

ΑΛΚΟΟΛ

ΑΙΤΙΑ

- Ενήλικη συμπεριφορά
- Φίλοι
- Διαφήμιση
- Σχέσεις-Οικογενειακή δομή
- Διαχείριση άγχους
- Αίσθημα καταπίεσης
- Αποδοχή
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Σοβαρό τραυματικό γεγονός
- Απόρριψη



ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ - ΑΛΚΟΟΛ



- Νιώθω κεφάτος, χαλαρός
- Μου φτιάχνει τη διάθεση
- Διώχνει το άγχος και το στρες
- Μου δίνει δύναμη
- Γιατί έχω προβλήματα

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΟΣΟΣΤΑ - ΑΛΚΟΟΛ



Οι Έλληνες έφηβοι στις πρώτες θέσεις κατανάλωσης αλκοόλ

Μπίρα ή κρασί στα 12-13

Σκληρά ποτά στα 14-15

15% των εφήβων έχει μεθύσει πάνω από τρεις φορές σε ένα χρόνο

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ - ΑΛΚΟΟΛ

- Οργανικές συνέπειες που φτάνουν και στον θάνατο
- Νευρολογικές φθορές-συκώτι
- Επικίνδυνες συμπεριφορές(καταστροφές-τραυματισμοί)
- Ευερεθιστότητα
- Επιπόλαιες αποφάσεις
- Επιθετικότητα-βία
- Εύκολο θύμα βίας



ΑΜΕΣΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ - ΑΛΚΟΟΛ

- Συγκέντρωση
- Χαμηλή σχολική επίδοση
- Άνετοι και κοινωνικοί ή γελοιοποίηση
- Τα όργανα μικρογραφία αλλά όχι ο εγκέφαλος(δομή και λειτουργία)



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Ενημέρωση

Σωματική
άσκηση

Σωστή
διατροφή

Ψυχολογική
στήριξη

Ενίσχυση
αυτοεκτίμησης

Κοινωνικές
Δεξιότητες

Ποιος είναι
όμορφος και
ελκυστικός;





Healthy



Cirrhosis



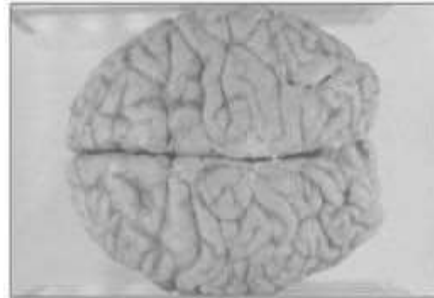
ΠΡΙΝ



ΜΕΤΑ



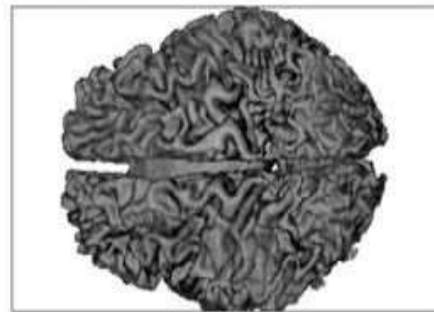
A. The brain of a normal elderly person



B. The brain of a person with Alzheimer's disease



C. The brain of a person with alcoholism



Το αλκοόλ είναι ασφαλές και ακίνδυνη ουσία

- Πολλοί άνθρωποι θεωρούν το αλκοόλ ασφαλές κι ακίνδυνο, επειδή είναι νόμιμη ουσία και η χρήση του είναι **κοινωνικά αποδεκτή και διαδεδομένη**.
- Όμως, επιστημονικά **κατατάσσεται στην κατηγορία των πλέον τοξικών ουσιών** μαζί με την ηρώνη και την κοκαΐνη.
- Είναι **εθιστική ουσία**, δηλαδή η μακροχρόνια κατάχρησή του προκαλεί εξάρτηση. Ο άνθρωπος που έχει εξαρτηθεί από το αλκοόλ **δεν πίνει πια για ευχαρίστηση, αλλά για να νιώσει απλά «φυσιολογικός»**.
- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μακροπρόθεσμα μπορεί να προκαλέσει **σοβαρές βλάβες στον ανθρώπινο οργανισμό**, όπως κίρρωση του ήπατος, καρδιόπαθεια και καταστροφή των εγκεφαλικών κυττάρων με αποτέλεσμα διαταραχές στη μνήμη, την αντίληψη και την ικανότητα μάθησης.
- **Ακόμα και η περιστασιακή κατάχρηση** αλκοόλ αυξάνει τις πιθανότητες για **τραυματισμούς, τροχαία ατυχήματα και θανάτους**.

Το αλκοόλ κάνει τον άνθρωπο να αισθάνεται καλά, να είναι ευχάριστος στην παρέα και να διασκεδάζει

- Όσο αυξάνεται η κατανάλωση, τόσο **ελαττώνεται η κρίση**, παρουσιάζεται **δυσκολία στο βάδισμα** και **αλλοιώνονται η ομιλία και η όραση**.
- Σε επίπεδο συμπεριφοράς δημιουργείται **αίσθηση υπερβολικής αυτοπεποίθησης**, **μειώνονται οι αναστολές** με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να συμπεριφέρεται με τρόπο διαφορετικό απ' ότι αν ήταν νηφάλιος. Συνεπώς, αυξάνονται οι πιθανότητες να γίνει **ενοχλητικός και φαιδρός**, **αντί για ευχάριστος στην παρέα**.

Πρέπει να πεις πολύ για να έχεις hangover.

- Δεν χρειάζεται να το παρακάνεις. Για κάποιους ανθρώπους, **μερικά ποτά αρκούν** για να προκαλέσουν πονοκέφαλο και συμπτώματα hangover την επόμενη μέρα.

Πίνοντας **νερό ή ένα μη αλκοολούχο ποτό ανάμεσα σε κάθε μονάδα αλκοόλ** που καταναλώνετε, **θα παραμείνετε ενυδατωμένοι** και θα μπορείτε να μειώσετε τη συνολική ποσότητα αλκοόλ που θα καταναλώσετε.

Το hangover δεν κοιτάει φύλο



- Αν ένας άνδρας πει την ίδια ποσότητα αλκοόλ με μία γυναίκα, οι επιπτώσεις στη γυναίκα θα είναι πολύ πιο έντονες. Αυτό συμβαίνει επειδή οι άνδρες έχουν υψηλότερο ποσοστό νερού στο σώμα τους, το οποίο τους βοηθά να διαλύουν καλύτερα το αλκοόλ που καταναλώνουν.

Μεθύσι είναι θα περάσει.

- Η δηλητηρίαση από αλκοόλ μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή του ατόμου. Αν δείτε κάποιον να κάνει πολλαπλούς εμέτους ή να χάνει τις αισθήσεις του συνεπεία της κατανάλωσης αλκοόλ, είναι σημαντικό να καλέσετε ασθενοφόρο, καθώς υπάρχει κίνδυνος σοβαρής αφυδάτωσης ή/και εγκεφαλικής βλάβης.



Ένα ποτό μας χαλαρώνει πριν τον βραδινό ύπνο

- Ό,τι κι αν πιείτε πριν μπειτε για ύπνο, εφ' όσον περιέχει αλκοόλ θα σας γυρίσει μπούμερανγκ. Και αυτό διότι μπορεί να σας βοηθήσει **να αποκοιμηθείτε πιο γρήγορα, αλλά διαταράσσει τον βαθύ ύπνο**. Έτσι, **θα ξυπνήσετε αργότερα και θα νιώθετε κουρασμένοι** και ίσως με παρεπόμενα μέθης. Αν μάλιστα σας γίνει συνήθεια το αλκοόλ πριν τον ύπνο, **τελικά θα απορρυθμιστεί ο ύπνος σας** και θα δυσκολευθείτε να ανακτήσετε μια φυσιολογική ποιότητα.

Το αλκοόλ προκαλεί βλάβες μόνο στο ήπαρ

- **Η υπερκατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών προκαλεί πολλές και διαφορετικές χρόνιες παθήσεις. Το ήπαρ είναι μόνο ένα από τα όργανα που πλήττει (αυξάνει τον κίνδυνο κίρρωσης και καρκίνου). Πλήττει και την καρδιά (αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, καρδιακής αρρυθμίας), ενώ αυξάνει και την αρτηριακή πίεση. Μπορεί επίσης να οδηγήσει στο εγκεφαλικό και σε ορισμένους καρκίνους κεφαλής & τραχήλου (π.χ. στόματος, οισοφάγου). Αυξάνει επίσης τον κίνδυνο καρκίνου στο πεπτικό σύστημα και τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού.**

Το ποτό δίνει κέφι και ενέργεια

- Πολλοί νομίζουν ότι το αλκοόλ δρα τονωτικά, αλλά στην πραγματικότητα **καταστέλλει τις εγκεφαλικές λειτουργίες**. Οι πρώτες που αδρανοποιούνται είναι εκτελεστικές λειτουργίες, όπως **η κριτική ικανότητα, ο έλεγχος της ψυχικής διάθεσης και οι φυσικές αναστολές**. **Μερικοί άνθρωποι εκλαμβάνουν τις αντιδράσεις αυτές ως ευφορία**. Ωστόσο άλλοι αισθάνονται υπνηλία, λήθαργο, ακόμα και αίσθημα κατάθλιψης. Ό,τι κι αν νομίζετε, λοιπόν, το αλκοόλ δεν τονώνει τον οργανισμό.

Το αλκοόλ μειώνει το στρες και το άγχος

- Επειδή δρα κατασταλτικά στον εγκέφαλο, αρχικά **μοιάζει να μας χαλαρώνει**. Η ευδαιμονία, όμως, δεν διαρκεί πολύ. Αντιθέτως, την επομένη ημέρα, **το άγχος ανακάμπτει δριμύτερο**. Στην πραγματικότητα, όσο περισσότερο πίνει κανείς, **τόσο εντείνονται οι επιδράσεις στην λειτουργία του εγκεφάλου και τα αισθήματα κατάθλιψης, επιθετικότητας, θυμού, άγχους και στρες**. Πόσο μάλλον που όταν κάποιος χρησιμοποιεί το ποτό **για να «μουδιάσει» τα αρνητικά συναισθήματά του, δεν μαθαίνει να τα διαχειρίζεται σωστά**.

ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΕΘΙΖΟΥΝ

