

Η ΕΦΗΒΕΙΑ

Αλκοόλ & Ναρκωτικά



Ομάδα:

Κωνσταντίνα Αδάμου

Ελευθερία Αλαμπάση

Κατερίνα Βίτση

Νικολέτα Βίτση

Γενικό Λύκειο Αλιάρτου

Σχ. Έτος: 2016-2017

Περιεχόμενα



- Αλκοόλ
- Γιατί πίνουν οι έφηβοι
- Επιπτώσεις του αλκοόλ
- Πρόληψη
- Τρόποι αντιμετώπισης
- Ναρκωτικά
- Γιατί παίρνουν οι έφηβοι ναρκωτικά
- Επιπτώσεις των ναρκωτικών
- Πρόληψη
- Τρόποι αντιμετώπισης
- Ο ρόλος των γονέων

Αλκοόλ

Η εφηβεία είναι μια δύσκολη, μεταβατική και απαιτητική ηλικιακή περίοδος, τόσο για τους εφήβους όσο και για τους γονείς τους. Οι έφηβοι «επαναστατούν», θέλουν να «μεγαλώσουν πριν από την ηλικία τους» και να γνωρίσουν, να δοκιμάσουν νέα πράγματα. Ένα από αυτά είναι και το αλκοόλ, η κατανάλωση του οποίου στις μέρες μας έχει αναδειχτεί σε σημαντικό πρόβλημα.

Γιατί πίνουν οι έφηβοι;

- Αντίδραση σε αυστηρούς ή καταπιεστικούς γονείς.
- Θεωρούν ότι έτσι απελευθερώνονται και διασκεδάζουν καλύτερα.
- Θέλουν να νιώθουν κοινωνικά αποδεκτοί.
- Για να πειραματιστούν σε καινούργιες εμπειρίες.
- Για να χαλαρώσουν.
- Για να προσεγγίσουν πιο εύκολα το άλλο φύλο.
- Για να κατευνάσουν τις ανησυχίες και τους φόβους τους.
- Για να ξεχάσουν κάποιο οικογενειακό ή προσωπικό τους πρόβλημα



Επιπτώσεις του αλκοόλ

Η κατανάλωση ποτού οδηγεί το αγόρι ή το κορίτσι σε πιο επιθετική συμπεριφορά ή απεναντίας μπορεί να το κάνει να δεχτεί αδιαμαρτύρητα την βιαιότητα ή τη σεξουαλική παρενόχληση των άλλων. Επίσης μπορεί να το κάνει πιο ευάλωτο στη δοκιμή ή και συστηματική χρήση ναρκωτικών ουσιών. Θα υποσκάψει σταδιακά την απόδοσή του στο σχολείο και θα το αποκόψει από τις θετικές συντροφιάς με συγκεκριμένα οράματα και στόχους, ώστε να είναι διαρκώς με τη χαλαρή παρέα που διασκεδάζει πίνοντας.

Το παιδί που πίνει:

- κουράζεται και αρρωσταίνει πιο εύκολα
- συμπεριφέρεται ανεύθυνα και αδιαφορεί για τις υποχρεώσεις του
- συχνά καπνίζει
- είναι γενικά απείθαρχο ή έγινε απείθαρχο τον τελευταίο καιρό
- μπορεί να έχει ενδείξεις κατάθλιψης
- έχει κατά κανόνα μεγάλο άγχος για τις υποχρεώσεις του αλλά μπορεί να μην το εκδηλώνει και απεναντίας να παρουσιάζει ένα προσωπείο παθητικότητας και αδιαφορίας
- έχει κάνει νέους φίλους τους οποίους οι γονείς δεν γνωρίζουν αρκετά καλά.





Πρόληψη

Το να προσπαθούμε να συνειδητοποιήσουμε το παιδί μας με τη χρήση τιμωρίας, απαγόρευσης και αυταρχικής συμπεριφοράς, το πιο πιθανό είναι να καταφέρουμε ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα από αυτό που έχουμε στο μυαλό μας. Το να τρομοκρατήσουμε τον έφηβο προβάλλοντάς του τις θανατηφόρες επιπτώσεις από το αλκοόλ, θα τον πανικοβάλλουμε, θα τον απομακρύνουμε και θα τον κάνουμε να μην ακούσει τίποτα από όσα του λέμε.

Ας παροτρύνουμε τα παιδιά να αθλούνται συχνότερα. Φαίνεται ότι η καθιστική ζωή αποτελεί παράγοντα επικινδυνότητας για χρήση αλκοόλ στην εφηβεία. Ας βελτιώσουμε την ποιότητα στη σχέση μας μαζί τους, ας διαθέσουμε περισσότερο χρόνο για να τους ακούσουμε χωρίς να τους κρίνουμε, κι ας έχουμε ευδιάκριτα όρια και σταθερή συμπεριφορά απέναντί τους, σε σχέση με το τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται.

Θα ήταν πολύ αποτελεσματικό αν διδάσκονταν στα σχολεία οι επιπτώσεις των ουσιών, όχι σε επίπεδο διδαχής, αλλά επιστημονικά.

Τρόποι αντιμετώπισης

- Καλύτερη αντιμετώπιση η πρόληψη. Αρχικά οικογενειακή στήριξη από τους γονείς οι οποίοι οφείλουν να κάνουν διάλογο με τα παιδιά, να είναι κοντά τους και στις χαρές και στα προβλήματα τους.
- Ο τρόπος προσέγγισης τους πρέπει να είναι επικοινωνιακός χωρίς καταπίεση ή εκφοβισμό.
- Οι γονείς οφείλουν να γνωρίζουν τις παρέες των παιδιών τους και να δίνουν την αίσθηση ασφάλειας οποιαδήποτε στιγμή.
- Πρέπει να υπάρχει συνεργασία γονέων και δασκάλων ή καθηγητών για να υπάρχει ενημέρωση για την ψυχοσυναισθηματική εξέλιξη του παιδιού ή εφήβου.
- Χρήσιμη θεωρείται η συμβουλευτική γονέων και η υποστήριξη από ειδικό όταν κρίνεται απαραίτητη.
- Τέλος οι διαλέξεις και τα σεμινάρια στο σχολείο για τις βλαβερές συνέπειες της χρήσης τόσο στο άτομο όσο και στο κοινωνικό σύνολο είναι κάτι παραπάνω από απαραίτητα.



Ναρκωτικά



- Ως ναρκωτικά θεωρούμε κάθε χημική ουσία που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο δουλεύει το μυαλό ή το σώμα κάποιου. Στα ναρκωτικά περιλαμβάνονται παράνομες ουσίες, όπως η ηρωίνη, η κοκαΐνη ή η μαριχουάνα και το χασίς.
- Ναρκωτικά είναι επίσης και κάποιες περισσότερο "νόμιμες" ουσίες, όπως είναι το αλκοόλ, ο καπνός καθώς και πολλά από τα φάρμακα που χρησιμοποιεί η κλασσική ιατρική.





Γιατί παίρνουν οι έφηβοι ναρκωτικά;

- Έχουν άγχος, ανασφάλεια ή και κατάθλιψη.
- Αισθάνονται απόρριψη από το περιβάλλον, νιώθουν να μην ανήκουν πουθενά και θέλουν απεγνωσμένα να ενταχθούν σε μια ομάδα η οποία επιτέλους θα τα αποδεχτεί.
- Θέλουν να κάνουν τους τολμηρούς και τους αρχηγούς και τους αρέσει η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά.
- Δεν έχουν στενές σχέσεις με τους γονείς τους ή με άλλα θετικά πρότυπα ενηλίκων.
- Έχουν γονείς τοξικομανείς ή αλκοολικούς.
- Δεν έχουν πειστεί από τους γονείς και το ευρύτερο περιβάλλον τους ότι τα ναρκωτικά είναι βλαβερά και δεν έχουν ενστερνιστεί μια σαφώς αρνητική στάση έναντι των ναρκωτικών.

Επιπτώσεις των ναρκωτικών



- υπονόμηση της σωματικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας του ατόμου
- αδυναμία ανταπόκρισης στις καθημερινές υποχρεώσεις, αλλά και στις κοινωνικές συναναστροφές
- επίδραση στις σχέσεις του εξαρτημένου ατόμου με τα μέλη της οικογένειάς του και τους φίλους του
- εγκληματική δράση ή η παρασιτική επιβίωση του ατόμου.





Πρόληψη

Όπως σε όλα τα σοβαρά προβλήματα των εφήβων, η καλύτερη πρόληψη είναι η συχνή, σταθερή και σε βάθος επικοινωνία με το παιδί. Όσα προβλήματα και να υπάρχουν, οι γονείς δεν πρέπει ποτέ να διακόπτουν την επικοινωνία αυτή. Ακόμα και αν ο έφηβος είναι αρνητικός και προχωρεί σε ρήξη, ο γονιός θα πρέπει να προσπαθεί καθημερινά να ξαναχτίζει τις γέφυρες.

Η σταθερή προσπάθεια των γονιών να στρέψουν τα παιδιά τους κατά των ναρκωτικών πρέπει να ξεκινά από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού. Πρέπει να απομυθοποιείται η «χαλαρωτική» ή «ψυχαγωγική» διάσταση των ναρκωτικών και οι γονείς να εξηγούν στο παιδί τους τις μοιραίες συνέπειες που έχει για τη ζωή ενός ανθρώπου η εξάρτηση από οποιαδήποτε ουσία. Πρέπει να πείθουν το παιδί να μη δοκιμάσει ποτέ ναρκωτικά, γιατί από τη στιγμή που θα πάρει δοκιμαστικά μια ουσία, κανένας δε μπορεί να προβλέψει με σιγουριά αν θα ακολουθήσει δεύτερη και τρίτη «δοκιμή» ή πλήρης εθισμός και εξάρτηση.



Τρόποι αντιμετώπισης

Η έγκαιρη διάγνωση της κατάχρησης ή και εξάρτησης από ουσίες στην εφηβεία είναι ένα αποτελεσματικό πρώτο βήμα στην αντιμετώπιση του προβλήματος αυτού. Υπάρχουν πολλά διαγνωστικά εργαλεία για την εξάρτηση τα οποία σταθμίζονται στον εφηβικό πληθυσμό και αξιοποιούνται παγκοσμίως.

Εφόσον γίνει η διάγνωση, τα παιδιά μπορούν να ακολουθήσουν μια σειρά από διαφορετικές θεραπευτικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση της κατάχρησης ουσιών. Ανάλογα με την περίπτωση, αυτές μπορούν να λάβουν χώρα είτε σε κάποιο ιδρυματικό περιβάλλον, είτε σε μια διαπροσωπική, οικογενειακή ή ομαδική θεραπεία είτε σε κάποιο άλλο θεραπευτικό περιβάλλον. Αν και οι περισσότερες προσεγγίσεις έχουν αναπτυχθεί για την θεραπεία ενηλίκων, τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχουν γίνει σημαντικά βήματα για την προσαρμογή τους σε εφηβικούς πληθυσμούς. Η τελική επιλογή για το πρόγραμμα που θα ακολουθηθεί εξαρτάται από την ένταση του προβλήματος, την συνύπαρξη άλλης ψυχικής διαταραχής αλλά και τις ιδιαιτερότητες του περιβάλλοντος του εφήβου.



Ο ρόλος των γονέων

Βασική προϋπόθεση για να μειωθεί ο κίνδυνος εμπλοκής ενός παιδιού με τα ναρκωτικά είναι η επικοινωνία. Στην ηλικία των 10-12 ετών είναι καλό να ξεκινήσει ένας πρώτος διάλογος σχετικά με τους κινδύνους και τις επιπτώσεις έτσι ώστε να προληφθεί η εμφάνιση του προβλήματος.

Εκτός από την εξασφάλιση ενός ήρεμου οικογενειακού περιβάλλοντος, οι γονείς πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση σχετικά με τις παρέες των παιδιών τους και τα μέρη που συχνάζουν. Η συνεχής ενημέρωση των γονέων για το πού βρίσκεται το παιδί τους, καθώς επίσης η γνωριμία με τους γονείς των φίλων του παιδιού, δεν αποτελούν συστάσεις ή υπερβολές αλλά κανόνες. Κανόνες, επίσης, πρέπει να επιβάλλονται και στη συμπεριφορά των παιδιών, οι οποίοι συν τοις άλλοις πρέπει να περιλαμβάνουν τη μη χρήση παράνομων ουσιών, ακόμη, και κυρίως τότε, όταν βρίσκονται σε πάρτυ, οποιεσδήποτε και αν είναι οι περιστάσεις.

Αν παρατηρηθούν αλλαγές στη συμπεριφορά ενός παιδιού, οι γονείς δεν πρέπει να αδιαφορήσουν ή να το θεωρήσουν σημάδι εφηβείας. Μπορεί φυσικά και να είναι έτσι, αλλά ο συνδυασμός επιθετικότητας, διαρκούς και υπερβολικού θυμού, κατάθλιψης, επαναστατικής συμπεριφοράς και κακής απόδοσης στο σχολείο αποτελούν ενδείξεις χρήσης ναρκωτικών.

Ερωτηματολόγιο

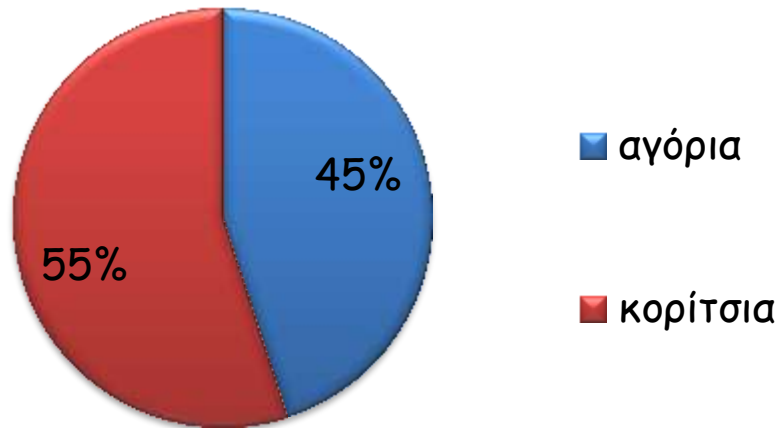


Ως μαθητές της Β' Λυκείου εργαστήκαμε γύρω από θέματα που συσχετίζονται με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά στην εφηβεία.

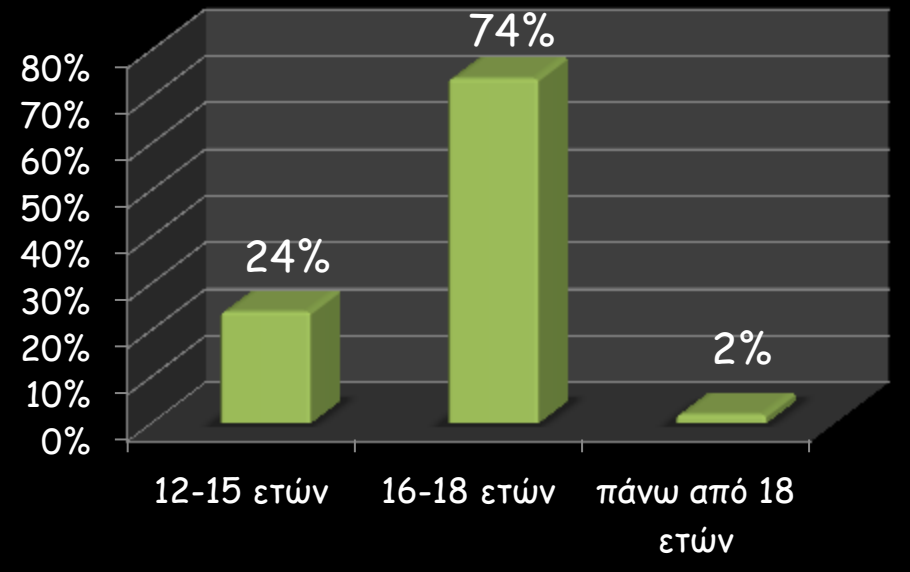
Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι να αποτυπώσουμε μια γενική εικόνα για τη συμπεριφορά του εφήβου στις μέρες μας. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται ανώνυμα.



Τι φύλο είστε;

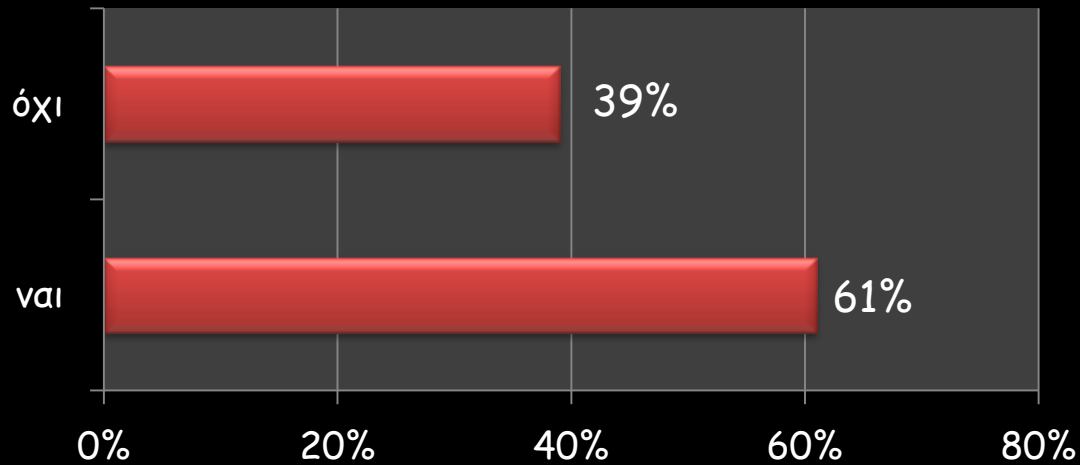


Τι ηλικία έχετε;

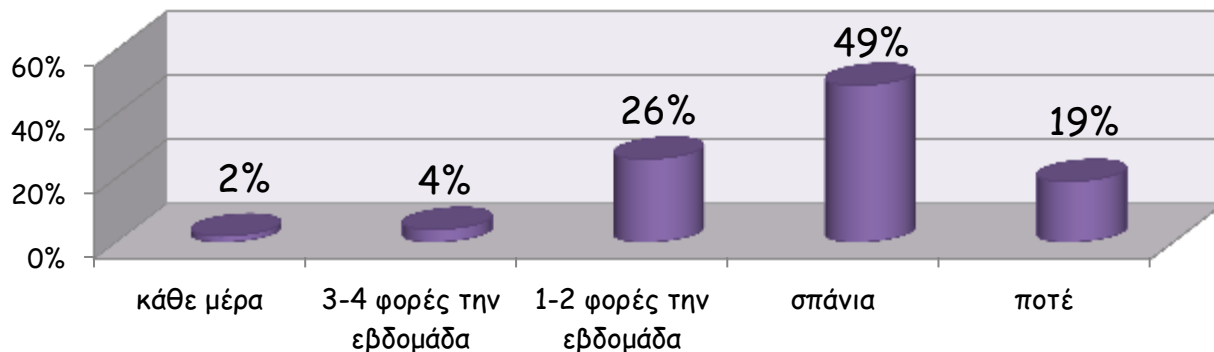


Καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά;

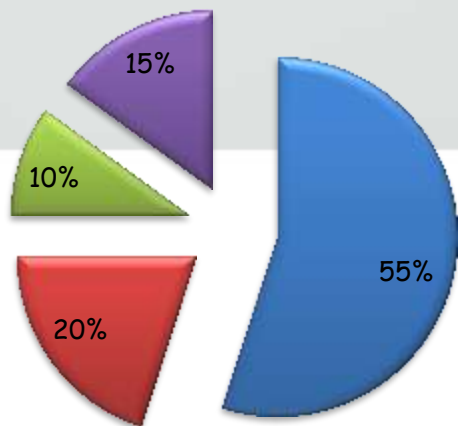
ποτά;



Αν ναι, πόσο συχνά καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά;



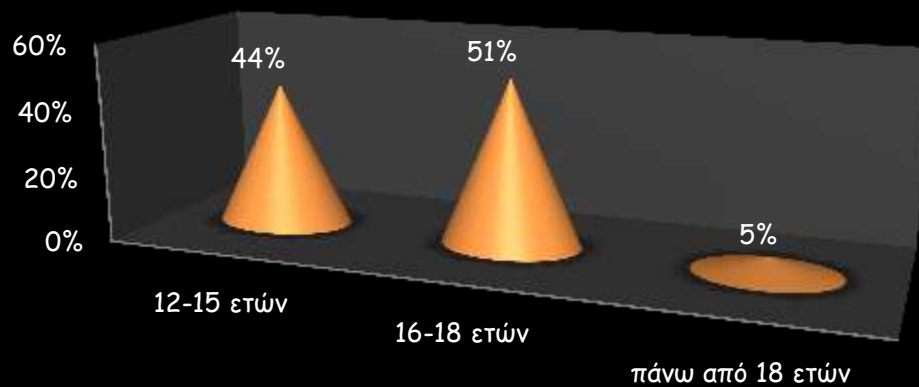
Πόσα ποτήρια πίνετε συνήθως;



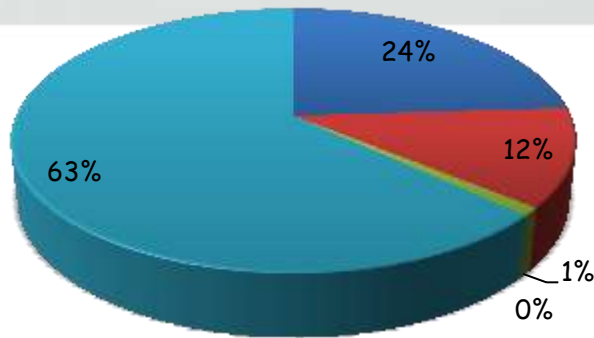
- 1 ποτήρι
- 2 ποτήρια
- 3 ποτήρια
- πάνω από 3 ποτήρια



Από ποια ηλικία ξεκινήσατε να καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά;

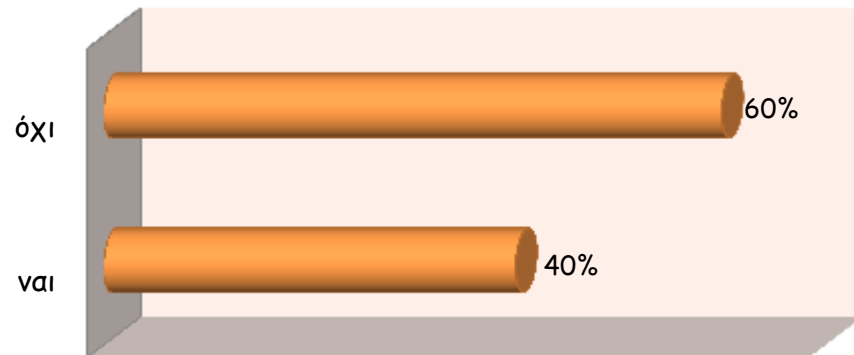


Ποιοι είναι οι λόγοι που σας ώθησαν στην κατανάλωση αλκοόλ;

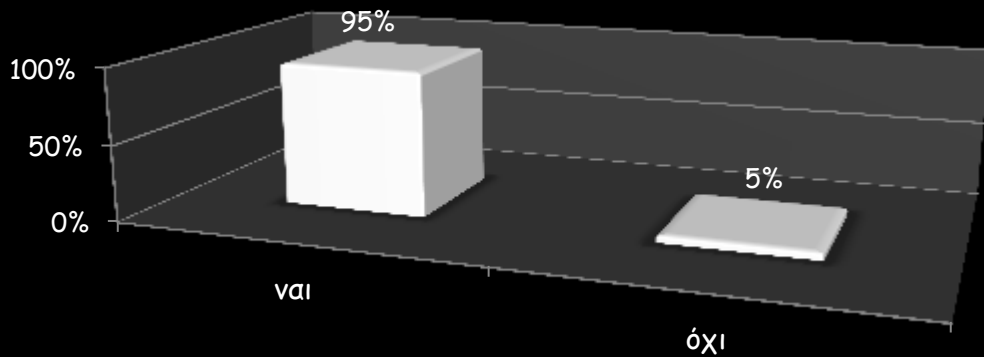


- από περιέργεια
- επειδή πίνουν οι φίλοι σας
- για επίδειξη
- οικογενειακά προβλήματα
- άλλοι λόγοι

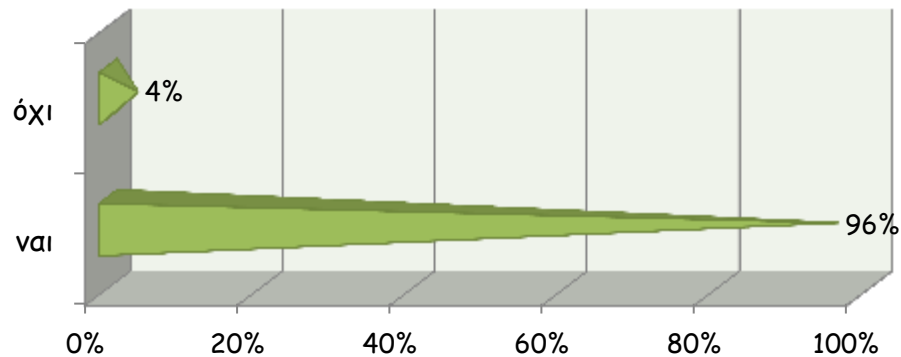
Το οικογενειακό σας περιβάλλον καταναλώνει αλκοολούχα ποτά;



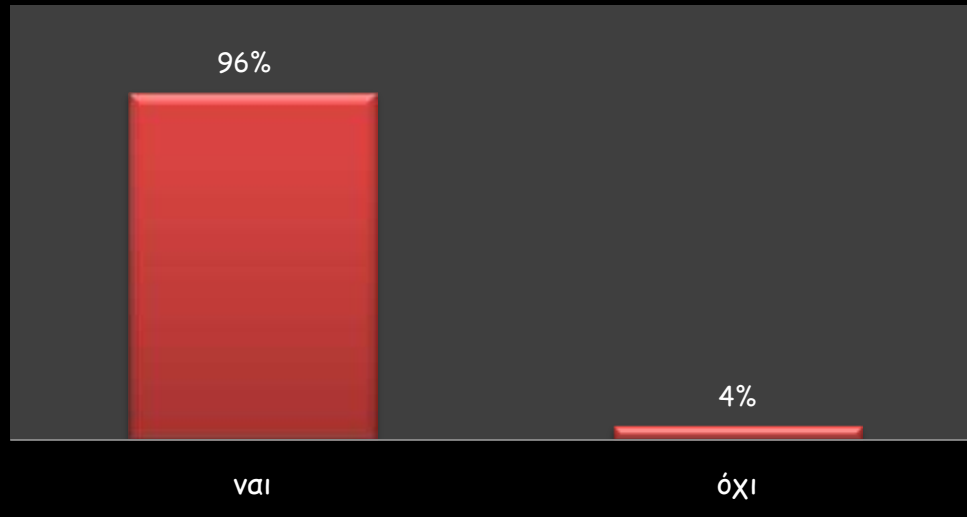
**Γνωρίζετε για τις αρνητικές
επιπτώσεις του αλκοόλ στην υγεία;**



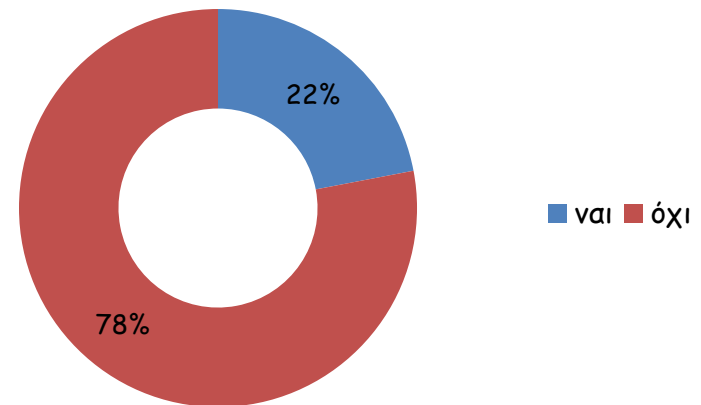
**Γνωρίζετε το κοινωνικό φαινόμενο
του εθισμού των νέων στα
ναρκωτικά;**



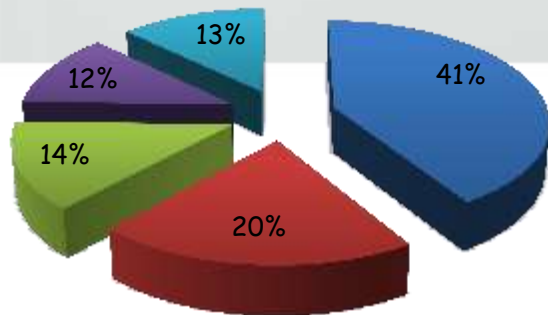
Θεωρείτε τα ναρκωτικά επικίνδυνα;



Γνωρίζετε κάποιον στο περιβάλλον σας που κάνει χρήση;

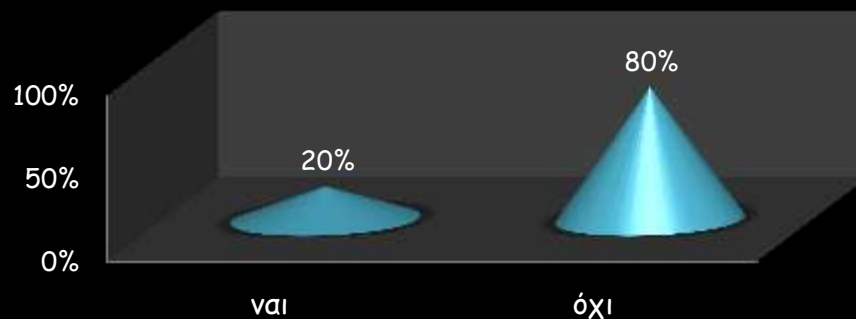


Ποιοι πιστεύετε είναι οι λόγοι που οι νέοι εθίζονται στα ναρκωτικά;

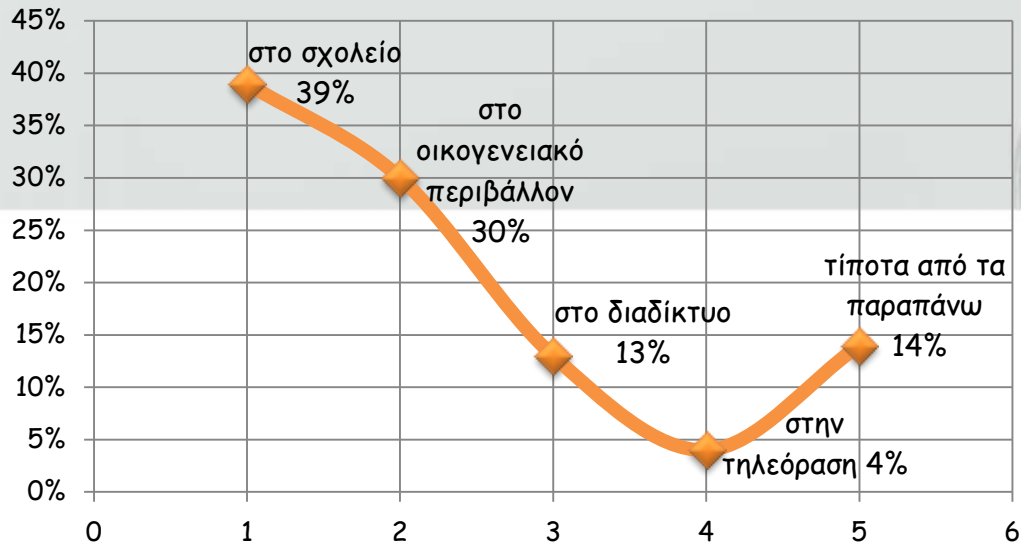


- παρέα
- οικογενειακή κατάσταση
- περιέργεια
- μιμητισμός
- ψευδαισθηση απόκτησης θάρρους

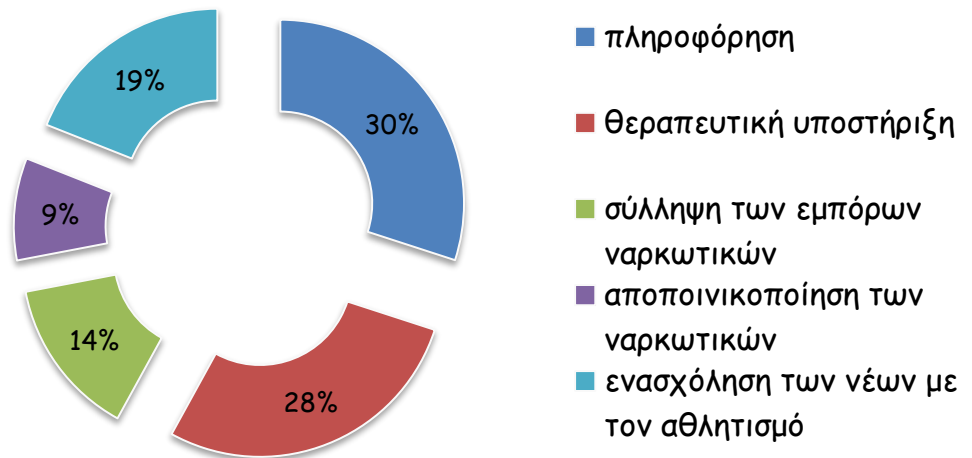
Θεωρείτε ότι η ενημέρωση σχετικά με το φαινόμενο των ναρκωτικών είναι επαρκής;



Πού γίνεται η καλύτερη ενημέρωση:



Με ποιους τρόπους πιστεύεις πως μπορεί να γίνει καταπολέμηση του φαινομένου;



Πηγές:



- <http://www.akappatou.gr/index.php/2010-10-12-20-48-43/649-2010-11-08-09-14-27>
- <https://bimag.gr/giati-pinoun-oi-efhvoi/>
- <https://psychomatters.wordpress.com/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%B1-1/%CE%B5%CF%86%CE%B7%CE%B2%CE%BF%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BD%CE%B1%CF%81%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B1-%CE%B5%CE%BD%CE%B4%CE%B5%CE%B9%CE%BE%CE%B5%CE%B9%CF%83-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CE%BD/>
- http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Parents/Parents_ArticlesSV.aspx?ArticleID=29#.WLV6Y_mLTIV
- <http://www.boro.gr/33979/alkool-kai-efhveia-pote-to-ena-pothraki-ginetai-eksarthsh>
- <http://psychologein.dagorastos.net/2013/09/13/%CE%B5%CE%BE%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%AE%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CE%B5%CF%86%CE%B7%CE%B2%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%8E%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%B7/>
- <http://www.fee.org.gr/alcoholism-pieria/196-psychological-factors.html>
- <http://www.akappatou.gr/index.php/efivoi/2010-10-12-20-45-14-225/1533-2011-04-26-16-06-19>
- http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Parents/Parents_ArticlesSV.aspx?ArticleID=29#.WMcPZfnyjIV
- http://latistor.blogspot.com/2016/05/blog-post_10.html#ixzz4ZJYCdsRw
- <http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=499>

Τέλος

