

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α' ΛΥΚΕΙΟΥ 2015-2016

**«ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ-ΚΑΠΝΙΣΜΑ,
ΑΛΚΟΟΛ, ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ, ΝΤΟΠΙΝΓΚ: ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ
ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ»**

ΓΙΑΤΙ ΔΙΑΛΕΞΑΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΘΕΜΑ

- ✘ Δυστυχώς, η χρήση ουσιών συνεχίζει να είναι περισσότερο επίκαιρη από ποτέ.
- ✘ Οι μαθητές δεν είμαστε απολύτως ενήμεροι για το θέμα.

of
t is
A
or

n. (Ad'ikt)
adherent or fa

dīcere, to adjudg

ad·dic·tion (ə-
addicted, esp. to

ad·dic·tive (ə-
tion; an addi-

ΠΩΣ ΕΡΓΑΣΤΗΚΑΜΕ;

Τα ερευνητικά ερωτήματα που θέσαμε είναι:

- ✘ Τι είναι αυτό που ωθεί έναν έφηβο στο να καταλήξει να παίρνει ουσίες;
- ✘ Ποιες είναι οι συνέπειες της χρήσης αυτών των ουσιών;
- ✘ Ποιες ανάγκες καλύπτει η χρήση των ουσιών;
- ✘ Πώς μπορεί κάποιος να πει «όχι» στην χρήση ουσιών;
- ✘ Τι μπορεί να κάνει ένας έφηβος και η οικογένειά του για να σταματήσει την χρήση ουσιών;
- ✘ Ποιες κρατικές και κοινωνικές δομές μπορούν να συμβάλλουν στην διακοπή χρήσης ουσιών;
- ✘ Τι συμβαίνει σε άλλες χώρες και ποιες δομές συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του προβλήματος;



ΠΩΣ ΕΡΓΑΣΤΗΚΑΜΕ;

- ✘ Φτιάξαμε ερωτηματολόγια
- ✘ Πήραμε συνεντεύξεις
- ✘ Κάναμε ένα δίωρο βιωματικό σεμινάριο με την κοινωνιολόγο κυρία Λίγγου Ειρήνη
- ✘ Κάναμε ένα δίωρο βιωματικό σεμινάριο με τους υπεύθυνους του κέντρου απεξάρτησης ΚΕΘΕΑ-ΣΤΡΟΦΗ που μας επισκέφθηκαν στο σχολείο

**Στη δίνη της εφηβείας...
Στην έκρηξη των συναισθημάτων
του παιδιού σου...
Φίλε γονέα μην μένεις απαθής...**

ΚΕΘΕΑ
ΣΤΡΟΦΗ

**Τετάρτη 24 Φεβρουαρίου
Ενοριακό Κέντρο Ασωπίας,
17:00 - 19:00.**

**Έλα να ενημερωθείς στο δίωρο βιωματικό σεμινάριο
που διοργανώνει το γυμνάσιο με Λ.Τ. Ασωπίας σε
παρουσίαση από το ΚΕΘΕΑ Στροφή με θέμα:**

**«Χρήση ουσιών στην εφηβεία, ο ρόλος του σχολείου,
της οικογένειας και της κοινωνίας
στην πρόληψη και τη θεραπεία.
Η θεραπευτική πρόταση του ΚΕΘΕΑ Στροφή».**







ΓΙΑΤΙ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ;

- ✘ Οι έφηβοι, μην έχοντας φτάσει σε ένα ώριμο επίπεδο ελέγχου των σκέψεων, των συναισθημάτων και των παρορμήσεών τους, πειραματίζονται με την χρήση ουσιών, κάτι που τους καθιστά έναν ευάλωτο πληθυσμό για την ανάπτυξη συμπεριφορών εξάρτησης.
- ✘ Ένα μεγάλο εύρος γενετικών, περιβαλλοντικών και ψυχολογικών παραγόντων αυξάνουν την πιθανότητα χρήσης και κατάχρησης ουσιών από τους εφήβους.



ΑΛΚΟΟΛ

ΓΙΑΤΙ ΠΙΝΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ;

- ✘ **Κοινωνικοί παράγοντες**
- ❖ Για να διασκεδάσουν
- ❖ Για να χαλαρώσουν και να ενσωματωθούν ευκολότερα στην παρέα
- ❖ Για να μιμηθούν τους ενήλικες
- ❖ Από περιέργεια
- ❖ Η 'φαντασίωση' της ενηλικίωσης
- ✘ **Γενετικοί παράγοντες**
- ❖ Γιατί έχουν οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού
- ✘ **Ψυχολογικοί παράγοντες**
- ❖ Γιατί έχουν υποστεί κακοποίηση από το οικογενειακό τους περιβάλλον
- ❖ Γιατί έχουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- ❖ Γιατί έχουν βιώσει απόρριψη από την οικογένειά τους
- ❖ Γιατί πάσχουν από μετατραυματικό στρες λόγω βίωσης σοβαρών τραυματικών γεγονότων

ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΠΡΟΛΑΒΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;

- ✘ Εάν υπάρχει στην οικογένεια ιστορικό αλκοολισμού, θα πρέπει το παιδί να παρακολουθείται στενά.
- ✘ Πρέπει να υιοθετήσουν μια παραδειγματική συμπεριφορά ως προς τη χρήση αλκοόλ, καθώς οι γονεϊκές αντιλήψεις και πράξεις επηρεάζουν πολύ τον έφηβο.
- ✘ Να μην είναι υπερβολικά ελαστικοί αλλά ούτε και υπερβολικά αυστηροί.

Επικίνδυνα σημάδια

- ✘ Οι γονείς πρέπει να ζητήσουν τη βοήθεια ειδικού, αν παρατηρήσουν:
- ✘ Αλλαγή στις δραστηριότητες του παιδιού, όπως έλλειψη ενδιαφέροντος για το σχολείο, τα παιχνίδια, το σπίτι.
- ✘ Αλλαγή στις συνήθειες του ύπνου και του φαγητού.
- ✘ Αλλαγή στην προσωπικότητά του (τσακωμοί, ψέματα).
- ✘ Κατάθλιψη.

εν τω μεταξύ, σε ένα παράλληλο Σύμπαν..

ΚΑΠΝΙΣΜΑ



ΕΧΩ ΚΑΤΙ ΝΕΥΡΑ..ΣΚΟΤΩΝΩ ΑΝΘΡΩΠΟ ΤΩΡΑ...!!

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΓΙΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- ✗ Τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα.
- ✗ Για να έχουν κάτι να κάνουν.
- ✗ Απόλαυση και για να ηρεμήσουν
- ✗ Το κάπνισμα ενεργοποιεί και βοηθά στη συγκέντρωση.
- ✗ Με το κάπνισμα ενηλικιώνονται.
- ✗ Ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν σε ομάδες.
- ✗ Τους δίνει κάποιο στυλ
- ✗ Τους προσδίδει αυτοπεποίθηση
- ✗ Από περιέργεια.
- ✗ Από αντίδραση στους κανονισμούς.
- ✗ Άλλοι επηρεάζονται από τη διαφήμιση.
- ✗ Επίσης, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού.
- ✗ Το κάπνισμα έχει γίνει συνήθεια για αρκετούς νέους.



ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ...

- ✘ 1. Καπνίζει ο καλύτερος φίλος ή φίλη τους.
- ✘ 2. Θεωρούν ότι έτσι είναι μέσα στο πλαίσιο της παρέας.
- ✘ 3. Το κάνουν για να δείχνουν ότι είναι μεγάλοι.
- ✘ 4. Θέλουν να κάνουν επίδειξη δύναμης με τα ρίσκα που παίρνουν.
- ✘ 5. Καπνίζει ο γονιός ή τα αδέρφια και θέλουν να μιμηθούν την πράξη.
- ✘ 6. Δεν έχουν πεισθεί για τις βλαβερές διαστάσεις του καπνίσματος.
- ✘ 7. Δεν ενδιαφέρονται για τις αντικοινωνικές διαστάσεις της συγκεκριμένης συνήθειας.
- ✘ 8. Έχουν πολύ στρες και χρησιμοποιούν το κάπνισμα ως χαλαρωτικό.
- ✘ 9. Έχουν φίλους που πιστεύουν ότι το τσιγάρο αδυνατίζει.
- ✘ 10. Δεν τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο.
- ✘ 11. Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- ✘ 12. Μπορεί να έχουν κατάθλιψη.



ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ Ή ΠΡΟΛΗΨΗ;

- ✘ Η διακοπή του καπνίσματος δεν είναι καθόλου εύκολη και απλή υπόθεση. Χωρίς βέβαια να υποτιμάται ή να αμφισβητείται η χρησιμότητα των προγραμμάτων απεξάρτησης, είναι προφανές ότι θα ήταν καλύτερο και πιο αποτελεσματικό να προλάβει κανείς και να αποτρέψει την πρώτη δοκιμή ή την μη συνέχεια του πειραματισμού πριν ακόμη και από την έναρξη της εφηβείας, ειδικά όταν έχει διαπιστωθεί ότι όσο νωρίτερα δοκιμάζει ένα παιδί να καπνίσει τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να εξελιχθεί σε συστηματικό χρήστη

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΠΟ ΜΙΚΡΗ ΗΛΙΚΙΑ

- ✘ Τα προγράμματα πρωτογενούς πρόληψης πρέπει λοιπόν να απευθύνονται κυρίως στις μικρές ηλικίες, προσαρμοσμένα στις γνώσεις των παιδιών για να διαμορφώνουν έγκαιρα σωστές και θετικές αντιλήψεις, στάσεις και πιστεύω στα ζητήματα υγείας. Παράλληλα, τα προγράμματα αυτά πρέπει να μπορούν να εξοπλίσουν έγκαιρα το άτομο με τη δυνατότητα να ανακαλύπτει ουσιαστικές διεξόδους και να χειρίζεται τις εφηβικές αναστατώσεις, προτού η ανακούφιση και η υποστήριξη αναζητηθούν και προσφερθούν από το κάπνισμα ή την λήψη άλλων ουσιών



ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;

- ✘ Η χρήση ναρκωτικών γενικά είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης ανάμεσα στο ναρκωτικό και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου και του περιβάλλοντός του:
 - ❑ Γενετικοί
 - ❑ Διασκέδαση
 - ❑ Αυτοκαταστροφική ριψοκίνδυνη συμπεριφορά
 - ❑ Πίεση/προτιμήσεις συνομηλίκων
 - ❑ Περιβάλλον

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

- ✘ Η πίεση που ασκεί η οικογένεια ώστε το εξαρτημένο άτομο να αντιμετωπίσει το πρόβλημα του είναι σημαντικότερη και είναι μία από τις κύριες πηγές κινητοποίησης του.
- ✘ Ο τοξικομανής μπορεί να θεραπευτεί αλλά όχι μόνος του και αυτό γιατί η σωματική εξάρτηση ξεπερνιέται σε λίγες μέρες ενώ η ψυχική εξάρτηση αποτελεί το μεγάλο πρόβλημα στην χρήση ουσιών.
- ✘ Πιο συγκεκριμένα, ψυχικά απεξάρτηση σημαίνει αλλαγή τρόπου ζωής και νοοτροπίας όπου ο χρήστης μαθαίνει να σέβεται και να αγαπά τον εαυτό του , να επιλέγει υπεύθυνα , μπαίνει σε μια διαδικασία μάθησης νέων δεξιοτήτων.
- ✘ Η θεραπευτική διαδικασία είναι δύσκολη και επίπονη, διαρκεί πολλούς μήνες (15-18) και προϋποθέτει τη συνειδητοποίηση του προβλήματος από τον χρήστη και την θέληση του να θεραπευτεί.
- ✘ Ιδιαίτερα σημαντική είναι και η επαφή της οικογένειας του χρήστη με ειδικό σύμβουλο για να βοηθηθούν η να βοηθήσουν στην διαδικασία της απεξάρτησης.

ΚΡΑΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- ✘ 1. ΟΚΑΝΑ (ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ)
- ✘ 2. ΚΕΘΕΑ (ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ, Ν.Π.Ι.Δ., εποπτεύουσα αρχή: Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης)
- ✘ 3. ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΤΤΙΚΗΣ, ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΤΟΞΙΚΟΜΑΝΩΝ 18 ΑΝΩ
- ✘ 4. ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ, Α' ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ, Ανοιχτή Ψυχοθεραπευτική Μονάδα Απεξάρτησης "Αθηνά"
- ✘ 5. ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΝΤΟΠΙΝΓΚ



ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ Ή ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ;

- ✘ Λήψη ουσιών για αύξηση των σωματικών επιδόσεων σε αθλητικούς αγώνες.
- ✘ Η πρόσθετη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής για ιατρικούς λόγους έγκειται σε περιπτώσεις σχετικής ανεπάρκειας στο σώμα λόγω υποσιτισμού ή ασθένειας.
- ✘ Ένας από τους κύριους παράγοντες κινδύνου των συμπληρωμάτων διατροφής εκτός από την πιθανότητα θετικού ελέγχου ντόπινγκ από «μολυσμένα» συμπληρώματα είναι το γεγονός ότι πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν συμπληρώματα χωρίς τη γνώση των παρενεργειών και των συνιστώμενων επιπέδων πρόσληψης

ΛΟΓΟΙ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΡΑ ΧΡΗΣΗΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

- ✘ Οικονομικά οφέλη, χρηματικά έπαθλα στους αγώνες, υπογραφή συμβολαίων με χορηγούς, οδοιπορικά από αθλητικές ομοσπονδίες, οδοιπορικά και χρηματικά έπαθλα από τα κράτη και τις Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές
- ✘ Μελλοντική επαγγελματική αποκατάσταση, εισαγωγή στις ένοπλες δυνάμεις, σώματα ασφαλείας, ομοσπονδίες, υπουργεία αθλητισμού
- ✘ Προσωπική αμφισβήτηση των αθλητικών τους δυνατοτήτων
- ✘ Ο φόβος αποτυχίας
- ✘ Πίεση Χορηγών, συμβόλαια με ειδικά Μπόνους (bonus) για συγκεκριμένες επιτυχίες
- ✘ Εθνικές προσδοκίες, αθλητές ως αθλητικά σύμβολα
- ✘ Πίεση από προπονητές
- ✘ Επιθυμία για γρήγορο αποτέλεσμα και επιτυχία
- ✘ «Όλοι χρησιμοποιούν, γιατί όχι και εγώ».
- ✘ Έλλειψη οργανωμένης αθλητιατρικής και προπονητικής υποστήριξης
- ✘ Οργανωμένο κρατικό σύστημα φαρμακευτικής υποστήριξης
- ✘ Ανεξέλεγκτη λήψη συμπληρωμάτων και φαρμάκων
- ✘ Πιο «αθλητικό» σώμα
- ✘ Να επισπεύσουν την αποκατάσταση
- ✘ Να προπονηθούν και να αγωνιστούν τραυματισμένοι
- ✘ Εσωτερική επιθυμία για διάκριση και πρωτιά



ΠΙΘΑΝΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΧΡΗΣΗΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΑΠΟ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

- ✘ Εισαγωγή σε ΑΕΙ/ ΤΕΙ
- ✘ Οικονομικά κίνητρα
- ✘ Συναισθηματική αναγνώριση και δημόσια αναγνωρισιμότητα
- ✘ Προβλήματα στην προσωπική τους ζωή
- ✘ Χαλαρή απόδοση στα μαθήματα
- ✘ Να μοιάσουν στα είδωλά τους
- ✘ Ελλιπή γνώση και συναίσθηση της επικινδυνότητας των ουσιών
- ✘ Απόλυτη εμπιστοσύνη στον προπονητή
- ✘ Ανεξέλεγκτη λήψη διατροφικών συμπληρωμάτων

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ
ΣΑΣ

Κλειστόν λόγω...
Διακοπών!!!

