



ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ

Γεώργιος Σαμιωτάκης

Ψυχίατρος Παιδιών και Εφήβων – Ψυχοθεραπευτής

ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΟΡΙΣΜΟΙ

Εθισμός:

Επαναλαμβανόμενη χρήση μιας ή περισσότερων ψυχοδραστικών ουσιών σε βαθμό ώστε ο χρήστης:

- να εκδηλώνει καταναγκασμό για λήψη της επιθυμητής ουσίας ή των ουσιών,
- να έχει μεγάλη δυσκολία στην εκούσια διακοπή ή τροποποίηση της χρήσης της ουσίας
- να φαίνεται αποφασισμένος να εξασφαλίσει τις ψυχοδραστικές ουσίες σχεδόν με οποιοδήποτε τρόπο.

Ο όρος εθισμός εστιάζει στο φαινόμενο της προοδευτικής ευαισθησίας ενός βιολογικού συστήματος σε μια ουσία που λαμβάνεται κατ' επανάληψη.

ενώ

Εξάρτηση:

Είναι μια ψυχολογική ή και σωματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από την επιτακτική ανάγκη για λήψη της ουσίας σε συνεχή ή περιοδική βάση, με σκοπό να βιώσει ο χρήστης τα αποτελέσματα της δράσης της ουσίας ή να αποφύγει τη δυσφορία που προκαλεί η στέρησή της.



Ανοχή:

Ανάγκη χρήσης ολοένα αυξανόμενης ποσότητας ουσίας για να επιτευχθεί το ίδιο αποτέλεσμα.

ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΟΡΙΣΜΟΙ

Στερητικό σύνδρομο:

Ομάδα συμπτωμάτων με ποικιλία μορφών και βαθμών βαρύτητας, που εκδηλώνεται με τη διακοπή ή ελάττωση μιας ψυχοδραστικής ουσίας που λαμβανόταν κατ' επανάληψη, συνήθως για παρατεταμένη περίοδο και/ή σε υψηλές δόσεις.

Τοξίκωση:

Μια κατάσταση που ακολουθεί τη λήψη μιας ψυχοδραστικής ουσίας και οδηγεί σε διαταραχές του επιπέδου συνείδησης, γνώσης, αντίληψης, κρίσης, συναισθήματος ή συμπεριφοράς ή άλλων ψυχοφυσιολογικών λειτουργιών και αντιδράσεων.

Υπερβολική δόση:

Η χρήση οποιασδήποτε ουσίας σε ποσότητα η οποία προκαλεί οξείες σωματικές ή ψυχικές επιδράσεις.

Διπλή διάγνωση:

Γενικός όρος που αναφέρεται στη κοινή εμφάνιση στο ίδιο άτομο, μιας διαταραχής από χρήση ψυχοδραστικής ουσίας και μιας άλλης ψυχιατρικής διαταραχής. Συνώνυμο του αποτελεί ο όρος συννοσηρότητα.

Αποτοξίνωση:

Η σταδιακή υποχώρηση και εξάλειψη των ψυχοφυσιολογικών συμπτωμάτων του συνδρόμου στέρησης. Τα έντονα στερητικά συμπτώματα υποχωρούν μετά από έναν αριθμό ημερών ανάλογα με το είδος της ουσίας. Ηπιότερα συμπτώματα διατηρούνται και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ (DSM-5)

1. Λήψη συνεχώς αυξανόμενων ποσοτήτων κάποιας ουσίας ή για μεγαλύτερο διάστημα σε σχέση με την πρόθεση του ατόμου
2. Αποτυχημένες προσπάθειες διακοπής ή τροποποίησης της λήψης κάποιας ψυχοδραστικής ουσίας
3. Σπατάλη σημαντικού χρόνου για την απόκτηση, τη χρήση ή την ανάρρωση από την επίδραση της χρήσης
4. Έντονη επιθυμία ή καταναγκασμός για λήψη κάποιας ψυχοδραστικής ουσίας
5. Αδυναμία εκπλήρωσης υποχρεώσεων στην εργασία, στο σπίτι ή στο σχολείο εξαιτίας της χρήσης
6. Εξακολούθηση της χρήσης παρά τα προβλήματα που δημιουργεί στις σχέσεις με τους άλλους
7. Διακοπή σημαντικών κοινωνικών, επαγγελματικών ή ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων εξαιτίας της χρήσης
8. Επαναλαμβανόμενη χρήση ουσιών παρά τους κινδύνους που αυτή συνεπάγεται
9. Εξακολούθηση της χρήσης παρά τη γνώση ύπαρξης σωματικού ή ψυχολογικού προβλήματος που προκλήθηκε η επιδεινώθηκε από τη χρήση κάποιας ουσίας
10. Ανάγκη χρήσης αυξανόμενων ποσοτήτων ουσίας για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος (ανοχή)
11. Εκδήλωση συμπτωμάτων στέρησης τα οποία ανακουφίζονται με τη λήψη μεγαλύτερης ποσότητας κάποιας ουσίας

Δύο ή τρία από τα παραπάνω συμπτώματα αποτελούν ένδειξη **ήπιας** διαταραχής χρήσης ουσιών,

Τέσσερα ή πέντε συμπτώματα υποδηλώνουν **μέτρια** διαταραχή χρήσης ουσιών

και

Έξι ή περισσότερα συμπτώματα οδηγούν στη διάγνωση **σοβαρής διαταραχής** χρήσης ουσιών.

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ

ΑΛΚΟΟΛ

- ❖ Ατυχήματα, αυτοκτονίες και ανθρωποκτονίες είναι η αιτία για περισσότερο του **80%** των θανάτων στα εφηβικά χρόνια με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά να εμπλέκονται τουλάχιστον στις μισές απ' αυτές τις τραγωδίες. *(Soderstrom et al., 1993)*
- ❖ Το **66%** των τελειόφοιτων Λυκείου ανέφεραν ότι σ' όλη τους τη ζωή είχαν κάνει χρήση κάποιας παράνομης ουσίας και περισσότερο απ' το **85%** του συνόλου των εφήβων είχαν δοκιμάσει αλκοόλ και ναρκωτικά την περίοδο που τελείωναν το σχολείο. *(Johnston, 1996)*



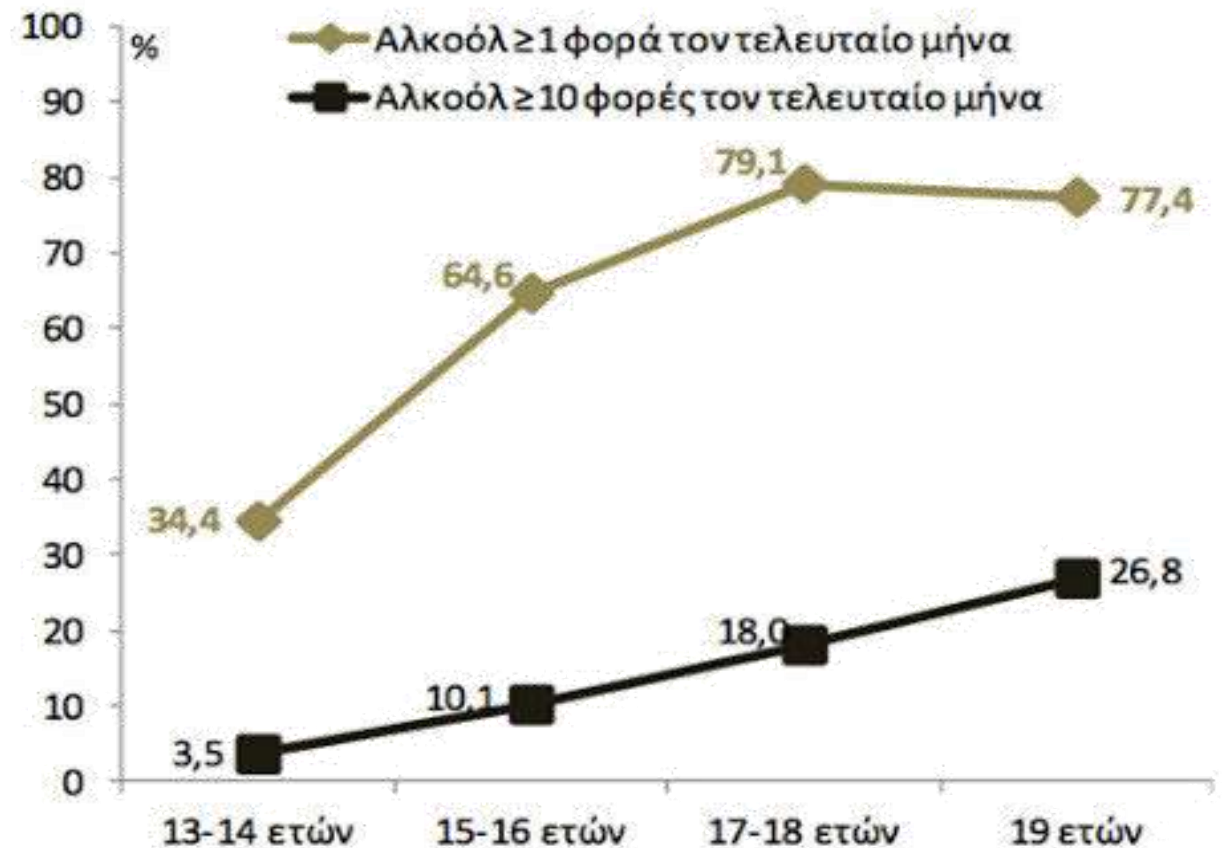
ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ

ΑΛΚΟΟΛ

❖ Ο επιπολασμός της εξάρτησης από το αλκοόλ στην Ευρώπη εκτιμάται στο **5-6% στους άνδρες** και **1-2% στις γυναίκες**, με αυξανόμενο το ποσοστό των γυναικών τελευταία. Ο μέσος όρος εξέλιξης από την αρχική προβληματική χρήση του αλκοόλ στην εξάρτηση εκτιμάται **στα 6-8 έτη**. (European Medicines Agency, 2010)

❖ **85%** των τελειόφοιτων Λυκείου που εξετάσθηκαν σε μελέτη στις Η.Π.Α, είχαν κάποια εμπειρία με το αλκοόλ και το **31%** είχαν πει πέντε ή περισσότερα ποτά σε τουλάχιστον μία περίπτωση τον τελευταίο μήνα.

Γράφημα 24: Χρήση αλκοόλ, ανά ηλικιακή ομάδα (%)



ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ

ΑΛΚΟΟΛ

❖ Σε παγκόσμιο επίπεδο, **3.3** εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω επιβλαβούς χρήσης του αλκοόλ, πράγμα που αντιπροσωπεύει το **5,9%** όλων των θανάτων. Στην ηλικιακή ομάδα 17-39 ετών, περίπου **25%** των συνολικών θανάτων αποδίδονται στο αλκοόλ. (WHO, 2014)

Συχνότητα και ποσότητα κατανάλωσης αλκοόλ από εφήβους

	1 φορά μέσα στο μήνα	≥ 10 φορές μέσα στο μήνα	≥ 5 ποτά τη φορά	Μέθη ≥ 3 φορές στη ζωή
ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΑ	60,8%	11,3%	45,1%	15,8%
Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	59,7%	8,9%	42,6%	13,2%
Ν. ΧΑΝΙΩΝ	63,7%	10,3%	50,9%	16,3%
Ν. ΡΕΘΥΜΝΟΥ	67,9%	12,9%	56,9%	18,7%

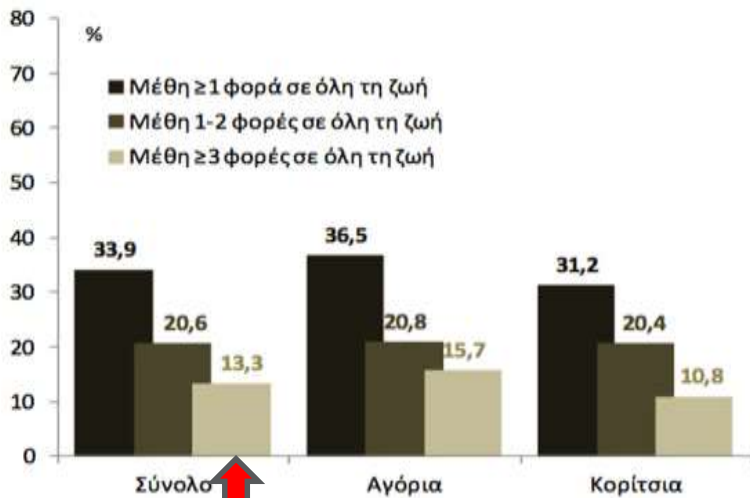
Σεμινάριο Πρόληψης Εξαρτήσεων
12/1/2017

ESPAD 2011

European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD).

Έρευνα ESPAD 2011 – Έκθεση αποτελεσμάτων προς τον ΟΚΑΝΑ

Γράφημα 23: Μέθη, στο σύνολο των μαθητών 13-19 ετών και ανά φύλο (%)



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ



- Αλλάζει η συμπεριφορά του στο σπίτι
- Αλλάζει η επίδοση στο σχολείο προς το χειρότερο
- Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί - Βγαίνει συνεχώς από το μάθημα
- Αλλάζει διάθεση πολύ απότομα
- Αλλάζει παρέες
- Ξεχνάει τα όνειρα και τις φιλοδοξίες του/της
- Αλλάζει η στάση του προς τον αθλητισμό

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

- Μειώνεται το ενδιαφέρον για το άλλο φύλο
- Μοιάζει να έχει κατάθλιψη
- Συμπεριφέρεται επιπόλαιο – δεν μπορείς να τον/την εμπιστευτείς
- Παραμελεί την εμφάνιση και την υγιεινή του/της
- Κατηγορεί συνεχώς τους άλλους για τα πάντα
- Κατηγορεί συνεχώς τον εαυτό του/της για τα πάντα
- Φοβάται τη μοναξιά ή επιζητεί τη μοναξιά
- Αφήνει συνεχώς εκκρεμότητες στις δουλειές του/της



ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ - Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ



ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Υπάρχουν διάφορα τυποποιημένα ερωτηματολόγια για την διερεύνηση χρήσης αλκοόλ- ουσιών.

Παραθέτουμε ενδεικτικά το **(CRAFFT)**

- Έχεις ποτέ ταξιδέψει με αυτοκίνητο (**car**) που οδηγούσε κάποιος (συμπεριλαμβανομένου και σένα) που ήταν “φτιαγμένος” ή είχε χρησιμοποιήσει αλκοόλ ή ναρκωτικά;
- Έχεις χρησιμοποιήσει ποτέ αλκοόλ ή ναρκωτικά για να χαλαρώσεις (**relax**), να αισθανθείς καλύτερα για τον εαυτό σου, ή για να προσαρμοστείς σε μια κατάσταση;
- Έχεις ποτέ χρησιμοποιήσει αλκοόλ ή ναρκωτικά ενώ ήσουν μόνος (**alone**);
- Ξεχνάς (**forget**) ποτέ τι έκανες ενώ είχες χρησιμοποιήσει αλκοόλ ή ναρκωτικά;
- Σου έχουν πει ποτέ η οικογένεια σου ή οι φίλοι (**friends**) σου ότι θα πρέπει να κόψεις το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά;
- Βρέθηκες ποτέ μπλεγμένος (**trouble**) ενώ έκανες χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών;

Δύο ή περισσότερες απαντήσεις «ναι» υποδεικνύουν σοβαρό πρόβλημα με αλκοόλ και ναρκωτικά και ενδείκνυται παραπομπή για περαιτέρω εκτίμηση.



ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΧΡΗΣΗ

- Στα πλαίσια πειραματισμού
- Αναζήτηση έντονων συγκινήσεων
- Από «Βαρεμάρα»
- Τρόπος αντίδρασης στους ενήλικους (μορφή επανάστασης)
- Τιμωρία στους γονείς
- Αποδοχή από συνομηλίκους
- Μίμηση προτύπων



- Προσπάθεια αναζήτησης ταυτότητας
- Για να ξεφύγουν από προβλήματα
- Ψυχιατρικοί λόγοι (π.χ. κατάθλιψη)
- Κακή πληροφόρηση (πεποίθηση ότι θα νιώσουν καλύτερα ή θα έχουν καλύτερη διαύγεια)

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΒΙΟΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

ΗΘΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

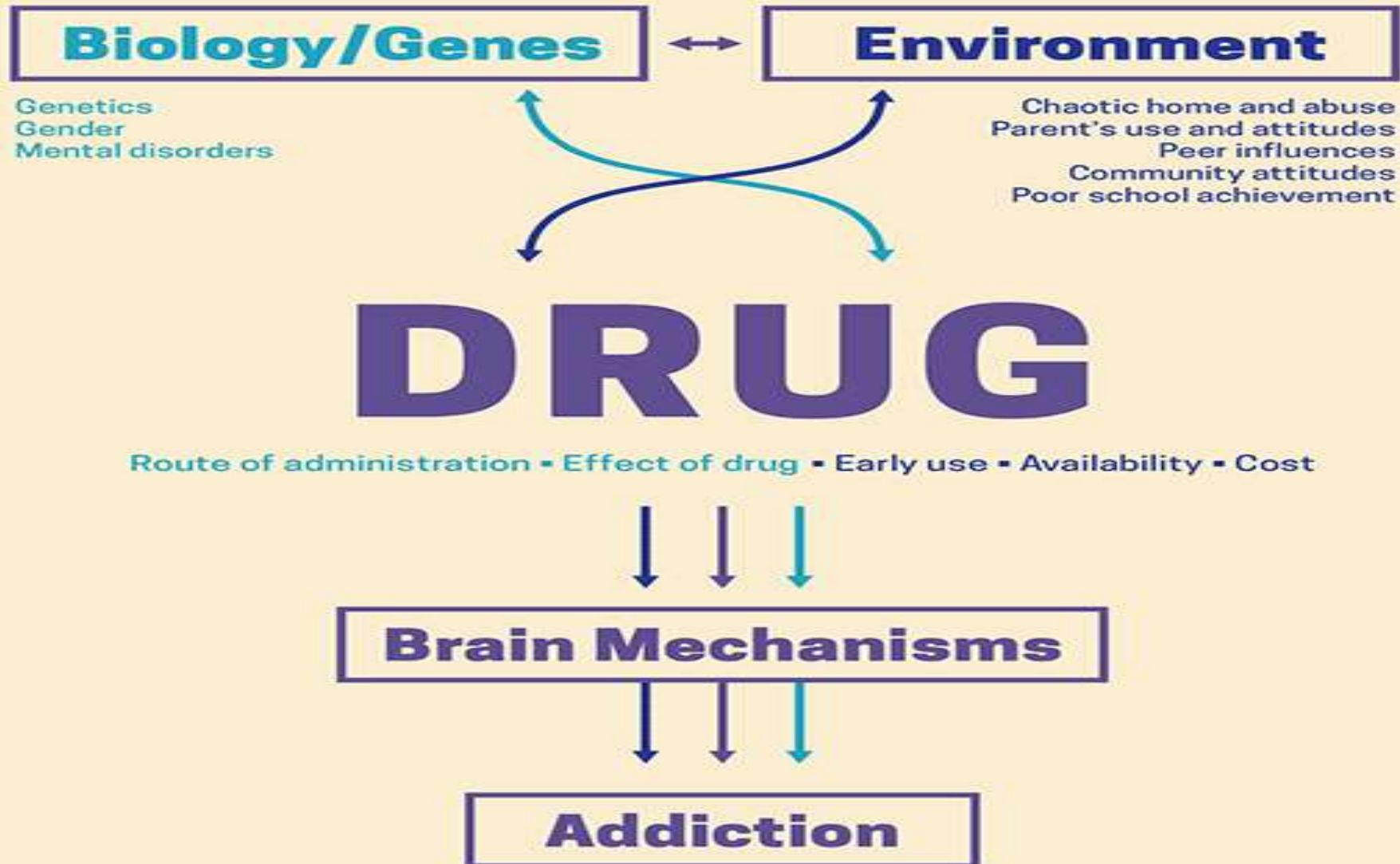
- Τα άτομα φέρουν την πλήρη ευθύνη για τον αλκοολισμό τους
- Είναι “ηδονιστικά” άτομα
- Δεν ενδιαφέρονται για τους άλλους
- Έχουν αδύναμη θέληση
- Αποτελεί σημάδι ηθικής έκπτωσης
- Θα πρέπει να συγκρατηθεί από μόνος του

VS

ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ

- Ασθένεια όπως π.χ. και ο ΣΔ
- Δεν φέρουν την ευθύνη για την ασθένεια
- Έχουν έμφυτη προδιάθεση για αλκοόλ
- Οι ψυχολογικοί παράγοντες δεν παίζουν ρόλο
- Χρειάζονται ιατρική φροντίδα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΒΙΟΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ



ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΑΤΟΜΙΚΟΙ

- ❖ Παραβατική συμπεριφορά σε μικρή ηλικία
- ❖ Κάπνισμα, κατανάλωση οινοπνευματωδών και χρήση ουσιών σε μικρή ηλικία
- ❖ Θετικές στάσεις και προσδοκίες σχετικά με τη χρήση αλκοόλ
- ❖ Σεξουαλική δραστηριότητα σε μικρή ηλικία
- ❖ Ιστορικό με προβλήματα συμπεριφοράς
- ❖ Αρνητικά συμβάντα στη ζωή (π.χ. απώλεια σημαντικού προσώπου, σεξουαλική κακοποίηση)
- ❖ Αντικοινωνική συμπεριφορά / δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις
- ❖ Αναζήτηση διέγερσης / συναισθημάτων
- ❖ Προβλήματα ψυχικής υγείας
- ❖ Έλλειψη θετικών προτύπων, έλλειψη φιλοδοξιών

EMCDDA (2010)



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΑΤΟΜΙΚΟΙ

- ❖ Αρνητικές στάσεις σε σχέση με τη χρήση αλκοόλ-ουσιών
- ❖ Γνώση για το αλκοόλ και τις συνέπειες χρήσης του
- ❖ Ατομικές δεξιότητες, όπως δεξιότητες διαχείρισης προβλημάτων, καθορισμού στόχων κτλ.
- ❖ Κοινωνικές δεξιότητες
- ❖ Αυτοεκτίμηση
- ❖ Μειωμένη παρορμητικότητα
- ❖ Προσαρμοστικότητα / «εύκολη» ιδιοσυγκρασία
- ❖ Ενασχόληση με τη θρησκεία



EMCDDA (2010)

ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΙ

- ❖ Χρήση αλκοόλ από τους γονείς ή άλλα μέλη της οικογένειας
- ❖ Θετικές στάσεις σε θέματα χρήσης αλκοόλ
- ❖ Ελλιπής γονεϊκή εποπτεία
- ❖ Γονεϊκή απόρριψη
- ❖ Χαμηλό επίπεδο δεσμών και πρόσδεσης (attachment)
- ❖ Συναισθηματική αδιαφορία και παραμέληση
- ❖ Αυταρχικοί γονείς και γονείς που δυσκολεύονται στην οριοθέτηση
- ❖ Συγκρούσεις στην οικογένεια
- ❖ Χαοτικό οικογενειακό περιβάλλον
- ❖ Χαμηλές ή υπερβολικά υψηλές προσδοκίες γονέων
- ❖ Ανεργία / χαμηλή κοινωνικο-οικονομική κατάσταση / δυσκολίες διαβίωσης
- ❖ Δυσκολίες στην επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΙ

- ❖ Ισχυροί δεσμοί μεταξύ των μελών της οικογένειας
- ❖ Συναισθηματική στήριξη
- ❖ Ασφαλής πρόσδεση γονέα / παιδιού
- ❖ Υψηλή γονεϊκή εποπτεία
- ❖ Συνεπής, ανάλογα με την ηλικία, επιβολή πειθαρχίας
- ❖ Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων στην οικογένεια
- ❖ **Υποστηρικτική επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας**
- ❖ Σημαντική προσκόλληση σε ενήλικες με θετική κοινωνική συμπεριφορά
- ❖ Σημασία στην αξία της εκπαίδευσης
- ❖ Απουσία πρώιμης απώλειας ή χωρισμού



ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ

- ❖ Διαθεσιμότητα αλκοόλ στη γειτονιά
- ❖ Χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο γειτονιάς / περιοχής
- ❖ Συνομήλικοι χρήστες αλκοόλ
- ❖ Συνομήλικοι παραβάτες
- ❖ Πρόσβαση σε στέκια όπου γίνεται χρήση
- ❖ Εγκληματικότητα στη γειτονιά
- ❖ Κοινωνική ανοχή στη βία
- ❖ Κοινωνική ανοχή στην κατάχρηση αλκοόλ
- ❖ Αποδιοργάνωση συνοικίας
- ❖ Απότομες κοινωνικές μεταβολές και μετακινήσεις πληθυσμού
- ❖ Φτώχεια



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ

- ❖ Ενήλικες φίλοι με θετική κοινωνική συμπεριφορά
- ❖ Συνομήλικοι με θετική κοινωνική συμπεριφορά
- ❖ Υψηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο γειτονιάς ή περιοχής
- ❖ Πρόσβαση σε υψηλής ποιότητας προγεννητική φροντίδα
- ❖ Πρόσβαση σε υψηλής ποιότητας παιδιατρική υγειονομική περίθαλψη
- ❖ Πρόσβαση σε υψηλής ποιότητας ψυχιατρική περίθαλψη
- ❖ Συνοχή και οργάνωση συνοικίας
- ❖ Σταθερότητα κατοικίας
- ❖ Προσφορά θέσεων εργασίας



ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΦΙΛΙΚΟΙ



- ❖ Χρήση αλκοόλ από φίλους
- ❖ Απομόνωση / αποκλεισμός
- ❖ Ευνοϊκή στάση σε προβληματικές συμπεριφορές
- ❖ Φίλοι με προβληματική συμπεριφορά
- ❖ Πρώιμη έναρξη προβληματικής συμπεριφοράς
- ❖ Ανεργία των νέων

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΦΙΛΙΚΟΙ

- ❖ Δεσμευμένοι σε σχέση με κάποια μορφή θετικής ιδεολογίας κοινωνικής συμπεριφοράς
- ❖ Δραστηριότητες θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς
- ❖ Φίλοι που αποδοκιμάζουν την προβληματική συμπεριφορά
- ❖ Αθλητισμός



ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΣΧΟΛΙΚΟΙ

- ❖ Αντικοινωνική συμπεριφορά
- ❖ Χαμηλή σχολική επίδοση
- ❖ Έλλειψη δέσμευσης σε σχέση με το σχολείο
- ❖ Σχολικός εκφοβισμός
- ❖ Δυσκολίες ενσωμάτωσης στη σχολική ζωή
- ❖ Χαμηλές προσδοκίες εκπαιδευτικών
- ❖ Αρνητικό σχολικό κλίμα
- ❖ Χαμηλές εκπαιδευτικές φιλοδοξίες
- ❖ Απουσίες, σκασιαρχείο, εγκατάλειψη σχολείου (σχολική διαρροή)
- ❖ Περιορισμένη υποστήριξη του εκπαιδευτικού συστήματος
- ❖ Χρήση αλκοόλ από εκπαιδευτικούς



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΣΧΟΛΙΚΟΙ

- ❖ Συνεργασία γονέα – δασκάλου
- ❖ Καλές σχέσεις με τους δασκάλους
- ❖ Εκπαιδευτικοί στόχοι και φιλοδοξίες
- ❖ Θετικές εκπαιδευτικές προσδοκίες από τους γονείς
- ❖ Εξειδικευμένες παρεμβάσεις για μαθητές με ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες

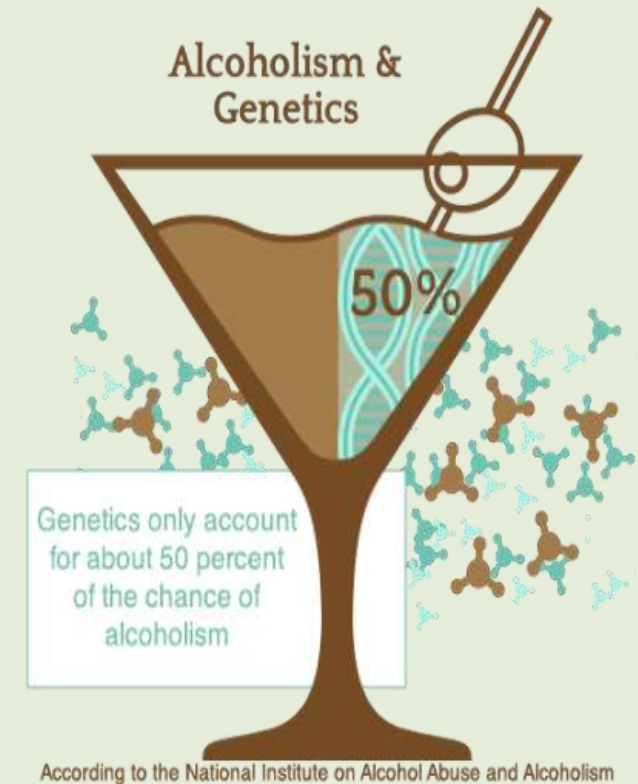
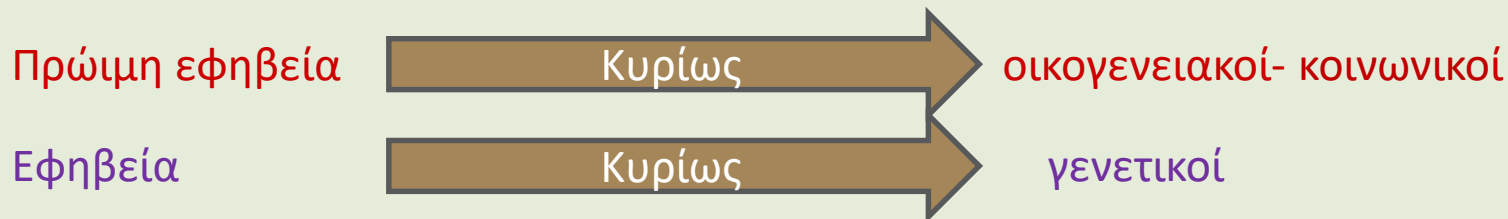
EMCDDA (2010)



ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΓΕΝΕΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

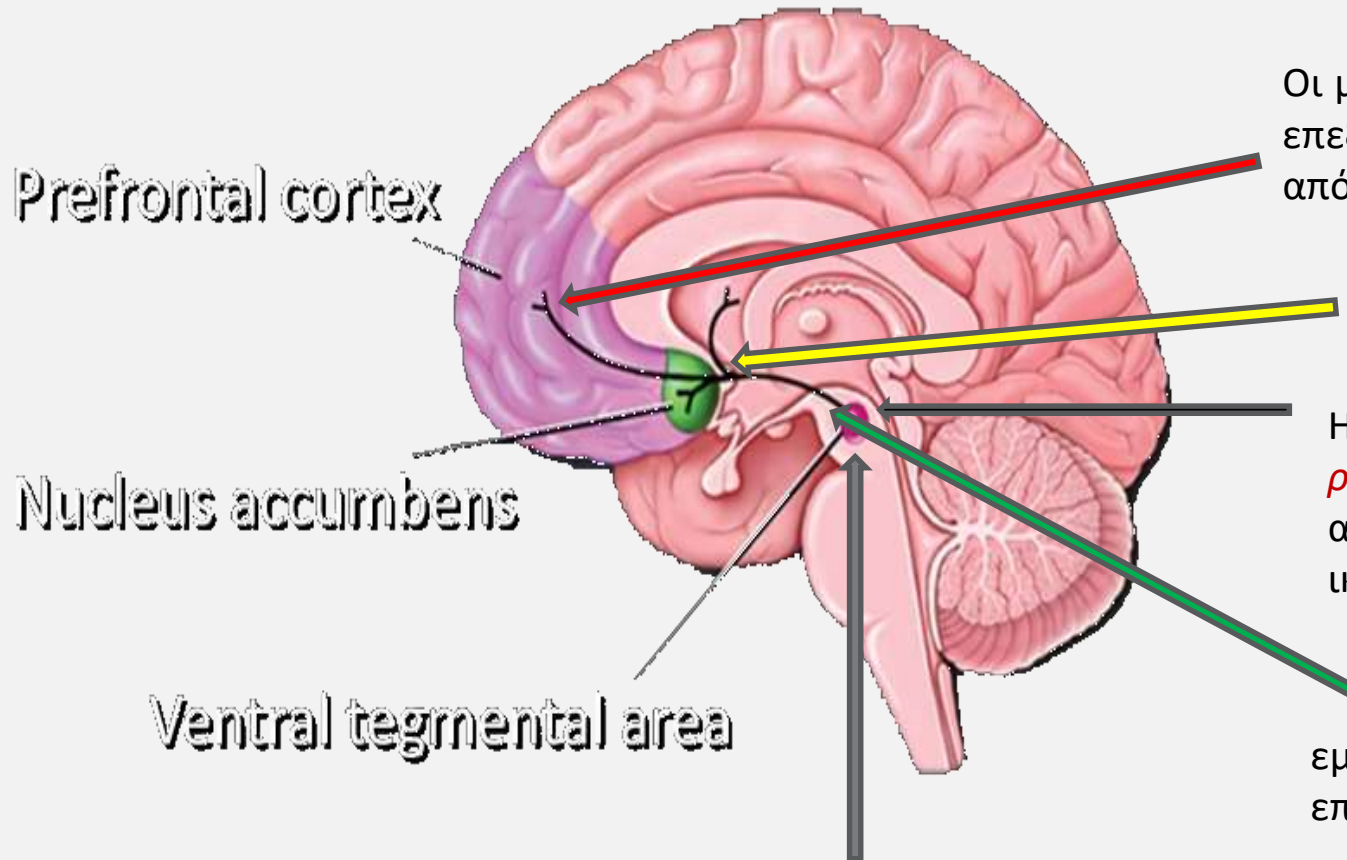
Η εξάρτηση είναι μια από τις πιο έντονα κληρονομούμενες ψυχιατρικές διαταραχές, γεγονός γνωστό από την αρχαιότητα, όταν ο Πλούταρχος έγραφε ότι «οι μέθυσοι γεννούν μέθυσους».

Παιδιά με έναν γονέα εξαρτημένο από οινόπνευμα έχουν **οκταπλάσια** πιθανότητα να εξαρτηθούν και αυτά σε σχέση με παιδιά χωρίς εξαρτημένους γονείς.



Η μελέτη των διδύμων των αρχείων της Virginia έδειξε ότι στην **πρώιμη εφηβεία** η έναρξη της χρήσης νικοτίνης, οινόπνευματος και κάνναβης καθορίζεται κυρίως από **οικογενειακούς** και **κοινωνικούς παράγοντες**, η σημασία των οποίων **μειώνεται κατά την εφηβεία** και τη νεαρή ενήλικη ζωή, όπου μεγιστοποιείται η επίδραση των **γενετικών παραγόντων**, οι οποίοι υποχωρούν και πάλι με την πρόοδο της ηλικίας.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΤΑΜΟΙΒΗΣ



Prefrontal cortex

Nucleus accumbens

Ventral tegmental area

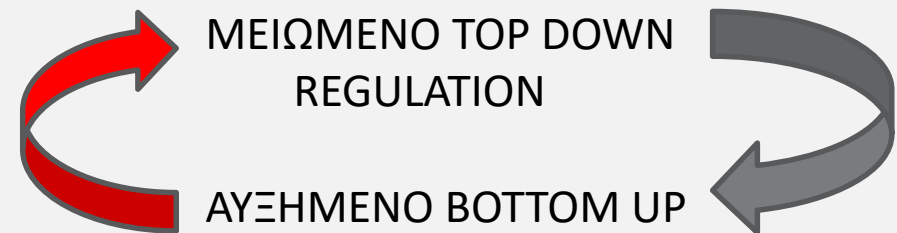
Οι μετωπιαίες περιοχές του εγκεφαλικού φλοιού **συντονίζουν** και επεξεργάζονται όλες τις πληροφορίες και λαμβάνουν την τελική απόφαση για την εκτέλεση ή την καταστολή μιας συμπεριφοράς.

Ο επικλινής πυρήνας (nucleus accumbens) θεωρείται νευρωνικός **διαμεσολαβητής** μεταξύ κινήτρων και δράσης.

Η περιοχή της κοιλιακής καλύπτρας (VTA), λειτουργεί ως **ροοστάτης** της ανταμοιβής, πληροφορεί δηλαδή όλα αυτά τα εγκεφαλικά συστήματα για το πόσο ικανοποιητική είναι μια δραστηριότητα.

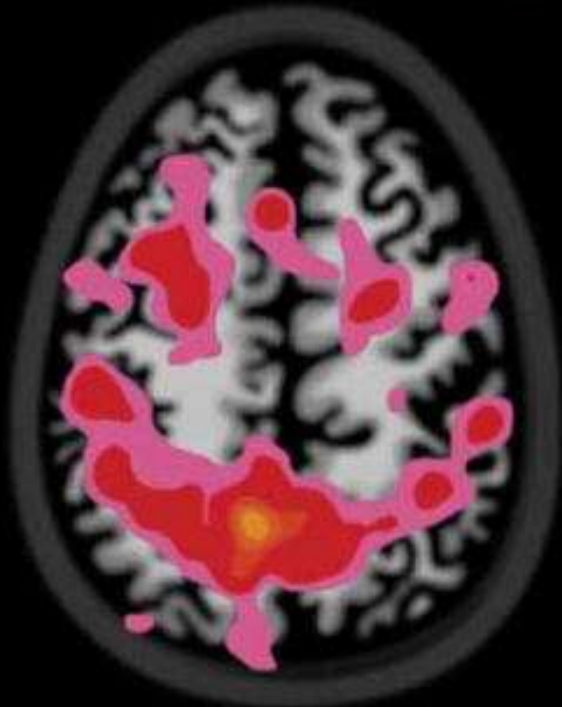
Η αμυγδαλή βοηθά στο να **εκτιμηθεί** αν μια εμπειρία είναι ευχάριστη ή απωθητική, αν πρέπει να επαναληφθεί ή να αποφευχθεί.

Ο ιππόκαμπος συμμετέχει τόσο στην **εγχάραξη** μιας εμπειρίας, όσο και στην **καταγραφή** πληροφοριών που σχετίζονται με το πού, πότε και πώς συνέβη ένα γεγονός.



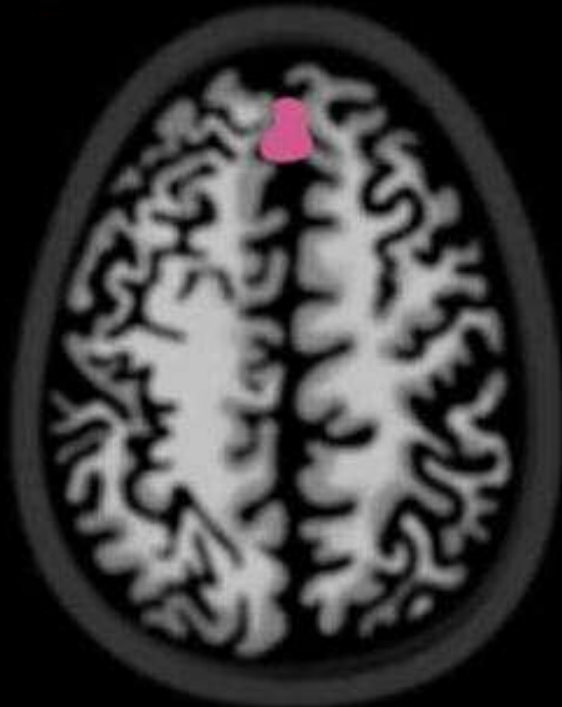
ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΛΚΟΟΛ - ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

The Effects of Heavy Drinking on the Teen Brain



15 Year-old Non-Drinker

15 χρονών μη πότης



15 Year-old Heavy Drinker

15 χρονών βαριά πότης

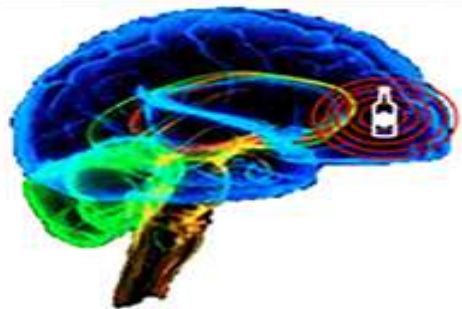
f-MRI δύο εφήβων στους οποίους χορηγήθηκε τεστ για μνήμη εργασίας.

Οι απεικονίσεις δείχνουν ότι ο πότης δεν ενεργοποιεί εγκεφαλικές περιοχές, οι οποίες χρησιμοποιούνται συνήθως για την ολοκλήρωση των μνημονικών τεστ, ενώ ο μη πότης χρησιμοποιεί τις περιοχές αυτές.

Οι έρευνες δείχνουν ότι στο σχολείο, οι πότες δεν ενεργοποιούν τις περιοχές που απαιτούνται για την απομνημόνευση του εκπαιδευτικού υλικού.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΛΚΟΟΛ - ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

0,01 – 0,05 gr%

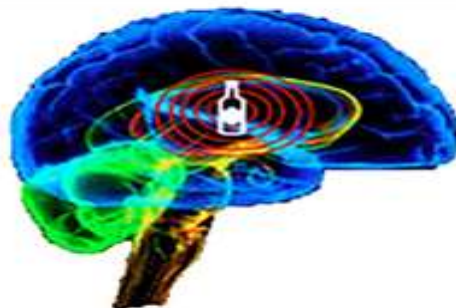


Αρχικά, το αλκοόλ μειώνει τη δραστηριότητα στα μετωπιαία τμήματα του εγκεφάλου.

Μειώνεται:

- η ικανότητα προγραμματισμού,
- η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και
- οι αναστολές

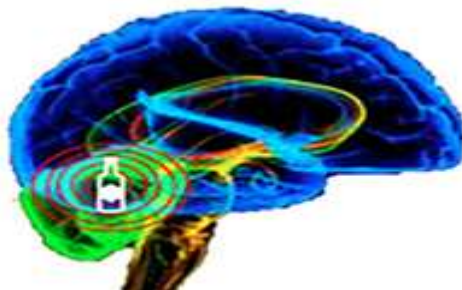
0,08 – 0,1 gr%



Στη συνέχεια, το αλκοόλ φτάνει στον υποφλοιώδη εγκέφαλο:

- η ομιλία γίνεται μπερδεμένη,
- απώλεια συναισθηματικού ελέγχου και
- μνημονικές διαταραχές

0,15 – 0,30 gr%



Τέλος, μετά από υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, το αλκοόλ μπορεί να φτάσει στον οπίσθιο εγκέφαλο.

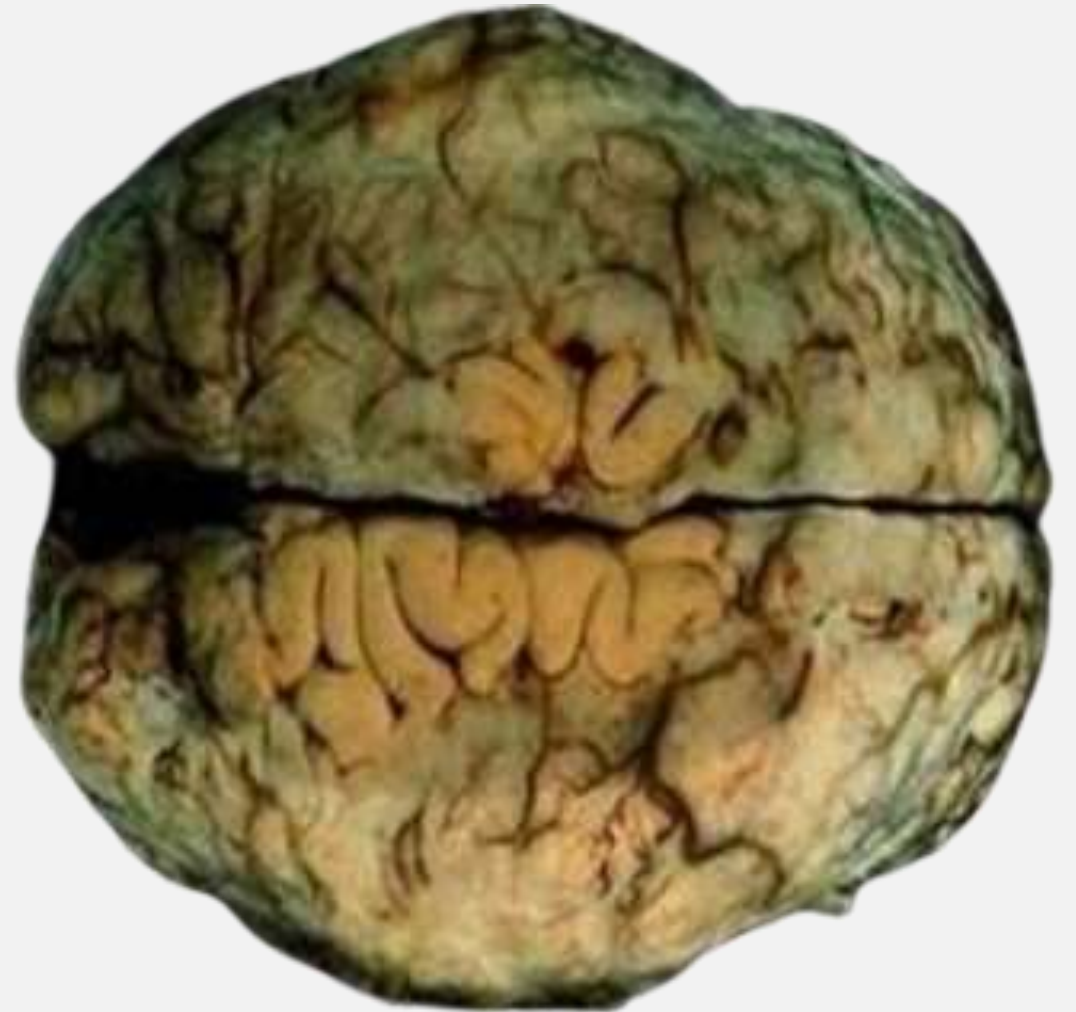
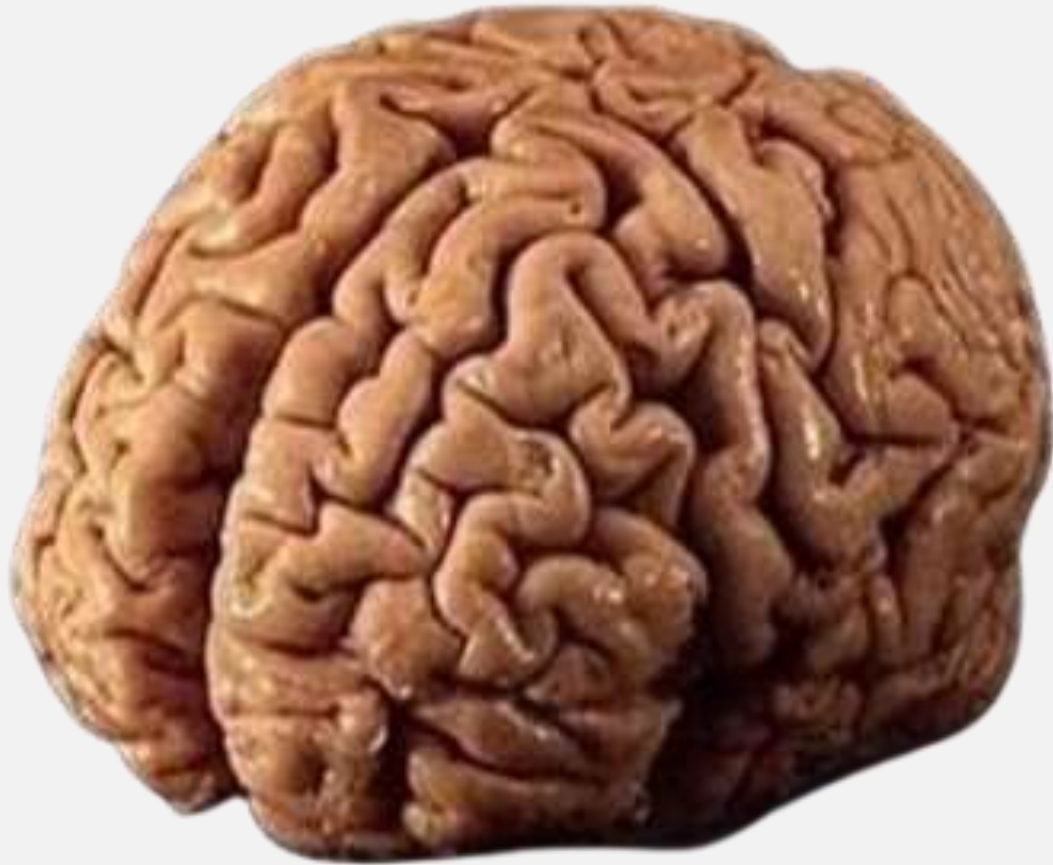
- ο συντονισμός πέφτει κατακόρυφα,
- ο καρδιακός ρυθμός επιβραδύνεται
- μείωση στη δραστηριότητα του αναπνευστικού κέντρου (πιθανόν και κώμα)

0,4 – 0,5 gr%



ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΛΚΟΟΛ - ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ



ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΝΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ

Διαταραχές προσωπικότητας
(κυρίως αντικοινωνική, οριακή και
παρanoiδής)
50-80%



Αγχώδεις
διαταραχές
25-50%



Μείζων
καταθλιψη
30-40%



Εξάρτηση από ναρκωτικές
παράνομες ουσίες
20-40%



Σχιζοφρένεια
10-40%



Διαταραχές
διατροφής
10-50%



Αυτοκτονικότητα
20-30%



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Η αντιμετώπιση της εξάρτησης αναπτύσσεται σε τρεις βαθμίδες που αφορούν (άρθρ. 58ν. 4139/2013):

Ε

→ α) Πρόληψη των εξαρτήσεων και ενημέρωση

→ β) Θεραπευτική αποκατάσταση

→ γ) Κοινωνική επανένταξη



Υπάρχει τέλος μια τέταρτη τάση που δεν στοχεύει στην άμεση θεραπεία, αλλά εστιάζει αρχικά στη μείωση της βλάβης.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Η πρόληψη της χρήσης αλκοόλ.

Στην Ε.Ε. αλλά και σε διεθνές επίπεδο γίνεται δεκτό ότι το κοινωνικό περιβάλλον ευνοεί την χρήση και συνεπώς η πρόληψη θα πρέπει να εκτείνεται σε δράσεις κοινωνικής πολιτικής και να εστιάζει σε παρεμβάσεις.

- ✓ Στην κοινότητα
- ✓ Στο σχολείο
- ✓ Στην οικογένεια
- ✓ Στην εκπαιδευτική πολιτική
- ✓ Στη διάθεση του ελεύθερου χρόνου κυρίως των νέων
- ✓ Στη ψυχοκοινωνική στήριξη των νέων

Απαραίτητες επίσης δράσεις πρόληψης είναι:

- ✓ Η εξάλειψη των κοινωνικών παραγόντων που ωθούν τους νέους σε χρήση
- ✓ Η απαγόρευση διαφημίσεων
- ✓ Η απαγόρευση πώλησης αλκοόλ σε ανηλίκους
- ✓ Η δημιουργία δομών πρόληψης



ΔΗΜΟΣΙΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΤΟΥΣ

Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής - Μονάδα Απεξάρτησης Αλκοολικών	α. Θεραπευτική Κοινότητα Απεξάρτησης Αλκοολικών «18 ΑΝΩ» β. Πρόγραμμα Βραχείας Απεξάρτησης Αλκοολικών και Εξωτερικά Προγράμματα
Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών (Αιγινήτειου Νοσοκομείου) σε συνεργασία με ΟΚΑΝΑ	Θεραπευτικό Πρόγραμμα «ΑΘΗΝΑ» (στεγνή – ανοικτή ψυχοθεραπευτική μονάδα απεξάρτησης)
Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης	Μονάδα «Μέθεξις» - Ψυχοκοινωνικός - Θεραπευτικός και Συμβουλευτικός Σταθμός για Άτομα Εξαρτημένα από Αλκοόλ, Φάρμακα και Τυχρά Παιχνίδια
Γ' Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου ΑΧΕΠΑ	Υπηρεσία Εξαρτήσεων, συμπεριλαμβανομένων των προβλημάτων από αλκοόλ
Περιφερειακό Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Πάτρας	Κέντρο πρόληψης «ΠΡΟΤΑΣΗ»- Ιατρείο Αλκοολογίας
Γενικό Νομαρχιακό Νοσοκομείο Πατρών «Άγιος Ανδρέας»	Ιατρείο Αλκοολογίας
Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ηρακλείου	Ιατρείο Αλκοολογίας
Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ιωαννίνων	Μονάδα Αλκοολικής Αποτοξίνωσης

ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΦΟΡΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΕΠΕΙΩΝ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

Μη-Κυβερνητική οργάνωση «Νηφάλιοι»



νηφάλιοι
στην υγεία μας

Κλαμπ Οικογενειών με Προβλήματα από το Αλκοόλ



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΛΑΜΠ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ
ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ
ΜΕΘΟΔΟΣ ΗΥΔΟΛΙΝ



Ομάδες Αλκοολικών Ανώνυμων



Οικογενειακές Ομάδες Αλκοολικών Ανώνυμων (Αλ-Ανών /ΑΙ-Ανον) και ομάδες για έφηβους που αντιμετωπίζουν προβλήματα αλκοολισμού μέσα στην οικογένεια (ΑΛΑΤΙΝ)



Κέντρο Υποστήριξης Εξαρτημένων Ατόμων «ΟΑΣΙΣ»



Κέντρο Πρόληψης Εξαρτησιογόνων Ουσιών Ν.Αχαΐας & Ομάδα Εθελοντών για το Αλκοόλ

ΕΛ.ΚΕ.Μ.Α.Σ.Α.Π

Ελληνικό Κέντρο Μελέτης και Αντιμετώπισης των σχετικών με το αλκοόλ προβλημάτων

Σύλλογος Στήριξης Εξαρτημένων από το Αλκοόλ Ατόμων «Η Επιστροφή»



Κέντρο Έρευνας Ανθρωπίνων Συμπεριφορών (ΜΚΟ ΚΕΑΣ)



ΠΝΟΗ
στη ζωή

Σύλλογος συμπαράστασης εθισμένων ατόμων και των οικογενειών τους "ΠΝΟΗ ΖΩΗΣ"

Ευχαριστώ πολύ
για την προσοχή σας.

