerlings and Van den Brink, 1995).

Άνθρωποι με πρόβλημα αλκοολισμού σαφώς καταλήγουν να έχουν μια σχιζοφρενική, συναισθηματική ή αγχώδη διαταραχή. Περισσότερο από το 40% των αλκοολικών που πήραν μέρος στην έρευνα βρέθηκε να έχουν εκδηλώσει μία ή περισσότερες διαταραχές προσωπικότητας (Verheul et al., 1996). Από την άλλη, η έρευνα δείχνει ότι από την ομάδα των ανθρώπων που παρουσιάζουν μια ψυχιατρική διαταραχή, το 28% υποφέρει από εξάρτηση από το αλκοόλ. Έτσι το ερώτημα που συχνά τίθεται είναι το τι εκδηλώθηκε πρώτα, το ψυχολογικό πρόβλημα ή το πρόβλημα αλκοολισμού. Οι απαντήσεις που δίνονται στο ερώτημα αυτό ποικίλουν.

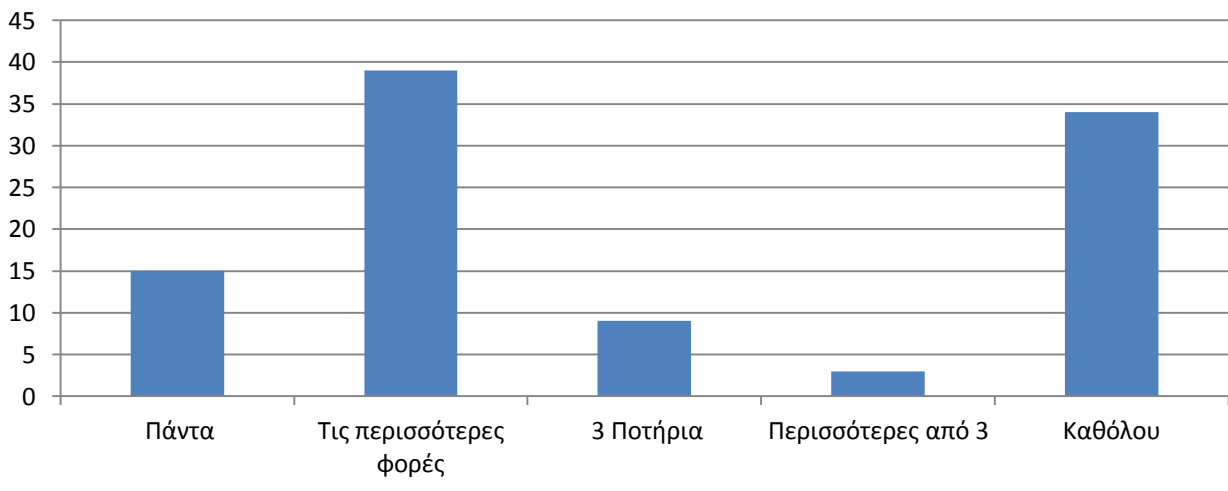
Τον τελευταίο καιρό, πόσο συχνά νιώσατε τύψεις ή ενοχές γιατί είχατε πιεί;



Από ποια ηλικία ξεκίνησες να καταναλώνεις αλκοολούχα ποτά;



Όταν βγαίνεις έξω, πίνεις συνήθως αλκοολούχα ποτά;



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΟΜΑΔΑΣ



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

- 1) Πόσο συχνά πίνετε κάποιο οινοπνευματώδες ποτό;
 - A) Μια φορά το χρόνο
 - B) μια φορά το μήνα
 - Γ) 2 φορές την εβδομάδα
 - Δ) 3-4 φορές την εβδομάδα

- 2) Τον τελευταίο χρόνο πόσο συχνά διαπιστώσατε ότι αρχίσατε να πίνετε και δεν μπορούσατε να σταματήσετε;

- 3) Τον τελευταίο καιρό, πόσο συχνά νιώσατε τύψεις ή ενοχές γιατί είχατε πιεί;

- 4) Τον τελευταίο χρόνο, πόσο συχνά δεν θυμόσατε τι συνέβη το προηγούμενο βράδυ επειδή είχατε πιεί;

- 5) Έχετε τραυματιστεί ή έχετε προκαλέσει κάποιον τραυματισμό επειδή ήπιατε;

- 6) Από ποια ηλικία ξεκίνησες να καταναλώνεις αλκοολούχα ποτά;
 - A) 11-13
 - B) 13-15
 - Γ) 15-17
 - Δ) 17-19

- 7) Όταν βγαίνεις έξω, πίνεις συνήθως αλκοολούχα ποτά;
 - A) πάντα
 - B) τις περισσότερες φορές
 - Γ) 3 ποτήρια
 - Δ) περισσότερα από 3

- 8) Πόσα ποτήρια πίνεις συνήθως;
 - A) 1 ποτήρι
 - B) 2 ποτήρια
 - Γ) 3 ποτήρια
 - Δ) περισσότερα από 3

- 9) Κάνεις κατάχρηση αλκοόλ;
 - A) Ναι
 - B) Όχι

- 10) Ποιοι είναι οι λόγοι που σε ώθησαν στην κατανάλωση του αλκοόλ;
 - A) Από περιέργεια
 - B) επειδή πίνουν και οι φίλοι μου
 - Γ) για επίδειξη
 - Δ) για να ξεχάσω τα προβλήματά μου
 - E) για να τραβήξω την προσοχή των γονιών μου
 - ΣΤ) για άλλους λόγους

11) Το οικογενειακό σου περιβάλλον καταναλώνει αλκοόλ;

- A) ΝΑΙ
- B) ΟΧΙ

Αν ναι πόσο συχνά;

- A) Κάθε μέρα
- B) μέρα παρά μέρα
- Γ) 1 φορά την εβδομάδα
- Δ) 1 φορά το μήνα

Τι ποσότητα καταναλώνουν;

- A) 1 ποτήρι
- B) 2 ποτήρια
- Γ) 3 ποτήρια
- Δ) περισσότερα

12) Όταν ήσουν μικρότερος, οι γονείς σου σου έδιναν να δοκιμάσεις αλκοολούχα ποτά;

- A) ΝΑΙ
- B) ΟΧΙ

13) Πιστεύεις ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κανείς την κατανάλωση αλκοόλ;

- A) ΝΑΙ
- B) ΟΧΙ

Αν ναι για ποιους λόγους;

14) Όταν πίνουν οι φίλοι σου πίνεις και εσύ;

- A) ΝΑΙ
- B) ΟΧΙ

15) Πόσο χρονών είσαι;

- A) 15
- B) 16
- Γ) 17
- Δ) 18

16) Είσαι αγόρι ή κορίτσι;

ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

Αλκοολισμός ονομάζεται η παθολογική σχέση που μπορεί να αναπτύξει το άτομο με το αλκοόλ. Ο συγκεκριμένος όρος υποδηλώνει την πλήρη εξάρτηση του ατόμου στο αλκοόλ.

Επιπτώσεις για την ανθρώπινη υγεία. Ο αλκοολισμός προκαλεί και σωματικές και ψυχικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία.

Σωματικές επιπτώσεις. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλης προκαλεί κατά ένα μεγάλο ποσοστό πολλά καρδιαγγειακά νοσήματα όπως τη νόσο του μυοκαρδίου καθώς και σε πολλές περιπτώσεις τον αιφνίδιο θάνατο. Μεταξύ άλλων το αλκοόλ προκαλεί και κίρρωση του ήπατος. Επίσης έχει παρατηρηθεί σημαντική μείωση του αριθμού των λευκών αιμοσφαιρίων, γεγονός που σημαίνει ότι καταστρέφει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου. Επίσης σύμφωνα με έρευνες, ο αλκοολισμός προκαλεί συχνά οικιακά και εργασιακά ατυχήματα, ενώ είναι ιδιαίτερα επικίνδυνος στην περίπτωση που ο αλκοολικός οδηγεί κάποιο όχημα.

Ψυχικές επιπτώσεις. αλκοολισμός προκαλεί και ψυχικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία. Οι αλκοολικοί συχνά εμφανίζουν καταθλιπτικές και αυτοκαταστροφικές τάσεις. Συχνά παρατηρείται μείωση της σεξουαλικής απόδοσης και το άτομο συχνά παρουσιάζει παραισθήσεις.

Αλκοόλ και οδήγηση - ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΕΡΩΤΗΣΗ 1^η : Τι είναι το αλκοόλ και πως επηρεάζει τον οδηγό την ώρα της οδήγησης;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ : Όταν μιλάμε για αλκοόλ, εννοούμε το οινόπνευμα που καταναλώνει ένας οδηγός με διάφορα ποτά.

Το αλκοόλ επηρεάζει πάρα πολύ τον οδηγό κατά την ώρα της οδήγησης, με αποτέλεσμα ο οδηγός να μην μπορεί να κάνει τις απαραίτητες ενέργειες που απαιτούνται για να οδηγήσει σωστά και να αποφύγει κάποιο ατύχημα.

ΕΡΩΤΗΣΗ 2^η : Τα περισσότερα ατυχήματα είναι συνέπεια της μέθης ή υπάρχουν και άλλοι λόγοι;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ : Όχι, ελάχιστα οφείλονται στη μέθη του οδηγού. Υπάρχουν πολλά αίτια για ατυχήματα.

ΕΡΩΤΗΣΗ 3^η : Πόσα ατυχήματα γίνονται κατά μέσο όρο κάθε χρόνο εξ αιτίας του αλκοόλ;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Υπάρχει στατιστική στο αρχείο της Υπηρεσίας μας.

ΕΡΩΤΗΣΗ 4^η : Πως ελέγχει η τροχαία τους οδηγούς;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ : Τους ελέγχει με ένα ειδικό όργανο που λέγεται αλκοτέστ. Το όργανο αυτό είναι το τελειότερο που υπάρχει. Το ίδιο όργανο χρησιμοποιείται και στην Αμερική, καθώς και σε όλες της χώρες της Ευρώπης.

Η εφαρμογή του γίνεται σε δύο στάδια. Στο πρώτο στάδιο ο οδηγός φαίνεται αν οδηγεί υπό την επίδραση οινοπνευματώδους ποτού. Αν ο οδηγός έχει στον οργανισμό του μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλης από την επιτρεπόμενη, τότε, μετά από α' χρονικό διάστημα ξαναφυσάει στο μηχάνημα για να υπάρχει και δεύτερο δείγμα (σε περίπτωση αμφισβήτησης του οδηγού και να αποδειχθεί πράγματι η κατηγορία).

ΕΡΩΤΗΣΗ 5^η : Κάθε πότε γίνεται έλεγχος στους οδηγούς για αλκοόλ;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ : Το λιγότερο, δύο φορές την εβδομάδα.

ΕΡΩΤΗΣΗ 6^η : Πόσα μηχανήματα για αλκοτέστ υπάρχουν στη Σέρρες;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ : Στην περιφέρεια των Σερρών υπάρχει μόνον ένα και βρίσκεται στο Τμήμα Τροχαίας Σερρών.

ΕΡΩΤΗΣΗ 7^η : Ποια είναι τα όρια κατανάλωσης αλκοόλ πέρα των οποίων απαγορεύεται η οδήγηση; Σε ποιες περιπτώσεις επιβάλλονται ποινές;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ : Ο οδηγός πρέπει να πίνει τόσο , όσο δεν επηρεάζεται ο οργανισμός του (αν όχι καθόλου). Όταν το όργανο (αλκοτέστ) δείξει ότι υπάρχει στον οργανισμό πάνω από 0,8, η Τροχαία εφαρμόζει τις διατάξεις της Νομοθεσία. Δηλαδή, καταμηνύετε ο οδηγός και ακολουθείται η αυτόφωρη διαδικασία.

ΕΡΩΤΗΣΗ 8^η : Τι κάνει η Αστυνομία από την πλευρά της για να ελαττώσει τα δυστυχήματα. Τι συμβουλές δίνει στους οδηγούς για να αποφεύγονται τα ατυχήματα;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ : Η Αστυνομία από την πλευρά της, σε τακτά χρονικά διαστήματα κάνει ελέγχους. Η Τροχαία Σερρών συχνά ενημερώνει τους πολίτες από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 9^η : Μπορούν όλοι οι Αστυνομικοί να χρησιμοποιούν το αλκοτέστ ή πρέπει να έχουν ειδικές γνώσεις; Εκπαιδεύονται πάνω σ' αυτό;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ : Πρέπει να έχουν ειδικές γνώσεις, γι' αυτό τον λόγο όταν γίνονται αλκοτέστ υπάρχει πάντα βαθμοφόρος παρόν, ο οποίος γνωρίζει να χειρίζεται το μηχάνημα και έχει εκπαιδευτεί πάνω σ' αυτό.

ΕΡΩΤΗΣΗ 10^η : Με ποια κριτήρια κάνετε αλκοτέστ σε κάποιον οδηγό;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ : Η εμφάνιση, η συμπεριφορά του οδηγού, η οσμή της ανάσας του το περπάτημα και πάνω απ' όλα ο τρόπος οδήγησης είναι τα κίνητρα για να ελεγχθεί ο οδηγός για κατάχρηση αλκοόλ.

Ακόμη η όψη των ματιών του, ο τρόπος ομιλίας, η λάμψη και γενικότερα η όψη του προσώπου.

ΕΡΩΤΗΣΗ 11^η : το αλκοτέστ εφαρμόζεται μόνον σε οδηγούς ή και σε πεζούς;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ : Το αλκοτέστ γίνεται πάντοτε στους οδηγούς των οχημάτων. Υπάρχουν όμως κάποιες ειδικές περιπτώσεις που μπορεί να εφαρμοστεί και για τους πεζούς, όμως τροχαίο ατύχημα με παράσυρση πεζού που μπορεί το αλκοτέστ να γίνει σε πεζούς, εφόσον υπάρχουν υπόνοιες ότι αυτοί είναι υπό την επίδραση αλκοόλ.

ΕΡΩΤΗΣΗ 12^η : Πως δέχονται οι οδηγοί το αλκοτέστ;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ : Δεν είναι εύκολη η εφαρμογή του αλκοτέστ, γιατί αυτό γίνεται πάντοτε τις νυχτερινές ώρες και πάντοτε υπάρχει επιθετικότητα από τους οδηγούς, ειδικότερα όταν αυτοί έχουν καταναλώσει αλκοόλ, σε βάρος των Αστυνομικών.

Οι αντιδράσεις των οδηγών είναι πάντοτε σχεδόν δυναμικές όχι μόνον με λόγια, αλλά ακόμη και με τα χέρια, όταν αυτοί ενεργούν υπό την επίδραση του αλκοόλ.