

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ: ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΕΟΙ

Τα Στάδια της εξάρτησης του αλκοόλ και οι λόγοι που οδηγούν σε αυτήν

Μαρία Κασάκη

MSC Ψυχολόγος

Θεραπευτικό Πρόγραμμα “Αριάδνη”

21/3/2025

Ε.Ο.Π.Α.Ε.

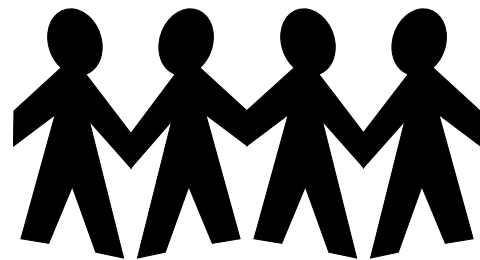
ΑΝΟΙΧΤΗ ΔΟΜΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Θεραπευτικό Πρόγραμμα “Αριάδνη” Ε.Ο.Π.Α.Ε.

Λειτουργεί από το 2012 και απευθύνεται σε:



Ενήλικες από 21 ετών και άνω που κάνουν χρήση, κατάχρηση παράνομων-νόμιμων ψυχότροπων ουσιών ή έχουν αναπτύξει προβληματική σχέση με το διαδίκτυο ή τον τζόγο.



Οικογένειες που οι δικοί τους άνθρωποι βρίσκονται σε μια συνθήκη προβληματικής σχέσης, κατάχρησης ή εξάρτησης από τα παραπάνω (ψυχότροπες ουσίες, διαδίκτυο, τζόγο)

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΡΙΑΔΝΗ Ε.Ο.Π.Α.Ε. (Πρώην ΚΕΘΕΑ Αριάδνη)

- Δωρεάν παροχή υπηρεσιών
 - Στεγνό, χωρίς τη χρήση υποκατάστατων ουσιών
 - Εθελοντική προσέλευση
-
- Ατομικό Ραντεβού με σεβασμό στο απόρρητο
 - Ομάδες Αυτοβοήθειας/ Αλληλοβοήθειας
 - Διερεύνηση (παραπομπή) Διπλής Διάγνωσης

ΕΦΗΒΕΙΑ

A photograph of four teenagers lying on their backs on a grassy field. From top to bottom: a boy with a green beanie, a girl with a red jacket, a girl with curly hair and a red top, and a girl with red hair and a purple jacket. They are all smiling and looking towards the camera. A red diagonal banner is in the top left corner.

• Η περίοδος της ζωής του ανθρώπου που βρίσκεται στο μεταίχμιο της παιδικότητας και της ενηλικίωσης

Εξελικτική φάση που συμβαίνουν:

- Βιολογικές-σωματικές αλλαγές
- Ψυχολογικές μεταβολές/αντιδράσεις

Χαρακτηριστικά εφηβείας

- Περιέργεια-πειραματισμός
- Ριψοκίνδυνη συμπεριφορά
- Αμφισβήτηση γονεϊκής εξουσίας



Εξάρτηση:

"Η κατανάλωση ουσιών ή η επανάληψη συμπεριφορών, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία, η λειτουργικότητα και η συμπεριφορά του ατόμου, θέτοντας παράλληλα σε κίνδυνο την ασφάλεια των άλλων»

(Human Resources, 2012)

Η εξάρτηση μπορεί να είναι:

- σωματική:** όταν ο οργανισμός του χρήστη δεν μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά χωρίς την ουσία (νόμιμη ή παράνομη)
- Ψυχική/ συμπεριφορική :** όταν ο χρήστης έχει την ανάγκη της «ουσίας» για να διατηρήσει τη ψυχική του συνοχή

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Υπάρχουν διαφορετικές μορφές εξαρτήσεων, οι οποίες ταξινομούνται σε:

Προβληματική Χρήση Ουσιών

- Παράνομες: Ναρκωτικές Ψυχοτρόπες Ουσίες (ηρωίνη, κοκαΐνη, χασίς κλπ)
- Νόμιμες: Αλκοόλ, Συνταγογραφούμενα φάρμακα

Προβληματική ενασχόληση με:

- Διαδίκτυο
- Τυχερά Παιχνίδια

Συμπεριφορικές εξαρτήσεις:

- Υπερκατανάλωση υλικών αγαθών (shopaholic)
- Διατροφικές εξαρτήσεις, εξάρτηση από πονογραφικό υλικό κ.α

New Entries ...

Vape



Ενεργειακά



Alcopops



«Απενοχοποιημένη» Κάνναβη



Ναργιλές



ΑΛΚΟΟΛ



Κοινωνική ανοχή της
χρήσης αλκοόλ:
επηρεάζει τη στάση
ενηλίκων και
ανηλίκων απέναντι
στο αλκοόλ

Διαθεσιμότητα αλκοόλ
μέσα και έξω από το
σπίτι

Δεν εφαρμόζεται η
νομοθεσία για τη μη
χρήση αλκοόλ από
ανηλίκους

Λεπτή γραμμή ανάμεσα
στην κοινωνική και την
προβληματική χρήση

ΑΛΚΟΟΛ



Πρόσφατα στην **ετήσια έκθεση του ΕΚΤΕΠΝ το 2022** παρατηρείται αύξηση στη μέση μηνιαία ποσότητα οινοπνευματωδών και στο μέσο όρο των αγορών του νοικοκυριού

- **8,7% του πληθυσμού άνω των 15 ετών καταναλώνει αλκοόλ τουλάχιστον 5 μέρες την εβδομάδα**
- **5,9% του πληθυσμού, άνω των 15 ετών, πίνει καθημερινά**

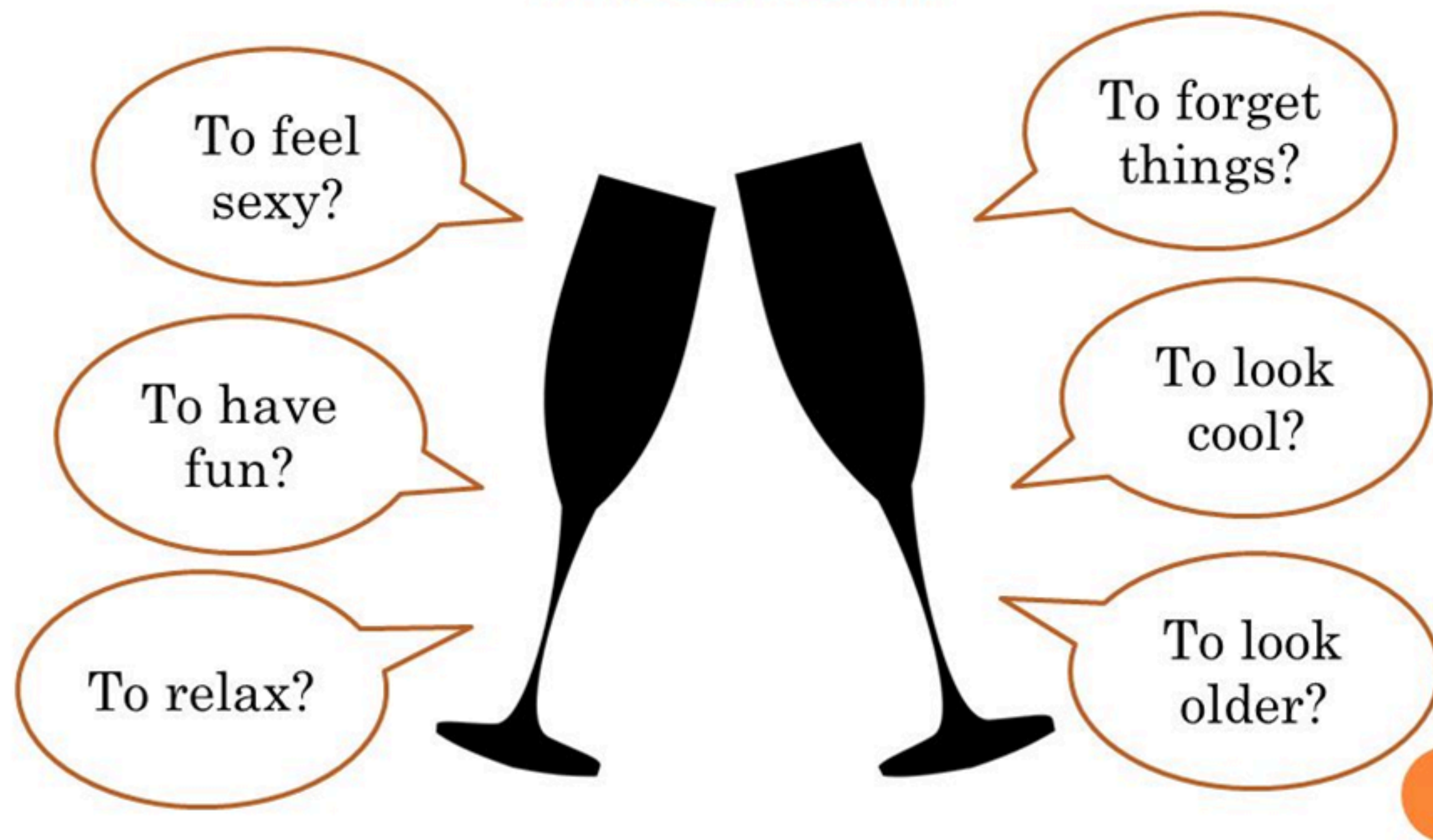
Στην ετήσια έκθεση του **ΕΚΤΕΠΝ το 2022**, έρευνα που έγινε σε **μαθητές ηλικίας 16-18 ετών** έδειξε ότι :

- Ένα ποσοστό **93,4 %** θεωρεί εύκολη την πρόσβαση σε αλκοόλ
- Ένα ποσοστό **17,4%** υπήρξε επιβάτης σε όχημα που ο οδηγός είχε πιεί πολύ

Έρευνα ESPAD ΕΠΙΨΥ (2019) στον εφηβικό πληθυσμό
62,0% κατανάλωσαν αλκοόλ σε χώρους διασκέδασης τουλάχιστον μία φορά τις **τελευταίες τριάντα ημέρες**

Γιατί οι έφηβοι πίνουν;

WHY DO YOUNG PEOPLE DRINK ALCOHOL?



ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

- Η χρήση αλκοόλ είναι δράση ενάντια στην αυστηρότητα των γονιών
- Για διασκέδαση
- Για κοινωνικοποίηση, αποδοχή,
- Για ευχαρίστηση
- Για δοκιμή, ρίσκο, για να αποδείξουν σεξουαλικό θάρρος
- Για να μειώσουν το άγχος
- Για ν'ανακουφιστούν από την ανησυχία την κατάθλιψη και το φόβο
- Για να ανακουφιστούν από τον πόνο ενός οικογενειακού προβλήματος

ΤΡΙΓΩΝΟ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

ΑΤΟΜΟ

Ανεπάρκεια στη σύναψη σχέσεων

Ματαίωση-απόρριψη

Έλλειψη ενδιαφερόντων-στόχων

Έλλειψη επίγνωσης κινδύνων-άγνοια

Περιέργεια

Χαμηλή αυτοεκτίμηση

Αποτυχία στο σχολείο-δουλειά

Ανασφάλεια

Μαγκιά-αντίδραση

Μοναξιά

Διαφυγή

Ανία

ΕΞΑΡΤΗΣΗ

ΑΛΚΟΟΛ

Διαθεσιμότητα

Προσβασιμότητα

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Προβλήματα μέσα στην οικογένεια

Δυσκολία επικοινωνίας, ανοχή στις

εξαρτήσεις, όρια

Κοινωνικά πρότυπα

Επιρροή παρέας

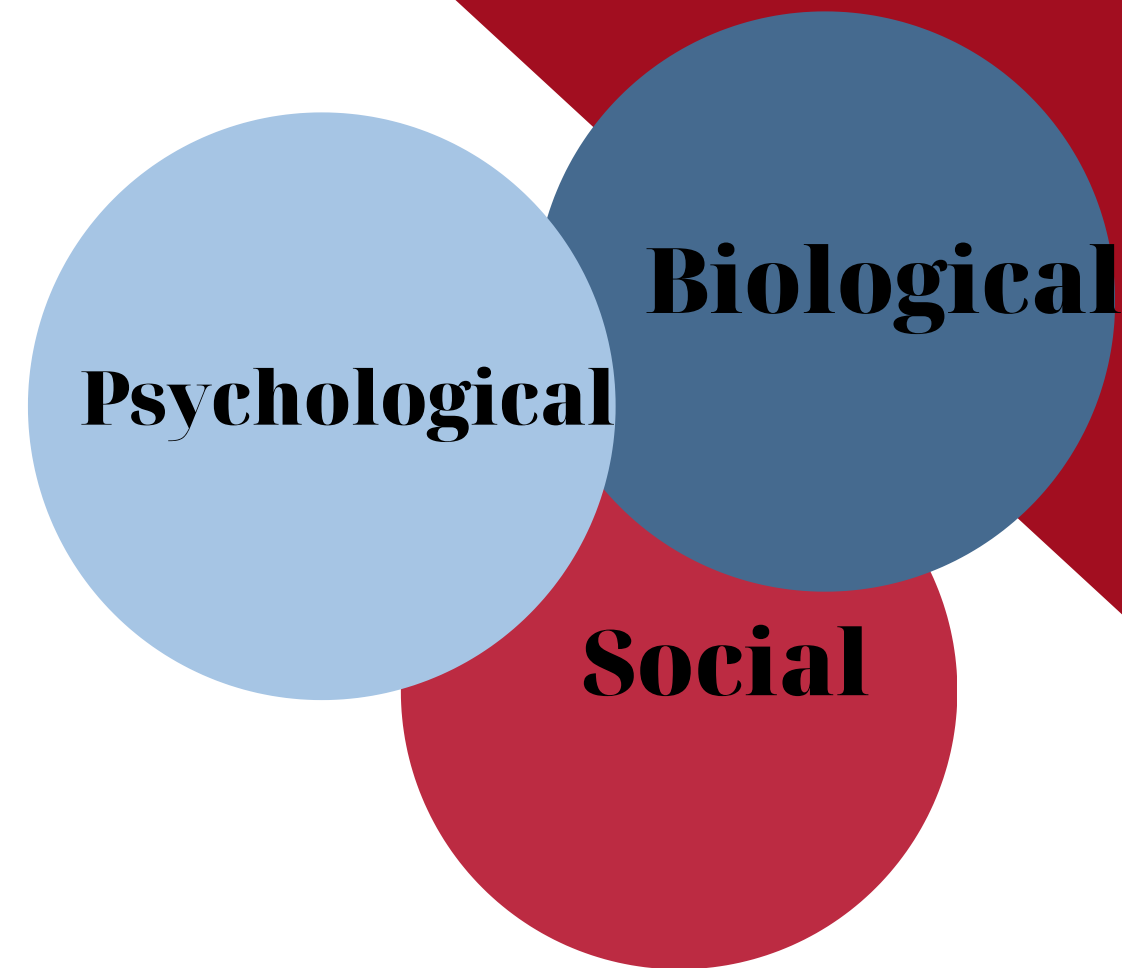
Κρίση αξιών

Διαφήμιση

Πολιτισμικές συνήθειες

Ψυχοκοινωνικό Μοντέλο

- Πλήρη αποχή
- Στόχος η απεξάρτηση
- Διαχείριση συναισθημάτων
- Ιατρική-νομική υποστήριξη
- Εκπαιδευτική και επαγγελματική ανάπτυξη
- Ομάδα αυτοβοηθειας
- Κοινωνική συμμετοχή και δράση



Δρόμοι που οδηγούν στην εξάρτηση
(στάδια της χρήσης ουσιών)

Πειραματισμός

Κοινωνική χρήση

— — — — —
Ενεργή αναζήτηση

Κατάχρηση

Εξάρτηση

ΑΟΡΑΤΟ ΣΤΑΔΙΟ

ΟΡΑΤΟ ΣΤΑΔΙΟ

Η χρήση αλκοόλ στην εφηβεία επικίνδυνη

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ (2024):

- *Κανένα επίπεδο κατανάλωσης αλκοόλ δεν είναι ασφαλές για την υγεία μας*
- Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει μακροπρόθεσμα τον κίνδυνο ορισμένων καρδιαγγειακών παθήσεων, ασθενειών του ήπατος και καρκίνων
- Η συχνή χρήση αλκοόλ αυξάνει το φαινόμενο της ανοχής
- Η συχνή κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ, μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση

ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ



17 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

ώρα 9:00 μ.μ

ετήρηση :

στο
Καφε - Μπαρ
1^η

ΠΟΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕΝ
ΕΙΣΟΔΟΣ : 3.00 €



THE FAMOUS
GROUSE BLACK



Seagram's
Vodka

Αλκοόλ και άλλες εξαρτήσεις.....

- **Θεραπευτικό Πρόγραμμα “Αριάδνη”, Ε.Ο.Π.Α.Ε:** προσέλευση εξυπηρετούμενων με δύο και τρεις εξαρτήσεις ταυτόχρονα
- Κατάχρηση αλκοόλ και εξάρτηση από **κοκαΐνη** ή συνδυασμός αλκοόλ και εξάρτηση από τα **τυχερά παιχνίδια**
- Η κατάχρηση αλκοόλ σε πολλές περιπτώσεις προηγείται της **διαταραχής εξάρτησης από τα τυχερά παιχνίδια** (Marko Martinac, Dalibor Karlović, Dragan Babić, Neuroscienc of Alcohol, Mechanisms and Treatment, 2019)
- Η προβληματική χαρτοπαιξία και η κατανάλωση αλκοόλ είναι δραστηριότητες που συμπληρώνουν η μία την άλλη (Michael T. French, Johanna Catherine Maclean, Susan L. Ettner , 2008)

- Άμεση σχέση μεταξύ της χρήσης αλκοόλ και της χρήσης παράνομων εξαρτητικών ουσιών.
- Η παράλληλη χρήση αλκοόλ και παράνομων ψυχοδραστικών ουσιών αποτελεί συνηθισμένο φαινόμενο για τους εξαρτημένους χρήστες.

ΕΚΘΕΣΗ ΕΚΤΕΠΝ 2022

- Άτομα που απευθύνθηκαν στις υπηρεσίες για προβλήματα από το **αλκοόλ** το 2020, είχαν αυξητική τάση στην πολύ πρόσφατη χρήση παράνομων ουσιών (9,3%) σε σχέση με τα δύο προηγούμενα έτη
- Αλκοόλ και ενδοοικογενειακή βία (παραπομπές από την Εισαγγελία για παρακολούθηση του θεραπευτικού προγράμματος)

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ:

- Η χρήση αλκοόλ στην εφηβεία είναι επικινδυνή
- Ενδέχεται να οδηγήσει σε προβληματική σχέση και κατάχρηση αλκοόλ στην ενήλικη ζωή του ατόμου
- Το αλκοόλ πρόδρομος ουσία, προθάλαμος για τη συνέχιση σε άλλες ουσίες
- **Η προβληματική ενασχόληση με το αλκοόλ, καθιστά το άτομο, πιο ευάλωτο στις εξαρτήσεις γενικότερα**
- Σημαντικός ο ρόλος της οικογένειας, του σχολείου αλλά και της Πολιτείας

Πανελλήνια Έρευνα του ΕΠΙΨΥ για την υγεία των εφήβων το 2022

- Από το 2010 στο 2022 αυξάνεται σημαντικά ανά τετραετία, το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή τους
- Με την ηλικία μειώνεται η ψυχολογική ευεξία των εφήβων, από 72,1 στους 11χρονους σε 57,0 στους 13χρονους και 51,7 στους 15χρονους

Συμπέρασμα:

- Αυξημένος κίνδυνος να οδηγηθούν οι έφηβοι στις εξαρτήσεις για αλλαγή της διάθεσης, για ψυχαγωγία και για να “ξεφύγουν” από τα προβλήματα
- Έμφαση στην Προαγωγή της Υγείας και την ενίσχυση των Δεξιοτήτων Ζωής στους μαθητές στο σχολείο
- **Ψυχικά ανθεκτικοί έφηβοι, λιγότερο επιρρεπείς στις εξαρτήσεις, σε κάποια δύσκολη φάση στη ζωή τους**

Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!

