

# Εξάρτηση και Εθισμός σε ουσίες, διαδίκτυο, τζόγο

Σκοπός της έρευνας είναι:

Να γνωρίσουμε τις εθιστικές ουσίες αλλά και την κατάχρηση του διαδικτύου και του τζόγου

Να ενημερώσουμε τους συνομήλικους και την τοπική κοινωνία για τις αρνητικές επιπτώσεις των εθιστικών ουσιών στην υγεία τους και τους κινδύνους που ελλοχεύουν από την κατάχρηση του διαδικτύου και του τζόγου

Να γνωρίσουμε τις αιτίες του φαινομένου

Να ενημερωθούμε για τις επιπτώσεις που προκαλούν στην σωματική και ψυχική υγεία οι εθιστικές ουσίες, ο τζόγος, η κατάχρηση στο διαδίκτυο

Να αναδείξουμε την πρόληψη στην καταπολέμηση του φαινομένου αλλά και τους τρόπους απεξάρτησης

Τμήμα: Β1

Ερευνητική εργασία 2<sup>ου</sup> τετραμήνου 2016-2017

# Θέμα Ομάδας: Εθισμοί

Ερευνητική Ομάδα:

Βέργου Αναστασία

Δελημάρης Γιάννης

Ζανάι Χριστίνα

Ζαρνομήτρου Κυριακή

Έσα Χαζίζι

Τμήμα: Β<sup>1</sup>

Όνομα Ομάδας: Nameless

# ΕΘΙΣΜΟΙ



# ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Ο όρος ναρκωτικό πιστεύεται ότι προτάθηκε από τον Γαληνό για να περιγράψει δραστικές ουσίες που μουδιάζουν ή νεκρώνουν, προκαλώντας απώλεια αισθήσεων ή παράλυση. Εκτός από την χρήση τους σε κλινικό περιβάλλον για την αντιμετώπιση του πόνου, του βήχα και της οξείας διάρροιας, τα ναρκωτικά προκαλούν μια γενική αίσθηση ευφορίας και μειώνουν την ένταση, το άγχος και την επιθετικότητα. Αυτά τα αποτελέσματα είναι χρήσιμα σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο και συνεισφέρουν στη διάδοσή τους ως ψυχαγωγικά φάρμακα, καθώς και στην πρόκληση εθισμού ή της έλλειψης αισθήσεων.



# Κατηγορίες Ναρκωτικών

- ▶ Μαριχουάνα
- ▶ Χασίς
- ▶ Κοκαΐνη
- ▶ Όπιο
- ▶ Ηρωίνη
- ▶ Μορφίνη
- ▶ LSD

# ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Ανάμεσα στους κινδύνους της απρόσεκτης ή υπερβολικής χρήσης ναρκωτικών είναι ο αυξανόμενος κίνδυνος μολύνσεων, ασθενειών και θανάτου από υπερβολική δόση.

Πυώδεις μολύνσεις

σε δέρμα, πνεύμονες και εγκέφαλο, ενδοκαρδίτιδα, ηπατίτιδα και AIDS, είναι από τις επιπλοκές που συναντώνται συχνά σε άτομα τα οποία μοιράζονται σύριγγες ή αναπνέουν το ναρκωτικό.

# ΚΑΠΝΙΣΜΑ

**Κάπνισμα** ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πούρο ή με άλλο τρόπο. Κατά μέσο όρο κάθε τσιγάρο μικραίνει την ανθρώπινη ζωή κατά **5,5 λεπτά!!!**



# ΑΛΚΟΟΛ

Ανήκει στα νευροτοξικά ψυχοενεργά ναρκωτικά, καθώς είναι από τα παλαιότερα ψυχαγωγικά ποτά, και ακόμη χρησιμοποιείται για αυτόν το σκοπό από τους ανθρώπους. Είναι γνωστή στην καθομιλουμένη και απλά ως «**αλκοόλη**»

ΑΛΚ Ο Ο Λ



...ΣΚΟΤΩΝΕΙ



# ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ο **εθισμός στο Διαδίκτυο** αν και δεν έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα παρά μόνο σε Κίνα, Ν.Κορέα και Ταιβάν, αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Ο εθισμός συχνά συγχέεται με τον υψηλό βαθμό εμπλοκής με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής δεν διακρίνεται από μικρότερο βαθμό ενασχόλησης με όρους χρονικής διάρκειας όμως διαφέρει από τον εθισμό στο ότι οι αρνητικές συνέπειες είναι απύσες και στο ότι δεν σημειώνεται τάση του ατόμου να επαναλάβει τη συμπεριφορά ώστε να απαλύνει δυσφορία που νιώθει όταν τη διακόπτει.



# ΤΖΟΓΟΣ

Χαρακτηριστικό του εθισμού στον τζόγο είναι ότι δεν μεσολαβεί η πρόσληψη κάποιας ψυχοδραστικής ουσίας, καθώς το ευφορικό αποτέλεσμα που προσλαμβάνει ο εξαρτημένος προέρχεται από ουσίες, που παράγει το ίδιο το σώμα μας και ο εγκέφαλός μας.

Η κατάταξη της εξάρτησης στο τζόγο σε ψυχική πάθηση έγινε για πρώτη φορά το 1980. Σύμφωνα με τα σημερινά επιστημονικά δεδομένα στην ψυχολογία, η εξάρτηση στον τζόγο τοποθετείται τόσο στην προβληματική της διαταραχής ελέγχου των παρορμήσεων όσο και σε αυτή της εξάρτησης.

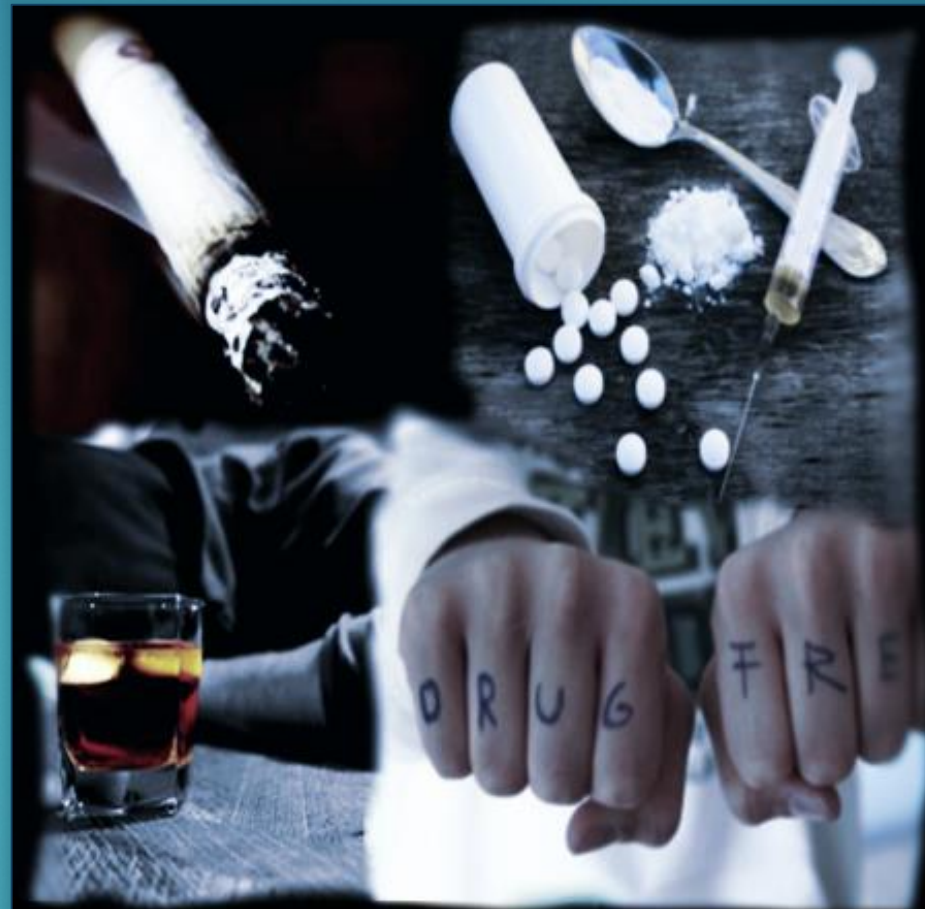


# ΦΑΡΜΑΚΑ

Ο όρος *φάρμακο* υποδηλώνει κάθε ουσία που μπαίνει στον οργανισμό και προκαλεί αλλαγές στη δομή και τη λειτουργία του σώματος ή της ψυχικής σφαιράς. Κάθε φάρμακο, ανάλογα με τη φύση, τις δράσεις και τον τρόπο χρήσης του μπορεί να λειτουργεί ως *ίαμα*. Ορισμένα φάρμακα προκαλούν αλλαγές στις σωματικές λειτουργίες και τον ψυχισμό του λήπτη, ονομάζονται **ψυχοτρόπα φάρμακα** ή **ψυχοτρόπες ουσίες** και διακρίνονται σε εξαρτησιογόνα και μη-εξαρτησιογόνα, ανάλογα με το αν η συστηματική τους λήψη προκαλεί ή όχι εξάρτηση του χρήστη απ' αυτά.



# Δημιουργία αφίσας



**ΠΕΣ ΤΕΛΟΣ ΣΤΙΣ  
ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΠΡΙΝ  
ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ...**

# 'ΟΧΙ ΣΤΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ...





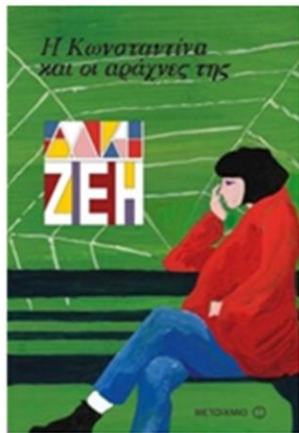
## **ΤΕΡΜΑ ΣΤΙΣ ΚΑΤΑΧΡΗΣΕΙΣ !!!!!**

*Τα ναρκωτικά είναι καλά για να ξεφεύγεις από την πραγματικότητα, ενώ η πραγματικότητα είναι τόσο πλούσια, ώστε δεν αξίζει να ξεφεύγεις από αυτήν.*

*Τσάρλυ Τσάπλιν, 1889-1977, Βρετανός ηθοποιός*

*Το μόνο που σου προσφέρουν τα ναρκωτικά είναι να σε σκοτώνουν... αργά και βασανιστικά. Και σκοτώνουν μαζί και όλους όσους είναι γύρω σου.*

*BILLIE HOLIDAY, 1915-1959, Αμερικανίδα τραγουδίστρια της τζαζ*



**Η Κωνσταντίνα και η αράχνες της**



**Καπνός οινόπνευματώδη ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ**

## Ιασή Τάφος

Κείμαι ο Ιασής ενταύθα. Της μεγάλης ταύτης πόλεως  
ο έφηβος ο φημισμένος για εμορφιά.  
Μ' εθαύμασαν βαθείς σοφοί· κ' επίσης ο επιπόλαιος,  
ο απλούς λαός. Και χαίρομουν ίσα και για

τα δυο. Μα απ' το πολύ να μ' έχει ο κόσμος Νάρκισσο κ' Ερμή,  
η καταχρήσεις μ' έφθειραν, μ' εσκότωσαν. Διαβάτη,  
αν είσαι Αλεξανδρεύς, δεν θα επικρίνεις. Ξέρεις την ορμή  
του βίου μας· τι θέρμην έχει· τι ηδονή υπερτάτη.

**Κ.Π. Καβάφης**  
(Από τα Ποιήματα 1897-1933, Ίκαρος 1984)





# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- [el.wikipedia.org](http://el.wikipedia.org)
- [images.google.com](http://images.google.com)
- [www.youtube.com](http://www.youtube.com)



# Αιτίες Φαινομένου - Ο ρόλος της πολιτείας, της οικογένειας και του σχολείου



Είμαστε η ομάδα “American pie” και ασχοληθήκαμε με τα αίτια που κάποιος ξεκινάει την χρήση ουσιών και με τον ρόλο της πολιτείας σε αυτό το φαινόμενο.

Η ομάδα μας αποτελείται από τους:

- Καζαντζή Αποστόλη
- Κακούση Γιώργο
- Βασιλόπουλο Γιάννη
- Ζησιμόπουλο Θοδωρή

# Γιατί καταναλώνουμε αλκοόλ;



# Ποια είναι τα αίτια του αλκοολισμού;





# Με μια ματιά

**40%**

των τροχαίων δυστυχημάτων στην Ευρώπη σχετίζεται με κατανάλωση αλκοόλ

**45-55**

ετών, άνδρας και παντρεμένος είναι το προφίλ του αλκοολικού σήμερα στην Ελλάδα. Παθολογική σχέση με το αλκοόλ έχουν συνήθως άτομα που ζουν και εργάζονται σε έντονα ανταγωνιστικό περιβάλλον

**40**

εκατομμύρια υπολογίζεται ότι είναι οι αλκοολικοί στην Ευρώπη. Μελέτες στην Ελλάδα δείχνουν πως έχει αρχίσει να γίνεται αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ από τους νέους

**320**

εκατομμύρια Ευρωπαίοι αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας εξαιτίας του οίνοπνεύματος

# Ορισμός των ναρκωτικών



# Η διάδοση των ναρκωτικών



# Γιατί παίρνουν οι άνθρωποι ναρκωτικά;





# Αιτίες Καπνίσματος



Γιατί οι άνθρωποι καπνίζουν;



Ποιες πλευρές δυσχαιρένουν την  
διακοπή του καπνίσματος;



**Το κάπνισμα προκαλεί  
στένωση και απόφραξη  
των αρτηριών**

# Κάπνισμα και εφηβεία. Γιατί καπνίζουν οι νέοι;



## ΠΗΓΕΣ

1)[www.iatronet.gr/narkwtika-alkool/eidi-narkwtikwn/388/articles.html](http://www.iatronet.gr/narkwtika-alkool/eidi-narkwtikwn/388/articles.html)

2)<http://www.drugfreeworld.org/>

# Συνέπειες εθισμού- κίνδυνοι – προβλήματα υγείας

▶ Ομάδα: Οι φευγάτοι

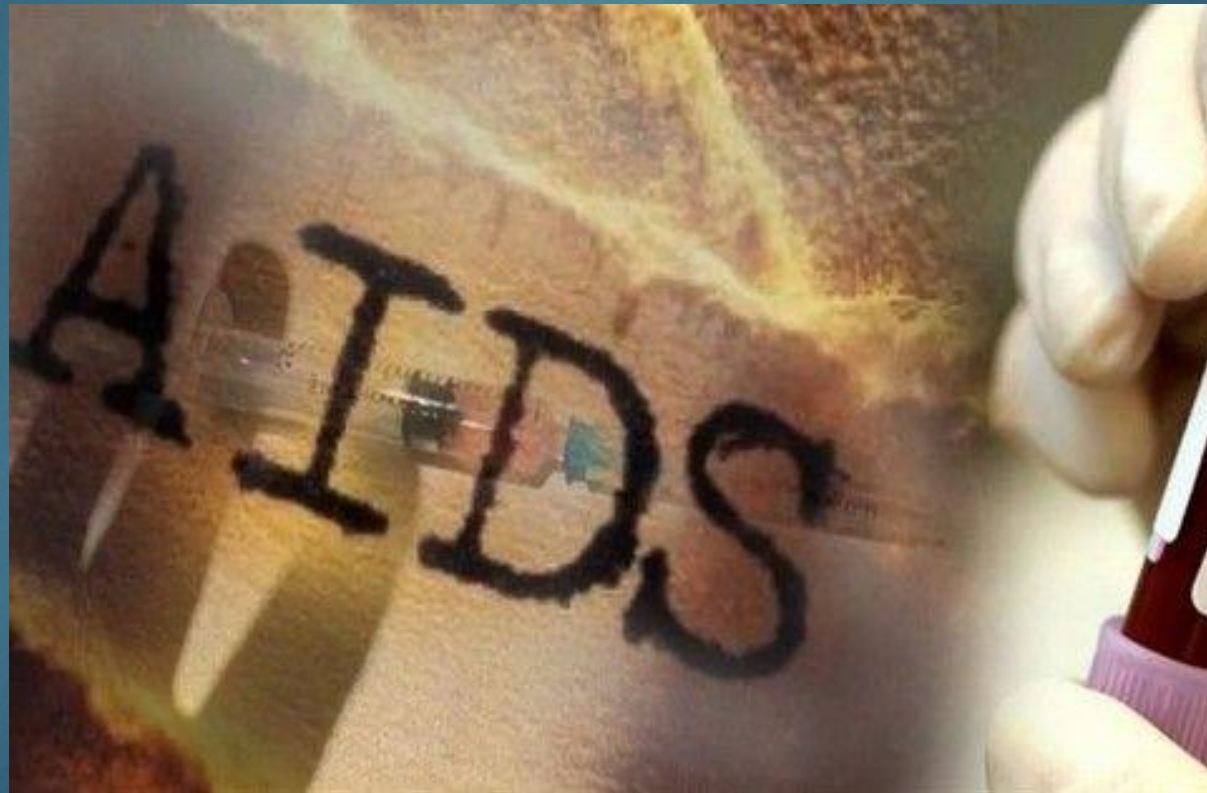
Μέλη: Βασιλοπούλου Γεωργία

Γλαβίνου Ελεάννα

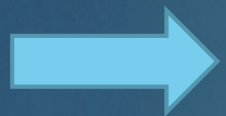
Δημητροπούλου Μαίρη

Ζησιμόπουλος Θοδωρής

# Ναρκωτικά και εθισμός



Ο εθισμός στα ναρκωτικά κρύβει πολλούς κινδύνους και έχει ολέθριες συνέπειες:




## **Στην υγεία του**

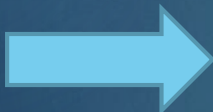
- Μπορεί να προκαλέσει ντελίριο, σπασμούς, κώμα, καρδιακή προσβολή, αναπνευστική ανεπάρκεια, νεφρική βλάβη, απώλεια αισθήσεων και ξαφνικό θάνατο.



## **Στην οικογένεια του**

- 
- Αλλαγές στη συμπεριφορά μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στην οικογένεια ή στο γάμο.

## **Στην εργασία του**

- 
- Η απόδοση στη δουλειά μπορεί να σημειώσει κάμψη και να απουσιάζει ο χρήστης πιο συχνά.

## **Στην κοινωνία που ζει**

➤ Μπορεί κάποιος να αποξενωθεί ή να χάσει παλιούς φίλους.

## **Στην οικονομική του κατάσταση**

➤ Τα έξοδα για την υποστήριξη αυτής της συνήθειας αφαιρούν χρήματα που θα μπορούσαν να διατεθούν για άλλες ανάγκες, μπορεί να βάλουν σε κίνδυνο υπερχρέωσης το χρήση.

## **Στο σχολείο του**

➤ Η σχολική απόδοση και η ανάγκη για επιτυχία μπορεί να δεχτούν πλήγμα.

## **Στις νομικές του υποθέσεις**

➤ Η κλοπή, για να στηρίξει κάποιος την εξάρτησή του και η οδήγηση υπό την επήρεια ουσιών είναι μόνο δυο από τα πιθανά νομικά ζητήματα που συνδέονται με τη χρήση.

# Κίνδυνοι από τα ναρκωτικά

- ▶ Η ανάμιξη ναρκωτικών ενισχύει τους κινδύνους. Παίρνοντας κάποιος για παράδειγμα κοκαΐνη με αμφεταμίνες ή ecstasy ανεβάζει τον κίνδυνο οξείας τοξικότητας πολύ πιο πάνω από το σύνολο των βαθμών που έχει η κάθε ουσία ξεχωριστά - και εδώ συμπεριλαμβάνεται και η νικοτίνη.
- ▶ Η απρόσεκτη ή υπερβολική χρήση ναρκωτικών αυξάνει τον κίνδυνο μολύνσεων, ασθενειών και θανάτου από υπερβολική δόση.



# Προβλήματα υγείας

- ▶ Παραληρηματική διαταραχή τοξίκωσης
- ▶ Ψυχωτική διαταραχή
- ▶ Αγχώδης διαταραχή
- ▶ κατάθλιψη, υπομανία, διαταραχές ύπνου, συμπτώματα σεξουαλικής δυσλειτουργίας.
- ▶ Κίνδυνος ενδοφλέβιων χρηστών να προσβληθούν από ενδοκαρδίτιδα και τένανο.



# Τζόγος και εθισμός



# Εθισμός και Επιπτώσεις

- ▶ Ο εθισμός στον τζόγο είναι ένα πρόβλημα που διαρκώς διογκώνεται, που καταστρέφει, που οδηγεί στον θάνατο. Εκατομμύρια άνθρωποι «νοσοούν» και αντιμετωπίζουν προβλήματα στις προσωπικές και επαγγελματικές τους σχέσεις, ενώ οδηγούνται σταδιακά στην οικονομική καταστροφή και συχνά στην αυτοκτονία.
- ▶ Ο τζογαδόρος συμπεριφέρεται παράλογα και φτάνει στο σημείο να δανείζεται από παντού, να κλέβει, να πουλάει αντικείμενα δικά του ή της οικογένειάς του και να καταχράται χρήματα στη δουλειά του.



# Διαδίκτυο και Εθισμός

- ▶ Ο εθισμός στο διαδίκτυο μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της».





# Επιπτώσεις στην υγεία

- ▶ Σύγχυση και αποπροσανατολισμός μέσα στην υπερ-πληροφόρηση
- ▶ Δημοσιοποίηση την ανηθικότητας του καθενός
- ▶ Κυριαρχία του ανούσιου και του περιττού σε βάρος του ουσιώδους και του σημαντικού
- ▶ Εθισμός
- ▶ Απομόνωση, απομάκρυνση από τον κοινωνικό περίγυρο
- ▶ Εξάρτηση από την τεχνολογία



# Κίνδυνοι του διαδικτύου

- ▶ Ακατάλληλο Περιεχόμενο
- ▶ Ανεπιθύμητα Μηνύματα
- ▶ Αποξένωση
- ▶ Αποπλάνηση
- ▶ Βίαια Παιχνίδια
- ▶ Εθισμός
- ▶ Εκφοβισμός
- ▶ Επιβλαβείς Συμπεριφορές
- ▶ Ηλεκτρονικός Τζόγος
- ▶ Ιοί
- ▶ Παιδική Πορνογραφία
- ▶ Παραβίαση Ιδιωτικότητας
- ▶ Παραπληροφόρηση
- ▶ Παραποίηση Γλώσσας
- ▶ Υποκλοπή Προσωπικών στοιχείων
- ▶ Φυσικές Παθήσεις

# Βιβλιογραφία

- ▶ [www.oasis.org](http://www.oasis.org)
- ▶ Wikipedia
- ▶ [www.pi.ac.cy/InternetSafety/kindinoi.html](http://www.pi.ac.cy/InternetSafety/kindinoi.html)
- ▶ Εικόνες από Google



# Εξαρτήσεις και τρόποι αντιμετώπισης

**ΤΑ ΘΗΡΙΑ:**  
**ΝΙΚΟΣ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ**  
**ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΖΑΒΕΡΔΑΣ**  
**ΣΤΑΘΗΣ ΖΑΜΠΑΡΑΣ**  
**ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΖΕΛΙΟΣ**

# ΠΡΟΛΗΨΗ (για το κάπνισμα)

1. Την παρουσίαση ενημερωτικού βίντεο για τις επιπτώσεις του καπνίσματος και την πολιτική των καπνοβιομηχανιών.
2. Αφίσες με αντικαπνιστικά μηνύματα.
3. Ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για τις συνέπειες του καπνίσματος.
4. Ένα φυλλάδιο οδηγό διακοπής του καπνίσματος.



# Τρόποι αντιμετώπισης (για το κάπνισμα)

- ▶ Αυτοκόλλητα νικοτίνης.
- ▶ Βελονισμός.
- ▶ Ειδικά κέντρα Εφαρμόζουν διάφορες μεθόδους διακοπής.
- ▶ Τσίχλες νικοτίνης.
- ▶ Ψυχολογική υποστήριξη.



# ΠΡΟΛΗΨΗ (για τα ναρκωτικά)

- ▶ Αρχίστε να μιλάτε στα παιδιά σας από μικρή ηλικία, σχετικά με τα προβλήματα των ναρκωτικών.
- ▶ Δώστε τους την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε συζητήσεις και ανακαλύψτε μαζί τους τι ξέρουν ήδη για τα ναρκωτικά (ίσως εκπλαγείτε).
- ▶ Η έγκαιρη "εγκατάσταση" επικοινωνίας με το παιδί, κάνει πολύ ευκολότερη την ενασχόληση με προβλήματα ναρκωτικών που μπορεί να προκύψουν αργότερα.



# Τρόποι αντιμετώπισης (για τα ναρκωτικά)

- ▶ Αντιμετώπιση του χρήστη ως ασθενούς και όχι ως εγκληματία του κοινού ποινικού δικαίου.
- ▶ Παρακολούθηση των χρηστών από εξειδικευμένο και ειδικά εκπαιδευμένο ιατρικό προσωπικό.
- ▶ Δημιουργία στα δημόσια νοσοκομεία ειδικών τμημάτων που θα έχουν ως αποστολή τους την παροχή βοήθειας στους χρήστες.
- ▶ Συνεργασία των νοσοκομείων με τις θεραπευτικές κοινότητες, με σκοπό τη μακροπρόθεσμη ένταξη όλων των χρηστών σε προγράμματα απεξάρτησης.





# ΠΡΟΛΗΨΗ (για το αλκοόλ)

1. Ανοχή
2. Ψυχολογική εξάρτηση
3. Στερητικά συμπτώματα
4. Χρήση αλκοόλ για τον περιορισμό των στερητικών συμπτωμάτων



# Τρόποι αντιμετώπισης (για το αλκοόλ)

1. **Αποτοξίνωση.** Η αποτοξίνωση δεν είναι θεραπεία για αλκοολισμό αλλά είναι μια περίοδο αποχής από το αλκοόλ με στόχο την προετοιμασία του ατόμου για απεξάρτηση και ανάρρωση.
2. **Αντιμετώπιση οργανικών ή και ψυχιατρικών διαταραχών.** Όπως και στην προηγούμενη περίπτωση, ανάγκη εισαγωγής σε νοσοκομείο ή ψυχιατρείο για την αντιμετώπιση πιθανών διαταραχών εξαρτάται από την κατάσταση που βρίσκεται ο αλκοολικός. \



# ΠΡΟΛΗΨΗ (απο τα φάρμακα)

Θα πρέπει να πληροφορηθούμε σωστά για της παρενέργειες όπως:

- ▶ Απώλεια ισορροπίας
- ▶ Προβλήματα μνήμης
- ▶ Δυσκολία να σκεφθείτε καθαρά
- ▶ Ακράτεια
- ▶ Αλλαγές στις αισθήσεις και στα συναισθήματα
- ▶ Αλλαγές προσωπικότητας



# ΠΡΟΛΗΨΗ (για το Διαδίκτυο)

- ▶ Ενασχόληση και εκπαίδευση των γονέων σε θέματα διαδικτύου.
- ▶ Ο υπολογιστής να τοποθετείται σε κοινόχρηστο χώρο
- ▶ Να χρησιμοποιούνται ειδικά φίλτρα για τις επιβλαβείς ιστοσελίδες.
- ▶ Ανοικτό κανάλι επικοινωνίας και ερωτήσεις για το αν υπήρξε κάποιο πρόβλημα κατά τη χρήση.
- ▶ Ενημέρωση των παιδιών με απλά λόγια από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειές του.



# Τρόποι αντιμετώπισης (για το διαδίκτυο)

- ▶ Συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια.
- ▶ Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης.
- ▶ Εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο.
- ▶ Γνωστικό - συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση.
- ▶ Φαρμακοθεραπεία.



# Πρόληψη (για τον τζόγο)

- ▶ Η πρόληψη στον τομέα αυτό, θα μπορούσε να είναι ένα πραγματικό σημείο καμπής όπως θα μπορούσε να συμβεί με όλες τις εξαρτήσεις.
- ▶ Η αυτοπειθαρχία, οι ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις, η αυτογνωσία και ο αυτοσεβασμός



# Τρόποι απεξάρτησης (για το Διαδίκτυο)

- ▶ Ατομική συμβουλευτική-υποστήριξη
- ▶ Καταγραφή, επεξεργασία και κατανόηση της πορείας που έχει οδηγήσει στην προβληματική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια
- ▶ Στρατηγική και μεθόδους για τη μείωση της ενασχόλησης με τον τζόγο
- ▶ Ανάπτυξη κινήτρων για την αποχή
- ▶ Θεραπεία οικογένειας



ΤΕΛΟΣ

Ευχαριστούμε για την  
προσοχής σας !!!