



ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ – ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΚΑΙ  
ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ (ΔΙ.Κ.Σ.Ε.Ο.)

/ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ

## ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΑΛΚΟΟΛ – ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ »

Φωτεινή Βερβαιιώτη, 14988

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Τσουραμάνης Χρήστος

Copyright ©ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1988 και τα άρθρα 2,4,6 παρ. 3 του Ν. 1256/1982, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής πνευματικά δικαιώματα τρίτων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον.

Φωτεινή Βερβαινώτη, 2018

## Έγκριση

Υπογραφή

Επιβλέπων:	
Μέλος εξεταστικής επιτροπής:	
Μέλος εξεταστικής επιτροπής:	

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<b>Ευχαριστίες</b> .....	6
<b>Περίληψη</b> .....	7
<b>Κεφάλαιο 1 Η Ιστορία του αλκοόλ</b>	
1.1 Εισαγωγή .....	9
1.2 Ιστορική αναδρομή .....	10
<b>Κεφάλαιο 2 Αλκοολισμός</b>	
2.1 Ορισμός αλκοολισμού .....	11
2.2 Φάσεις – τύποι και μοντέλα αλκοολισμού.....	11
2.2.1 Φάσεις αλκοολισμού .....	11
2.2.2 Μοντέλα αλκοολισμού .....	12
2.3 Οι τύποι του αλκοολισμού .....	14
<b>Κεφάλαιο 3 Χρήση Αλκοόλ</b>	
3.1 Η «Λελογισμένη Χρήση» .....	16
3.2 Η θετική επίδραση της ρεσβερατρόλης .....	16
3.3 Η ρεσβερατρόλη και η αντιοξειδωτικής της δράση.....	17
3.4 Η ρεσβερατρόλη και η αντικαρκινική της δράση.....	17
3.5 Η ευεργετική επίδραση του κόκκινου κρασιού από τις Πολυφαινόλες.....	17
3.6 Το κρασί ωφελεί την οστική πυκνότητα και μάζα.....	18
3.7 Η μύρα ωφελεί την καρδιά .....	18
<b>Κεφάλαιο 4 Αίτια – Συνέπειες αλκοολισμού</b>	
4.1 Αίτια αλκοολισμού .....	20
4.1.1 Κοινωνικοί παράγοντες .....	20
4.1.2 Ψυχολογικοί παράγοντες .....	21
4.2 Αλκοολισμός και κοινωνική κρίση .....	22
4.3 Ανεργία και αλκοολισμός .....	23
4.4 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αλκοόλ.....	24
4.5 Επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου.....	24
4.6 Κοινωνικές επιπτώσεις .....	26
4.6.1 Οικογένεια .....	26

4.6.2Επιπτώσεις στο κοινωνικό σύνολο.....	27
4.7 Η μείωση των αναστολών από την χρήση .....	28
<b>Κεφάλαιο 5 Πρόληψη και μέτρα αντιμετώπισης</b>	
5.1Πρωτογενής πρόληψη.....	30
5.1.1Προληπτικά προγράμματα .....	31
5.1.2Πρόληψη στη σχολική κοινότητα.....	32
5.2 Δευτερογενής πρόληψη .....	33
5.3Μέτρα αντιμετώπισης .....	34
5.3.1Ομάδες αυτοβοήθειας.....	35
Συμπεράσματα .....	37
Βιβλιογραφία .....	38

## ***Ευχαριστίες***

*Η παρούσα εργασία είναι αποτέλεσμα αναζήτησης, έρευνας και βιβλιογραφικής ανασκόπησης και εκπονήθηκε στα πλαίσια της ολοκλήρωσης των σπουδών μου στο τμήμα Διοίκησης Κοινωνικών Συνεταιριστικών Επιχειρήσεων και Οργανώσεων (ΔΙ.Κ.Σ.Ε.Ο.) του ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας. Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέπων καθηγητή - επόπτη μου κ. Τσουραμάνη για την καθοδήγηση και ουσιαστική βοήθεια που μου παρείχε κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της πτυχιακής εργασίας.*

*Φωτεινή Βερβαινιώτη, 2018*

## Περίληψη

«Σιωπηλός δολοφόνος» θεωρείται το αλκοόλ από τους ειδικούς και από όσους βιώνουν καθημερινώς προβλήματα στην οικογένεια τα οποία οφείλονται στην κατάχρησή του. Αυτό είναι το θέμα που διαπραγματεύεται η παρούσα πτυχιακή εργασία το αλκοόλ και η εξάρτηση των ατόμων από αυτό. Αρχικά περιγράφεται το προφίλ του αλκοολικού και γίνεται αναφορά στα προβλήματα που αντιμετωπίζει το άτομο όταν κάνει κατάχρηση αλκοόλ αλλά και στους τρόπους αντιμετώπισης. Στη συνέχεια περιγράφεται το φαινόμενο του αλκοολισμού στις μέρες μας και ποιοι παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν τα άτομα στον αλκοολισμό. Εκτός από τους παράγοντες, θ αναφερθούν οι συνέπειες για το άτομο την οικογένεια και γενικότερα για το κοινωνικό σύνολο. Προτείνονται λύσεις για την ενημέρωση των πολιτών, την ευαισθητοποίηση τους και την πρόληψη από τις εξαρτήσεις και μέτρα αντιμετώπισης του προβλήματος.

**Λέξεις-Κλειδιά:** αλκοόλ, αλκοολισμός, αίτια, συνέπειες

## **Summary**

"Silent killer" is considered alcohol by experts and by those who experience daily family problems due to their misuse. This is the issue that this diploma thesis deals with alcohol and the dependence of individuals on it. The alcoholic profile is first outlined and refers to the problems faced by the person when alcohol is abused and how to deal with them. We then describe the phenomenon of alcoholism nowadays and what factors can lead people to alcoholism. Apart from the factors, I will mention the consequences for the individual, the family and society in general. Solutions are proposed to inform citizens, raise their awareness and prevent dependencies and tackle the problem.

**Key-Words:** alcohol, alcoholism, causes, consequences



# Κεφάλαιο 1 Η Ιστορία του αλκοόλ

## 1.1 Εισαγωγή

Ο όρος αλκοόλ προέρχεται από την “alkohl”, αραβική λέξη και σημαίνει διεθνώς το απόσταγμα του κρασιού και των σταφυλιών, δηλαδή το οινόπνευμα που περιέχεται στα οινοπνευματώδη ποτά.

Το αλκοόλ ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη και έχει τον χημικό τύπο  $C_2H_5OH$ . Συγκαταλέγεται στον φαρμακολογικό πίνακα και τα μόνα στοιχεία της αιθυλικής αλκοόλης από τα οποία αποτελείται είναι ο άνθρακας, το υδρογόνο και το οξυγόνο, που επιδρούν κατασταλτικά στο νευρικό σύστημα (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 37).

Κύριο συστατικό της αλκοόλης, όπως αυτή ορίζεται από τον τομέα της βιομηχανίας, είναι οι ζαχαρούχοι καρποί, κυρίως από σταφύλια ή από μελάσα. Εν συνέχεια ακολουθεί η διαδικασία της ζύμωσης, όπου γίνεται η μετατροπή του υπάρχοντος ζάχαρου σε αλκοόλη, η οποία αποστάζεται. Η αλκοόλη αποτελεί το κύριο συστατικό στα αλκοολούχα ποτά και τα χαρακτηριστικά της είναι: συστατικό υγρό, άχρωμο με ευχάριστη μεθυστική οσμή, ευκίνητο και πολύ ελαφρότερο από το νερό.

Οι χρήσεις του αλκοόλ είναι πολύπλευρες. Μερικές εξ'αυτών είναι ότι:

- Εκτός από το νερό μπορεί να αναμειχθεί με αιθέρα, γλυκερίνη και άλλες οργανικές ενώσεις.
- Αποτελεί διαλυτή για πολλές ουσίες και συγκαταλέγεται στη δεύτερη θέση μετά το νερό.
- Σε μικρές ποσότητες προκαλεί διέγερση, σε μεγαλύτερες μέθη και σε ακόμα πιο μεγάλες και σε περίπτωση επανάληψης προκαλεί σοβαρή νευρολογική και ψυχιατρική επιβάρυνση με πολλές παθολογικές καταστάσεις.
- Ενώ τέλος είναι γνωστό για τις αντισηπτικές του ιδιότητες, τη χρήση του στην αρωματοποιία και στη φαρμακευτική, στην κατασκευή αλκοολούχων ποτών, στη χημική βιομηχανία κλπ.

Ο όρος οινοπνευματώδες ή αλκοολούχα ποτά ταυτίζεται συνήθως με μία μεγάλη ποικιλία ποτών που περιέχουν την αλκοόλη, μεθυστική ουσία που προκύπτει από τη ζύμωση σακχάρου ή αμυλούχων υλών, κυριότερα από τα οποία είναι η μπίρα και το κρασί.

Σύμφωνα με την Ερευνητική Επιτροπή του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου τα οινοπνευματώδη ποτά κατατάσσονται (από άποψη σκληρότητας) ανάμεσα στα άλλα είδη

ναρκωτικών και τα χωρίζει σε δύο κατηγορίες τα αποσταγμένα και τα μη αποσταγμένα ποτά και τα κατατάσσει αντίστοιχα σε ημιμαλακά και σε μαλακά.

## 1.2 Ιστορική αναδρομή

Ξεκινώντας την ιστορική αναδρομή συναντάμε τον όρο αλκοόλ σε αρχαίους λαούς, όπου πριν ακόμα ανακαλυφθεί η γραφή το κρασί και η μύρα κατείχαν πρωτοκαθεδρία. Ενδέχεται ότι τα υλικά που κατασκευάστηκαν τα πρώτα οινοπνευματώδη ποτά είναι τα φρούτα και οι καρποί, που είχαν αποθηκευθεί σε συνθήκες κατάλληλες ώστε να ξεκινήσει η ζύμωση (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 24). Αξίζει να σημειωθεί ότι η μύρα συνίστατο ως το καταλληλότερο φάρμακο για κάθε ασθένεια, όπως υποστήριζαν οι Σουμέριοι φαρμακοποιοί – γιατροί, ενώ το κρασί χρησιμοποιούνταν σχεδόν στο 1/5 των ασθενών τους (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 24).

Τα προαναφερθέντα έρχονται να ενισχυθούν από τη θεωρία του Ιπποκράτη που θεωρούσε το κρασί ως φάρμακο για οξέα και χρόνια νοσήματα. Αντίστοιχα παραδείγματα παρατηρούνται στην Ασσυρία, Βαβυλωνία και την Αιγύπτο όπου η κατασκευή της μύρας προέρχεται από αλεύρι ή σπόρους δημητριακών και χρονολογείται από το 5.000 - 2.500 π.χ., ενώ στην Κίνα απέσταζαν ένα ποτό από μύρα ρυζιού γύρω στο 800 π.χ.

Επιπλέον, στα μοναστήρια στο Μεσαίωνα και την Αναγέννηση φημιολογούνταν ότι υπήρχαν οι καλύτεροι αμπελώνες και παράγονταν από αυτούς τα καλύτερα κρασιά και οινοπνευματώδη ποτά. Τον 14<sup>ο</sup> αιώνα, στην επιδημία της πανώλης χρησιμοποιήθηκαν πολύ τα οινοπνευματώδη ως ανακουφιστικά.

Στην κλασική Ελλάδα, το κρασί δεν ήταν καθόλου άγνωστο ήταν άμεσα συνδεδεμένο με θρησκευτικές τελετές, όπως αυτές του θεού Διονύσου. Πολλά είναι τα έθιμα που σχετίζονται με τη χρήση του κρασιού. Ο Αθηναίος χαρακτηριστικά αναφέρει πως *οι Μακεδόνες ήταν τόσο δυνατοί πότες που στο τέλος του συμποσίου δεν μπορούν να φάνε*. Τέλος στην αρχαία Ελλάδα το κρασί ήταν μέσο μυσταγωγίας «Ολύμπιο θεϊόν». Ήταν η επικοινωνία με τα επίγεια και του άλλου κόσμου «ένθεν και ένδεν» (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 25).

## Κεφάλαιο 2 Αλκοολισμός

### 2.1 Ορισμός αλκοολισμού

Ο όρος αλκοολισμός εμφανίζεται για πρώτη φορά στα τέλη της δεκαετίας του 1840 από έναν Ολλανδό ιατρό και η ερμηνεία του σημασιοδοτεί τη δηλητηρίαση από το αλκοόλ που σαν βασικό χαρακτηριστικό έχει την οξεία και χρόνια μέθη (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 37).

Στην αγγλική ορολογία ο όρος αλκοόλ συναντάται με τις παρακάτω ορολογίες: Alcohol, alcohol related, disorders και Alcoholism. Ο αλκοολισμός σχετίζεται άμεσα με την εξάρτηση του ατόμου από το αλκοόλ, η οποία ορίζεται από την ανοχή, δηλαδή την ανάγκη για σημαντικά αυξημένες ποσότητες αλκοόλ και έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να φτάσει στην επιθυμητή επίδραση και να μειωθεί σημαντικά η επίδραση της κατανάλωσης της ίδιας ποσότητας αλκοόλ και να εξαλειφθούν τα συμπτώματα στέρησης για το αλκοόλ και την κατανάλωσή του, για την ανακούφιση και την αποφυγή των στερητικών συμπτωμάτων.

Σύμφωνα με το ορισμό της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (Π.Ο.Υ) του 1952,

*«ο αλκοολισμός είναι μια χρόνια διαταραχή της συμπεριφοράς που εκδηλώνεται με επανειλημμένη, σταθερή και συνεχή χρήση οινοπνεύματος και οινοπνευματωδών ποτών, σε ποσότητες οι οποίες είναι έξω από το κοινωνικό ή και ιατρικό πλαίσιο. Η χρήση αυτή γίνεται σε βαθμό που επηρεάζει δυσμενώς την υγεία του χρήστη και την επαγγελματική, κοινωνική και ευρύτερη λειτουργία του. Ο αλκοολισμός είναι ασθένεια και σαν τέτοια πρέπει να αντιμετωπιστεί»*  
(Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 38)

### 2.2 Φάσεις – τύποι και μοντέλα αλκοολισμού

#### 2.2.1 Φάσεις αλκοολισμού

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της επιστημονικής έρευνας του Zeilnek, όπως αυτό αναφέρεται στο βιβλίο του κ. Μπικηρόπουλου Θεοχάρη (2015), ο αλκοολισμός προσδιορίζεται από τρεις φάσεις εξάρτησης του ατόμου από το αλκοόλ, που έχουν γίνει αποδεκτές από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

➤ **1η Φάση:** Συνδέεται με τη «φυσιολογική» χρήση του οινοπνεύματος. Ειδικότερα, αφορά την κατανάλωση του αλκοόλ σε διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις

ή κατά την διάρκεια του φαγητού. Η πρώτη αυτή φάση περιλαμβάνει τα άτομα που καταναλώνουν ημερησίως αλκοόλ για να αισθανθούν καλύτερα ή να χαλαρώσουν. Έρευνες δείχνουν πως για διάστημα 5 μηνών και 2 ετών η χρήση τείνει να γίνει καθημερινή συνήθεια σε ένα ποσοστό περίπου 5%.

➤ **2η Φάση (πρόδρομη):** Η φάση αυτή συνδέεται με όχι ιδιαίτερα μεγάλη ποσότητα του οινοπνεύματος, ενώ παράλληλα ο αλκοολικός είναι σε θέση να συμμετάσχει σε κοινωνικές δραστηριότητες. Ωστόσο, την επόμενη μέρα δεν είναι σε θέση να θυμηθεί λεπτομέρειες. Επιπρόσθετα, με την πάροδο του χρόνου αρχίζουν οι διαφοροποιήσεις του αλκοολικού σε σχέση με το κοινωνικό περιβάλλον που ανήκει. Ως απόρροια, αρχίζει να πίνει κρυφά μόνος του και να σκέφτεται διαρκώς το αλκοόλ, ενώ η ποσότητα αυξάνεται συνεχώς.

➤ **3η Φάση (κρίσιμη):** Στη φάση αυτή το άτομο, επίσημα πλέον είναι εξαρτημένο από το αλκοόλ. Το αλκοόλ πλέον κατέχει πρωταγωνιστικό ρόλο στη ζωή του καθώς όλες του οι κοινωνικές του δραστηριότητες όπως και η διατροφή του είναι απόλυτα συνυφασμένες με αυτό. Παράλληλα, εμφανίζονται ολοένα και περισσότερα σημάδια αποκλίνουσας συμπεριφοράς, τα οποία επιδεινώνονται μέρα με τη μέρα. Χαρακτηριστικές περιπτώσεις είναι οι εκδηλώσεις βίας προς τα ασθενέστερα άτομα του οικογενειακού περιβάλλοντος. Σημαντικό ρόλο σε όλη την επιδείνωση παίζουν τα κενά μνήμης αλλά και οι μεγάλες χρονικές περίοδοι σύγχυσης και αδυναμίας πραγματικής επαφής με το περιβάλλον

➤ **4η Φάση (χρόνια):** Το αλκοόλ είναι ο βασικός άξονας γύρω από τον οποίο περιστρέφεται η συμπεριφορά του ατόμου και η χρήση του οινοπνεύματος είναι καθημερινή. Αναμφίβολα, μεγιστοποιούνται οι σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις που έχουν αρχίσει ήδη στην προηγούμενη φάση και γίνονται εμφανείς στο περιβάλλον.

### **2.2.2 Μοντέλα αλκοολισμού**

Ο όρος «μοντέλο αλκοολισμού» σύμφωνα με τον Μπικηρόπουλο (2015) χρησιμοποιείται για να τονιστούν τα δυο πιο σημαντικά στοιχεία (και θα πρέπει να αναφερθεί, πως με τον όρο μοντέλο δεν σημαίνει απαραίτητα μόνο θεωρία, αλλά τον τρόπο σκέψης και αντιλήψεις για την κατανόηση των φαινομένων).

- Ο αλκοολισμός σαν πρόβλημα ενυπάρχει στις προσωπικές μας αντιλήψεις, τα βιώματα και τις στάσεις μας. Είναι σημαντικό κάποιος

να αποσκοπεί στην απόκτηση γνώσεων σχετικά με αυτόν όσο και με τη γενικότερη επιστημονική και κοινωνική εξέλιξη.

- Ο ορισμός του αλκοολισμού είναι από τη φύση του μη προσδιορισμός, αφού τα κοινωνικά στοιχεία και στερεότυπα αλλάζουν από εποχή σε εποχή.

Έτσι, τα επικρατέστερα μοντέλα προσέγγισης του φαινομένου είναι τα ακόλουθα (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 43-45):

1. **Το Ψυχοδυναμικό μοντέλο** Η προσέγγιση βασίζεται στη φροϋδική ψυχαναλυτική θεωρία αλλά και σε αυτές των Adler και Jung. Οι πρώτες μελέτες «περί αλκοολισμού» εμφανίστηκαν στη ψυχαναλυτική βιβλιογραφία το 1915 και πρέσβευαν ότι ο αλκοολισμός είναι ένα έκδηλο σύμπτωμα της συμπεριφοράς του ατόμου με λανθάνουσα ομοφυλοφιλία, η οποία την εποχή εκείνη ήταν ένα ουσιαστικό σύμπτωμα ψυχοπαθολογίας. Η σύνδεση της ομοφυλοφιλίας με τον αλκοολισμό γίνεται ως εξής:

«... αν η δυνατότητα για ολοκληρωμένες και ικανοποιητικές σεξουαλικές σχέσεις με το αντίθετο φύλο είναι αποδεκτή ως κριτήριο συναισθηματικής ωριμότητας, τότε το να είναι κανείς ομοφυλόφιλος σημαίνει ότι είναι συναισθηματικά ανώριμος...».

Η σύνδεση του ομοφυλόφιλου με το αλκοόλ εκπίπτει στη «συναισθηματική ανωριμότητα» καθώς και σε άλλα στοιχεία της προσωπικότητάς του και τον οδηγούν σε «ανώριμες» διεξόδους. Την άποψη αυτή ασπάζονται μια μόνο μειοψηφία ψυχαναλυτών, γιατί θα ήταν υπερβολή να πιστεύει κανείς ότι όλοι οι αλκοολικοί είναι ομοφυλόφιλοι» (Μπικηρόπουλος Θ., 2015,σελ 43-45).

Επίσης ο Φρόιντ μέσα από την ψυχαναλυτική του θεωρία κάνει τις πρώτες προσπάθειες προκειμένου να αντιληφθεί και να κατανοήσει το φαινόμενο του αλκοολισμού στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα. (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 43-45)

2. **Το Ιατρικό μοντέλο:** Ο αλκοολισμός εκλαμβάνεται περισσότερο ως «ασθένεια» παρά ως ένα κοινωνικό φαινόμενο με επιπτώσεις στην υγεία τόσο του ατόμου αλλά και ολόκληρης της κοινωνίας. Ιδιαίτερα αναφέρεται, στις επιδράσεις που μπορεί να επιφέρει η αλκοοόλη στον οργανισμό και τις βλάβες που μπορεί να προκαλέσει. Το παρόν μοντέλο θεωρείται από τις πιο παλιές προσεγγίσεις και τον αλκοολισμό ως φαινόμενο. Η «ιατρικοποίηση» του αλκοολισμού έχει τις ρίζες της στον αμερικανό ψυχίατρο E. M. Jellinek που κατέγραψε την άποψη, ότι ο αλκοολικός πρέπει να θεωρείται «άρρωστος» και να λαμβάνει ευρύτερο ιατρικό ενδιαφέρον αντί

κοινωνικής απόρριψης και απομόνωσης που εισέπραττε μέχρι τότε, η κοινή γνώμη θεωρούσε τον αλκοολικό κοινωνικά αδύναμο, ανίκανο να εργαστεί στα πλαίσιά της και συνεπώς άτομο χαμηλής νοημοσύνης δυνατοτήτων και ευκαιριών. (Μπικηρόπουλος Θ., 2015,σελ 43-45).

### **2.3 Τύποι αλκοολισμού**

Κοινωνιολόγοι, ψυχολόγοι, βιοχημικοί φυσιολόγοι και πολλές άλλες ειδικότητες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει ένας τύπος αλκοολικού αλλά πέντε διαφορετικοί (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 43-45).

#### **1. τύπος -ΑΛΦΑ:**

- Έχει ψυχογενή αίτια με κύριο, τον εθισμό από το αλκοόλ.
- Στόχος είναι ο καθησυχασμός από ψυχικές διεργασίες που αποσκοπεί στην καλύτερη διάθεση και την απαλλαγή από δυσάρεστα συναισθήματα ή την μείωση ενδοψυχικών συγκρούσεων.
- Ωστόσο, ελέγχει την ποσότητα του οινοπνεύματος και η χρήση δεν είναι καθημερινή.

#### **2. τύπος -ΒΗΤΑ:**

- Πίνει μόνο στο κατάλληλο περιβάλλον και μόνο ευκαιριακά.
- Έχει σαν κίνητρο την ταύτιση ή προσαρμογή με το περιβάλλον αυτό και την παρέα.

#### **3. τύπος -ΓΑΜΑ:**

- Αποτελεί την παθολογική εξέλιξη του τύπου - α.
- Είναι αυτός που αδυνατεί να κόψει το αλκοόλ ακόμα και αν συντρέχουν σοβαροί λόγοι υγείας.
- Παρουσιάζουν «στερητικά σύνδρομα» με έντονα ψυχοσωματικά σημάδια όπως ταχυκαρδία, εφίδρωση, ναυτία, τρέμουλο, νευρικότητα κ.ά.

#### **4. τύπος -ΔΕΛΤΑ:**

- Αποτελεί την παθολογική εξέλιξη του τύπου -β.
- Η εξάρτηση είναι τόσο ψυχική όσο και οργανική.
- Η συχνή χρήση οινοπνεύματος ωθεί το άτομο να εξαρτηθεί σωματικά από αυτό.

- Η καθημερινή χρήση οινόπνεύματος είναι πάγιος κανόνας, ακόμα και τις πρωινές ώρες (σε προχωρημένα στάδια) και δεν είναι λίγες οι φορές που έντονα λιποθυμικά επεισόδια κάνουν την εμφάνισή τους.

**5. τύπος -ΕΨΙΛΟΝ:**

- Χαρακτηρίζεται από περιοδική απώλεια του ελέγχου ενώ στα μεσοδιαστήματα απέχει της χρήσεως οινόπνευματων.

Από τους προαναφεθέντες τύπους, αυτοί που στην ιατρική παθολογία θεωρούνται ως εξαρτημένοι είναι οι τύποι 3, 4 και 5.

## Κεφάλαιο 3 Χρήση αλκοόλ

### 3.1 Η «Λελογισμένη Χρήση»

Η αλκοόλη είναι μια ιδιόμορφη ουσία η οποία σε σωστές αναλογίες φαίνεται να επιδρά θετικά στην υγεία ενός ατόμου. Ωστόσο, η μεγάλη ποσότητα αλκοόλης στον οργανισμό σχετίζεται με μια σωρεία προσωπικών, κοινωνικών, ιατρικών αλλά και οικονομικών προβλημάτων (Μπικηρόπουλος Θ.,2015, σελ 93-96).

Η συνιστώμενη ποσότητα αλκοόλ που πρέπει να καταναλώνει κανείς, σύμφωνα με ιατρικές μελέτες, είναι δύο δόσεις αλκοολούχων ποτών την ημέρα, δηλαδή 25 γραμμάρια αιθυλικής αλκοόλης. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα τα οποία έχουν ολική αποχή από το αλκοόλ εμφανίζουν μεγαλύτερες πιθανότητες για καρδιακή προσβολή σε σχέση με αυτά που κάνουν «λελογισμένη χρήση». Συγκεκριμένα, τα άτομα που απέχουν από το αλκοόλ έχουν 20% περισσότερες πιθανότητες για καρδιακό επεισόδιο από εκείνα τα οποία καταναλώνουν τη συνιστώμενη δόση των 25 γραμμαριών.

### 3.2 Η θετική επίδραση της ρεσβερατρόλης

Η ρεσβερατρόλη είναι μια ουσία την οποία συναντά κανείς κατά κύριο λόγο και σε υψηλές περιεκτικότητες στη φλούδα των κόκκινων σταφυλιών, στα φύλλα ευκάλυπτου και ελάτου, στους ξηρούς καρπούς και στα μούρα. Έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα τα οποία καταναλώναν κόκκινο κρασί είχαν μειωμένη συχνότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων (Μπικηρόπουλος Θ.,2015, σελ 93-96). Η μείωση αυτή του κινδύνου, η οποία οφείλεται στην αλκοόλη φαίνεται ότι όταν αυτή είναι σε μικρές ποσότητες, έχει τα επακόλουθα θετικά αποτελέσματα:

- δρα ως αιμοστατικός παράγοντας
- εμποδίζει την οξείδωση των λιποπρωτεϊνών
- αυξάνει την κυκλοφορία της υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών

ενώ οι πολυφαινόλες τόσο του λευκού όσο και του κόκκινου κρασιού παίζουν σημαντικό αντιοξειδωτικό ρόλο.



### **3.3 Η ρεσβερατρόλη και η αντιοξειδωτικής της δράση**

Η ρεσβερατρόλη έχει την ικανότητα να εξουδετερώνει οξυγονούχες ρίζες και οξειδωτικές ενώσεις που παράγονται στους διαφόρους ιστούς ή κυκλοφορούν στο πλάσμα του αίματος με αποτέλεσμα να παρουσιάζει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Η ιδιότητα αυτή της ρεσβερατρόλης αποτέλεσε αφορμή για πολλές ιατρικές έρευνες προκειμένου να εξετάσουν εάν αυτές οι ευεργετικές επιδράσεις υφίστατο και στα παράγωγά της. Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών υπέδειξαν ότι η ρεσβερατρόλη διαθέτει και καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες.

### **3.4 Η ρεσβερατρόλη και η αντικαρκινική της δράση**

Μία ακόμη σημαντική θετική επίδραση της ρεσβερατρόλης είναι και αυτή της αντικαρκινικής της δράσης. Κλινικές μελέτες έδειξαν ότι έχει εξέχοντα ρόλο στην αναστολή διεργασιών όπως το οξειδωτικό stress και σε αντιφλεγμονώδεις καταστάσεις, εμποδίζει την προαγωγή της καρκινογένεσης με συσσώρευση μεταλλάξεων στο DNA ενώ παρέχει προστασία στα άτομα τα οποία υποβάλλονται σε χημειοθεραπείες.

### **3.5 Η ευεργετική επίδραση του κόκκινου κρασιού από τις Πολυφαινόλες**

Το κόκκινο κρασί αποτελεί μια σημαντική πηγή βιολογικά ενεργών φυτοχημικών ουσιών, οι οποίες περιέχονται μέσα στα φυτά. Ιδιαίτερα στο κρασί περιέχονται μεγάλες ποσότητες από πολυφαινόλες μεταξύ των οποίων συμπεριλαμβάνονται η ρεσβερατρόλη και οι κατεχίνες.

Οι ευεργετικές δράσεις του κόκκινου κρασιού προέρχονται κατά βάση από την καθημερινή και όχι την περιστασιακή κατανάλωση αυτού. Επίσης, είναι σημαντικό να τονισθεί ότι αυτές οι ευεργετικές ιδιότητες μπορούν να παρουσιαστούν με τη σωστή ποσότητα κατανάλωσης κρασιού και όχι με την κατάχρηση. Μερικές από τις θετικές επιδράσεις των πολυφαινολών είναι οι εξής (Μπικηρόπουλος Θ.,2015, σελ 93-96):

- μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του προστάτη
- παρεμβαίνουν σε διάφορα στάδια της γένεσης του καρκίνου
- παρατείνουν τη διάρκεια ζωής

- βοηθούν στην αντιμετώπιση της χρόνιας βρογχίτιδας
- αποτελούν ασπίδα προστασίας για τα άτομα τα οποία προδιαθετούν να αναπτύξουν διαβήτη
- μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιαγγειακών νοσημάτων
- ενισχύουν την καλή κατάσταση των οστών και ιδιαίτερα των γυναικών
- μειώνουν τη γεροντική άνοια
- βοηθούν στην αύξηση της καλής χοληστερόλης
- μειώνουν τον κίνδυνο χολολιθίασης
- βοηθούν στην εξουδετέρωση των τοξικών ουσιών που περιέχονται στα fast food τρόφιμα ενώ τέλος
- επιβραδύνουν τη διαδικασία της γήρανσης

### **3.6 Το κρασί ωφελεί την οστική πυκνότητα και μάζα**

Σε κλινική μελέτη, την οποία πραγματοποίησαν Βρετανοί επιστήμονες σε 1000 ζεύγη διδύμων, ηλικίας 55 ετών θέλοντας να εξετάσουν τη σχέση μεταξύ διατροφής και οστικής μάζας, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση μέτριων ποσοτήτων κρασιού διαφυλάττει την υγεία των οστών. Παράλληλα, σε αντίστοιχη έρευνα που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο της Ανατολικής Αγγλίας, διαπιστώθηκε ότι άτομα τα οποία είχαν υποστεί κατάγματα εξαιτίας κάποιου ατυχήματος, όταν κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους, στην καθημερινή διατροφή τους υπήρχαν και μικρές ποσότητες κρασιού υπήρχε πιο γρήγορη επούλωση των τραυμάτων (Μπικηρόπουλος Θ.,2015, σελ 93-96).

### **3.7 Η μύρα ωφελεί την καρδιά**

Εκτός από τα ήδη γνωστά οφέλη του κρασιού για την καρδιά, ευεργετική μπορεί να και η κατανάλωση μύρας πάντα με τη λελογισμένη χρήση. Ερευνητές αξιολόγησαν συγκριτικά 16 επιστημονικές μελέτες που αφορούσαν πάνω από 200.000 άτομα και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο καρδιολογικός κίνδυνος μειώνεται κατά 31% κατά μέσο όρο για όσους πίνουν μια μύρα την ημέρα (Μπικηρόπουλος Θ.,2015, σελ 93-96). Σύμφωνα με διατροφολόγους, η μέτρια χρήση αλκοόλ είτε αφορά την κατανάλωση μύρας είτε κρασιού δύναται να αυξήσει το

επίπεδο της λιποπρωτεΐνης υψηλής πυκνότητας γνωστής και ως «καλής χοληστερόλης», με αποτέλεσμα να μειώνεται ο καρδιαγγειακός κίνδυνος.

Οι ερευνητές αναφέρουν ότι τα οφέλη για την καρδιά δεν φαίνονται να επεκτείνονται σε άλλα αλκοολούχα ποτά , αν και έχουν πραγματοποιηθεί λιγότερες έρευνες για αυτά. Το όριο της μέτριας και δυνητικά επωφελούς για την υγεία κατανάλωσης κρασιού είναι ένα ποτήρι κρασί την ημέρα για τις γυναίκες και δύο ποτήρια κρασί για τους άντρες. Αντίστοιχα, η ημερήσια δοσολογία για την μύρα είναι μία μπυρά την ημέρα και για τα δύο φύλα. Αυτό το οποίο αξίζει να τονιστεί είναι ότι εδώ υπάρχει μια λεπτή ισορροπία γιατί ακόμα και η καθημερινή κατανάλωση ελοχεύει τον κίνδυνος κανείς να συνηθίσει και να αρχίσει να καταναλώνει αλκοόλ παραπάνω. Ωστόσο, ο γενικός κανόνας παραμένει ο ίδιος, αν και κάθε οργανισμός μεταβολίζει διαφορετικά το αλκοόλ, παραπάνω από ένα ποτό την ημέρα αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων στην υγεία και όχι μόνο.

## **Κεφάλαιο 4 Αίτια – Συνέπειες αλκοολισμού**

### **4.1 Αίτια αλκοολισμού**

Όπως προαναφέραμε, διάφοροι γενετικοί, ψυχολογικοί, κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες επηρεάζουν τον αλκοολισμό. Αναντίρρητα, οι παράγοντες αυτοί έχουν σημαντικές συνέπειες στην υγεία και τη συμπεριφορά ενός ατόμου, της οικογένειας και γενικότερα της κοινωνίας.

Ο εθισμός στο αλκοόλ επέρχεται σε στάδια που αναλύσαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο, αν και πολλά είναι τα άτομα, που παρουσιάζουν μια ιδιόμορφη αντίδραση στο αλκοόλ από τη στιγμή που αρχίζουν να πίνουν. Με την πάροδο του χρόνου, η κατανάλωση σε αλκοόλ πέρα του μέτρου, δύναται να διαταράξει την ισορροπία των χημικών ουσιών και των νευρικών διόδων του εγκεφάλου. Αυτά αποτελούν τα βασικά στοιχεία που σχετίζονται με την εμπειρία της απόλαυσης, της ορθής κρίσης-αντίληψης και της ικανότητας ελέγχου της συμπεριφοράς. Το άτομο εξαπατάται από όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα και θεωρεί πως θα μειωθούν ή θα εξαλειφτούν με τη χρήση περισσότερων ποσοτήτων αλκοόλ. Σημαντικό κρίνεται να αναφερθούμε στις αιτίες που μπορούν να ωθήσουν ένα άτομο στην κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ και στον αλκοολισμό.

#### **4.1.1 Κοινωνικοί παράγοντες**

Όπως είναι γνωστό, το αλκοόλ στην καθημερινή μας ζωή είναι μέρος αυτής και συνδέεται με διάφορες κοινωνικές μας εκδηλώσεις.

##### **➤ Οικογένεια**

Είναι ο πρωταρχικός θεσμός του κοινωνικού γίνεσθαι και μέσω αυτού το άτομο είναι δυνατό να οδηγηθεί στον αλκοολισμό. Από μικρή ακόμα ηλικία, είναι φανερή η επαφή με το αλκοόλ μέσα κοινωνικές εκδηλώσεις αφού είναι συνδυασμένο με εκδηλώσεις ψυχαγωγικού χαρακτήρα.

Από την αντίθετη πλευρά, δεν είναι λίγα τα άτομα, που συνδυάζουν το αλκοόλ με άσχημες και αγχώδεις καταστάσεις που επιζητούν επίλυση μέσα από αυτό. Γονείς καταναλώνουν αλκοόλ για να απομακρύνονται από τα προβλήματα της καθημερινότητας και να αντιμετωπίζουν πιο εύκολα και έτσι παιδιά αποκτούν μια πρώτη επαφή με αυτό.

### ➤ Φιλικό περιβάλλον

Η μίμηση και η απομάκρυνση από πρότυπα που παραπέμπουν στο οικογενειακό περιβάλλον ωθεί τους εφήβους να ενστερνίζονται πρότυπα ορμώμενα από τις φιλικές τους σχέσεις και υιοθετώντας παραβατικές συμπεριφορές θέλοντας να αποδείξουν την ωρίμανσή τους και την ενηλικίωσή τους. Δυστυχώς, το κοινωνικό και φιλικό περιβάλλον τους παροτρύνει αρκετά συχνά να κάνουν χρήση αλκοόλ προκειμένου να αισθανθούν κοινωνικά αποδεκτοί. Το άτομο υπό ψυχολογική πίεση, υιοθετεί αυτή τη συμπεριφορά, προκειμένου να ενταχθεί στην ομάδα (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ79-82).

### ➤ Ήθη-έθιμα

Η κουλτούρα και τα πολιτιστικά στοιχεία της κάθε χώρας συμβάλλουν ή αποτρέπουν το άτομο από τη χρήση αλκοόλ. Στις μεσογειακές χώρες, το αλκοόλ είναι παρόν σε γεύματα και σε ιδιαίτερες περιπτώσεις. Το αλκοολικό άτομο εκεί μπορεί να ξεχωρίσει αφού δράττεται της ευκαιρίας να μην παρεξηγηθεί όταν οδηγείται σε μέθη, , πράξη μη κοινωνικά αποδεκτή. Αντίθετα σε χώρες της Κεντρικής Ευρώπης, η κατανάλωση του αλκοόλ γίνεται χωρίς περιορισμό, οποιαδήποτε χρονική στιγμή και χωρίς αφορμή κάποιο κοινωνικό γεγονός ή κάποια κοινωνική εκδήλωση. Αναπόφευκτα, η κατάχρηση είναι σύνηθες αποτέλεσμα. Ωστόσο, σε χώρες που απαγορεύεται το αλκοόλ από θρησκευτικούς ή εθιμοτυπικούς κανόνες η χρήση του αλκοόλ δεν υφίσταται. (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 79-82)

#### 4.1.2 Ψυχολογικοί παράγοντες

Η κατάχρηση αλκοόλ είναι συνυφασμένη και με ψυχολογικούς παράγοντες. Άτομα που από μικρή ηλικία έχουν υποστεί κάποια μορφή σωματικής ή σεξουαλικής κακοποίησης, έχουν περισσότερες πιθανότητες να ξεκινήσουν τη χρήση αλκοόλ. Παιδιά με τραυματικές εμπειρίες από την βρεφική τους ακόμα ηλικία, παιδιά που έχουν δεχθεί την απόρριψη από το οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον, χτίζουν μια κακή εικόνα για τον εαυτό τους έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, βρίσκονται σε ομάδα υψηλού κινδύνου για εξάρτηση από το αλκοόλ.

**Το μετατραυματικό στρες (Post Traumatic Stress Disorder)** ορίζεται ως η συναισθηματική διαταραχή που εμφανίζεται σε ανθρώπους που έχουν εκτεθεί σε σοβαρά ψυχοτραυματικά γεγονότα ή καταστάσεις. Τέτοιες καταστάσεις μπορεί να αφορούν σε δυστυχήματα, σε μαζικές ή φυσικές καταστροφές, σε τρομοκρατικές

ενέργειες, βιασμούς, κακοποίηση και είναι πιθανόν το αλκοόλ να αποτελέσει μάννα εξ ουρανού στη λύση των προβλημάτων τους.

#### **4.2 Αλκοολισμός και κοινωνική κρίση**

Από τη δεκαετία του 50 πολλές μελέτες οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι οι κοινωνίες που είχαν έντονο άγχος ήταν αυτές που εμφάνιζαν και τα υψηλότερα ποσοστά χρήσης αλκοόλ από τα άτομα ακόμα και μικρής ηλικίας. Οι έρευνες έδειξαν πως οι κοινωνίες με έντονα οικονομικά και κοινωνικά προβλήματα είναι ικανά να οδηγήσουν τα μέλη της σε βαριά χρήση του αλκοόλ. Το κοινωνικό στρες οδηγεί:

- στην αύξηση της μέσης κατανάλωσης αλκοόλ αλλά και
- στη βαριά χρήση.

Γενικότερα οι κοινωνικοί παράγοντες κατά τη διάρκεια της ζωής, του ατόμου και σε συνδυασμό με το χαμηλό κοινωνικοοικονομικό και μορφωτικό επίπεδο καθώς και η μη ιδιοκτησία στέγης, η ανεργία, οι επισφαλείς εργασιακές σχέσεις, οι αυξημένες εργασιακές απαιτήσεις και η μοναχική διαβίωση έχουν συνδεθεί με χρήση νόμιμων και παράνομων ουσιών και συνεπώς στις ουσιοεξαρτήσεις.

Δεν είναι λίγες οι φορές που ακόμα και οι δυσμενείς οικογενειακές καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων:

- την μειωμένη, γονική επίβλεψη όχι μόνο της μονογονεϊκής οικογένειας αλλά και
- των πυρηνικών οικογενειών με προβλήματα όπως κακοποίηση, χρήση ουσιών και άλλα μπορεί να συμβάλλουν στη χρήση ουσιών αλλά και στο αλκοόλ

Οι άνθρωποι που βιώνουν δυσμενείς τόσο κοινωνικές όσο και οικονομικές συνθήκες κάνουν συχνότερα χρήση και κατάχρηση ουσιών λόγω του κοινωνικού αποκλεισμού. Κινούνται σ' έναν φαύλο κύκλο που η χρήση με τη σειρά της αποτελεί έναν ισχυρό παράγοντα περαιτέρω κοινωνικού αποκλεισμού και άγχους.

Στην Ελλάδα, έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί μετά την αρχή της οικονομικής κρίσης, φαίνεται ότι τα ποσοστά της εξάρτησης από το αλκοόλ να αυξάνονται συνεχώς. Μάλιστα, το φαινόμενο γίνεται πιο έντονο στα χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα με αποτέλεσμα η όλη κατάσταση να συμβάλλει περαιτέρω σε κοινωνικές ανισότητες, στην περιθωριοποίηση και στον κοινωνικό αποκλεισμό. (Μπικηρόπουλος Θ., 2015,σελ 86)

Αντίστοιχες μελέτες που διεξάχθηκαν σε 29 Ευρωπαϊκές χώρες, συμπέραναν ότι αύξηση της ανεργίας κατά 3% αυξάνει τη θνησιμότητα από χρήση αλκοόλ κατά 28%, συνδέοντας σαφώς την οικονομική κρίση με τη βαριά χρήση αλκοόλ. (Μπικηρόπουλος Θ., 2015,σελ 86)

Άλλη μελέτη με τηλεφωνικές συνεντεύξεις στις ΗΠΑ, έδειξε ότι η οικονομική κρίση αυξάνει τη συχνότητα των συνδεόμενων με αυτή στρεσογόνων παραγόντων (ανεργία, εργασιακή ανασφάλεια κλπ), προκαλώντας προβλήματα υγείας στον πληθυσμό. Αυτά τα προβλήματα υγείας οδηγούν σε αυξημένη χρήση αλκοόλ (Μπικηρόπουλος Θ., 2015,σελ 86).

#### **4.3 Ανεργία και αλκοολισμός**

Βιβλιογραφικές μελέτες έχουν υποδείξει ότι η ανεργία συσχετίζεται με την εξάρτηση του ατόμου από ουσίες όπως τα ναρκωτικά και το αλκοόλ. Η απογοήτευση που αισθάνονται, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και το άγχος που βιώνουν οι άνεργοι, φαίνεται να ωθούν κάποιους από αυτούς να χρησιμοποιούν την χρήση ουσιών ως διέξοδο από την πραγματικότητα, από τα καθημερινά τους προβλήματα και σε μία προσπάθεια να καλύψουν τα ψυχολογικά κενά που έχουν αλλά και ως μορφή αυτό-θεραπείας, κατά του άγχους και της κοινωνικής απομόνωσης. Ως εκ τούτου, η ανεργία καθιστά το άτομο ευάλωτο και επιρρεπές ως προς την έναρξη της χρήσης των ουσιών ή του αλκοόλ, ενώ από την άλλη επιδεινώνει μια υπάρχουσα κατάσταση των ατόμων που είναι ήδη σε χρήση.

Ο οικονομολόγος Μάικλ Φρεντ σε μελέτη του, αναφέρει πως τόσο η κατάχρηση αλκοόλ όσο και η συχνότητα του φαινομένου του αλκοολισμού αυξάνεται στα άνεργα άτομα. Επίσης αναφέρει πως μεγάλες ποσότητες αλκοόλ καταναλώνονται και από τα άτομα που εργάζονται και συχνά είναι τα φαινόμενα να προκαλούνται ατυχήματα από την χρήση αυτού. Τα αποτελέσματα είναι αρχικά στην μείωση της επαγγελματικής δραστηριότητας αφού μειώνεται η παραγωγικότητα, αυξάνονται οι απουσίες από τις ώρες εργασίας και το κόστος είναι υψηλό από τα εργατικά ατυχήματα (Μπικηρόπουλος Θ., 2015,σελ 86).

Ο Ντάνιελ Φάλκστεντ, επίκουρος καθηγητής του Τμήματος Επιστημών Δημόσιας Υγείας του Ινστιτούτου Καρολίνσκα χαρακτηριστικά ανέφερε πως: «Σε μια χώρα με αδύναμο δίκτυο κοινωνικής ασφαλείας για τους πολίτες και με υψηλή ανεργία, είναι αναμενόμενο ότι θα καταναλώνουν περισσότερο αλκοόλ τα άτομα»

#### **4.4 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αλκοόλ**

Μελέτες των τελευταίων ετών έχουν φέρει στο φως στοιχεία που υποστηρίζουν, ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και κυρίως το Facebook αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που οδηγούν, κυρίως τους εφήβους, στην αλόγιστη χρήση αλκοόλ.

Ερευνητές από το Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνιας διαπίστωσαν ότι έφηβοι οι οποίοι βλέπουν φίλους τους να πίνουν και να καπνίζουν στις φωτογραφίες που ανεβάζουν στο δημοφιλές μέσο κοινωνικής δικτύωσης αντιμετωπίζουν και οι ίδιοι σοβαρές πιθανότητες να ξεκινήσουν τις κακές αυτές συνήθειες. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η μίμηση είναι ιδιαίτερα συχνά φαινόμενο και τρόπος συμπεριφοράς μεταξύ των εφήβων (Μπικηρόπουλος Θ., 2015,σελ 87).

Ωστόσο, σημαντικό εύρημα των ερευνητών ήταν πως ο αριθμός των online φίλων του κάθε παιδιού δεν φάνηκε να συνδέεται με τις επικίνδυνες συμπεριφορές, την παραβατικότητα και τη χρήση ουσιών, καπνίσματος και αλκοόλ όπως η έκθεση των εφήβων σε φωτογραφίες εικονικών φίλων τους που διασκέδαζαν πίνοντας και καπνίζοντας. Μάλιστα έφηβοι των οποίων οι κοντινοί φίλοι στην πραγματική ζωή δεν έπιναν αλκοόλ είχαν περισσότερες πιθανότητες να επηρεαστούν από την αυξανόμενη έκθεση σε «επικίνδυνες» online φωτογραφίες.

#### **4.5 Επιπτώσεις στην σωματική υγεία του ατόμου**

Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ συνδέεται στενά με αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου. Ιατρικές μελέτες έχουν υποδείξει ότι το αλκοόλ είναι (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 99-109):

➤ **Είναι τοξικό για το συκώτι**

Η μεγάλη κατανάλωσή του μακροχρόνια, δύναται να προκαλέσει αλλοιώσεις στο συκώτι. Μάλιστα στον ιατρικό κόσμο από πολλούς έχει χαρακτηριστεί ως ο νούμερο ένα εχθρός του ήπατος.

➤ **Επιβαρύνει το στομάχι**

Το οινόπνευμα είναι δυνατόν να πυροδοτήσει γαστρίτιδες ή και γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Επιπρόσθετα, η μεγάλη και παρατεταμένη



κατανάλωσή του δύναται να προκαλέσει καρκίνο του ανώτερου πεπτικού συστήματος.

➤ **Αποδυναμώνει τα οστά**

Πολλές έρευνες έχουν καταδείξει ότι τα άτομα τα οποία είναι χρόνια εξαρτώμενα από το αλκοόλ έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν οστεοπόρωση, καθώς το αλκοόλ μειώνει τη δυνατότητα του οργανισμού να απορροφά το ασβέστιο.

➤ **Απειλεί την πίεση και τα τριγλυκερίδια**

Η καθημερινή και πάνω από την ημερήσια συνιστώμενη δόση, κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τα τριγλυκερίδια και το σωματικό βάρος. Μάλιστα, όταν αυτό συμβαίνει για χρόνια, μπορεί να παρατηρηθεί εκφύλιση του καρδιακού μυός με αποτέλεσμα την πρόκληση αλκοολικής μυοκαρδιοπάθειας. Παράλληλα, η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει την αρτηριακή πίεση, αυξάνοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων.

➤ **Αποτελεί απειλή για τον μαστό**

Ερευνητικές μελέτες, έχουν υποδείξει ότι η αλόγιστη χρήση αλκοόλ ανεβάζει τα επίπεδα οιστρογόνων στο αίμα, τα οποία με τη σειρά τους αυξάνουν το ρίσκο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

➤ **Στεγνώνει το στόμα**

Εκτός από τη δυσάρεστη αναπνοή, η αλκοόλη επηρεάζει και την υγεία της στοματικής κοιλότητας. Συμβάλλει στη δημιουργία φλεγμονών των ούλων, όπως η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα ενώ επηρεάζεται και η χλωρίδα του στόματος, καθώς στεγνώνει τον βλεννογόνο και αλλάζει το pH με αποτέλεσμα τη δημιουργία τερηδόνας. Σε συνδυασμό μάλιστα και με το τσιγάρο, οδηγεί σε αύξηση του κινδύνου του καρκίνου της στοματικής κοιλότητας και του λάρυγγα.

### ➤ Σκοτώνει τη γονιμότητα

Ευρύματα της αμερικανικής μελέτης της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ υπέδειξαν ότι ακόμη και σε μικρές ποσότητες το αλκοόλ δύναται να μειώσει σημαντικά τις πιθανότητες επίτευξης μιας πετυχημένης εγκυμοσύνης σε γυναίκες που υποβάλλονται σε εξωσωματική γονιμοποίηση. Παράλληλα, μια πρόσφατη μελέτη έδειξε κατά τους πρώτους μήνες της κύησης, οι γυναίκες που πίνουν 10 μονάδες αλκοόλ σε μια μοναδική περίπτωση, είναι πιο πιθανό να κάνουν ένα παιδί με συγγενή ανωμαλία συγκριτικά με εκείνες που απέχουν από το αλκοόλ.

## 4.6 Κοινωνικές επιπτώσεις

Οι επιπτώσεις του αλκοόλ δεν αφορούν μόνο το άτομο αλλά έχουν αντίκτυπο και στον κοινωνικό του περίγυρο. Όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός κατανάλωσης αλκοόλ τόσο πιο σοβαρές είναι οι επιπτώσεις. Οι επιπτώσεις μπορεί να είναι απλές κοινωνικές ενοχλήσεις, όπως πρόκληση θορύβου σε ώρες κοινής ησυχίας, αλλά και πιο σοβαρές όπως ενδοοικογενειακή βία, κακοποίηση παιδιών ακόμα και ανθρωποκτονία (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 83).

Επιπρόσθετα και ο εργασιακός τομέας πλήττεται από την αλόγιστη χρήση αλκοόλ αφού δεν είναι λίγες οι φορές, που εργαζόμενοι καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλης, με αποτέλεσμα να έχουν μειωμένη απόδοση, συχνές απουσίες από τον εργασιακό τους χώρο ή να έχουν προκαλέσει σοβαρά ατυχήματα. Το κοινωνικό σύνολο καλείται να αποδεχτεί και να συμπεριλάβει στις δομές του, άτομα μη παραγωγικά με έντονα ψυχολογικά και σωματικά προβλήματα. Αυτό έχει ως συνέπεια σημαντικό κόστος για τις επιχειρήσεις αλλά και για τα ασφαλιστικά ταμεία (Μπικηρόπουλος Θ., 2015,σελ 83)

### 4.6.1 Οικογένεια

Η εξάρτηση από το αλκοόλ είναι δεν είναι ένα απλό φαινόμενο. Συνίστατο τόσο από βιολογικά όσο και ψυχολογικά χαρακτηριστικά. Η εξάρτηση του ατόμου από το αλκοόλ έχει άμεσο αντίκτυπο στο οικογενειακό περιβάλλον του ατόμου και αρνητικές συνέπειες στην κοινωνική και οικονομική κατάσταση της οικογένειας.

Τα άτομα που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ παρουσιάζουν συναισθηματική αστάθεια, κυκλοθυμικές αντιδράσεις και πολλές φορές φτάνουν στο να γίνουν παραβατικοί. Τα συναισθήματα των μελών της οικογένειας, αλλάζουν μορφή και μετατρέπονται σε αρνητικά όπως η δυσαρέσκεια, ο οίκτος, η αγανάκτηση,

ο θυμός και πολλά άλλα. Τα αλκοολικά άτομα – μέλη, στις περισσότερες των περιπτώσεων, αδυνατούν να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις και στις ανάγκες της οικογένειας με αποτελέσματα να επιβαρύνουν τα υπόλοιπα άτομα. Η όλη αυτή κατάσταση, προκαλεί έντονες συγκρούσεις που ο αλκοολικός χρησιμοποιεί σαν πρόφαση- δικαιολογία για να καταναλώνει ακόμα περισσότερες ποσότητες. Συνήθως επακόλουθο αυτών είναι το διαζύγιο, η κακοποίηση της μητέρα ή παιδιών (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 84).

Αρκετές είναι οι έρευνες που παρουσιάζουν ότι παιδιά με εξαρτημένο από το αλκοόλ γονέα έχουν μεγαλύτερα ποσοστά να εμφανίσουν διάφορα προβλήματα στην παιδική, εφηβική και ενήλικη ζωή τους. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις, που παιδιά γονέων, που κάνουν χρήση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ, εμφανίζουν μαθησιακές δυσκολίες, υπερκινητικότητα και ελλειμματική προσοχή. Επίσης έντονα είναι και τα σωματικά προβλήματα ή προβλήματα συμπεριφοράς όπως καταθλιπτική διάθεση και αγχώδη διαταραχή, τόσο στην εφηβική όσο και την ενήλικη ζωή τους.

Μεγάλο είναι το ποσοστό των παιδιών, που ζούσαν σε οικογένεια με κάποιο μέλος εξαρτημένο από το αλκοόλ να έχουν και αυτά την ίδια ακριβώς κατάληξη. Οι έντονες ψυχολογικές πιέσεις της παιδικής και εφηβικής τους ηλικίας τα οδήγησε στο αλκοολισμό (Μπικηρόπουλος Θ., 2015)

#### **4.6.2 Επιπτώσεις στο κοινωνικό σύνολο**

Το πρόβλημα του αλκοολισμού δεν έχει συνέπειες μόνο στους ίδιους τους χρήστες. Οι συνέπειές του επεκτείνονται πολύ ευρύτερα στην κοινωνία είτε με έμμεσο ή άμεσο τρόπο, με αποτέλεσμα να θεωρείται από πολλούς κοινωνικό πρόβλημα.

Αρχικά, ο αλκοολισμός είναι ένα ζήτημα το οποίο επιβαρύνει την κοινωνία, οικονομικά. Η αποκατάσταση των ατόμων που αντιμετωπίζουν πρόβλημα αλκοολισμού και η θεραπεία τους καλύπτεται, συνήθως, από το δημόσιο προϋπολογισμό. Επίσης, πρόωρες και αναπηρικές συντάξεις διατίθενται στα άτομα εκείνα τα οποία η χρήση της έχει προκαλέσει σοβαρές και χρόνιες παθήσεις και πλέον τα καθιστά ανίκανα να εργαστούν.

Για πολλά άτομα, το αλκοόλ είναι ένα μέσο κοινωνικοποίησης. Το άτομο θεωρεί ότι καταναλώνοντας μεγάλες ποσότητες αλκοόλης γίνεται πιο κοινωνικό ή πιο αγαπητό στον κοινωνικό του κύκλο και συνεπώς αποδεκτό. Το αλκοόλ είναι μέρος της κοινωνικής ζωής των ατόμων και έχει υιοθετηθεί από πολλούς η άποψη ότι για να

ευθυμήσουν θα πρέπει να γίνει κατανάλωση αυτού. Την άποψη αυτή ενστερνίζονται κυρίως οι νέοι που για να μην μένουν στο περιθώριο και να κάνουν φίλους καταφεύγουν στη χρήση του (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ. 83-85).

Η σχέση του αλκοόλ με τα οικιακά και βιομηχανικά ατυχήματα είναι πολλές φορές συνδεδεμένη. Σύμφωνα με έρευνες που έχουν διεξαχθεί, έχει προκύψει ότι πολλά ατυχήματα έχουν ως κύριο παράγοντα τον τρόπο ζωής και το αλκοόλ. Αποδείχτηκε ότι οι νέοι οδηγοί, που ο τρόπος ζωής τους ήταν άμεσα συνδεδεμένος με την κατανάλωση αλκοόλ, έτειναν να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο εμπλοκής σε τροχαία δυστυχήματα. Επίσης από ατυχήματα που έχουν προκληθεί στον τομέα της βιομηχανίας από τη χρήση αλκοόλ έχουν ρυθμιστεί νόμοι για την προστασία των εργαζομένων. Στον **π.δ. 1073/1981** «Περί μέτρων ασφαλείας κατά την εκτέλεσιν εργασιών εις εργοτάξια οικοδομών και πάσης φύσεως έργων αρμοδιότητος Πολιτικού Μηχανικού» και σ το άρθρο 101 στην παράγραφο 2 και 3 αναφέρεται: **«Απαγορεύεται εις τους απασχολουμένους να φέρουν ή να πίνουν οινοπνευματώδη ποτά κατά την διάρκειαν της εργασίας, περιλαμβανομένων και των διαλειμμάτων»** και **«Οι εις κατάστασιν μέθης δεν επιτρέπεται να εισέρχονται εις τον τόπον εργασίας, ούτε να γίνεται ανεκτή η παραμονή των εις τούτον»**. Επιπλέον «Οι εργαζόμενοι σε ναυπηγικές και ναυπηγοεπισκευαστικές εργασίες πέρα από τις υποχρεώσεις των εργαζόμενων που περιγράφονται στο άρθρο 32 του Ν. 1568/85 έχουν και τις παρακάτω:» **«Να μη φέρουν στο χώρο εργασίας ή να πίνουν οινοπνευματώδη ποτά κατά τη διάρκεια της εργασίας περιλαμβανομένων και των διαλειμμάτων»** Μεκοινή υπουργική απόφαση 43500/5691/2002 για τις μεθόδους διαπίστωσης χρήσης οινοπνεύματος, από οδηγούς κατά την οδήγηση οχημάτων, καθώς και από πεζούς που εμπλέκονται σε τροχαίο ατύχημα που εκδόθηκε στο πλαίσιο του κώδικα οδικής κυκλοφορίας. (Μπικηρόπουλος Θ., σελ 83-85)

#### **4.7 Η μείωση των αναστολών από τη χρήση αλκοόλ**

Η μεγάλη κατανάλωση ποσότητας αλκοόλ οδηγεί σε μείωση των ηθικών και κοινωνικών αναστολών, μειώνει την κρίση του ατόμου και οδηγεί πολλές φορές σε αποκλίνουσες συμπεριφορές.

Το αλκοόλ σε μικρές ποσότητες, διευκολύνει τις σεξουαλικές σχέσεις, αφού είναι ένα κατασταλτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος και δρα αναστέλλοντας μέρη του κεντρικού νευρικού συστήματος σημαντικά για τη σεξουαλική διέγερση και τον οργανισμό – την αναπνοή, την κυκλοφορία και την ευαισθησία των νευρικών

απολήξεων αλλά η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων προκαλεί αναστολή της ικανότητας του σώματός, να ανταποκριθεί σεξουαλικά με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται η στυτική λειτουργία, να καθυστερεί η εκσπερμάτιση και στις γυναίκες να παρουσιάζεται κολπική ξηρότητα.

Επιπρόσθετα, εξαιτίας της χρήσης αλκοόλ δύναται να υπάρχει μετάδοση σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσήματων ενώ δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου υπήρχαν ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες καθώς το άτομο χάνει το αυτοέλεγχο, δεν είναι σε θέση να λάβει τους απαραίτητους τρόπους αντισύλληψης και να εφαρμόσει τους κανόνες υγιεινής κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής πράξης.

## Κεφάλαιο 5 Πρόληψη και μέτρα αντιμετώπισης

### 5.1 Πρωτογενής πρόληψη

Τα μέτρα πρόληψης κατά του αλκοολισμού τόσο σε πρωτογενή όσο και δευτερογενή τομέα, κρίνονται επιτακτικής ανάγκης, μιας και το φαινόμενο του αλκοολισμού φαίνεται συνεχώς να παίρνει μεγάλες διαστάσεις τόσο στη χώρα μας όσο και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

Η πρωτογενής ή πρωτοβάθμια πρόληψη (primary prevention), η οποία προσφέρεται σε γενικό επίπεδο (universal), επιλεκτικό (selective) ή και σε ενδεδειγμένο (indicated) επίπεδο πρόληψης έγκειται να προφυλάξει τα υγιή άτομα από την κατάχρηση και τη συνεπαγόμενη ανάπτυξη εξάρτησης από το οινόπνευμα. (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 54-58)

Όπως προαναφέρθηκε, ιδιαίτερα στην περίπτωση των εφήβων, βασικός είναι ο ρόλος της οικογένειας, τόσο στην εμφάνιση του προβλήματος όσο και στην συντήρηση των συμπεριφορών εξάρτησης. Η οικογένεια είναι το πρώτο σύνολο που εντάσσεται το άτομο από τη στιγμή που έρχεται στη ζωή. Συνεπώς, η προσωπικότητα του, ο χαρακτήρας του και οι δεξιότητες που θα αναπτύξει είναι σε μεγάλο βαθμό εξαρτημένα, από τις σχέσεις μέσα στην οικογένεια καθώς επίσης με τις αξίες και τον τρόπο που επικοινωνούν τα μέλη της οικογένειας μεταξύ τους. Μέσα στο πλαίσιο της οικογένειας, ο άνθρωπος γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει να επικοινωνεί, να δημιουργεί σχέσεις με τα άλλα μέλη, να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του και τις αντιδράσεις του, να δημιουργεί αυτοάμυνες που θα τον κρατήσουν μακριά από τη χρήση ουσιών και από άλλες συμπεριφορές εξάρτησης. Ως εκ τούτου, το οικογενειακό περιβάλλον είναι ικανό να ενθαρρύνει ή να αποθαρρύνει τέτοιου είδους συμπεριφορές.

Δεν είναι όμως μόνο αρκετή η ατομική προσπάθεια προκειμένου να αποφευχθεί η αλόγιστη χρήση αλκοόλ. Εξίσου σημαντική είναι και η συμβολή της κοινωνίας. Μια κοινωνία η οποία νοιάζεται για τους πολίτες της και την κατάσταση της υγείας τους, οφείλει να έχει ένα δομημένο σύστημα ενημέρωσης των μελών της σε θέματα που αφορούν τη χρήση και την κατάχρησης της αλκοόλης. Επιπρόσθετα, επιτακτική κρίνεται η ανάγκη της καταγραφής των παραπτωμάτων, των εγκληματικών πράξεων και των ατυχημάτων εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης αλκοόλ. Με αυτόν τον τρόπο θα προσδιοριστεί και θα διαμορφωθεί η εικόνα αλλά

και το μέγεθος του προβλήματος στη χώρα μας και η εφαρμογή των προγραμμάτων πρόληψης θα είναι πιο αποτελεσματικότερη.

Η φιλοσοφία των προληπτικών προγραμμάτων είναι να τοποθετεί την συμπεριφορά εξάρτησης μέσα σε ένα γενικότερο κοινωνικό πλαίσιο στενά συνδεδεμένο με τις αξίες, τις στάσεις τα πιστεύω και τις αποφάσεις του ατόμου για τον τρόπο ζωής του και γενικότερα του κοινωνικού συνόλου.

Η εξάρτηση γενικότερα και μέσα σε αυτές και αυτή από τη χρήση αλκοόλ, είναι ένα φαινόμενο με τόσο βιολογικές, ψυχολογικές όσο και με κοινωνικές διαστάσεις. Στην αντιμετώπιση αυτού μπορούν να συμβάλλουν όλοι, ο καθένας από τον ρόλο του.

### **5.1.1 Προληπτικά προγράμματα**

Τα προληπτικά προγράμματα απευθύνονται κατά κύριο ρόλο σε εφήβους. Στόχος τους είναι:

1. να ενισχύσουν και
2. να προάγουν τις κοινωνικές δεξιότητες του ατόμου.

Οι δεξιότητες αυτές θα προάγουν την αυτονομία του νέου και θα τον οδηγήσουν στη δημιουργία εποικοδομητικών σχέσεων, οι οποίες μπορούν να λειτουργήσουν ως προστατευτικοί παράγοντες για την προσωπικότητά του.

Παράλληλα, τα προγράμματα αυτά αποσκοπούν στην ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας για τις αρνητικές συνέπειες της υπερβολικής χρήσης αλκοόλ στους ανηλίκους. Ωστόσο, μείζονος σημασίας αποτελεί η διαμόρφωση μιας γενικότερης κοινής κοινωνικής στάσης η οποία θα αποθαρρύνει τους νέους από την χρήση αλκοόλ.

Μέσω των προγραμμάτων αυτών, έφηβοι με βιωματική ενεργή δράση, μοιράζονται τις προσωπικές εμπειρίες τους, συζητούν για τις ανάγκες τους καθώς και για θέματα που τους απασχολούν ενώ ταυτόχρονα παίρνουν καθοδηγητικά μηνύματα για την μετέπειτα ζωή τους μέσα σ' ένα ευχάριστο και δημιουργικό πλαίσιο, με βιωματικές δραστηριότητες και δημιουργικό τρόπο.

Φυσικά κατά τη διάρκεια μιας τέτοιας διαδικασίας κρίνεται απαραίτητη και η συμμετοχή των συγγενικών μελών του εφήβου. Ερευνητικές μελέτες έχουν υποδείξει τον ενθαρρυντικό ρόλο της συμμετοχής των συγγενικών προσώπων τόσο στο στάδιο της θεραπείας-απεξάρτησης όσο ακόμα και στο στάδιο της πρόληψης. Ιδιαίτερα, στη φάση της πρόληψης έχει αποδειχθεί, ότι ένα υγιές οικογενειακό περιβάλλον στο

οποίο υπάρχουν ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί και τα μέλη του συζητούν μεταξύ τους, ενισχύει την αποχή από τις ουσίες, δρα προληπτικά στην αντιμετώπιση της ψυχολογικής δυσφορίας των νεότερων μελών και μειώνει τις καταστάσεις έντονου στρες.

Τα διάφορα προγράμματα που λαμβάνουν χώρα και στοχεύουν στην πρόληψη από τις εξαρτήσεις και μέσα σε αυτές και το αλκοόλ περιλαμβάνει τέσσερις βασικούς άξονες. Αυτοί είναι:

- ενημέρωση των μελών της οικογένειας, με σεμινάρια που περιγράφουν τις αρνητικές συνέπειες του αλκοόλ,
- ατομική και ομαδική συμβουλευτική,
- οικογενειακή θεραπεία και
- όπου κρίνεται απαραίτητο θεραπεία ζεύγους.

### **5.1.2 Πρόληψη στη σχολική κοινότητα**

Σημαντικό κομμάτι της πρόληψης από τις ουσιοεξαρτήσεις έχει να κάνει και με τη συμμετοχή της σχολικής κοινότητας. Βασική προτεραιότητα της πρόληψης από τις ουσιοεξαρτήσεις και ειδικά στην χώρα μας είναι να δημιουργηθεί μια στρατηγική τόσο σε επίπεδο παρέμβασης, όσο και σε επίπεδο ενημέρωσης της σχολικής κοινότητας, μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων. Οι παρεμβάσεις πρόληψης αποσκοπούν στην ενημέρωση των μαθητών της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για τις αρνητικές συνέπειες από τη χρήση ουσιών μεταξύ των οποίων και της χρήσης του αλκοόλ.

Οι δράσεις αυτές συνήθως περιλαμβάνουν:

- σεμινάρια για εκπαιδευτικούς με απώτερο σκοπό την εισαγωγή στη φιλοσοφία, στη μεθοδολογία της πρόληψης της ουσιοεξάρτησης και της αγωγής υγείας, καθώς και
- εφαρμογή και αξιοποίηση συγκεκριμένων εκπαιδευτικών υλικών που έχουν εκδοθεί για την υλοποίηση παρεμβάσεων πρόληψης όπως συναντήσεις εποπτικού χαρακτήρα για την υποστήριξη των εκπαιδευτικών που προχωρούν στην υλοποίηση τέτοιων προγραμμάτων.



Στόχος των προγραμμάτων αυτών είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών για το ρόλο του σχολείου και του εκπαιδευτικού στην πρόληψη της ουσιοεξάρτησης και στην αγωγή υγείας. Μάλιστα, τέτοιου είδους κινήσεις τονίζουν τη σημαντικότητα του εκπαιδευτικού ρόλου, στην καθοδήγηση των μαθητών καθώς επίσης η υποστήριξή τους στην αντιμετώπιση προβλημάτων που αντιμετωπίζουν.

## 5.2 Δευτερογενής πρόληψη

Η δευτερογενής ή δευτεροβάθμια πρόληψη (secondary prevention), απευθύνεται στην αποφυγή της επιδείνωσης της αλκοολικής εξάρτησης και της υποτροπής, και αφορά άτομα που έχουν ήδη εκδηλώσει πρόβλημα αλκοολισμού (Μπικηρόπουλος Θ., 2015, σελ 54-58)

Στόχος της δευτερογενής πρόληψης είναι η αποφυγή της περαιτέρω επιδείνωσης του αλκοολισμού ενώ βασικό χαρακτηριστικό της είναι η παροχή συμβουλευτικής βοήθειας τόσο στο άτομο που αντιμετωπίζει το πρόβλημα, όσο και στα μέλη της οικογένειάς του. Επίσης περιλαμβάνει διάφορα προγράμματα που απευθύνονται σε σχολεία ή ομάδες υψηλού κινδύνου. Απώτερος στόχος τους είναι να δημιουργηθούν πρότυπα και συμπεριφορές άρνησης στη χρήση του αλκοόλ καθώς επίσης να ενισχυθούν οι κοινωνικές δεξιότητες.

Η εφαρμογή μέτρων από την πολιτεία επίσης συμπεριλαμβάνονται στη δευτερογενή πρόληψη. Στη χώρα μας, εφαρμόζονται κάποιες βασικές πολιτικές πρόληψης που αφορούν τους ακόλουθους τομείς:

- ποιοτικός έλεγχος της παραγωγής αλκοολούχων ποτών,
- απαγόρευση πώλησης αλκοολούχων ποτών σε νέους
- απαγόρευση της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ.

Ο έλεγχος και η χρήση άδειας για την παραγωγή αλκοολούχων ποτών υλοποιείται αποκλειστικά με τη έκδοση άδειας. Εντούτοις, η εφαρμογή του μέτρου σχετίζεται περισσότερο με τη διασφάλιση των φορολογικών εσόδων του κράτους και όχι με την προστασία του πολίτη και της Δημόσιας Υγείας. Η απαγόρευση της πώλησης ποτών σε άτομα κάτω των 17 ετών αλλά η έλλειψη επιτήρησης στην εφαρμογή του νόμου, ουσιαστικά το ορίζει ως μη ουσιαστικό και εφαρμόσιμο. Επίσης η απαγόρευση της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ, με

ανώτατη επιτρεπτή συγκέντρωση αλκοόλης στο αίμα το 0,5%, είναι ένα μέτρο η τήρηση του οποίου κατά περιόδους εποπτεύεται ικανοποιητικά, ενώ σε άλλες περιόδους υστερεί.

### 5.3 Μέτρα αντιμετώπισης

Οι αρνητικές επιπτώσεις από τη μεγάλη ποσότητα κατανάλωσης αλκοόλ είναι πολλές και σημαντικές. Η συχνή και η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί ανοχή και εξάρτηση, τόσο σωματική όσο και ψυχική. Η απεξάρτηση από το αλκοόλ δεν είναι πάντα μια απλή διαδικασία και συνηθώς απαιτεί χρόνο και υπομονή τόσο από την πλευρά του χρήστη όσο και από τον κοινωνικό περίγυρο. Η θεραπεία του αλκοολισμού περιλαμβάνει την αντιμετώπιση της:

- Οξείας τοξίκωσης
- Συνδρόμου Στέρησης
- Delirium Tremens ( D T )
- Νευρολογικών και Ψυχιατρικών διαταραχών σχετιζόμενων με το αλκοόλ

Συγκεκριμένα, στα πρώτα στάδια πραγματοποιείται η λεγόμενη «εγκατάσταση» της αλκοόλης στο σώμα οπότε παρατηρούνται φαινόμενα σωματικής εξάρτησης και με τη διακοπή της χρήσης εμφανίζονται τα πρώτα συμπτώματα στέρησης, όπως τρεμούλιασμα των χεριών, της γλώσσας και των βλεφάρων, ταχυκαρδία, εφίδρωση, άγχος, πονοκέφαλος, αϋπνία κ.α.

Το επόμενο στάδιο είναι το σύνδρομο στέρησης, να εξελιχθεί σε Delirium Tremens, που τα συμπτώματά του είναι ταχυκαρδία, εφίδρωση, οπτικές ή ακουστικές παραισθήσεις. Παρατηρείται επίσης συχνά παραλήρημα και ψυχοκινητική διέγερση.

Η θεραπεία ξεκινάει με την αποδοχή του προβλήματος από τον ίδιο τον ασθενή. Η αποδοχή του προβλήματος και η επίγνωση ότι γνωρίζει ότι η όλη κατάσταση της ζωής του χρίζει ιατρικής και όχι μόνο βοήθειας. Είναι μια προσπάθεια που ο ασθενής πλέον πρέπει να επιδείξει επίπονη, υπομονή ψυχικό σθένος και αποφασιστικότητα. Η θεραπεία αποτοξίνωσης των αλκοολικών γίνεται με ψυχοθεραπεία και με φάρμακα σε ψυχιατρικές κλινικές.

Ωστόσο, η καθολική διαδικασία απεξάρτησης των αλκοολικών δυστυχώς παρουσιάζει τεράστιες δυσκολίες. Βασικό τροχοπέδι αποτελεί το γεγονός της άρνησης των αλκοολικών να δεχτούν την τρέχουσα κατάστασή τους και να

αποδεχτούν τον εθισμός τους στο αλκοόλ. Έτσι, συνήθως, οι άνθρωποι αυτοί δεν ζητούν βοήθεια από ειδικούς, πιστεύοντας ότι όλοι είναι ανήμποροι να τους βοηθήσουν ή θα το κάνουν από λύπηση. Υπάρχουν βεβαίως και κρατικά και δημόσια ιδρύματα όπου άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό μπορούν να μιλήσουν για τα προβλήματά τους και να βοηθηθούν από ειδήμονες, ωστόσο αυτό συνήθως γίνεται μετά από πολλή προσπάθεια και παρότρυνση του οικείου τους περιβάλλοντος.

Οι εξαρτημένοι άνθρωποι από το αλκοόλ, χρήζουν βοήθειας εξειδικευμένου ιατρικού προσωπικού διαφόρων ειδικοτήτων αλλά και μια ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης. Η αποδοχή και αξιολόγηση του προβλήματος κρίνεται πολύ σημαντική ώστε η πρώτη επαφή του αλκοολικού με τον θεραπευτή να στεφτεί με επιτυχία. Η καλή επικοινωνία θα οδηγήσει σε μια σωστή και λεπτομερή αξιολόγηση του ατόμου και δημιουργηθεί ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα απεξάρτησης. Επίσης, η κατάρτιση και η σωστή και εξειδικευμένη κατευθυντήρια γραμμή του θεραπευτικού προγράμματος είναι εξίσου μείζονος σημασίας.

### **5.3.1 Ομάδες αυτοβοήθειας**

Εκτός των νοσοκομειακών ιδρυμάτων οι ομάδες αυτοβοήθειας αποτελούν μια σημαντική στηρίξη για τα άτομα τα οποία είναι εξαρτημένα από το αλκοόλ και ιδιαίτερα όταν η εξάρτηση αυτή βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο. Η πρώτη ομάδα αυτοβοήθειας για αλκοολικούς δημιουργήθηκε το 1935. Σε αυτή την ομάδα ακούστηκε για πρώτη φορά: η εμμονή του μυαλού, η αλλεργική αντίδραση και καταπιεστική παρόρμηση εγγυούνται ότι αυτός που υποφέρει από την ασθένεια του αλκοολισμού θα πιεί ενάντια στη θέλησή του.

Οι ομάδες αυτές, προσφέρουν γνώσεις και δεξιότητες των ατόμων και την αξιοποίηση των δυνατοτήτων τους όπως ταλέντα, ή επιθυμίες. Οι ομάδες αυτοβοήθειας μπορούν να συμπληρώνουν ή ακόμα και να επεκτείνουν τα αποτελέσματα της θεραπείας που θα οδηγήσει στην απεξάρτησης. Τα περισσότερα θεραπευτικά προγράμματα απεξάρτησης που δρουν στην χώρα μας ανά τον κόσμο ενθαρρύνουν τα μέλη τους να συμμετέχουν σε μια τέτοια ομάδα κατά τη διάρκεια ή και μετά την επίσημη θεραπεία τους.

Το εκπαιδευτικά εργαστήρια και οι δημιουργικές ομάδες στηρίζονται στην ενεργητική παρουσία των συμμετεχόντων καθώς το μεγαλύτερο μέρος του

προγράμματος είναι βιωματικό κι οι συμμετέχοντες καλούνται να δημιουργήσουν και να λειτουργήσουν σε ομάδες αυτοβοήθειας με κοινό θέμα που τους απασχολεί.

Οι στόχοι της κάθε ομάδας είναι κοινός η βοήθεια του ατόμου να απεξαρτηθεί και να ενταχθεί στο κοινωνικό σύνολο όσο τον δυνατό πιο ομαλά (Μπικηρόπουλος Θ., 2015):

Κάποια από τα κέντρα που δρουν στη χώρα μας είναι τα ακόλουθα

- Δημόσια νοσοκομεία
- Κ.Ε.Θ.Ε.Α
- Επιστημονική τεκμηρίωση
- Κοινωνικοί φορείς
- Μη κυβερνητικές οργανώσεις (Νηφάλιοι, Το κλαμπ οικογενειών)
- Κέντρα υποστήριξης εξαρτημένων <http://www.kethea.gr>

## Συμπεράσματα

Η μεγάλη κατανάλωση του αλκοόλ μπορεί να επιφέρει καταστροφικά αποτελέσματα στην υγεία του ατόμου. Αυτά τα αποτελέσματα υπάρχει περίπτωση να παρουσιαστούν έμμεσα μέσα σε λίγο χρονικό διάστημα ή πιο άμεσα με την πάροδο του χρόνου.

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην χρήση και κατάχρηση του αλκοόλ είναι όπως προαναφέραμε τα πρότυπα που προβάλλονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που η προβολή λανθασμένων προτύπων επηρεάζουν τους νέους. Στην συνέχεια η εργασία, ο έντονος ρυθμός ζωής και οι μορφές ψυχαγωγίας επηρεάζουν και αυτά για την χρήση αλκοόλ. Τέλος οι πολιτισμικοί, οικογενειακοί και κοινωνικοί παράγοντες οδηγούν και αυτοί στην κατάχρηση του αλκοόλ αφού σε ορισμένες χώρες η χρήση του αλκοόλ είναι αποδεκτή από την κοινωνία και γι' αυτό τον λόγο οι άνθρωποι καταλήγουν στον αλκοολισμό.

Όπως σε πολλά φαινόμενα εξάρτησης έτσι και στην εξάρτηση από τον αλκοολισμό στόχος όλων μας είναι η πρόληψη των εξαρτητικών συμπεριφορών: να βοηθήσει τα άτομα - και ιδιαίτερα τα παιδιά και τους νέους- να αναπτύξουν τις δεξιότητες εκείνες που απαιτούνται για να αντιμετωπίσουν με «επιτυχία» δύσκολες καταστάσεις ζωής. Κοινός στόχος είναι η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του πληθυσμού σε θέματα πρόληψης και προαγωγής της σωματικής και ψυχικής υγείας.

## **Βιβλιογραφία**

Μπικηρόπουλος Θεοχάρης, (2015), Αλκοόλ-Αλκοολισμός. Χρήση και Κατάχρηση., Εκδόσεις Όστρια, Αθήνα

Τσουραμάνης Χρήστος, (2003), Σύγχρονα Κοινωνικά Προβλήματα, Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα