

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

**Ευάγγελος Γρινάκης
Ψυχίατρος
Αλκοολογικό Ιατρείο ΠαΓΝΗ**

Οι επιπτώσεις του αλκοόλ διακρίνονται σε

- **Συνέπειες της τοξίκωσης, του μεθυσιού**
 - Δυνητικά μοιραίες, Επικίνδυνες, Επιπτώσεις κατά την ανάρρωση από την τοξίκωση
- **Συνέπειες της επανειλημμένης έκθεσης στον εγκέφαλο**
 - Καθημερινή χρήση, Βαριά συχνή χρήση, Επεισοδιακή βαριά χρήση
- **Συνέπειες στην υγεία**
 - Σωματική και ψυχική
 - Έναρξη διαταραχών που θα εμφανιστούν στην ενήλικη ζωή
- **Συνέπειες στην σχολική, οικογενειακή και κοινωνική ζωή**

Πίνουν οι Έλληνες έφηβοι;

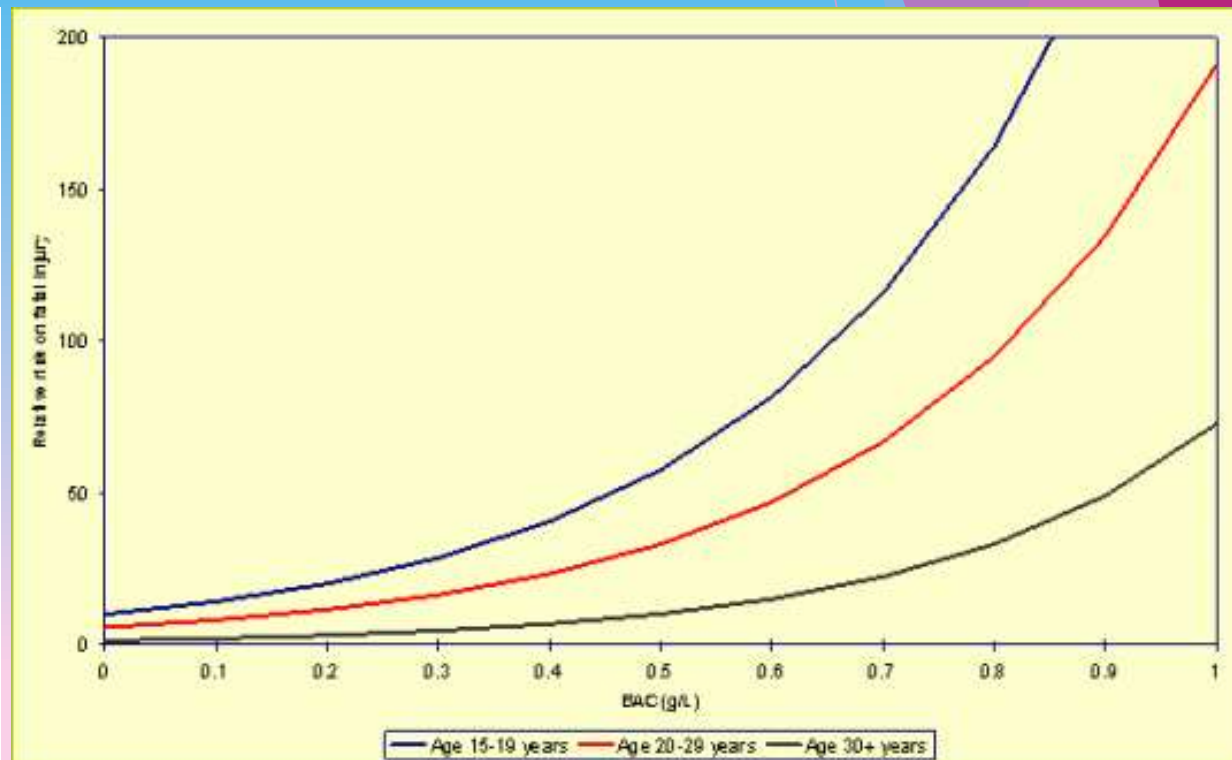
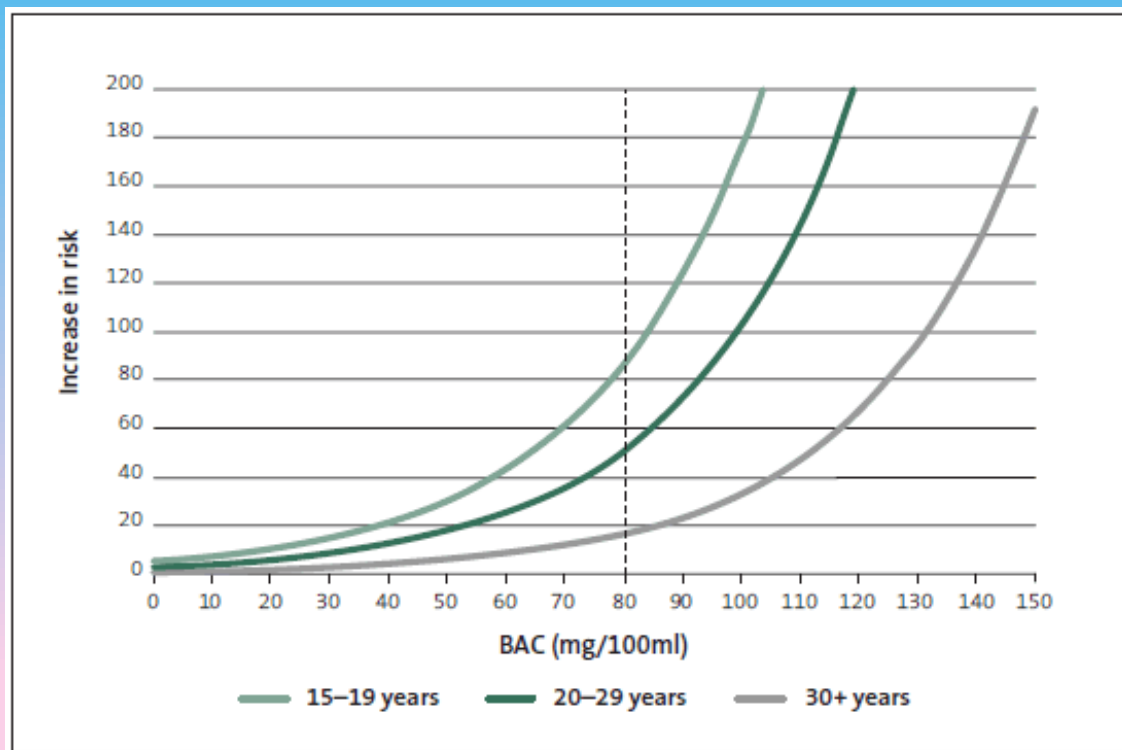
reset order ×				Lifetime use		30-day use		Intoxication	
Country	Lifetime use ▼	30-day use ◆	Intoxication last 30 days ◆	Boys ◆	Girls ◆	Boys ◆	Girls ◆	Boys ◆	Girls ◆
Czech Republic	96	68	15	95	97	70	67	18	12
Greece	94	66	10	95	93	68	65	11	9
Hungary	93	55	20	94	92	59	52	21	19
Denmark	92	73	32	93	92	74	73	31	32
Croatia	92	55	16	94	91	60	49	17	14
Slovakia	91	49	13	90	91	48	51	12	13
Liechtenstein	89	59	17	93	86	60	59	19	16

ESPAD: European Survey Programm on Alcohol and other Drugs

Άμεσες μοιραίες τοξικές επιδράσεις

- Άμεση δηλητηρίαση, μπορεί και θάνατος
- Τροχαία ατυχήματα
 - Πρώτη αιτία θανάτου στην εφηβική ηλικία
 - Πιο πιθανό να εμπλακεί ένας έφηβος απ' ότι ένας ενήλικας
- Εμπλοκή σε βίαια περιστατικά, σοβαροί τραυματισμοί
 - Άρση αναστολών
 - Κακή κρίση
 - Λάθος μέρος, λάθος στιγμή
- Αυτοκτονικότητα
 - Ενισχύει τον αυτοκτονικό ιδεασμό.
 - Μειώνει τις αναστολές.

Αλκοόλ και οδήγηση σε σχέση με την ηλικία



Άμεσες επικίνδυνες τοξικές επιδράσεις

- Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη
 - Αυξάνει τη σεξουαλική διέγερση
 - Μειώνει τις αναστολές
 - Θολώνει τη συνείδηση
- Έκθεση σε βιασμό, σεξουαλική παρενόχληση, κακοποίηση, εξευτελισμό
 - Συνήθως μετά από ομαδική χρήση
 - Δημοσιοποίηση στο διαδίκτυο
- Παραβατικότητα
 - Εξασθένιση αυτοελέγχου
 - Παραβατικές παρέες

Άμεσες τοξικές επιδράσεις: hangover

- Διαρκεί 1-2 μέρες μετά από την κατανάλωση και εξαρτάται από την ποσότητα.
 - Ορθοστατική υπόταση
 - Ναυτία ή εμετός
 - Καταθλιπτικό συναίσθημα ή ευερεθιστότητα
 - Τρόμος ή ρίγος
 - Ταχυκαρδία
 - Εφίδρωση
 - Ταχύπνοια
 - Αϋπνία
 - Μυϊκοί πόνοι
 - Αδυναμία
 - Απουσίες από το σχολείο

Επιδράσεις του αλκοόλ στη σωματική υγεία των εφήβων

- Δεν παθαίνουν βλάβες αντίστοιχες με τους ενήλικες, λόγω μικρού χρονικού διαστήματος χρήσης.
- Χειρότερη γενική κατάσταση υγείας σε σχέση με εφήβους που δεν καταναλώνουν αλκοόλ.
 - Χαμηλότερη οστική πυκνότητα
 - Τρανσαμινασαιμία
 - Χειρότερη στοματική υγεία
 - κάπνισμα
- **Μεγαλύτερες επιπτώσεις στην υγεία μετά την ενηλικίωση**
 - Ο τρόπος χρήσης συνεχίζεται και στην ενήλικη ζωή.
 - Πιο πιθανό όσο μικραίνει η ηλικία έναρξης και μεγαλώνει η ποσότητα που καταναλώνεται.

Επιδράσεις της χρήσης αλκοόλ στην εφηβεία στην ενήλικη ζωή

- Η χρήση αλκοόλ στην εφηβεία αφήνει πάντα σημάδια...
- **Εξάρτηση** από αλκοόλ
 - Αύξηση κινδύνου περίπου 5 φορές
- Αυξημένη πιθανότητα για χρήση **ουσιών**
 - Η χρονική σειρά έκθεσης σε χρήστες ναρκωτικών είναι συνήθως (εμπειρικά): αλκοόλ στα 11, νικοτίνη στα 12, κάναβη στα 14, ηρωίνη στα 17
- **Κάπνισμα**
- **Ατυχήματα**
- Μειωμένη **κοινωνική λειτουργικότητα**
- **Ανωριμότητα**
- **Πτωχότερη ακαδημαϊκή πορεία.**

Όσο πίνω, καπνίζω

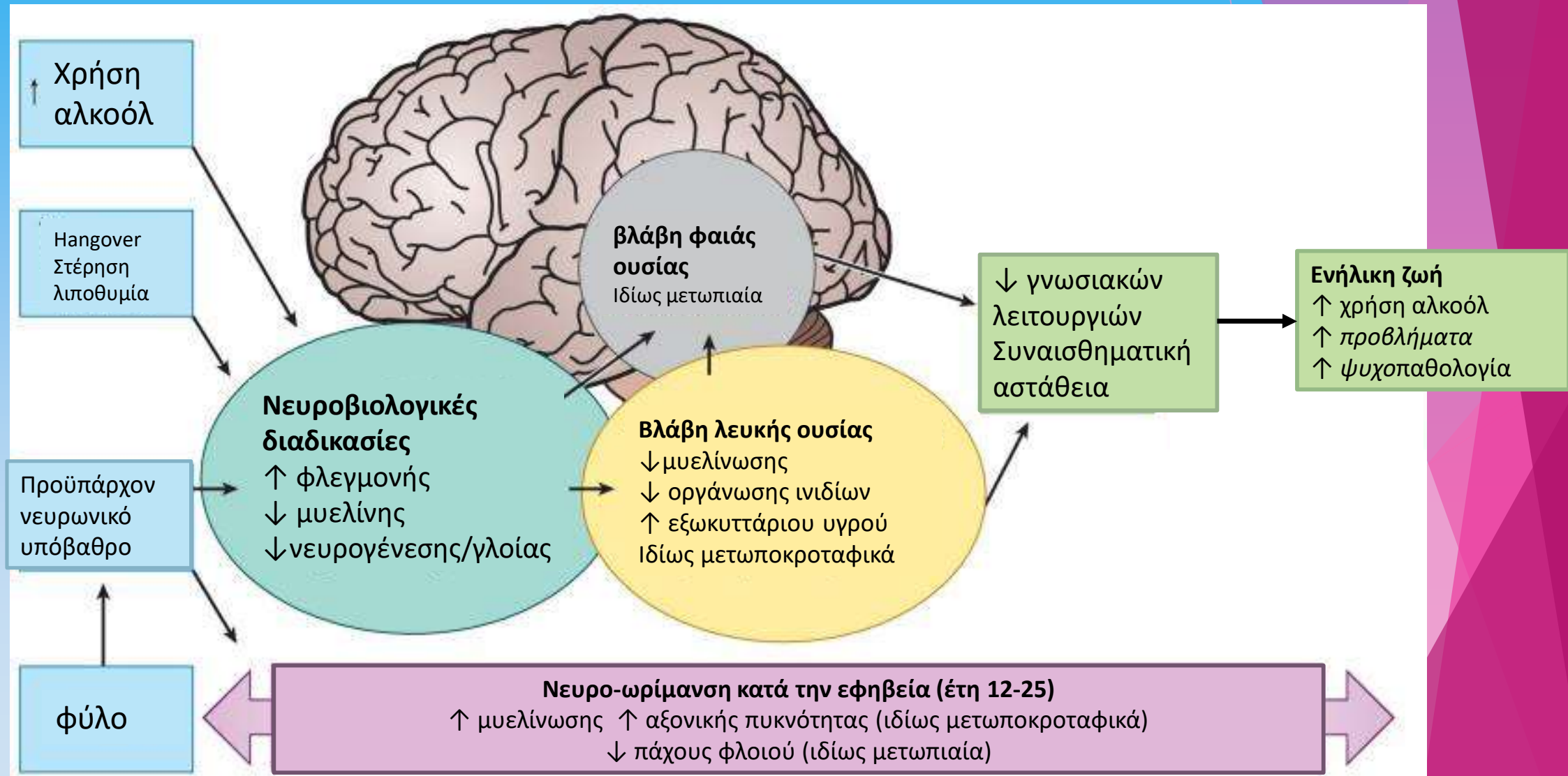
ESPAD average Cigarette use (%) ^a			
reset order ×	Average	Min.	Max.
Lifetime	80	35	96
Last 30 days	48	9	76
Intoxication ^b	46	6	32

^a Percentage of students reporting use of alcohol.

^b Percentage of students having been intoxicated at least once in the last 30 days.

ESPAD: European Survey Programm on Alcohol and other Drugs

Νευροβιολογικές επιπτώσεις χρήσης αλκοόλ



Γνωστικές επιπτώσεις

- **Μειωμένη χωρική μνήμη εργασίας (spatial working memory)**
 - Απαραίτητη στην αντίληψη του περιβάλλοντος και τον προσανατολισμό
 - Βλάβη με 1-2 χρόνια βαριάς χρήσης
- **Λεκτική κωδικοποίηση**
 - Καθυστερημένη και πτωχότερη λεκτική εκμάθηση
 - Προβληματική λεκτική επεξεργασία
 - Ακόμα και με επεισοδιακή βαριά χρήση (binge-drinking)
- **Μείωση ικανότητας επιθυμητής αναστολής συμπεριφοράς**
 - Βασική νοητική διεργασία με άμεση επίδραση στη συγκέντρωση, την κινητικότητα και την παρορμητικότητα
 - Ακόμα και με επεισοδιακή βαριά χρήση
- **Διέγερση σε εξαρτημένο ερέθισμα (cue reactivity)**
 - Εμφάνιση έντονης επιθυμίας χρήσης παρουσία ερεθίσματος συνδεδεμένου με χρήση
 - Το εκμεταλλεύονται οι διαφημιστές.

Επιδράσεις στην ψυχική υγεία

- Δεν προκαλείται μείζων νόσος, αλλά
- Αυξάνει την πιθανότητα του **καπνίσματος**
- Αυξάνει την πιθανότητα χρήσης άλλων **ουσιών**
- **Συναισθηματική ευμεταβλητότητα**
 - Άγχος
 - Θυμός
 - Κατάθλιψη
- **Αυτοκτονικός ιδεασμός**
 - Άρση αναστολών → απόπειρα

Προβλήματα στην οικογένεια

- Απόσυρση
 - Μειωμένη επικοινωνία
 - Αποφυγή έκφρασης
- Συγκρούσεις
 - Καυγάδες
 - Φυγή από το σπίτι
 - Ψέματα

Προβλήματα στο σχολείο

- **Παρακολούθηση**

- Νύστα
- Κοπάνες
- Αποβολές
- Εγκατάλειψη σχολείου

- **Ακαδημαϊκή επίδοση**

- Δεν διαβάζει
- Πτώση βαθμών
- Μειωμένη κατανόηση

- **Συμπεριφορά**

- Συγκρούσεις με καθηγητές και μαθητές
- Περιθωριοποίηση
- Αλλαγή παρέας

Προβλήματα κοινωνικότητας

• Συμπεριφορά

- Προβληματική επικοινωνία
- Καυγάδες

• Σχέσεις με όμοιους

- Αλλαγές στις παρέες
- Χρήση με την παρέα

• Σεξουαλικότητα

- Πρώιμη πρώτη ερωτική πράξη
- Ασύνητη ερωτική συμπεριφορά
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Εγκυμοσύνη

• Εργασία

- Απουσία από την εργασία
- Απολύσεις
- Παραιτήσεις

• Παραβατική συμπεριφορά

- Φθορά ιδιοκτησίας
- Κλοπές
- Τροχαίες παραβάσεις, **οδήγηση** υπό την επήρεια αλκοόλ

Συμπερασματικά...Η χρήση αλκοόλ στην εφηβεία

- Θέτει με μη προβλέψιμο τρόπο σε κίνδυνο τη ζωή του εφήβου.
- Αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης εξάρτησης στην ενήλικη ζωή.
- Αυξάνει τον κίνδυνο χρήσης και άλλων ναρκωτικών ουσιών
- Επηρεάζει τον ακόμα αναπτυσσόμενο εγκέφαλο.
- Παρεμποδίζει την ομαλή γνωστική λειτουργία και τη μάθηση.
- Συνδέεται με προβλήματα στην οικογένεια, το σχολείο, την κοινωνικότητα και την κοινωνικοποίηση.
- ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ Η ΑΠΟΦΥΓΗ ΧΡΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ
- ΟΣΟ ΑΡΓΟΤΕΡΑ, ΤΟΣΟ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.