

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

**ΘΕΜΑ: ΟΔΗΓΗΣΗ ΧΩΡΙΣ
ΑΛΚΟΟΛ**

1^ο ΥΠΟΘΕΜΑ: ΑΚΟΟΛ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

1^η Ομάδα: Γιατροί

ΣΑΜΠΑΝΑΙ ΑΝΝΑ

ΦΩΤΗΣ ΤΣΙΩΛΗΣ

ΒΑΣΩ ΤΟΣΚΑ

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ

ΜΑΡΙΑ ΠΙΣΙΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Η ομάδα μας ασχολήθηκε με τον αλκοολισμό δηλαδή την παθολογική σχέση που μπορεί να αναπτύξει το άτομο με το αλκοόλ.
- Την πρόληψη του αλκοολισμού.
- Την αποφυγή επιπτώσεων γενικά και στην οδηγική συμπεριφορά γενικότερα.

Βλαβερές συνέπειες της κατανάλωσης αλκοόλ στους εφήβους

- Στη χώρα μας, το 28.2% των εφήβων ηλικίας 14-18 ετών, καταναλώνουν αλκοόλ τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα.
- Πιστεύουν επίσης ότι αυτή η συχνότητα κατανάλωσης θεωρείται ακίνδυνη.
- Στις προτιμήσεις τους έρχονται πρώτα τα 'βαριά' ποτά, όπως βότκα, ουίσκι και τεκίλα και μετά ακολουθεί η μπύρα ή το κρασί, που παλιότερα αποτελούσε την πρώτη προτίμησή τους.
- Αυτό που οι έφηβοι θεωρούν ως το πιο επικίνδυνο από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι τα τροχαία δυστυχήματα, η βίαιη συμπεριφορά και οι εγκληματικές ενέργειες, αλλά και οι σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία.
- Τα αγόρια, σε σχέση με τα κορίτσια, προηγούνται στην πρώτη κατανάλωση αλκοόλ. Γύρω στα 12 έτη, τα αγόρια δοκιμάζουν το πρώτο ποτήρι μπύρας ή κρασιού, και ένα χρόνο μετά, δοκιμάζουν πιο βαριά ποτά.
- Τα κορίτσια ξεκινούν περίπου στα 13 έτη, και στα 14.5 έτη τους δοκιμάζουν βαριά ποτά.
- Η πρώτη μέθη για τα αγόρια είναι στα 14.6 έτη, ενώ για τα κορίτσια στα 15 έτη.

Γιατί πίνουν οι έφηβοι

Κοινωνικοί παράγοντες

- Για να διασκεδάσουν
- Για να χαλαρώσουν και να ενσωματωθούν ευκολότερα στην παρέα
- Για να μιμηθούν τους ενήλικες
- Από περιέργεια

Γενετικοί παράγοντες

- Διότι 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 (PTSD) λόγω βίωσης σοβαρών τραυματικών γεγονότων

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα ως καταπραϋντικό:

- Η δράση του είναι ηρεμιστική, επιβραδύνει τον κινητικό συντονισμό και τον χρόνο αντίδρασης.
- Παράλληλα μειώνει την ικανότητα κρίσης, τον αυτοέλεγχο, προκαλεί διαταραχές στην μνήμη και επηρεάζει την ικανότητα παραγωγής λογικών σκέψεων και πράξεων.

Θεωρείται μια σημαντική αιτία αϋπνίας:

- Παραδόξως, με την υποχώρηση των επιδράσεών του, το αλκοόλ προκαλεί διαταραχές και στον ύπνο και θεωρείται μια σημαντική αιτία αϋπνίας.

Παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα επεξεργάζεται το αλκοόλ

- **Ο σωματότυπος**

Ένα μεγαλόσωμο άτομο μεθάει πιο αργά συγκριτικά με ένα μικρόσωμο άτομο ακόμη και όταν πίνουν τις ίδιες ποσότητες αλκοολούχου ποτού εξαιτίας της μεγαλύτερης ποσότητας αίματος που έχει στον οργανισμό του.

- **Ο ρυθμός της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών**

Το φαγητό μπορεί να επηρεάσει την μέθη αφού επιβραδύνει την ταχύτητα με την οποία το αλκοόλ απορροφάται από το αίμα. Οι επιδράσεις της μέθης μειώνονται όταν έχει προηγηθεί γεύμα.

Επιβλαβείς συνέπειες στον οργανισμό

Το αλκοόλ ασκεί πολύπλευρη φαρμακολογική και τοξική δράση στον οργανισμό και επηρεάζει τη λειτουργία πολλών συστημάτων:

- Διαταραχές και σοβαρές βλάβες στο κεντρικό νευρικό σύστημα, με κατασταλτική δράση παρόμοια με εκείνη των αναισθητικών φαρμάκων σε μεγάλες συγκεντρώσεις.
- Επιδράσεις και σοβαρές βλάβες στο καρδιαγγειακό και κυκλοφορικό σύστημα.
- Επιδράσεις και σοβαρές βλάβες στο συκώτι και στο πεπτικό σύστημα (70% των περιπτώσεων κύρωσης του ήπατος).
- Διαταραχές στην αναπαραγωγική λειτουργία στους άνδρες.
- Επιδράσεις στην κύηση, με σοβαρές βλάβες για το έμβρυο.
- Σημαντικός παράγοντας πρόκλησης ατυχημάτων όλων των ειδών (τροχαίων, θαλάσσιων, εργατικών, πνιγμών, κ.ά.).
- Εξάρτηση.

Αλκοόλ και νευρικό σύστημα

- **Συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα άνω των 0,4‰ (60 ml ουίσκι ή 200 ml κρασί) συνεπάγεται:**
εξασθένηση της μνήμης και της προσοχής, ήπιες διαταραχές του λόγου, διαταραχές στην εκτέλεση λεπτών χειρισμών και ελάττωση της αντίδρασης σε αισθητηριακά ερεθίσματα.
- **Συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα μεταξύ 1,5 - 2,0‰ συνεπάγεται:**
σταδιακή θόλωση της διάνοιας, μέθη, πονοκέφαλος.
- **Συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα μεταξύ 2,0 - 4,5‰ συνεπάγεται:**
βαριά μέθη, δηλητηρίαση, σύγχυση, λήθαργος, κώμα.
- **Συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα άνω των 4,5‰ συνεπάγεται:**
παράλυση του κέντρου της αναπνοής, οξεία δηλητηρίαση, σπανίως θάνατος.

Στατιστικά στοιχεία για την Ελλάδα

Η χρήση αλκοόλ αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο πρόκλησης τροχαίου ατυχήματος:

- 2.000 θάνατοι, 4.000 βαριά και 30.000 ελαφρά τραυματισμένοι σημειώνονται κατά μέσο όρο ετησίως στην Ελλάδα, διπλάσιο ποσοστό από τον παγκόσμιο μέσο όρο.
- 30% των θυμάτων των τροχαίων ατυχημάτων στη χώρα μας είναι παιδιά.
- Σημαντικό ποσοστό των τροχαίων ατυχημάτων αποδίδεται στη χρήση αλκοολούχων ποτών.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

- **Μύθος :** Το λευκό κρασί είναι ένα ελαφρύ ποτό.
- **Πραγματικότητα:** Ένα ποτήρι λευκό ή κόκκινο κρασί έχει την ίδια περιεκτικότητα σε αλκοόλ με ένα μπουκάλι μύρα ή μια δόση ουίσκι.
- **Μύθος :** Η κατανάλωση του ίδιου ποτού καθυστερεί τη μέθη σε σχέση με την κατανάλωση διαφορετικών ειδών αλκοολούχων ποτών σε ένα βράδυ.
- **Πραγματικότητα:** Τα επίπεδα περιεκτικότητας αλκοόλ στο αίμα προσδιορίζουν το βαθμό στον οποίο είμαστε μεθυσμένοι ή νηφάλιοι. Το αλκοόλ είναι πάντα αλκοόλ και ένα ποτό είναι πάντα ένα ποτό, ανεξαρτήτως αν πίνουμε κρασί ή ουίσκι.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

- **Μύθος :** Ένα ποτήρι καφέ μπορεί να βοηθήσει κάποιον να ξεμεθύσει.
- **Πραγματικότητα:** Μόνο ο χρόνος μπορεί να συμβάλλει στην ανάκτηση της νηφαλιότητας και όχι ο καφές, τα κρύα ντους ή η άσκηση. Αντιθέτως, ο καφές επιβραδύνει το μεταβολισμό αλκοόλης.
- **Μύθος :** Άνδρες και γυναίκες του ίδιου βάρους και ύψους μπορούν να πιούν την ίδια ποσότητα αλκοόλ.
- **Πραγματικότητα:** Οι γυναίκες επηρεάζονται πιο γρήγορα, καθώς έχουν μεγαλύτερο ποσοστό λίπους και λιγότερο μυϊκό ιστό, συγκεντρώνοντας ευκολότερα το αλκοόλ στο αίμα τους. Επίσης, έχουν χαμηλότερα ποσοστά ενός ενζύμου που μεταβολίζει το αλκοόλ, ενώ οι ορμονικές διαταραχές κατά τη διάρκεια του κύκλου τους επηρεάζει σε κάποιο βαθμό την απορρόφηση του αλκοόλ.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

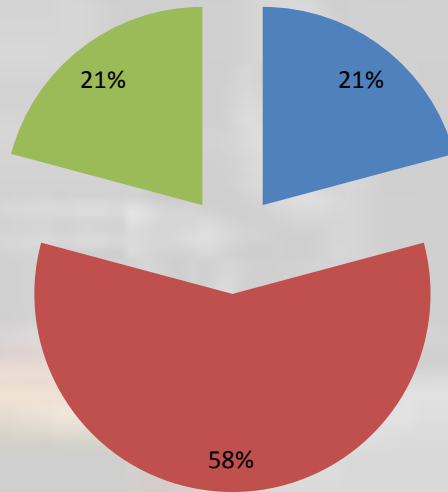
- **Θέσε στόχους:** Πώς θα ήθελες να σταματήσεις να πίνεις; Μειώνοντας την ποσότητα σιγά-σιγά; Η μήπως προτιμάς να σταματήσεις αμέσως; Η επιλογή αυτή πολλές φορές εξαρτάται από τη σοβαρότητα της χρήσης που κάνεις. Σε σοβαρές περιπτώσεις εξάρτησης, συνίσταται να ζητήσεις τη βοήθεια κάποιου γιατρού ή κλινικής που θα μπορούσαν να ενισχύσουν την προσπάθειά σου με φαρμακευτική αγωγή. Το σύνδρομο στέρησης από το αλκοόλ στην περίπτωση σοβαρής εξάρτησης μπορεί να κρύβει κινδύνους που αντιμετωπίζονται αποτελεσματικότερα όταν παρακολουθείσαι από κάποιον ειδικό.
- Εάν νομίζεις ότι μπορείς να το κόψεις μειώνοντας, **οργάνωσε ένα σχέδιο που θα ακολουθήσεις.** Πώς θα μειώσεις; Θα πίνεις λιγότερα ποτά την ημέρα; Θα έχεις μέρες χωρίς αλκοόλ κατά τη διάρκεια της εβδομάδας; Διάλεξε τον τρόπο εκείνο που θα έχει καλύτερο αποτέλεσμα για σένα.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

- Πρακτικά, **άδειασε το σπίτι, το αυτοκίνητο σου και τον εργασιακό σου χώρο από κάθε ίχνος αλκοόλ.** Μην μπεις στον πειρασμό να αφήσεις κάπου ένα «μπουκαλάκι για ώρα ανάγκης». Ανακοίνωσε στον περίγυρο σου ότι κάνεις προσπάθεια να κόψεις το αλκοόλ και ζήτησε την υποστήριξη τους.
- Όταν νιώθεις την παρόρμηση να πιείς, προσπάθησε να αποσπάσεις την προσοχή σου κάνοντας κάτι άλλο, όπως το να **πάς μια βόλτα ή να κάνεις δουλειές του σπιτιού.** Θύμισε στον εαυτό σου τους λόγους για τους οποίους θέλεις να το κόψεις κι αν συνεχίζεις να νιώθεις την παρόρμηση να πιείς δοκίμασε να μιλήσεις σε κάποιον που ξέρει την κατάσταση και τον οποίο εμπιστεύεσαι.
- **Βρες την κατάλληλη θεραπεία για σένα.** Είναι σημαντικό να έχεις στήριξη στην προσπάθεια σου. Θα μπορούσες να ζητήσεις τη βοήθεια κάποιου ψυχολόγου, ψυχιάτρου ή να απευθυνθείς σε κάποια ομάδα ΑΑ (Ανώνυμοι Αλκοολικοί).

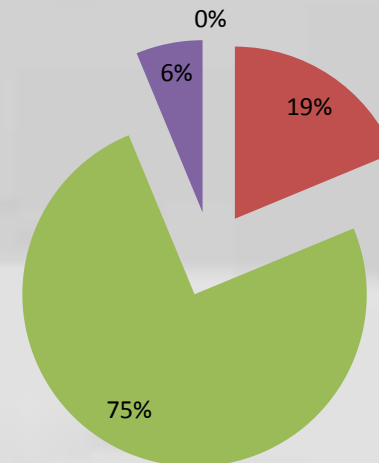
ΔΕΙΓΜΑ ΕΡΕΥΝΑΣ: ΑΝΔΡΕΣ

■ 30-50 ετών ■ 18-30 ετών ■ 50 ετών και άνω



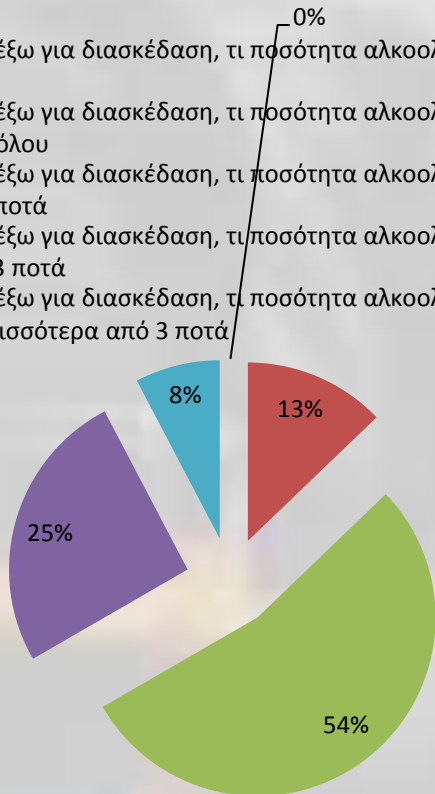
ΔΕΙΓΜΑ ΕΡΕΥΝΑΣ: ΓΥΝΑΙΚΕΣ

■ Γυναίκα ■ Γυναίκα 18-30 ετών
■ Γυναίκα 30-50 ετών ■ Γυναίκα 50 ετών και άνω



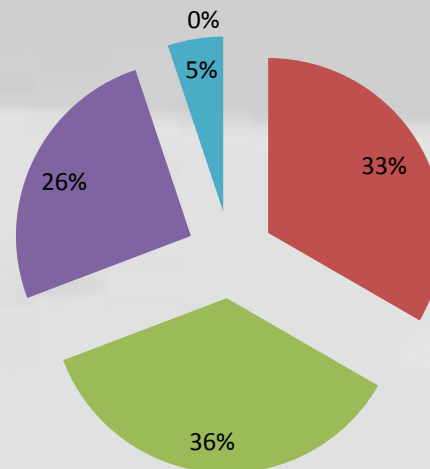
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ

- 1. Όταν βγαίνετε έξω για διασκέδαση, τι ποσότητα αλκοολούχων ποτών καταναλώνετε;
- 1. Όταν βγαίνετε έξω για διασκέδαση, τι ποσότητα αλκοολούχων ποτών καταναλώνετε; Καθόλου
- 1. Όταν βγαίνετε έξω για διασκέδαση, τι ποσότητα αλκοολούχων ποτών καταναλώνετε; 1-2 ποτά
- 1. Όταν βγαίνετε έξω για διασκέδαση, τι ποσότητα αλκοολούχων ποτών καταναλώνετε; 2-3 ποτά
- 1. Όταν βγαίνετε έξω για διασκέδαση, τι ποσότητα αλκοολούχων ποτών καταναλώνετε; περισσότερα από 3 ποτά



ΟΤΑΝ ΠΙΝΕΤΕ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΟΔΗΓΕΙΤΕ;

- 1. Όταν πίνετε αλκοόλ στη συνέχεια οδηγείται;
- 1. Όταν πίνετε αλκοόλ στη συνέχεια οδηγείται; Ποτέ
- 1. Όταν πίνετε αλκοόλ στη συνέχεια οδηγείται; Σπάνια
- 1. Όταν πίνετε αλκοόλ στη συνέχεια οδηγείται; Συνήθως
- 1. Όταν πίνετε αλκοόλ στη συνέχεια οδηγείται; Πάντα



ΟΜΙΛΙΑ-ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ -ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Γιατρός: Κος Μαλτέζης Κυριάκος







ΤΕΛΟΣ

