

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ: ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΝΕΟΙ

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

Μαρία Κασάκη
Ψυχολόγος, MSc
Ανοιχτή Δομή Υποστήριξης
ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΗ

Ηράκλειο 13/3/24

**ΑΝΟΙΧΤΗ ΔΟΜΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ**

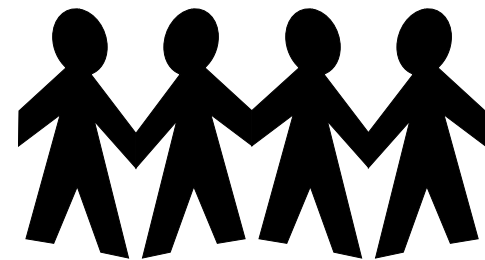
ΚΕΕΟΕΑ

ΑΡΙΑΔΝΗ

Λειτουργεί από το 2012 και απευθύνεται σε:



Ενήλικες από 21 ετών και άνω που κάνουν χρήση, κατάχρηση παράνομων-νόμιμων ψυχοτρόπων 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 (ψυχοτρόπες ουσίες, διαδίκτυο, τζόγο)

Κ Ε Θ Ε Α

(Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων)

- **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



• 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

Περίεργα-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?

To feel
sexy?

To have
fun?

To relax?

To forget
things?

To look
cool?

To look
older?



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

Προβλήματα μέσα στην οικογένεια

Δυσκολία επικοινωνίας, ανοχή στις

εξαρτήσεις, όρια

Αρνητικά πρότυπα

Επιρροή παρέας

Κρίση αξιών

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

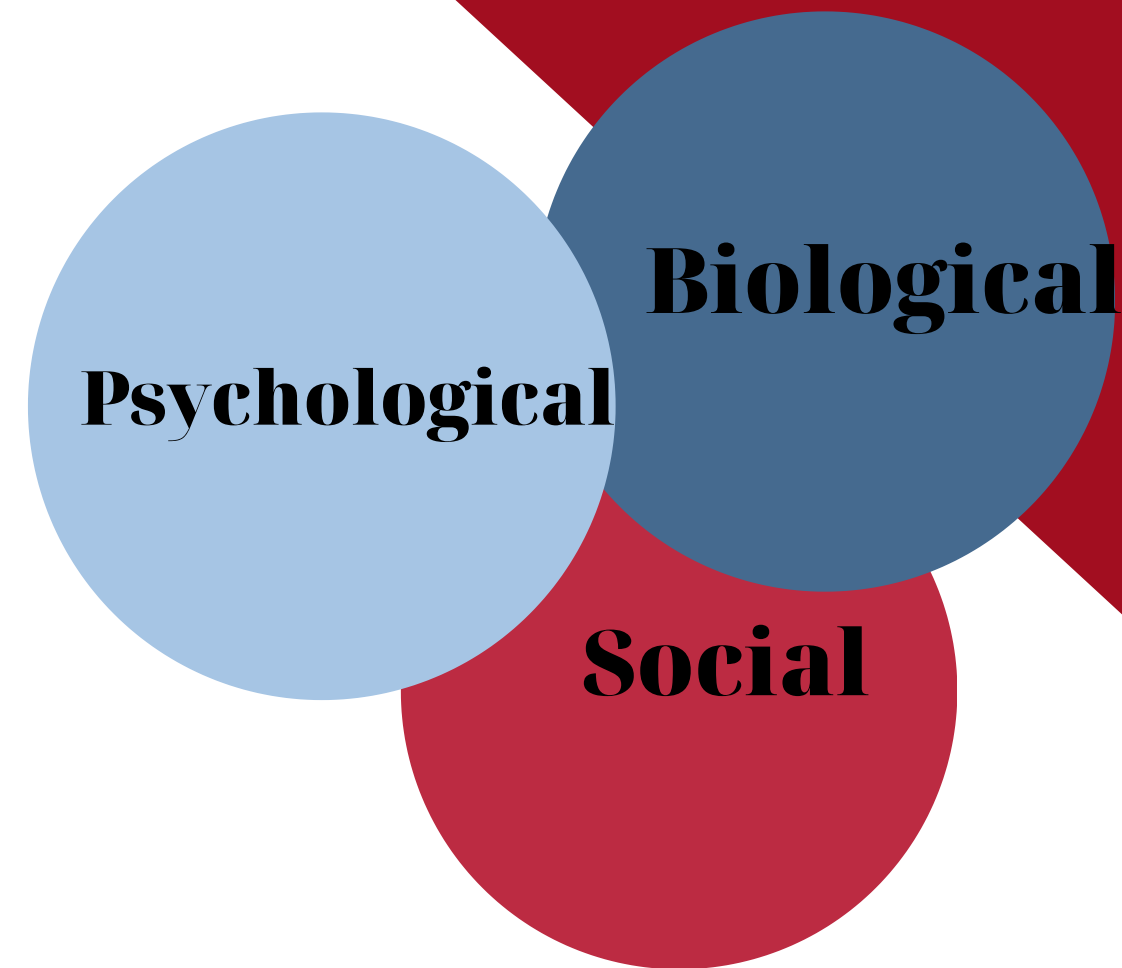
Διαφήμιση

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

- *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

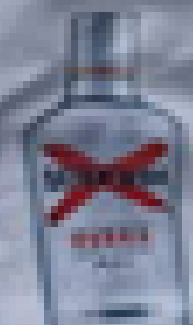
στο
ΚΑΦΕ - ΜΠΑΡ
"ΚΟΛΟΝΑΚΙ"

υπήρωση :

ΠΟΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕΙ
ΕΙΣΟΔΟΣ : 3.00 €



THE FAMOUS
GROUSE BLACK



Seagram's
Vodka

Αλκοόλ και άλλες εξαρτήσεις.....

- ΚΕΘΕΑ Αριάδνη: 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 επικίνδυνη
- 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!

