

Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ

Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΘΕΜΑ : «Αλκοολισμός, επιδράσεις του στην
κοινωνία και στον τουρισμό.»**

Υπεύθυνος καθηγητής
Κύριος Σωτηρόπουλος

Επιμέλεια εργασίας
Αθανασακοπούλου Μαρία
Μπρίνια Ευφροσύνη

ΠΑΤΡΑ , 2004



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΛΕΤΗΣ ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

1. ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΑΛΚΟΟΛ

- 1.1 Ιστορική αναδρομή
- 1.2 Εξέλιξη αλκοολισμού στην Νεώτερη Ελλάδα
- 1.3 Ανώνυμοι Αλκοολικοί
- 1.4 Το αλκοόλ γενικά
- 1.5 Τι είναι αλκοόλ
- 1.6 Απορρόφηση- μεταβολισμός αιθυλικής αλκοόλης
 - 1.6.1 Η ποσότητα του φαγητού στο στομάχι
 - 1.6.2 Πόσο γρήγορα καταναλώνεται το αλκοόλ
 - 1.6.3 Βάρος σώματος πότη
 - 1.6.4 Εθισμός πότη από το αλκοόλ
 - 1.6.5 Συγκέντρωση αλκοόλ στο ποτό
 - 1.6.6 Δραστηριότητα του στομάχου
 - 1.6.7 Άλλα συστατικά στο ποτό

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

2. ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ

- 2.1 Ορισμός αλκοολισμού
- 2.2 Εξάρτηση- Τι είναι εξάρτηση
- 2.3 Αλληλεπίδραση της αλκοόλης με άλλες τοξικές ουσίες
- 2.4 Αλληλεπίδραση μεταξύ καταναλωτή αλκοόλης και περιβάλλον
 - 2.4.1 Επάγγελμα
 - 2.4.2 Κοινωνικά προβλήματα
 - 2.4.3 Πίεση της προβολής
- 2.5 Συνέπειες αλκοολισμού
 - 2.5.1 Στην οικογένεια
 - 2.5.2 Στο κοινωνικό σύνολο
- 2.6 Οικογενειακοί παράγοντες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

- 3. Πόσο αλκοολικός είναι ένας αλκοολικός.
- 3.1 Αιτιολογικοί παράγοντες αλκοολισμού.
 - 3.1.1 Γενετικοί παράγοντες
 - 3.1.2 Εθνικότητα
 - 3.1.3 Χώρα
 - 3.1.4 Ηλικία και φύλο
 - 3.1.5 Η τιμή και η διαθεσιμότητα
 - 3.1.6 Επάγγελμα
 - 3.1.7 Προσωπικότητα
 - 3.1.8 Πολιτισμικά αίτια
- 3.2 Συχνότητα αλκοολισμού
- 3.3 Ψυχολογία πότη
- 3.4 Αίτια πρόκλησης αλκοολισμού
- 3.5 Άτομα υψηλού κινδύνου για αλκοολισμό

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

- 4.1 ΜΕΘΗ ΚΑΙ ΠΑΡΕΠΟΜΕΝΑ ΜΕΘΗΣ
 - 4.1.1 Μέθη
 - 4.1.2 Παρεπόμενα μέθης
- 4.2 Αρχικές συνέπειες του αλκοόλ
 - 4.2.1 Εργασιακά προβλήματα
 - 4.2.2 Εγκληματική συμπεριφορά
 - 4.2.3 Οικονομικές επιπτώσεις
 - 4.2.4 Αλκοόλ και ατυχήματα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

- 5.1 ΦΑΣΕΙΣ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ
 - 5.1.1 Προαλκοολική φάση
 - 5.1.2 Πρώιμος αλκοολική φάση
 - 5.1.3 Πραγματική αλκοολική φάση
 - 5.1.4 Τερματισμός του αλκοολισμού
- 5.2 Τύποι αλκοολικών
- 5.3 Χρόνιος αλκοολισμός
- 5.4 Συμπτώματα συνδρόμου στέρησης του αλκοόλ
 - 5.4.1 Το στάδιο του τρεμουλιάσματος

- 5.4.2 Τρομώδες στάδιο παραληρήματος
- 5.4.3 Κρίσεις
- 5.4.4 Τρομώδες παραλήρημα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

- 6.1 ΔΙΑΓΝΩΣΗ
- 6.2 Ερωτηματολόγιο για τη διάγνωση αλκοολικών ασθενών
- 6.3 Διαφήμιση
- 6.4 Ερωτηματολόγιο
- 6.5 Αποτελέσματα του ερωτηματολογίου
- 6.6 Αλκοτέστ
 - 6.6.1 Αλκοόλ: Ξελογιάστρα των τροχαίων
 - 6.6.2 Πότε και σε ποιους συμβαίνουν;
 - 6.6.3 Επικίνδυνη μυθολογία
 - 6.6.4 Η οδήγηση απαιτεί την πλήρη προσοχή του οδηγού
- 6.7 ΑΛΚΟΟΛ-ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ απειλούν τους έφηβους
 - 6.7.1 Αρνητική πρωτιά για τους νέους
 - 6.7.2 ΕΛΠΑ: Τα πρόστιμα για τροχαίες παραβάσεις στην Ε.Ε και την Ευρώπη
 - 6.7.3 «Το αλκοόλ σώζει»
 - 6.7.3.1 Οι κίνδυνοι
 - 6.7.4 ΕΛΠΑ: Αλκοόλ. Ο πιο επικίνδυνος εχθρός της οδήγησης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

- 7.1 Συνήθειες διαφόρων χωρών πάνω στην κατανάλωση αλκοόλ.
- 7.2 Συνέπειες αλκοολισμού στον τουρισμό.
 - 7.2.1 Φαληράκι Ρόδου
 - 7.2.2 Αρνητικές επιδράσεις του αλκοόλ στον τουρισμό.
- 7.3 Κληρονομικότητα
- 7.4 Επίδραση αλκοόλης στο έμβρυο.
- 7.5 Προβλήματα γεννητικού συστήματος.
- 7.6 Club οικογενειών με προβλήματα αλκοολισμού.
- 7.7 Έρευνα για το φαινόμενο χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ στον Νομό Αχαΐας από το 1984 έως το 1999.

Νομοθεσία
Απαντημένα ερωτηματολόγια μαθητών
Βιβλιογραφία

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Την πτυχιακή εργασία « Αλκοολισμός επιδράσεις του στην κοινωνία και στον τουρισμό », ανέλαβαν να διεκπερεώσουν οι σπουδάστριες : Αθανασακοπούλου Μαρία και Ευφροσύνη Μπρίνια.

Η εργασία από τη φύση της είναι πολύπλοκη γιατί υπεισέρχονται σε αυτήν παράγοντες όπως κοινωνικοί, ιστορικοί και οικονομικοί.

Ο σκοπός της εργασίας αυτής είναι να εντοπίσουμε εμείς οι σπουδαστές και όχι μόνο το συνεχές αυξανόμενο πρόβλημα του αλκοολισμού και τις επιπτώσεις του στην κοινωνία, στον άνθρωπο και στον τουρισμό. Και αυτό πετύχαμε με την έρευνά μας που έγινε, μέσο του ερωτηματολογίου που φτιάξαμε και μοιράσαμε στους σπουδαστές του Τ.Ε.Ι Πάτρας.

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήσαμε είναι πολύ πλούσιο καθώς και τα αποτελέσματα αποδεικνύουν το ζητούμενο.



ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΛΕΤΗΣ

Ζούμε σε μια εποχή με διαρκώς αυξανόμενα προβλήματα. Έχουν επιταχυνθεί οι ρυθμοί ζωής με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να βιώνουν την κάθε στιγμή γεμάτοι άγχος.

Συνέπεια όλης της κατάστασης είναι η εξάρτηση των ατόμων από διάφορες ουσίες για να μπορέσουν να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Οι πιο αδύναμοι χαρακτήρες καταφεύγουν εύκολα στο αλκοόλ.

Πόσα εγκλήματα, τροχαία ατυχήματα, αυτοκτονίες γίνονται υπό την επήρεια του αλκοόλ! Χιλιάδες άνθρωποι καταναλώνουν καθημερινά τεράστιες ποσότητες αλκοολούχων ποτών.

Σκοπός της μελέτης αυτής είναι η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη προσέγγιση του θέματος αλκοολισμός. Μέσο της σχετικής βιβλιογραφίας προσεγγίζουμε τα αίτια, τις επιπτώσεις, σωματικές, ψυχικές, κοινωνικές και οικογενειακές καθώς και τις επιπτώσεις στον τουρισμό της χώρας μας και στον τουρίστα- άνθρωπο.

Στεκόμαστε περισσότερο στις επιπτώσεις που επιφέρει ο αλκοολισμός στον τουρισμό και βέβαια και στο άτομο και το περιβάλλον του (π.χ. οικογενειακό).

Στο τέλος της μελέτης γίνεται αναφορά στα συμπεράσματα που εξήχθησαν από το ερωτηματολόγιο που μοιράσαμε.

Τα σημαντικότερα συμπεράσματα είναι πως ο αλκοολισμός επιφέρει τεράστιες δυσάρεστες αλλαγές στη ζωή των ατόμων που ζουν μαζί με τον αλκοολισμό. Επίσης, η αντιμετώπιση του αλκοολισμού δεν είναι επαρκής και θα έπρεπε να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην πρόληψή του και στην κατάλληλη ενημέρωση των νέων, κυρίως για τις συνέπειες του αλκοολισμού.

Η εργασία μας τελειώνει με τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου μας και μια μικρή ανάπτυξη πάνω σε αυτά.

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

**«Όνος ευφραίνει καρδίαν ανθρώπου»
Ψαλμός ργ' στ.15**

Σε κάποιο μπιστρό της Μονμάρτης
Υπάρχει η ακόλουθη επιγραφή:
«Λένε ότι τι πιστό είναι ένας αργός
θάνατος. Σκοτούρα μας !
Δεν βιαζόμαστε !»

Η επιγραφή έχει γραφτεί περίπου στο Μεσαίωνα

**«Και εμεθύσθη Νώε και
εγυμνώθη εν τω οίκο αυτού»
Γένεσης κεφ. Θ παρ.21**

1.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

1. ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΑΛΚΟΟΛ

1.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η κατανάλωση και η κατάχρηση του οίνου είναι τόσο παλιά, όσο και η ιστορία της ανθρωπότητας.

Η προερχόμενη από τη ζύμωση του κριθαριού ή του σιταριού μύρα ήταν γνωστή κατά τους νεολιθικούς χρόνους και η παραγωγή της γνώρισε ιδιαίτερη ανάπτυξη στην Φαραωνική Αίγυπτο από όπου διαδόθηκε ευρύτερα.

Η παραγωγή του κρασιού ανάγεται στην εποχή του Νώε ο οποίος μετά τον κατακλυσμό καλλιέργησε πρώτος την άμπελο: «Και ήρξαντο Νώε άνθρωπος γεωργός γης και εφύτευσεν αμπελώνα και ήπιεν εκ του οίνου και εμεθύσθη και εγυμνώθη εν τω οίκω αυτού». Το παράθεμα αυτό επισημαίνει την βλαβερή επενέργεια του κρασιού, αν και στα «Σουμεριανά» στη γλώσσα που γράφτηκε το πρώτο ιατρικό βιβλίο της ανθρωπότητας αναφέρεται ότι «το δέντρο της ζωής ήταν τὸ ἀμπέλι που μεθάει».

Σύμφωνα με άλλες ιστορικές πηγές, ήδη από το 3.500 π.Χ. το αμπέλι ευδοκίμωσε στις περιοχές της λεκάνης της Μεσογείου.

Για την καταπολέμηση της μεγάλης κοινωνικής πληγής, που λέγεται αλκοολισμός, γίνονται προσπάθειες ακόμα και στα αρχαία χρόνια. Ο Σόλωνας και ο Λυκούργος είχαν θεσπίσει νόμους εναντίον της μέθης. Ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός μιλούσαν για την καταστροφική της επίδραση και ο περισσότεροι από τους φιλοσόφους την καταδικάζουν.

ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Στους Αρχαίους Έλληνες ήταν γνωστή όχι μόνο η χρήση του αλκοόλ αλλά και η επίδρασή του στο Κ.Ν.Σ. (Κεντρικό Νευρικό Σύστημα). Είναι χαρακτηριστικοί οι στίχοι ενός αρχαίου λυρικού ποιητή του 6^ο αι. π.Χ. «Τρεις γαρ μόνον κρατήρας εγκερανύω τοις ευφορνούσι, το μεν υγιές ένα όν πρώτον εκπίνουσι, το δε δεύτερον έρωτας, ηδονής ρε, το τρίτον δε ύπιον ον εκπίνοντες οι σοφοί κεκλιμένοι οι κάδε βαδίζουσι ο δε τέταρτος ουκ έτι ημέτερος έστι άλλα ύδρεως, ο δε πέμπτος βοής».

Μετάφραση : «Τρεις μόνο κρατήρες γεμίζω με κρασί και νερό για τους φρόνιμους, τον πρώτο τον πίνουν χάρις υγείας, τον δεύτερο χάρις έρωτος και ηδονής, τον τρίτον για να κοιμηθούν και όταν τον πίνουν οι γνωστικοί προσκεκλημένοι πηγαίνουν σπίτι τους. Ο τέταρτος δεν είναι για μένα γιατί φέρει ύβρη και φιλοτιμία, ο πέμπτος βοή και φασαρία».

Επίσης ο οίνος είναι γνωστός στην αρχαία Ελλάδα τόσο από την ευρεία χρήση του στην Ιατρική ως φάρμακο και ως αντισηπτικό όσο και από ποικίλες συνήθειες οινοποσίας των προγόνων μας.

Ο R. Fiacelieg αναφέρει ότι το πρώτο γεύμα της ημέρας περιέχει μια μικρή ποσότητα «άκρατου οίνου» δηλ. ανέρωτο κρασί. Ο οίνος ήταν για τους αρχαίους προγόνους μας το βασιλικό ποτό το «δώρον του Διονύσου».

Ο Διόνυσος ή Βάκχος ήταν ο Θεός του κρασιού και γίνονταν προς τιμή του εκδηλώσεις όπως τα «Μεγάλα Διονύσια» όπου γινόταν ευρεία χρήση του κρασιού. Οι οπαδοί του τον λάτρευαν σε κατάσταση ιερής μανίας και εξάλλου ενθουσιασμού τραγουδώντας ζωηρά και παράφορα τραγούδια φθάνοντας σε κατάσταση μέθης και έκστασης. Είναι εξάλλου γνωστά τα οργιώδη συμπόσια του Πλάτωνα και του Ξενοφώντα, στο πρώτο μέρος των οποίων έτρωγαν, ενώ στο δεύτερο έπιναν ως τη μέθη.

Συμπόσια επίσης διοργανώνονταν κατά τη διάρκεια των μεγάλων Διονυσίων σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας.

Οι Αχαιοί πολεμιστές αντλούσαν «αλκή» πίνοντας κρασί πριν την μάχη, αποφεύγοντας την υπερβολή που επέφερε αδυναμία. Ο Όμηρος όταν αναφέρεται στο κρασί μιλάει για: «εχθρότητα για τη μέθη που προκαλεί, εύνοια στην προσφορά του που εκφράζει εγκαρδιότητα, ευτυχία και φιλική διάθεση. Ο Σωκράτης πίνει αλλά δεν μεθάει, διότι «ενσαρκώνει την απόλυτη κυριαρχία του έλλογου πάνω στο άλογο». Πρόκειται για την διαφορά του από τις χυδαίες εκδηλώσεις των δειπνοσοφιστών με την αχαλίνωτη λαιμαργία τους για οινοποσία.

ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΟΙ ΧΡΟΝΟΙ

Ένα αξιόλογο παράδειγμα για την εποχή αυτή είναι ο ίδιος ο Μέγας Αλέξανδρος, ο μεγάλος αυτός κατακτητής στην ιστορία μας.

Σύμφωνα με ιστορικές πηγές, υπάρχουν διάφορες εκδοχές για το θάνατό του. Μια από αυτές και αρκετά σημαντική είναι πως η αιτία του θανάτου του μεγάλου αυτού ήρωα ήταν η κατάχρηση του οίνου. Πιο συγκεκριμένα ύστερα από βαρύ γεύμα και οινοποσία ο Μ. Αλέξανδρος παρουσίασε έκδηλα συμπτώματα, εμετού, ρίγους και πυρετού. Παρά ταύτα δέχεται πρόκληση να συνεχίσει την διασκέδασή του. Ακολουθεί οινοποσία μέχρι μέθη. Τα συμπτώματα γίνονται πιο έντονα, όπως ιδρώτες, σωματική αδυναμία, υψηλός πυρετός, χλωμό πρόσωπο, δυσχέρεια αναπνοής, χείλη σφικτά. Ύστερα από 13 ημέρες επήλθε ο θάνατος του ο οποίος πιστεύεται κατά μια εκδοχή ότι οφείλεται σε οξεία νευρωτική παγκρεατίτιδα ως επιπλοκή κάποιας χρόνιας νόσου.

ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΙ ΧΡΟΝΟΙ

Κατά τη Βυζαντινή εποχή ο οίνος καταναλωνόταν από αρκετά μικρή ηλικία, έδιναν στα παιδιά μικρή ποσότητα ξανθού κρασιού μαζί με άλλες τροφές επειδή θεωρούσαν ότι είναι κατάλληλα για τα παιδιά που μόλις άρχισαν να περπατούν. Έπιναν αρκετά κρασιά κυρίως μετά το φαγητό. Όπως αναφέρει η συγγραφέας Tamara Talbot Rice ο αυτοκράτορας Μιχαήλ Γ΄ ήταν φίλος του κρασιού. Ο Μαμάτσης αναφέρει ότι το Βυζάντιο είχε σημαντικά έσοδα από

εξαγωγές κρασιού σε πολλούς λαούς ως και τους Ρώσους. Η διακίνηση οίνου ήταν ένας σημαντικός πόρος για την οικονομία. Χαρακτηριστικό παράδειγμα σχετικά με τις μεγάλες καλλιέργειες σταφυλιού αποτελεί μια πλούσια, η Δανηλίδα η οποία είχε 2.000 δούλους για την καλλιέργεια των αμπελιών που είχε στην ιδιοκτησία της.

ΡΩΜΑΪΚΟΙ ΧΡΟΝΟΙ

Ο απλός λαός της Ρώμης είναι γνωστός για την απλότητα του τρόπου ζωής του, την εγκράτεια, το πρακτικό μυαλό και την σκληρή τους εργασία. Κρασί έπιναν μόνο κατά την διάρκεια των θυσιών, σε αντίθεση βέβαια με την άρχουσα τάξη και τους αυτοκράτορες του τόπου οι οποίοι είναι γνωστοί για την σκανδαλώδη ζωή τους. Οργάνωναν τα λεγόμενα οργιώδη συμπόσια στα πλαίσια των οποίων έκαναν υπερβολική χρήση φαγητού αλλά κυρίως κρασιού. Είναι χαρακτηριστικό το γεγονός, ότι η Κλεοπάτρα φθάνοντας για πρώτη φορά μεγαλοπρεπώς στη Ρώμη προσφώνησε τον Αντώνιο με το όνομα Βάιχο. Δηλαδή Θεό του κρασιού, τίτλο που είχε ο Αντώνιος για την αντοχή του στο κρασί.

ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΟΙ ΧΡΟΝΟΙ

Στο Χριστιανισμό, η στάση έναντι του κρασιού είναι ασήμαντη. Ο Ιησούς Χριστός συμβολίζεται με την «αμπέλων», ο οποίος μάλιστα μετέτρεψε τις 10 στάμνες νερού σε κρασί στον γάμο της Καννά.

Η αγία Γραφή απαγορεύει την κατάχρηση του οίνου ενώ η συμβουλή για αποχή απέβλεπε στην αποφυγή της κατάχρησης.

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑΣ

Η καλλιέργεια αμπελώνων και η παραγωγή κρασιού εξυπηρετούσε κυρίως τις εγχώριες ανάγκες της χώρας μας την εποχή αυτή, και όχι το εμπόριο.

19^{ος} – 20^{ος} αιώνας

Το 1968 ο Eyhum, υποστηρίζει πως η αντίληψη του χρόνιου αλκοολισμού σαν νόσου και όχι απλός σαν ελάττωμα ή σαν αιτία για άλλες νόσους αναπτύχθηκε μόνο στην σύγχρονη εποχή. Λέξεις όπως «αλκοολισμός» και «αλκοολικός» ανήκουν στον αιώνα μας, μιας και μέχρι τότε η κατάχρηση οινοπνεύματος θεωρείται αιτία για άλλους νόσους (επιληψία, υστερία, μελαγχολία, «φλογερή αρρώστια στο συκώτι», αρθρίτιδα, ίκτερος, ανικανότητα, πρόωρη γήρανση, ιδιαίτερα κατά τον 19^ο αιώνα.

Στις αρχές του αιώνα η αντιαλκοολική κίνηση παρουσίαζε το αλκοόλ σαν ένα κίνδυνο για την οικογενειακή ζωή και σαν μια αιτία ηθικής παρακμής για μικρούς και μεγάλους.

Το 1919 νομοθετείται η ποτοαπαγόρευση στην Αμερική. Το 1933 ανακαλείται η ποτοαπαγόρευση και το 1935 αρχίζει η κίνηση για την θεραπεία του αλκοολισμού, με την δημιουργία των «ανώνυμων αλκοολικών».

1.2 Εξέλιξη Αλκοολισμού στη Νεότερη Ελλάδα

Η Ελλάδα είναι χώρα οينوπαραγωγική. Η ποσότητα του κρασιού που παράγεται ετησίως είναι πολύ μεγάλη.

Ο πόλεμος για την Ανεξαρτησία από τους Τούρκους στις αρχές του 19^{ου} αιώνα έγινε αιτία να καταστραφούν πάρα πολλά αμπέλια στην Ελλάδα. Αλλά μετά την ειρήνη η παραγωγή του κρασιού αυξήθηκε ραγδαία ξανά. Μέχρι τότε οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν σαν ποτό μόνο το κρασί και διάφορα άλλα ποτά που γίνονταν από την απόσταξή τους, όπως το ρακί, το τσίπουρο κ.α. Η μύρα έγινε γνωστή στην Ελλάδα αμέσως μετά την Ανεξαρτησία και την εγκαθίδρυση του νέου κράτους το 1830, όταν έγινε Βασιλιάς της Ελλάδας ο Όθωνας και ήρθε φέρνοντας μαζί του και τους Βαυαρούς ζυθοποιούς του.

Με την αλλαγή το αιώνα μας, τα διαθέσιμα στατιστικά στοιχεία δείχνουν, ότι υπήρχε μια αύξηση στην παραγωγή του αλκοόλ στο Ελληνικό κράτος, ενώ παράλληλα παρατηρείται και αύξηση της κατανάλωσής του.

Στην ίδια περίπου εποχή ο αλκοολισμός αρχίζει να γίνεται ένα σοβαρό πρόβλημα στον Ελλαδικό χώρο και να τραβάει την προσοχή πολλών Ελλήνων γιατρών. Έτσι στα Πανελλήνια ιατρικά συνέδρια, στις αρχές του 1900, γίνονταν σημαντικές συζητήσεις για το ρόλο του αλκοόλ στην αιτιολογία των διανοητικών ασθενειών. Στο συνέδριο το 1913 ο Δρ. Σ. Βλαβιανός, ψυχίατρος, προέτρεψε στο σχηματισμό του Πανελληνίου Αντιαλκοολικού Συλλόγου. Με αρκετό ενδιαφέρον. Ο Βλαβιανός θεώρησε μεγάλη ανάγκη να μιλήσει κατά της άποψης, προφανώς διαδεδομένης στην εποχή του όπως και σήμερα, ότι δεν υπάρχει πρόβλημα με το αλκοόλ στην Ελλάδα.

Πρόσθεσε ως μαρτυρία τη δική του εμπειρία ως ψυχιάτρου και τις αναφορές που έλαβε ως απάντηση στο ερωτηματολόγιο για τις συνήθειες του ποτού και τη νοσηρότητα του αλκοολισμού στην Ελλάδα, τα οποία εξέδωσε τον Οκτώβριο του 1902 στην Ψυχιατρική και Νευρολογική Επιθεώρηση της Αθήνας.

Κατά τη διάρκεια του Πανελλήνιου Ιατρικού Συνεδρίου το 1908, καταγράφηκε μια μεγάλη αναφορά και στάλθηκε στην κυβέρνηση, υποδεικνύοντας ένα αυξημένο αλκοολικό πρόβλημα. Με την πίστη ότι η μη καθαρότητα του αλκοόλ ήταν υπεύθυνη για την πρόκληση νευροψυχιατρικών συμπτωμάτων, η ίδια αναφορά συνέστησε αυστηρότερο έλεγχο για τη διαδικασία καθαρισμού του αλκοόλ.

Οι πόλεμοι και η κοινωνική αναταραχή, συμπεριλαμβανομένης και της αναστάτωσης που έφερε η εισροή 1.500.000 προσφύγων από την Μικρά Ασία, ευνόησαν την ανάπτυξη των προβλημάτων του αλκοόλ. Ακόμα αύξησαν την εγκληματικότητα και τον εθισμό στα ναρκωτικά.

Το γεγονός ότι το ποτό ήταν ζήτημα ενδιαφέροντος στους επαγγελματικούς κύκλους φαίνεται από το γεγονός ότι το 1929 ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών διόρισε μια υποεπιτροπή στη διεύθυνση υγιεινής να ασχοληθεί ειδικά με το θέμα του αλκοολισμού. Αυτή η υποεπιτροπή, η οποία περιλάμβανε μερικές από τις γνωστές ιατρικές αυθεντίες της εποχής από τη ψυχιατρική και τους σχετικούς κλάδους, συνέταξε μια περιεκτική αναφορά με προτάσεις που αφορούν την πρόληψη του αλκοολισμού.

Στο πρώτο Εθνικό Συνέδριο Υγιεινής, που διεξήχθη στην Αθήνα το 1930, ο Δρ. Μ. Γιαννίρης έφερε στην επιφάνεια πάλι το πρόβλημα του αλκοολισμού, που είδε σαν σοβαρό παράγοντα για τη νοσηρότητα των ψυχώσεων.

Στην συνέχεια και άλλοι γιατροί κυρίως ψυχίατροι και νευρολόγοι, ασχολήθηκαν με το μεγάλο πρόβλημα του αλκοολισμού, εκδίδοντας άρθρα, προειδοποιώντας για τους

κινδύνους του ποτού και εκφράζοντας τη δυσφορία τους στη δημόσια απάθεια για το φαινόμενο του αλκοολισμού και εθισμού στα ναρκωτικά

Το 1952 ιδρύθηκε ο πρώτος οργανισμός για τη μάχη κατά του αλκοολισμού στην Ελλάδα, από το Χριστιανικό Σύλλογο Γυναικών για ηθική βελτίωση, υπό την διεύθυνση της Δρ. Τ. Ποταμιανού-Δέρβου. Υιοθετώντας ως στόχο του την εκπαίδευση του ελληνικού λαού για τις καταστροφικές συνέπειες του αλκοολισμού στα άτομα, την οικογένεια, ο σύλλογος ανέπτυξε μια σθεναρή προπαγάνδα εναντίον όλων των ποτών. Ειδικές ομάδες έκαναν διαλέξεις σε φοιτητές, σε αστυνομικές και τελωνειακές σχολές, εκπαιδευτές, οργανισμούς γονέων ή σε ομάδες που ήταν πιο εκτεθειμένες στον αλκοολισμό και στον εθισμό στα ναρκωτικά, όπως ο στρατός. Ο οργανισμός αυτός ήταν ακόμα υπεύθυνος για την υιοθεσία από το Τμήμα Δικαιοσύνης πολλών μέτρων που στοχεύουν στη πρόληψη και θεραπεία της νεανικής εγκληματικότητας.

Χάρη στους αγώνες της Πανελλήνιας Αντιαλκοολικής Σταυροφορίας η εκκλησία της Ελλάδας, καθιέρωσε την «Κυριακή του Ασώτου Υιού» σαν ημέρα της αντιαλκοολικής εκστρατείας. Την Κυριακή αυτή μετά την Θεία Λειτουργία, ο ιερέας κάνει κήρυγμα προειδοποιώντας για τους κινδύνους του αλκοολισμού.

Τέλος αξίζει να αναφέρουμε ότι πριν από μερικά χρόνια ιδρύθηκε στην Ελλάδα η οργάνωση των «Ανώνυμων Αλκοολικών» που είναι μια διεθνής οργάνωση, οι αλκοολικοί όλου του κόσμου, προσπαθούν να βοηθηθούν μεταξύ τους και να ξεπεράσουν το πρόβλημα ακολουθώντας ένα κοινό πρόγραμμα με κοινούς κανόνες και δεσμεύσεις.

1.3 Ανώνυμοι Αλκοολικοί (ΑΑ)

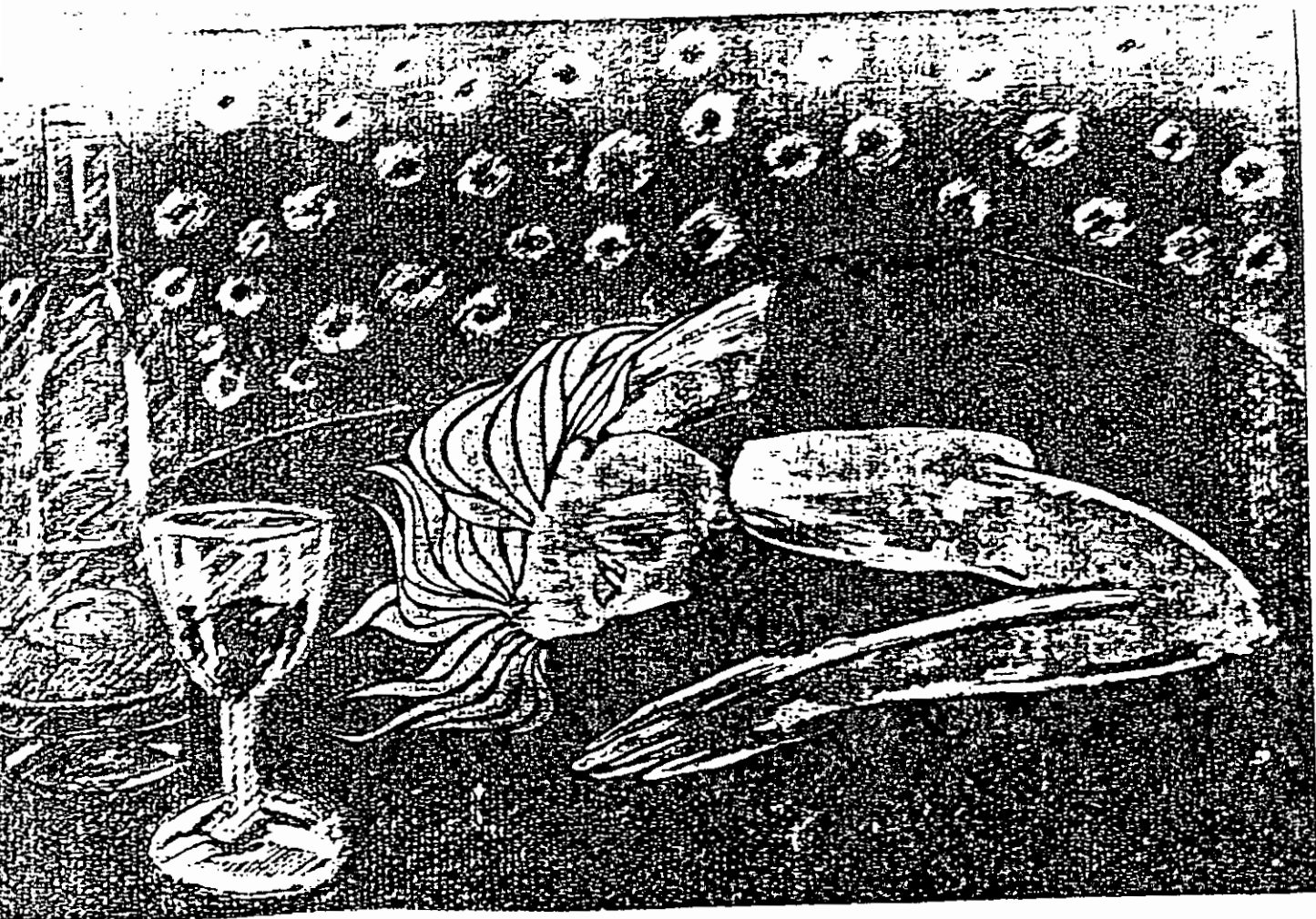
Η ιστορία των ΑΑ αρχίζει στις Η.Π.Α. το 1935. Ένας χρηματιστής της Γουόλ Στρητ ανακάλυψε ότι η μοναδική ευκαιρία αποτοξίνωσης από το αλκοόλ ήταν να μιλάει και να βοηθάει έναν άλλο αλκοολικό, ο οποίος ήταν ένας διάσημος Αμερικάνος χειρούργος. Από τις συναντήσεις τους προέκυψε η αδελφότητα των ΑΑ, της οποίας τα μέλη μοιράζονται τις εμπειρίες τους, τη δύναμη και την ελπίδα ότι μπορεί να δώσουν λύση στο κοινό τους πρόβλημα και να βοηθήσουν τους άλλους να αναρρώσουν από τον αλκοολισμό.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η δραστηριότητα των ομάδων ΑΑ θεωρείται από τις πλέον δημοφιλείς προσεγγίσεις στην αντιμετώπιση του αλκοολισμού στις χώρες της Β.Ευρώπης και στις Η.Π.Α. Οι συναντήσεις των ομάδων ΑΑ πραγματοποιούνται με τη συμμετοχή αλκοολικών σε αποχή. Η θεραπεία συνήθως διαρκεί από τέσσερις εβδομάδες ως τρεις μήνες με συνεχιζόμενη βοήθεια στα εξωτερικά ιατρεία αμέσως μετά την έξοδο από το νοσοκομείο.

Προκειμένου ένα άτομο να γίνει μέλος ενός από τα σωματεία των ΑΑ, πρώτα απ' όλα πρέπει να εκδηλώσει την επιθυμία του να διακόψει το πάθος της οινοποσίας. Οι συναντήσεις, που αρχίζουν πολλές φορές ενώ ο αλκοολικός είναι ακόμη στο νοσοκομείο και έχει προχωρήσει αρκετά η αποτοξίνωσή του, γίνεται στις Η.Π.Α. στις περισσότερες πόλεις, σε πολλά διαφορετικά μέρη των πόλεων και σε οποιαδήποτε ώρα της μέρας ή της νύχτας. Οι συναντήσεις χαρακτηρίζονται από αλληλοϋποστήριξη του ενός αλκοολικού που πίνει και του τρόπου που αρνείται την αρρώστια του. Οι ΑΑ αντικαθιστούν τον παθολογικό συντροφικό κύκλο του αλκοολικού με μια ομάδα υποστήριξης και κοινού αγώνα, όπου ο αλκοολικός βοηθιέται αλλά και βοηθώντας ο ίδιος άλλους αποκαθιστά την αυτοεκτίμησή του.

Οι συναντήσεις των ανώνυμων αλκοολικών ταξινομούνται σε «ανοιχτές» και «κλειστές». Οι «κλειστές» συναντήσεις είναι μόνο για αλκοολικούς. Μια «ανοιχτή» συνάντηση μπορεί να παρακολουθηθεί από συγγενείς, φίλους και άλλα πρόσωπα που ενδιαφέρονται. Οι νοσηλευτές θα το έβρισκαν πιθανόν χρήσιμο να παρακολουθούσαν μια ανοιχτή συνάντηση.

Στην Ελλάδα ιδρύθηκε πριν από λίγα χρόνια η οργάνωση των ΑΑ και έχει καταρτίσει ένα αξιόλογο πρόγραμμα ανάρρωσης.



1.4 Το Αλκοόλ Γενικά

Το αλκοόλ ή αιθανόλη παράγεται από τη ζάχαρη που έχει υποστεί ζύμωση. Αυτό πίνεται μόνο του ή στα ποτά, όπως κρασί, μύρα, ηδύποτα, ουίσκι, ούζο κ.λ.π. των οποίων η περιεκτικότητα σε αλκοόλ διαφέρει. Στα κρασιά είναι γύρω στα 10-12 %, στις μύρες 2,5-8%, στα οινοπνευματώδη 35-75%. Το ρούμι π.χ. περιέχει αλκοόλ 75% και είναι εξαιρετικά μεθυστικό.

Το αλκοόλ λοιπόν που περιέχεται στα ποτά είναι η αιτία της μέθης. Πολλοί πότες κατέφευγαν στην κατανάλωση του κοινού φωτιστικού οινοπνεύματος, της μεθυλικής αλκοόλης, που είναι συνδυασμός αιθυλικής και μεθυλικής αλκοόλης και χρησιμοποιείται σαν ψυκτικό και σαν διαλυτικό σε χρώματα.

Όμως με τη μεθανόλη που υπάρχει στη μεθυλική αλκοόλη, διαταράσσεται η όραση και πολλές φορές ο λήπτης τυφλώνεται οριστικά. Πολλοί αλκοολικοί κατέφευγαν ακόμα και στην πόση κολόνιας ή λοσιόν για μετά το ξύρισμα.

Τα ποτά πίνονται σε όλες τις στιγμές της ζωής μας. Το αλκοόλ επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (Κ.Ν.Σ.) επιβραδύνοντας τη λειτουργία του κατασταλτικά, και αμβλύνοντας τη σκέψη και τη δράση. Με το αλκοόλ δημιουργείται στο λήπτη άρση της αναστολής. Η νηφαλιότητα συρρικνώνεται. Όταν είμαστε νηφάλιοι έχουμε φραγμούς και σε πολλά πράγματα λέμε όχι.

Όταν είμαστε υπό την επήρεια του αλκοόλ σε όλα λέμε ναι. Ξεπερνάμε τους κοινωνικούς φραγμούς.

Οι νοητικές και σωματικές λειτουργίες ατονούν όσο αυξάνεται η δόση του αλκοόλ. Σταδιακά χάνεται ο συντονισμός μεταξύ σωματικών λειτουργιών και μνήμης, λογικής και ορθής κρίσης. Και όταν η δόση είναι υπερβολική μπορεί να οδηγήσει το άτομο σε οξεία αναπνευστική ανεπάρκεια.

Η συμπεριφορά των ποτών κατά την επίδραση του αλκοόλ είναι διαφορετική στον κάθε ένα. Σε άλλους φέρνει ευθυμία, σε άλλους κλάμα, υστερία. Η συμπεριφορά τους όπως είπαμε αλλάζει φτάνοντας πολλές φορές στη γελοιοποίηση, χωρίς να το καταλάβουν. Πολλοί νομίζουν ότι το αλκοόλ ενεργεί ως διεγερτικό στον οργανισμό, ενώ στην πραγματικότητα ενεργεί ως κατασταλτικό στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (Κ.Ν.Σ.)

Το αλκοόλ που εισάγεται στον οργανισμό μαζεύεται στο αίμα. Αναλόγως με την ποσότητα του αλκοόλ που έχει μαζευτεί στο αίμα του πότη είναι και ο βαθμός της μέθης του.

Το αλκοόλ δεν απορροφάται στον ίδιο βαθμό από τον οργανισμό του κάθε ανθρώπου. Στους αδύνατους π.χ. απορροφάται γρηγορότερα από ότι στους παχείς.

Αν συνδυαστεί το αλκοόλ με άλλες ουσίες, όπως βαρβιτουρικά, ηρεμιστικά ή οπιούχα είναι πολύ επικίνδυνο, γιατί η δράση του ενός ενισχύεται με τη δράση του άλλου. Ιδιαίτερα η ηρωίνη σε συνδυασμό με το αλκοόλ είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη.

Το άτομο μπορεί να πέσει σε κόμα και τότε υπάρχει ο κίνδυνος της εισρόφησης από τον εμετό.

Η κλασική περίπτωση του αλκοολισμού είναι:

1^ο Ότι δεν τρώει αρκετά (ανορεξία) και αδυνατίζει.

2^ο Ακολουθεί γαστρίτιδα, βλάβη του βλεννογόνου, ναυτίες, εμετοί.

3^ο Ο χρόνιος ερεθισμός των εντέρων, διάρροιες.

4^ο Κίρρωση του ήπατος.

Αυτή εμφανίζεται μετά 10-15 χρόνια κατάχρησης του αλκοόλ. Οι θάνατοι από αυτήν την ασθένεια χρόνο με το χρόνο αυξάνονται. Είναι πολύ σοβαρή αρρώστια, που οφείλεται στην καταστροφή των κυττάρων του συκωτιού λόγω της μεταβολής της περιεκτικότητάς του σε λίπος με αποτέλεσμα τα νεκρωμένα μέρη να εμποδίζουν το αίμα να φτάσει σε μέρη του συκωτιού όπου πρέπει να αποθηκεύσει ή να παράγει θρεπτικές ουσίες.

Το αλκοόλ λοιπόν καταστέλλει την όρεξη για φαγητό κι έτσι το ίδιο μαζί με τον υποσιτισμό είναι οι δυο αιτίες που προκαλούν την κίρρωση στο συκώτι.

Η χρόνια χρήση όμως του αλκοόλ, προκαλεί πνευμονία, βρογχίτιδα, φυματίωση και καρδιοπάθειες. Ο καρκίνος στη γλώσσα, του στόματος, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του συκωτιού πολλές φορές προκαλείται από το αλκοόλ. Άλλη ασθένεια είναι η νευρίτιδα που παρουσιάζεται με μυρμήγκιασμα στα πόδια, στα δάκτυλα στην αρχή και καταλήγει σε μόνιμο μούδιασμα. Όπως επίσης μπορεί να προκαλέσει και :

- αφυδάτωση
- στομαχικές διαταραχές(γαστρίτιδα, έλκη)
- υψηλή πίεση
- έλλειψη βιταμινών
- σεξουαλικές δυσκολίες
- εγκεφαλικές βλάβες
- αρρώστιες των μυών
- προβλήματα στο νευρικό σύστημα
- ηπατικές βλάβες
- περισσότερες επιλοκές στους διαβητικούς

Πέρα από τις σωματικές βλάβες από τη χρήση του αλκοόλ έχουμε και τις ψυχικές. Τα άτομα αυτά παρουσιάζουν κατάθλιψη, άγχος, αμνησία, ενοχές και βίαιη συμπεριφορά στο άμεσο περιβάλλον τους.

Ο αλκοολικός διαρκώς αυξάνει τη δόση του και η εξάρτηση είναι εμφανής. Όταν δεν έχει να πει τότε αρχίζει το σύνδρομο της στέρησης όπως στα βαρβιτουρικά. Όταν όμως πει ένα ποτήρι αλκοολούχου ποτού, το σύνδρομο σταματά.

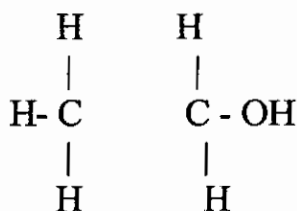
Τα πρώτα συμπτώματα παρουσιάζονται μερικές ώρες μετά το τελευταίο ποτήρι. Αρχίζουν οι τρεμούλες, οι σπασμοί, το παραλήρημα και οι παραισθήσεις. Πρόσωπα και πράγματα τα βλέπει παραμορφωμένα. Τον κυνηγούν σκιές, φίδια, ποντίκια, ανώνυμες φωνές. Αυτό διαρκεί μερικές ώρες και μετά εξαντλημένος πέφτει σε βαθύ ύπνο. Λέγεται ότι ένας ενήλικος

χρειάζεται 15 χρόνια περίπου για να γίνει αλκοολικός, ενώ ένας έφηβος ένα χρόνο.

Γι' αυτό θα πρέπει να συμβουλευθούμε έγκαιρα και προληπτικά τα παιδιά μας για τις επιπτώσεις του αλκοόλ και του αλκοολισμού.

1.5 Τι είναι Αλκοόλ

Ο όρος «Αλκοόλ» προέρχεται από την Αραβική λέξη «alkohl». Το αλκοόλ το οποίο βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη και έχει τον εξής χαρακτηριστικό τύπο. C_2H_5OH .



Όπως δείχνει το διάγραμμα, ο άνθρακας, το υδρογόνο και το οξυγόνο αποτελούν τα μόνα στοιχεία της αιθυλικής αλκοόλης.

Η αιθανόλη είναι προϊόν αλκοολικής ζύμωσης της γλυκόζης που συνήθως γίνεται με την παρουσία σακχαρομυκητών. Υπόστρωμα για τη ζύμωση αποτελούν ορισμένα φυσικά προϊόντα, όπως τα σταφύλια, το άμυλο των δημητριακών, τα σάκχαρα του σακχαροκάλαμου κ.λ.π. το οινόπνευμα που αποστάζεται από τη ζύμωση αυτών των προϊόντων φτάνει συνήθως με μέγιστη καθαρότητα 95%. Για την επίτευξη 100% καθαρού οινοπνεύματος απαιτείται η χημική επεξεργασία με ειδικές υγροσκοπικές ενώσεις, οι οποίες δε στερούνται τοξικότητας.

Η αιθυλική αλκοόλη είναι υγρό άχρωμο, με μάλλον ευχάριστη οσμή και γεύση. Διαλύεται εύκολα στο νερό. Ταξινομείται φαρμακολογικά ως γενικό κατασταλτικό το οποίο έχει τη δυνατότητα να προκαλέσει μια γενική, μη επιλεκτική και αναστρέψιμη καταστολή του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Με δύο λόγια αυτή η φαρμακολογική ουσία με πολύ μικρό μοριακό βάρος (46) απορροφάται ταχέως, ειδικά με άδειο στομάχι, περνάει από το συκώτι όπου στο τέλος γίνεται ο μεταβολισμός του και διανέμεται γρήγορα σε όλα τα υγρά εντός και εκτός των κυττάρων του σώματος. Το 90-95% του αλκοόλ διασπάται σιγανά από ούρα και ιδρώτα.

Το αλκοόλ εντοπίζεται κυρίως στον εγκέφαλο και τους πνεύμονες, λόγω της πλούσιας κατανομής αίματος και λιγότερο σε άλλα όργανα.

Αυτό που δεν γνωρίζει το κοινό είναι ότι ο ρόλος του αλκοόλ στη βιοχημεία του σώματος, είναι αυτός του γενικού μαστροχαλαστή. Ειδικά στα κύτταρα του εγκεφάλου, επειδή στόχος του αλκοόλ δεν είναι ειδικά σημεία της μεμβράνης (τα receptor sites), αλλά ολόκληρη η μεμβράνη, αντίδοτο δεν υπάρχει. Επειδή ο εγκέφαλος είναι το γενικό στρατηγείο του σώματος, ο ρόλος του αλκοόλ στον πωμένο οδηγό είναι καταστρεπτικός. (καεί τα κύτταρα του εγκεφάλου).

1.6 Απορρόφηση - Μεταβολισμός Αιθυλικής Αλκοόλης

__ Το αλκοόλ απορροφάται αμέσως από το αίμα, από το στομάχι ή το λεπτό έντερο χωρίς να μεταβολιστεί. Η απορρόφησή του εξαρτάται από ένα αριθμό παραγόντων που είναι οι εξής :

1.6.1 Η ποσότητα του φαγητού στο στομάχι

Η παρουσία φαγητού στο στομάχι επιβραδύνει την απορρόφηση του αλκοόλ στον οργανισμό έως και 50%. Επίσης το λάδι και γενικά λιπαρές ουσίες ή το γάλα και γενικά οι πρωτεΐνες επιβραδύνουν και αυτές την απορρόφηση του αλκοόλ από τον οργανισμό.

1.6.2 Πόσο γρήγορα καταναλώνεται το αλκοόλ.

Αν κάποιος πίνει αργά τότε το επίπεδο της αλκοόλης παραμένει στο αίμα σε χαμηλό επίπεδο.

Ο μέσος άνθρωπος μπορεί να αφομοιώσει ένα και μισό ποτό κάθε μια ώρα χωρίς να μεθύσει.

1.6.3 Βάρος σώματος πότη.

Όσο μεγαλύτερο είναι το βάρος ενός ανθρώπου τόσο περισσότερο αφομοιώνει ο οργανισμός του το αλκοόλ χωρίς να παρουσιάζει σημεία μέθης. Αυτό συμβαίνει γιατί ένα άτομο ελαφρύ έχει και λιγότερο αίμα και λιγότερους ιστούς όπου το αλκοόλ μπορεί να κατανεμηθεί. Έτσι το ελαφρύ άτομο αντέχει λιγότερο το αλκοόλ από ένα πιο βαρύ.

1.6.4 Εθισμός πότη από το αλκοόλ.

Οι μεγάλοι πότες συνήθως για να μεθύσουν πρέπει να καταναλώσουν μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλης σε σύγκριση με αυτούς που πίνουν περιστασιακά. Αν όμως οι μεγάλοι πότες έχουν καταλήξει στον εθισμό τότε παρατηρείται το αντίθετο, δηλαδή αποκτούν χαμηλή αντοχή και μεθούν ακόμα και με πολύ μικρές ποσότητες.

1.6.5 Συγκέντρωση αλκοόλ στο ποτό.

Η συγκέντρωση της αλκοόλης σε ένα ποτό είναι αυτή που θα καθορίσει πόσο γρήγορα θα περάσει η αλκοόλη στο αίμα. Τεστ έχουν δείξει ότι ποτά με υψηλή συγκέντρωση αλκοόλης όπως το ρούμι ή το ουίσκι απορροφούνται πιο γρήγορα από ποτά που το αλκοόλ είναι διαλυμένο π.χ. το κρασί.

1.6.6 Δραστηριότητα του στομάχου.

Κάποια συναισθήματα όπως ο φόβος, η νευρικότητα αυξάνουν το περιεχόμενο του γαστρικού οξέος και συμβάλλουν στην ταχύτερη απορρόφηση του αλκοόλ.

1.6.7 Άλλα συστατικά στο ποτά.

Το κρασί και η μύρα που περιέχει μεγάλη ποσότητα θρεπτικών στοιχείων έναντι των αποσταγμένων ποτών απορροφούνται με πολύ βραδύ ρυθμό. Τα αλκοολούχα ποτά, όπως η βότκα και το τζιν, τα οποία δεν περιέχουν κανένα συστατικό εκτός του αλκοόλ, νερό, άρωμα απορροφούνται σχεδόν αμέσως. Το διοξείδιο του άνθρακα-η σαμπάνια οδηγεί ταχύτερα στη μέθη από οποιοδήποτε ποτό της αυτής περιεκτικότητας σε αλκοόλ, πολλές φορές μάλιστα και γρηγορότερα και από τα ποτά με μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αλκοόλη. Αυτό γίνεται γιατί το CO₂ (διοξείδιο) διέρχεται γρηγορότερα από το στομάχι στο λεπτό έντερο και από εκεί στο κυκλοφοριακό.



Διαιτητικοί παράγοντες κινδύνου και παράγοντες που δρουν προστατευτικά στην ανάπτυξη των συχνοτέρων μορφών καρκίνου παρουσιάζονται στον πίνακα που ακολουθεί:

| Τύπος Καρκίνου | Παράγοντες Κινδύνου | Προστατευτικοί Παράγοντες | Άλλοι Παράγοντες Κινδύνου |
|---------------------|---|--------------------------------|---------------------------|
| Στοματική κοιλότητα | Αλκοόλ, παχυσαρκία, ζεστά ποτά, νάφια | Φρούτα, Λαχανικά | Κάπνισμα |
| Φάρυγγας | αλατισμένα με κινέζικο τρόπο μαγειρέματος | | |
| Οισοφάγος | Αλατισμένα τρόφιμα | Φρούτα, Λαχανικά | Helicobacter Pylori |
| Ορθό | Παχυσαρκία, κόκκινο κρέας | Φρούτα, Λαχανικά, Φυτικές ίνες | Τρόπος ζωής |
| Ήπαρ | Αλκοόλ, αφλατοξίνη | Δεν έχουν τεκμηριωθεί | Ιογενείς ηπατίτιδες |
| Πάγκρεας | Δεν έχουν τεκμηριωθεί | Δεν έχουν τεκμηριωθεί | Κάπνισμα |
| Λάρυγγας | Αλκοόλ | Δεν έχουν τεκμηριωθεί | Κάπνισμα |
| Πνεύμονας | Δεν έχουν τεκμηριωθεί | Φρούτα, Λαχανικά | Κάπνισμα |
| Μαστού | Αλκοόλ, παχυσαρκία μετά την εμμηνοπαύση | Δεν έχουν τεκμηριωθεί | Ορμονικοί παράγοντες |
| Ενδομήτριο | Παχυσαρκία | Δεν έχουν τεκμηριωθεί | Υπολιπιδαιμική διαίτα |
| Τράχηλος μήτρας | Δεν έχουν τεκμηριωθεί | Δεν έχουν τεκμηριωθεί | Ανθρώπινοι papillomavirus |
| Προστάτης | Δεν έχουν τεκμηριωθεί | Δεν έχουν τεκμηριωθεί | Δεν έχουν τεκμηριωθεί |
| Νεφρά | Παχυσαρκία | Δεν έχουν τεκμηριωθεί | Δεν έχουν τεκμηριωθεί |

Σκοτώνουν παχυσαρκία και αλκοόλ



Οι σημαντικότεροι διαιτητικοί παράγοντες που σχετίζονται με αύξηση του κινδύνου εμφάνισης των συχνότερων μορφών καρκίνου είναι η παχυσαρκία και το αλκοόλ. Η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης του καρκίνου του οισοφάγου (αδενοκαρκίνωμα), του ορθού, του μαστού, του ενδομητρίου και των νεφρών. Ο αλκοολισμός προκαλεί καρκίνο της στοματικής κοιλότητας, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, του ήπατος και του μαστού. Έτσι φαίνεται ότι οι διατροφικές

συνήθειες αποτελούν τον δεύτερο, μετά τον καπνό, παράγοντα πρόκλησης καρκίνου που μπορεί να τροποποιηθεί. Είναι δε τόσο τεκμηριωμένη η σύνδεση μεταξύ διατροφής, θρέψης και καρκίνου, ώστε να απαιτούνται διαιτητικές πολιτικές, οι οποίες εάν εφαρμοσθούν ευρέως από τον γενικό πληθυσμό θα μπορούσαν να συμβάλλουν σε μείωση της εμφάνισης νέων κρουσμάτων καρκίνου κατά 30-40%, ποσοστό που αντιπροσωπεύει 3-4.000.000 νέες περιπτώσεις ετησίως.

**«Κάθε κίνδυνος παύει να είναι
τρομακτικός από την στιγμή που
γνωρίζουμε τα αίτιά του»**

Για να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα «αλκοολισμός»,
πρόβλημα κατ' εξοχής κοινωνικό είναι ανάγκη να
γνωρίζουμε τις αιτίες που οδηγούν τους νέους κι όχι
μόνο σε αυτό. Όσα μέτρα και αν λάβουμε, όσες
προσπάθειες και να καταβάλλουμε, δεν θα μπορέσουμε
να αντιμετωπίσουμε και, πολύ περισσότερο, να λύσουμε
ο πρόβλημα, αν προηγουμένως δεν αντιμετωπίσουμε
τις αιτίες που το δημιουργούν,
το συντηρούν και το διογκώνουν.

«Το ποτό μου δίνει θάρρος»

«Όταν πίνω, συμπεριφέρομαι πιο άνετα», «Όταν πίνω, αποκτώ θάρρος», «Όταν πίνω, αποκτώ αισιοδοξία». Οι νέοι μας εξηγούν τι είναι αυτό που τους σπρώχνει στο αλκοόλ.

Τάσος (23 ετών)

«Εγώ τώρα πια πίνω, περισσότερο από συνήθεια. Ξεκίνησα το ποτό Περισσότερο για να φανώ «αντράκι» παρά επειδή μου άρεσε, και κατέληξα να μου γίνει τρόπος ζωής. Χωρίς να είμαι αλκοολικός, δεν περνάει, παρ' όλα αυτά, μέρα που να μην πω, έστω και λίγο. Το ποτό είναι για εμένα μια απόλαυση, μια μικρή ευχαρίστηση».

Στέλιος (18 ετών)

«Μ' αρέσει το ποτό και πίνω σε κάθε ευκαιρία. Όταν πίνω νιώθω και συμπεριφέρομαι πιο άνετα κι έτσι, διασκεδάζω καλύτερα. Πολλές φορές επίσης, πίνω όταν θέλω να κάνω κάτι που χρειάζεται θάρρος, π.χ. να πλησιάσω μια κοπέλα που μ' αρέσει κ.λ.π. Γενικά το ποτό με βοηθάει να κάνω πράγματα που διαφορετικά ούτε και θα φανταζόμουν, και να περνάω καλά».

Έλλη (21 ετών)

«Συνήθως πίνω μόνο όταν βγαίνω έξω, δηλαδή 2-3 φορές την εβδομάδα. Δεν έχω, ιδιαίτερη αδυναμία στο ποτό, αλλά πίνω περισσότερο για την παρέα. Όταν οι άλλοι πίνουν και «φτιάχνουν κεφάλι», συμπεριφέρονται κάπως διαφορετικά και είναι δύσκολο να συμβαδίσεις μαζί τους αν είσαι νηφάλιος».

Μαριάννα (23 ετών)

«Ξεκίνησα να πίνω όταν άρχισα να δουλεύω νύχτα, σε club. Ένιωθα, όταν έπινα, ωραία, άνετα, ευχάριστη. Δούλευα καλύτερα και ένιωθα ότι άρεσα στις παρέες μου με τον τρόπο που συμπεριφερόμουν, «έκανα αστεία, γέλαγα, μίλαγα πολύ». Όταν όμως κατάλαβα ότι χωρίς να πω δεν μπορούσα να κάνω πράγματα που έκανα πριν, ακόμα και τα πιο απλά, όπως επίσης να δουλέψω ή να διασκεδάσω, ένιωσα ότι θα τρελαθώ. Ξέρω ότι δεν είμαι αλκοολική, αλλά με το φόβο ότι θα γίνω, σταμάτησα να δουλεύω βράδυ. Δεν μπορούσα να πω ότι τώρα δεν πίνω, απλά λιγότερο από πριν. Δεν μπορώ να συμπεριφερθώ όπως πριν «γνωρίσω το ποτό». Νιώθω «σαν ψάρι έξω από το νερό», αν δεν πω, έστω και λίγο. Δεν ήμουν έτσι. Το ποτό με άλλαξε. Με έκανε να είμαι ντροπαλή αν δεν πω, περισσότερο από όσο ήμουν και να τρέμω, αδύναμη. Όμως ακόμα προσπαθώ».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

Αλκοολισμός και συνέπειές του.

2.1 Ορισμός αλκοολισμού.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει σαν αλκοολικό «Το άτομο που χαρακτηρίζεται από υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος και του οποίου η εξάρτηση από αυτό έχει φτάσει σε τέτοιο σημείο ώστε να διακρίνονται έντονα σημεία βλάβης της σωματικής του και ψυχικής υγείας, διαταραχές στην επικοινωνία με τους συνανθρώπους του, όπως και βλάβες στο κοινωνικοοικονομικό του περιβάλλον ή πρόδρομα σημεία μιας τέτοιας εξέλιξης».

Κατά την ιατρική επιστήμη αλκοολισμός ορίζεται σαν «μια αρρώστια που χαρακτηρίζεται από σημαντική βλάβη, άμεσα συνδεδεμένη με επίμονη και συνεχή χρήση του αλκοόλ. Η βλάβη αυτή μπορεί να αναφέρεται σε σωματική, ψυχολογική ή κοινωνική δυσλειτουργία».

2.2 ΕΞΑΡΤΗΣΗ- Τι είναι εξάρτηση.

Αντιπαθώ την λέξη «συνήθεια», όταν πρόκειται για εξάρτηση από ναρκωτικές ουσίες. Πιστεύω ότι μειώνει την σοβαρότητα του προβλήματος.

Σύμφωνα με το λεξικό η λέξη συνήθεια σημαίνει :
«Συνήθης συμπεριφορά, τάση για την επαναλαμβανόμενη εκτέλεση ορισμένων πράξεων ». Αυτό υπονοεί ότι πρόκειται για μια συμπεριφορά που θα μπορούσαμε να ελέγξουμε ή να εγκαταλείψουμε σχετικά εύκολα, όπως είναι η συνήθεια να κοιμόμαστε ορισμένη ώρα ή να περνάμε κάθε Κυριακή πρωί διαβάζοντας εφημερίδες.

Κατά τη γνώμη μας, πιο κατάλληλη λέξη είναι «ασθένεια», γιατί ο ορισμός της λέξης ασθένεια στο ίδιο λεξικό δίνει μια ακριβέστερη περιγραφή. Σημαίνει : «ανωμαλία ή έλλειψη υγείας της ψυχής ή του σώματος, πόνος, αιτία πόνου».

Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών δεν είναι υπόθεση της σύγχρονης κοινωνίας μας. Είναι συνήθεια τόσο παλιά όσο και η κοινωνική ζωή των ανθρώπων. Η κατανάλωση χαμηλών ποσοτήτων οινοπνευματωδών ποτών, συνήθως δεν προκαλεί ιδιαίτερα προβλήματα υγείας.

Προβλήματα υπάρχουν από τη στιγμή που υπάρχει εξάρτηση ενός ατόμου από το αλκοόλ. Εξάρτηση υπάρχει, όταν το άτομο ικανοποιείται μόνο με τη συνεχή και σε μεγάλη ποσότητα κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.

Η εξάρτηση από το αλκοόλ είναι ανάλογη με την εξάρτηση από τις ναρκωτικές ουσίες και είναι από τις πιο σφοδρές. Συνήθως συνοδεύεται από σοβαρές και μόνιμες βλάβες και βαριά διανοητική φθορά. Θα πρέπει να τονίσουμε εδώ ότι η ψυχολογική εξάρτηση που προκαλεί το αλκοόλ, είναι πολύ ισχυρή και ενισχύεται από κοινωνικούς παράγοντες.

Ωστόσο δεν κινδυνεύουν για βλάβη υγείας μόνο οι αλκοολικοί. Εξίσου κινδυνεύουν και αυτοί που χαρακτηρίζονται «κοινωνικοί» πότες, εφόσον η καθημερινή τους κατανάλωση ξεπερνάει κάποια όρια.

2.3 Αλληλεπίδραση της αλκοόλης με άλλες τοξικές ουσίες.

Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν, ότι τοξική ουσία είναι ή κάποιο χάπι που δίνουν οι γιατροί, ή κάποιο ναρκωτικό που αναζητούν οι τοξικομανείς. Η αλκοόλη δεν θεωρείται φάρμακο, είναι όμως τοξική ουσία. Δρα στο κεντρικό νευρικό σύστημα ανάλογα με την ποσότητα και προκαλεί οργανικές αλλαγές στον εγκέφαλο, αλλαγές που οδηγούν σε σωματική εξάρτηση.

Θα πρέπει να προσέχει κανείς όταν πίνει, αν παίρνει άλλες τοξικές ουσίες. Το αλκοόλ θεωρείται ότι έχει κατασταλτική δράση πάνω στο κεντρικό νευρικό σύστημα όπως η δράση, από τα βαρβιτουρικά και τα ελαφριά ηρεμιστικά, τύπου λίμπριουμ και βάλιουμ.

Μια μεγάλη δόση βαρβιτουρικών είναι ιδιαίτερη επικίνδυνη αν την πάρει κανείς μαζί με αλκοόλη.

2.4 Αλληλεπίδραση μεταξύ καταναλωτή αλκοόλ και περιβάλλον.

Σε αυτό το σημείο θα μπορούσαμε να συσχετίσουμε την σχέση μεταξύ του καταναλωτή του αλκοόλ και του περιβάλλον του. Λαμβάνουμε αναφορικά κάποιο νεαρό άτομο του οποίου η σχέση με το αλκοόλ είναι ανύπαρκτη ή πολύ συντηρητική. Το άτομο αυτό αρχίζει να εργάζεται και φυσικά αρχίζει να συσχετίζεται με τα άτομα του χώρου εργασίας του. Μετά τη δουλειά, μερικές φορές συνηθίζουν μια μικρή παρέα να βγαίνουν για ένα ποτό και να συζητούν ορισμένα θέματα που τους απασχολούν ή να περάσουν μερικές φορές ευχάριστα. Τώρα αν η ομάδα των ατόμων αυτών είναι πότες, αναγκαστικά ο νέος αυτός θα δεχθεί μια έμμεση πίεση από τους συναδέλφους του στο να πει. Κάνοντας αυτό γίνεται αυτόματα αποδεκτός με κάποιο ενθουσιασμό από την παρέα του.

Εάν τώρα τυχαίνει να συγκατοικεί με κάποιον που κάνει χρήση αλκοόλ, σιγά-σιγά θα αρχίζουν να πίνουν και τις ώρες που βρίσκονται στο σπίτι. Έτσι το αλκοόλ γίνεται ένας τρόπος διεξόδου από το φόρτο εργασίας και τα καθημερινά προβλήματα, όπως κίνδυνος απόλυσής του, οικογενειακά προβλήματα κ.λ.π και σίγουρα κάποια προβλήματα υγείας. Δηλαδή, το περιβάλλον του νέου αυτού προδιαθέτει μία κατάσταση. Το αλκοόλ υπήρχε διότι από οικονομικής πλευράς σαν εργαζόμενος μπορούσε να το προμηθευτεί και κατά αυτό τον τρόπο γίνεται μια αλληλεπίδραση των τριών επόμενων παραγόντων που έχουν σαν αποτέλεσμα και αντίκτυπο του καταναλωτή-άνθρωπου.

2.4.1 Επάγγελμα

Τα μεγάλα ποσοστά αλκοολισμού σε ορισμένα επαγγέλματα δεν συνιστούν απόδειξη ότι αυτά τα επαγγέλματα προξενούν τον αλκοολισμό.

Υπάρχουν λόγοι που μπορούμε να υποθέσουμε ότι μερικά επαγγέλματα ωθούν το προσωπικό τους στη χρήση του αλκοόλ. Υπάρχουν γενικά επαγγέλματα τα οποία εκτίθουν τους εργαζομένους στον κίνδυνο του αλκοόλ, σαν παράδειγμα μπορεί να αναφερθεί το επάγγελμα του ψαρά ή του ναυτικού, όπου παραδοσιακά λόγω του περιορισμού της κοινωνικής ζωής μέσα σε ένα πλοίο και της έκθεσης των ατόμων στους κινδύνους, το ποτό είναι ένας τρόπος κάλυψης των κοινωνικών ελλείψεων. Στο επάγγελμα αυτό υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν ένα άτομο στον αλκοολισμό, όπως αφθονία στο αλκοόλ, κοινωνική πίεση στο ποτό, αποκοπή από κοινωνική και σεξουαλική ζωή, ρουτίνα. Επίσης το επάγγελμα του μπάρμαν,(του σερβιτόρου λιγότερο γιατί βρίσκεται σε κίνηση και απομακρύνεται από το μπαρ) είναι επικίνδυνο να οδηγήσει το άτομο που εργάζεται στον αλκοολισμό. Και αυτό γιατί «αναγκάζονται» να πίνουν ή από τον εργοδότη τους από τους πελάτες.

2.4.2 Κοινωνικά προβλήματα.

Είναι κοινός αποδεκτό ότι το αλκοόλ σε μεγάλη και συνεχή χρήση δημιουργεί προβλήματα και ανεπιθύμητα γεγονότα στη ζωή, όπως απώλεια της εργασίας, διαζύγια, τροχαία ατυχήματα κ.λ.π. Τέλος έχει αποδειχθεί ότι οι αιτίες που κάποιο άτομο στρέφεται προς το αλκοόλ είναι οι απειλές, οι απογοητεύσεις και διάφορες απώλειες. Τα παραπάνω όμως αίτια δεν είναι απόλυτο ότι δημιουργούν εξάρτηση καθαρά και μόνο αυτά προς τον αλκοολισμό, αλλά σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες είναι πολύ πιθανόν να ωθήσουν τον άνθρωπο προς τον κίνδυνο.

2.4.3 Πίεση της προβολής.

Ένας από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες συμπεριφοράς χρήσης του αλκοόλ στους νέους, είναι η καταπίεση που ασκείται από τους συνομήλικούς τους.

2.5 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

2.5.1 Στην οικογένεια

Οι επιπτώσεις του αλκοολισμού στην οικογένεια είναι αντικείμενο επίμονης μελέτης ιδιαίτερα σε χώρες με υψηλούς δείκτες αλκοολισμού. Πριν εξετάσουμε ένα δείγμα από σημαντικές μελέτες σε αυτόν τον τομέα, ας δούμε πως δύο γνωστοί βρετανοί ψυχίατροι, οι Kessel και Walton, με μακρόχρονη κλινική πείρα στον τομέα του αλκοολισμού μεταφέρουν τις κλινικές τους παρατηρήσεις από τις αναρίθμητες συνεντεύξεις που τους παραχώρησαν οι γυναίκες αλκοολικών ατόμων.

«...Η σύζυγος ενός αλκοολικού πολύ συχνά και αυτό ίσως δεν είναι τυχαίο, είναι κόρη αλκοολικού πατέρα. Είναι λοιπόν πιθανόν ότι μέσα απ' αυτό το γάμο να προσπαθεί να αναβιώσει τη σχέση που είχε με τον πατέρα της, παρ' όλες τις συστάσεις φίλων και γνωστών αλλά και της ίδιας της οικογένειάς της ότι ο γάμος της θα είναι προβληματικός...

...Πολύ συχνά οι αλκοολικοί άνδρες παντρεύονται γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας: Αυτό ίσως είναι ενδεικτικό της σχέσης που είχε ο αλκοολικός με τη μητέρα του, δηλαδή σχέση τα κύρια χαρακτηριστικά της οποίας ήταν η εξάρτηση από τη μητέρα και η αποδοχή της εξουσίας της...

...Πολλές γυναίκες παντρεύονται προβληματικούς πότες με κίνητρο να τους βοηθήσουν ενώ άλλες απλά είχαν άγνοια του προβλήματος του μέλλοντος συζύγου.

Πολλές φορές μας έκανε, εντύπωση η απεριόριστη υπομονή, αλλά και οι δυνατότητες των συζύγων των αλκοολικών. Η σύζυγος γενικά έχει την ευθύνη όλων των υποθέσεων της οικογένειας και επιφανειακά τουλάχιστον φαίνεται να μην έχει την ανάγκη ενός ικανού συντρόφου. Ο ρόλος της απέναντι στα παιδιά επεκτείνεται με την ανάληψη και του πατρικού ρόλου. Η ανάληψη των γενικών ευθυνών της οικογένειας συχνά μειώνει το σύντροφό της και του τονίζει την αίσθηση της ανικανότητάς του...

Οι αλκοολικοί είναι κοινωνικά ανεύθυνα άτομα. Η σύζυγος δεν γνωρίζει πότε θα γυρίσει ο σύζυγος σπίτι για φαγητό και δεν τον εμπιστεύεται στις κοινωνικές συναλλαγές του λόγω της αναξιπιστίας του. Σε γενικές γραμμές οι σύζυγοι των αλκοολικών περιμένουν. Περιμένουν τους άντρες τους να γυρίσουν σπίτι, περιμένουν να ακούσουν ότι κάτι κακό τους έτυχε, περιμένουν να ακούσουν ότι έχασαν τη δουλειά τους, περιμένουν τη μοιραία καταστροφή...

...Της λείπει η συντροφικότητα, η αγάπη και η στοργή. Της λείπει η ευκαιρία για ανταλλαγή απόψεων στα θέματα των παιδιών και κοινού σχεδιασμού για το μέλλον. Ακόμα κι αν εκείνος την ακούει δεν είναι ποτέ σίγουρη ότι καταλαβαίνει τα προβλήματά της. Όσο περνάει ο καιρός αισθάνεται μοναξιά και απογοήτευση.

...Η γυναίκα του αλκοολικού είναι «μπερδεμένη». Πολλές φορές αναρωτιέται αν είναι η ίδια υπεύθυνη για την κατάσταση του άντρα της. Δεν ξέρει αν είναι ψυχρή, δύστροπη ή απλά άρρωστη. Δεν μπορεί να αποφασίσει αν πρέπει να του θυμώσει ή αν πρέπει να τον προστατέψει. Δεν ξέρει από πού και από ποιον να ζητήσει βοήθεια. Περιμένει ότι μια μέρα ο ίδιος θα μπορέσει να ξεπεράσει το πρόβλημά του...

...Ψάχνει να βρει τρόπους να τον δικαιολογήσει στον εργοδότη του, στους φίλους του, στους γονείς της. Δεν μπορεί να αποφασίσει αν θέλει να τον εγκαταλείψει ή να μείνει μαζί του.

Οι παραπάνω παρατηρήσεις των βρετανών ψυχιάτρων είναι ενδεικτικές του ευρέως φάσματος των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι σύζυγοι αλκοολικών ατόμων. Πολύ συχνά η

κλινική παρατήρηση μας δίνει μια περισσότερο «προσωπική» εικόνα ενός φαινομένου παρ' όλες τις μεθοδολογικές ελλείψεις για την επιστημονική του τεκμηρίωση.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, έχει εκπονηθεί ένας αξιόλογος αριθμός μελετών σχετικά με τις επιπτώσεις του αλκοολισμού στην οικογένεια. Ένα ευρύ φάσμα επιστημόνων όπως ψυχίατροι, ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι, ανθρωπολόγοι και ειδικοί στη θεραπεία οικογένειας έχουν εμπλουτίσει τη διεθνή βιβλιογραφία με τα ευρήματά τους.

Όπως κάθε οικογένεια, έτσι και η οικογένεια του αλκοολικού χαρακτηρίζεται από μια «σύνθετη δυναμική», η κατανόηση της οποίας είναι τουλάχιστον δύσκολη. Βλέπουμε ότι οι «αλκοολικού γάμοι» έχουν πολλά κοινά στοιχεία με τους «νευρωτικούς γάμους». Το σημείο διαφοροποίησης έγκειται στο ότι ο «αλκοολικός γάμος» χαρακτηρίζεται από παθολογικά στοιχεία σχετικά με την επιβολή ελέγχου και εξουσίας που ασκεί ο ένας σύζυγος στον άλλο. Συμπεραίνουμε λοιπόν πως η «συζυγική δυσλειτουργία» είναι το φυσικό αποτέλεσμα του αλκοολισμού.

Είναι γεγονός ότι οι αλκοολικοί γάμοι χαρακτηρίζονται από πολλά προβλήματα που βέβαια είναι το αποτέλεσμα της κατάχρησης της αλκοόλης. Ο αλκοολισμός συχνά προκαλεί δυσλειτουργίες στη σχέση του ζεύγους, όπως αλλαγές στην οριοθέτηση των ρόλων στην οικογένεια, ανεπαρκείς επικοινωνιακές δεξιότητες και ένα γενικότερο πλαίσιο αλληλεπίδρασης που διαιωνίζει το πρόβλημα.

Οι επιπτώσεις που έχει η κατάχρηση της αλκοόλης στα παιδιά των αλκοολικών ατόμων είναι τεράστιες. Βλέπουμε ότι οι έφηβοι από αλκοολικό πατέρα είχαν αρνητική αντιμετώπιση από τους δασκάλους τους σε σύγκριση με παιδιά από μη αλκοολικούς γονείς. Όσον αφορά τη συμπεριφορά των ίδιων των παιδιών βλέπουμε ότι έχουν προβλήματα κοινωνικής προσαρμογής και μάθησης σε σύγκριση με τα άλλα παιδιά. Επίσης μερικές από τις πιο συχνές συμπεριφορές που εκδηλώνουν τα παιδιά αλκοολικών είναι υπερκινητικότητα, επιθετικότητα και αυτοκαταστροφικές τάσεις.

Στον τομέα της κοινωνικότητας παρατηρούμε ότι τα παιδιά των αλκοολικών έχουν δυσκολίες στην εξεύρεση φίλων και στη διατήρηση της φιλίας. Ίσως η πιο οδυνηρή επίπτωση του αλκοολισμού στα παιδιά αλκοολικών γονέων είναι η πιθανότητα να γίνουν αλκοολικοί όταν ενηλικιωθούν. Έχει υπολογιστεί ότι το 25-50% των αλκοολικών είχαν ένα γονιό ή ένα στενό συγγενή αλκοολικό και ότι τα παιδιά αλκοολικών γονιών έχουν τη διπλάσια πιθανότητα να γίνουν τα ίδια αλκοολικά από τα παιδιά που δεν έχουν αλκοολικούς γονείς. Η εικόνα αυτή γίνεται ακόμα πιο απειλητική, αν σκεφτεί κανείς ότι στην Αμερική, για παράδειγμα, υπάρχουν περισσότερο από 28 εκατομμύρια παιδιά αλκοολικών γονιών. Ενώ μέχρι τώρα θεωρούσαμε, ότι αυτή η οικογενειακή τάση οφείλεται αποκλειστικά στην περιβαλλοντική κατάσταση, υπάρχουν σήμερα ενδείξεις, ότι συντρέχει κάποιος κληρονομικός παράγοντας.

Υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι τα παιδιά αλκοολικών γονέων επιδεικνύουν συμπεριφορές κατά την εφηβεία, που προμηνύουν την ανάπτυξη αλκοολισμού. Για εκείνο που δεν είμαστε ακόμα σίγουροι είναι, αν αυτές οι συμπεριφορές είναι γενετικά καθορισμένες ή είναι αποτέλεσμα των πιέσεων (στρες) που δέχονται από το περιβάλλον τους.

Οι οικογένειες με κάποιον αλκοολικό (συνήθως τον πατέρα) υφίστανται βία, αντιμετωπίζουν διάλυση της οικογενειακής συνοχής, μεγάλη και διαρκή ένταση και δυσκολίες στις κοινωνικές συναλλαγές. Οι πιέσεις που δέχονται οι σύζυγοι και τα παιδιά, η βία και οι οικονομικές δυσκολίες είναι τα πιο κοινά προβλήματα.

2.5.2 Στο κοινωνικό σύνολο

Η μέθη σε δημόσιο χώρο διώκεται δικαστικά, κυρίως, γιατί ο μεθυσμένος δεν έχει αναστολές και είναι συχνά ενοχλητικός και επιθετικός. Σήμερα, στην Αγγλία και στην Ουαλία συλλαμβάνονται 100.000 άνθρωποι το χρόνο για μέθη και 3.000 καταδικάζονται και

φυλακίζονται. Πολλές από αυτές τις καταδίκες είναι για μικροαπάτες, αλλά η αλκοόλη βρίσκεται στο επίκεντρο πολλών εγκληματικών ενεργειών βίας, από την ανθρωποκτονία μέχρι τον τεντιμποϊσμό των ποδοσφαιρόφιλων. Η ιδέα πως η αλκοόλη απελευθερώνει τον άνθρωπο από τις αναστολές ισχύει και για την επιθετική σεξουαλική συμπεριφορά. Περίπου οι μισοί από τους βιαστές και τους παιδεραστές που έχουν καταδικαστεί, βρίσκονταν υπό την επήρεια της αλκοόλης, όταν έκαναν την πράξη, για την οποία καταδικάστηκαν. Βλέπουμε επίσης ότι τα άτομα τα οποία μπορούν να οδηγηθούν σε παθολογική χρήση του αλκοόλ δεν ανήκουν στις ανώτερες κοινωνικές τάξεις, όπως οι δάσκαλοι, γιατροί, πολιτικοί κ.λ.π., χωρίς να είναι απόλυτο αυτό.

2.6 Οικογενειακοί παράγοντες

Σε αυτό το μέρος θα αναλύσουμε πιο σχολαστικά τους οικογενειακούς παράγοντες.

Η UNESCO έχει χαρακτηρίσει τους γονείς ως «αναντικατάστατους παιδαγωγούς».

Η οικογένεια αποτελεί την πρώτη κοινωνική ομάδα μέσα στους κόλπους της οποίας αναπτύσσεται το παιδί, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην κοινωνικοποίησή του, στο σχηματισμό αξιών, στη συναισθηματική, την κοινωνική και νοητική του ωρίμανση. Είναι ο πρώτος κοινωνικός θεσμός, ο οποίος μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά των παιδιών και να τους δώσει τα απαραίτητα εφόδια, τη γνώση και τους τρόπους με τους οποίους θα πραγματοποιήσουν τους σκοπούς και τα μέσα για μια ζωή. Συμπεριφορά που να είναι παραδεκτή για την ευρύτερη κοινωνία.

Για να το πετύχει όμως αυτό, για να μπορέσει η οικογένεια να πείσει και να μεταδώσει στα παιδιά, τους κανόνες αυτούς, πρέπει πρώτα η ίδια να τους έχει αποδείξει, να πιστεύει στις αξίες τις

οποίες κηρύττει, να τις εφαρμόζει στην πράξη, να είναι γενικά, ένα υγιές πρότυπο. Το νέο άτομο, λόγω και της ηλικίας που αμφισβητεί τα πάντα, μεγαλώνοντας σε περιβάλλον με αποκλίνουσα και ασταθή συμπεριφορά θα διαχωρίσει τη θέση του, θα έρθει σε ρήξη με αυτό και θα αναζητήσει σε άλλους χώρους, τα υγιή γι' αυτόν πρότυπα. Εκεί είναι λογικό να αναπτύξει με την σειρά του συμπεριφορά που παρεκκλίνει από το αποδεκτό νομίζοντας ότι καλύπτει το κενό που αφήνει μια «ανάξια» οικογένεια. Με την κατάχρηση οιοπνευματώδων έχει βρει έναν αντικαταστάτη.

Λαμβάνοντας ως δεδομένη τη σημαντικότητα της οικογένειας ως φυσικού συστήματος υποστήριξης, είναι επόμενο κάθε αλλαγή στην σύνθεσή της να έχει αντίκτυπο στα μέλη της και ιδιαίτερα στα νεότερα. Κάποιοι υποστηρίζουν ότι μεγαλύτερη σημασία έχει η απώλεια ενός γονέα, ενώ άλλοι θεωρούν ότι για την έναρξη ουσιών σημασία έχει η φύση της γονικής σχέσης και πολύ λιγότερο η απουσία ή η παρουσία του γονέα.

Σε έρευνα που διεξήχθη στη χώρα μας, παρατηρείται μια ελαφρά τάση των παιδιών που προέρχονται από διαλυμένες οικογένειες, να πίνουν κάπως περισσότερο. Αντίθετα ασύγκριτα ισχυρότερος παράγοντας από τη σύνθεση της οικογένειας είναι η ποιότητα των ενδοοικογενειακών σχέσεων.

Γενικά συμπέρασμα όλων των ερευνών είναι πως τα παιδιά που πίνουν διαφέρουν συχνά από τους υπόλοιπους νέους στο ότι η ζωή στο σπίτι περιγράφεται σαν δυστυχημένη και δεν παρέχει επαρκή συναισθηματική κάλυψη των αναγκών τους στην πορεία της κοινωνικοποίησης.

Γεγονός είναι ότι το βαρύ και προβληματικό ποτό στους έφηβους έχει πιθανόν τις ρίζες του σε διαταραγμένες συναισθηματικές σχέσεις μέσα στην οικογένεια καθώς και ότι οι πότες είναι λιγότερο πιθανόν να νιώθουν «πολύ κοντά» στις οικογένειές του. Επίσης βλέπουμε ότι οι βαρείς πότες μαθητές ανέφεραν πολύ περισσότερες

διαμάχες στο σπίτι τους. Στην άλλη μεριά βλέπουμε ότι όσοι δεν έπιναν, δήλωναν περισσότερο ευχαριστημένοι με το κλίμα που επικρατούσε στο σπίτι τους.

Είναι στατιστικά αποδεδειγμένο ότι οι περισσότεροι χρήστες τοξικών ουσιών προέρχονται από προβληματικές ή διαλυμένες οικογένειες και αυτό δεν είναι καθόλου τυχαίο. Ο ρόλος της οικογένειας είναι πρωταρχικός τόσο στην ευθύνη της, ώστε τα μέλη της να μην καταφύγουν στις εξαρτησιογόνες, όσο και στην περίπτωση που ήδη υπάρχει στους κόλπους της ένα μέλος χρήστης. Η οικογένεια πρέπει να είναι δεμένη και να καλλιεργεί ένα συναίσθημα εμπιστοσύνης, αλληλεγγύης και σιγουριάς μεταξύ των μελών, κυρίως γονιών παιδιών. Όχι μόνο γιατί αυτό διευκολύνει τις αυθόρμητες σχέσεις αλλά κυρίως γιατί δίνει την δυνατότητα στο παιδί να στηριχθεί στους γονείς μόλις αντιμετωπίζει κάποιες δυσκολίες και όλα αυτά βέβαια χωρίς να διαφαίνεται εξουσιαστικές ή άλλες τάσεις που έχουν το στίγμα της δέσμευσης της ατομικής ελευθερίας του παιδιού.

Γιατί στην παιδική ψυχή, ιδιαίτερα στην εφηβική ηλικία αναπτύσσονται δύο εκ διαμέτρου αντίθετες τάσεις. Η μια είναι που το κρατά μαγνητισμένο στο οικογενειακό κύτταρο και η άλλη είναι αυτή που του ανοίγει τα φτερά για το πρώτο ελεύθερο μοναχικό φτερούγισμα στο δικό του ουρανό. Αυτή η τάση της φύσης, της ελευθερίας που νοιώθει το παιδί μόλις αρχίσει να μπαίνει στο στάδιο της εφηβείας, η έλλειψη οικογενειακών δεσμών και συμπαράστασης, η ύπαρξη μιας κακής οικονομικής κατάστασης της οικογένειας η οποία συνδυάζεται με την ύπαρξη του προβλήματος του αλκοολισμού στην οικογένεια αλλά και στο ευρύτερο περιβάλλον του εφήβου, σπρώχνουν τους εφήβους στην αναζήτηση ψεύτικων τεχνητών παραδείσων.

Επίσης σύμφωνα με έρευνες που έχουν διεξαχθεί στην Ελλάδα, υπογραμμίζεται το πόσο έχει αναβαθμιστεί για τους εφήβους η επιρροή των φίλων. Μεγαλώνοντας αποκτούν περισσότερους

φίλους και μάλιστα μεγαλύτερους σε ηλικία από ότι οι ίδιοι. Σημειώθηκε ότι τα παιδιά που πίνουν πιο πολύ από τα υπόλοιπα, ανέφεραν 5 φορές περισσότερο ότι είχαν στην παρέα τους κάποιο φίλο που έπινε, καθώς και περισσότερες παρέες εν σχέση με εκείνα που δεν έπιναν.

Βλέπουμε ότι ο σημαντικότερος παράγοντας επιλογής ενός νέου στη χρήση ουσιών, σύμφωνα με την θεωρία των συνομηλικών είναι η άμεση επιρροή που προέρχεται από τις ομάδες- συντροφιάς όπου αυτός εντάσσεται.

Η αρχική ένταξη σε μια ομάδα συνομηλικών προϋποθέτει κάποια διαδικασία «υποτυπώδους μύησης» και η παραμονή σε αυτήν, την γενικότερη αποδοχή των βασικών αρχών λειτουργίας, της των αλκοολικών προτύπων συμπεριφοράς των μελών της. Φυσικά ένα από αυτά μπορεί να είναι και η αποδοχή της χρήσης ή κατευθείαν χρήση διαφόρων τοξικών ουσιών.

Η συμμετοχή και μύηση του νεαρού ατόμου ξεκινάει από κάποιες βασικές παραδοχές όπως «ότι το αλκοόλ δεν βλάπτει και τόσο» ή με κάποιες συνολικές τοποθετήσεις όπως με την άποψη ότι ο νέος έχει κατά τη βούλησή του το ατομικό δικαίωμα στην ευχαρίστηση και χρήση.

Σε πολλές περιπτώσεις οι έφηβοι αποδέχονται εύκολα τις αρχές. Σε αντίθετη περίπτωση η ομάδα ασκεί «πίεση» στο μεμονωμένο μέλος για την αποδοχή του και την συμμετοχή του στην πράξη. Η πίεση αυτή, μπορεί να πάρει το χαρακτήρα μιας «υποσυνείδητης» υποβλητικής διαδικασίας κατά την οποία το άτομο αισθάνεται την υποχρέωση να προσαρμοστεί στην κυρίαρχη συμπεριφορά των μελών της ομάδας.

Βλέπουμε ότι ο ρόλος του φίλου διαφοροποιείται από εκείνου του γονέα. Η εμφύτευση της κεντρικής ιδέας για το ποτό δεν αποδίδεται στους φίλους αλλά στους γονείς. Οι φίλοι έπονται και ο ρόλος τους είναι εκείνος της υποστήριξης, του πειραματισμού και των ευκαιριών για ποτό.

Έχοντας ως δεδομένο στο ρόλο της και στην διαδικασία της κοινωνικοποίησης των παιδιών καθώς και την ιδιαίτερη προσωπικότητα του εφήβου, το αλκοόλ θα αποτελέσει το μέσο εκείνο το οποίο θα προσφέρει λύσεις και ανακούφιση στον έφηβο από προβλήματα και ενδοψυχικές εντάσεις. Συγκεκριμένα, οι έφηβοι συχνά νιώθουν μοναξιά, όπως και ότι οι γύρω τους δεν τους καταλαβαίνουν. Όταν οι σχέσεις με την οικογένειά τους δεν είναι χαλαρές και οι φιλίες τους επιφανειακές, όταν δεν έχουν κάποιο ουσιαστικό στήριγμα και ιδιαίτερα κοινωνικούς δεσμούς, το αλκοόλ παρουσιάζεται σαν σωσίβια λέμβος. Θα τους βοηθήσει να ενταχθούν στην αλκοολική ομάδα στην οποία θα αναγνωρισθούν, θα αναπτύξουν σχέσεις και δεν θα είναι πλέον μόνοι. Επίσης η περιέργεια, η ανάγκη για εμπειρίες, για ανεύρεση σκοπού και νοήματος στη ζωή θα βρουν την πλήρωσή τους στο ποτό.

Είναι μεγάλη η ανάγκη σε αυτή την ηλικία η ύπαρξη εντόνων και όχι «ρηχών» βιωμάτων που τις περισσότερες φορές η οικογενειακή εστία δεν μπορεί να προσφέρει. Οι φίλοι και στην περίπτωση αυτή παίζουν καθοριστικό ρόλο. Αν οι γονείς αδυνατούν να στρέψουν το παιδί σε υγιές ενασχολήσεις που θα του προσφέρουν αυτά που ζητά, η παρέα θα αναπληρώσει μέσα από την «τελετουργία», την «μίμηση», τη συντροφικότητα. Η ελευθερία που ψάχνουν και η επανάσταση που επιδιώκουν για να εκφράσουν την αντίθεσή τους σε μια καταπίεση και αφόρητη πραγματικότητα, θα βρει καταφύγιο στο αλκοόλ.

Επίσης η δυνατότητα πρόσβασης στο αλκοόλ, η τιμή του και η νομιμότητά του, ο τρόπος ψυχαγωγίας και διασκέδασης, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και ιδιαίτερα η διαφήμιση που με την σειρά της διαμορφώνει την ψυχαγωγία και την διασκέδαση με τους επιτυχημένους χαρακτήρες που παρουσιάζει, έχουν διοχετεύσει πολύ συγκεκριμένα μηνύματα στις νεανικές ψυχές, όπως είναι ο τρόπος κοινωνικής ανάδειξης και απελευθερωμένης συμπεριφοράς μέσω του αλκοόλ.

ΕΦΤΑΣΑ ΝΑ ΠΙΣΤΕΨΩ

Έφτασα να πιστέψω ότι θα μου ήταν δυνατόν να σταματήσω το ποτό, την ημέρα που γνώρισα έναν αλκοολικό που το είχε κάνει.

Έφτασα να πιστέψω ότι θα μπορούσα να είμαι ευτυχισμένος την ημέρα που μια φίλη μου, μου έκανε την παρατήρηση πώς είχα ένα χαμόγελο.

Έφτασα να πιστέψω ότι το έπρεπε να αλλάξω, την ημέρα που άκουσα τους άλλους να που ότι είχαν αλλάξει.

Έφτασα να πιστέψω ότι το πρόγραμμα θα μου ήταν αναγκαίο, την ημέρα που είδα όλα αυτά που μου ζητούσε.

Έφτασα να πιστέψω ότι ήταν αναγκαίο να δώσω, την ημέρα που πραγματοποίησα αυτό που είχα λάβει.

Έφτασα να πιστέψω ότι η ζωή αξίζει να την ζήσεις, την ημέρα που διαπίστωσα αλλαγές στον εαυτό μου.

Έφτασα να πιστέψω ότι μια Ανώτερη Δύναμη μπορούσε να μου επιστρέψει το νου, την ημέρα που αντιλήφθηκα πως τον είχα χάσει.

Έφτασα να πιστέψω ότι μόνο μια Ανώτερη Δύναμη μπορούσε στον εαυτό μου να επιστρέψει το νου, την ημέρα που αντιλήφθηκα πως δεν ήμουν ο Θεός.

Έφτασα να πιστέψω στην δύναμή μου, την ημέρα που είδα ότι έχω μεγάλη.

Τότε αλλά μόνο τότε πίστεψα.
ΤΟΤΕ ΑΛΛΑ ΤΟΤΕ ΜΟΝΟ ΠΙΣΤΕΨΑ.

«Οι νέοι που δεν πίνουν είναι ελάχιστοι. Οι μικρότεροι βέβαια, 17 έως 20 χρόνων, πίνουν λιγότερο, αλλά πιστεύω ότι το θέμα μάλλον είναι οικονομικό, γιατί όποτε τους δίνεται η ευκαιρία (πάρτι κλπ.) πίνουν πολύ περισσότερο. Κατά τη γνώμη μου, ο λόγος που πίνουν είναι για να κάνουν κέφι και να περάσουν καλά. Βέβαια, υπάρχουν και άλλοι. Οι κατ'εξοχήν πότες- που πίνουν γιατί τους αρέσει πραγματικά». Μιλά ο Δημήτρης μπάρμαν σε μπαρ της «μόδας», που βλέπει κάθε βδομάδα δεκάδες νέους να περνούν από τη μπάρα του Παρασκευή και Σάββατο βράδυ.

Να η εξομολόγηση μιας Μπαργούμαν. «Κατ'αρχήν, τα μικρά έρχονται νωρίς κατά τις 11 και φεύγουν και φεύγουν συνήθως μετά τη 1- μαζικά, αδειάζει ξαφνικά το μαγαζί. Από τη 1 έως τις 4 το πρωί ή και πιο αργά, μένουν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία, αυτοί που πίνουν κιάλας! Δεν μπορώ να πω ότι τα μικρά (13 έως 17 χρόνων) είναι αυτό που λέμε «καλοί πελάτες». Παραγγέλνουν μια μπίρα, για όλη τη βραδιά. Γι' αυτό εμείς έχουμε κόψει τις μπίρες, δεν μας συμφέρουν οικονομικά. Τα περισσότερα όμως κλαμπ δε σερβίρουν μπίρα. Και η μπίρα, για τους νέους που ξε-

ρουν, είναι το πιο σίγουρο ποτό. Φθηνό και ανόθευτο! «Δεν μπορούν να σου σερβίρουν «μπόμπω», λέει ο Μανώλης, που διευκρινίζει ότι μπορεί να πει τέσσερις-πέντε μπίρες χωρίς να μεθύσει

« ΤΟ ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΧΑΠΙΑ»

Κατά τον Θόδωρο όμως, ιδιοκτήτη μπαρ στο κέντρο της Αθήνας, καλύτερα να έπιναν ένα- δύο ποτά παραπάνω παρά χάπια και χαρτάκια. «Ένας νέος», μας λέει, «Δεν ξέρει τι κακό μπορεί να του κάνει το χαρτάκι και τα χάπια που βάζει στο στόμα του. Σ' αυτή την ηλικία δεν σκέφτεσαι καθόλου πόσο είναι επικίνδυνο για την υγεία σου αυτό που κάνεις. Δεν σκέφτεσαι ούτε καν το θάνατο... Όλοι, πάντως, λίγο ή πολύ πίνουν. Άλλοι για να διασκεδάσουν, άλλοι για να ξεχαστούν κι άλλοι από συνήθεια. Το ποτό έχει γίνει σχεδόν ένα πρόσχημα για να έρθεις σε επαφή με τους άλλους (π.χ. «πάμε για ένα ποτό;») και να ξεπεράσεις τους τύπους και τα διάφορα «πρέπει» συμπεριφοράς. Οι πιο μικροί, πίνουν περισσότερο για να το «παιξουν». Όλοι πάντως ψάχνουν κάτι να κερδίσουν. Στην καλύτερη περίπτωση μια στιγμιαία απόλαυση.

(Περιοδικό «Εγώ»)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

3. Πόσο αλκοολικός είναι ένας αλκοολικός;

Από μερικά πειράματα που έχουν γίνει με ανθρώπους, μπορούμε να καθορίσουμε μια πολύ αδρή σχέση μεταξύ της περιεκτικότητας αλκοόλης στο αίμα και των διαφόρων δράσεων της αλκοόλης. Στα επίπεδα πυκνότητας 50 mg αλκοόλης στο αίμα, πολλοί άνθρωποι μπορεί να νοιώθουν λίγο πιο χαλαρωμένοι και να ξεχνούν τις έννοιες τους. Ακόμα και με την μικρή περιεκτικότητα παρατηρείται μια δράση πάνω στις ψυχοκινητικές εκδηλώσεις, αυξάνεται ο χρόνος αντίδρασης, επηρεάζονται η ικανότητα και η οδήγηση.

Τα πειράματα γενικά δείχνουν ότι υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ των ανθρώπων στις αντιδράσεις τους στην αλκοόλη, που εξαρτώνται από την ψυχική διάθεση, την προσωπικότητα, τις στάσεις του απέναντι στο ποτό. Είναι σαφές, ότι παρόλο που πίνουμε συχνά οινοπνευματώδη ποτά για να πετύχουμε την άρση των αναστολών, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την οινοποσία, όπως η κοινωνική μίμηση, η κοινωνική αποδοχή, η τιμή του ποτού και η διαθεσιμότητά του.

3.1 Αιτιολογικοί παράγοντες αλκοολισμού.

Είναι φανερό ότι υπάρχει ένας αριθμός παραγόντων που μπορούν να επηρεάσουν την κατανάλωση του αλκοόλ υπέρμετρη ή μη σε ένα άτομο. Οι παράγοντες αυτή είναι :

3.1.1 Γενετικοί παράγοντες

Υπάρχει γενετική και περιβαλλοντική συμβολή στον αλκοολισμό. Βέβαια, δεν υπάρχει καμιά ξεκάθαρη έρευνα που να υποστηρίζει πειστικά τον ρόλο συγκεκριμένων γενετικών παραγόντων, αλλά οι ενδείξεις δημιουργούν μια ισχυρή βάση της συμμετοχής τους.

Πολλών ειδών επιδημιολογικές, βιοχημικές, μοριακές και πολλές άλλες έρευνες δημιουργούν ένα ιδιαίτερα ενεργό και ενδιαφέρον ερευνητικό μέτωπο, γιατί η κατάσταση αυτή απασχολεί μεγάλο μέρος του πληθυσμού.

Έχει γίνει έρευνα που αφορά τα υιοθετημένα παιδιά, όπου πριν από πολλά χρόνια οδήγησε στο συμπέρασμα ότι η βιολογική βάση, συνήθως ο βιολογικός πατέρας (όχι ο θετός), είναι σπουδαίος προδιαθεσικός παράγοντας.

Επίσης μια άλλη προσέγγιση για να δούμε αν υπάρχει γενετική συμβολή στον αλκοολισμό, είναι η έρευνα σε περιπτώσεις διδύμων. Και μια τέτοια έρευνα έχει δείξει ότι η γενετική επίδραση μπορεί να είναι της τάξης του 40-60% για τη γενετική προδιάθεση στον αλκοολισμό. Παρ' όλο που δεν υπάρχουν πολλές μελέτες για τον γυναικείο αλκοολισμό, υποστηρίζεται η άποψη ότι τουλάχιστον για τις σοβαρές μορφές αλκοολισμού στις γυναίκες η γενετική επίδραση είναι επίσης μεγάλη.

Πιστεύεται ακόμη, ευρύτατα, ότι τα παιδιά των αλκοολικών διατρέχουν σοβαρό κίνδυνο να γίνουν τα ίδια αλκοολικά. Έχει υπολογιστεί ότι το 25- 50% των αλκοολικών είχαν ένα γονιό ή ένα στενό συγγενή αλκοολικό και ότι τα παιδιά αλκοολικών γονιών έχουν τη διπλάσια πιθανότητα να γίνουν τα ίδια αλκοολικά από τα

παιδιά που δεν έχουν αλκοολικούς γονείς. Επίσης, τα παιδιά των αλκοολικών παρουσιάζουν παράφορη ψυχική διάθεση, υπερβολική επιθετικότητα κατά των άλλων παιδιών και αντικοινωνική συμπεριφορά στην κοινωνία και στο σχολείο. Μπορεί, όμως, να είναι περισσότερο απομονωμένα σε σχέση με φίλους και κοινωνική δραστηριότητα.

Πάντως, από παρατηρήσεις που έχουν γίνει, έχει φανεί ότι τα παιδιά, που έχουν επηρεασθεί από τα προβλήματα που τους δημιουργούν οι αλκοολικοί γονείς τους, βελτιώνονται όταν ο πάτης γονέας βρίσκεται σε θεραπεία.

Με λίγα λόγια, οι επιδημιολογικές έρευνες οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η προδιάθεση για σοβαρές μορφές αλκοολισμού έχει γενετική βάση, ενώ είναι επίσης σαφές ότι και περιβαλλοντικοί παράγοντες παίζουν σοβαρό ρόλο. Έτσι, η αντίδραση των γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων παίζει σπουδαίο ρόλο στην αιτιολογία και στη μεταβίβαση των προβλημάτων που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ.

3.1.2 Εθνικότητα

Μια μελέτη επιβεβαίωσε, ότι τα προβλήματα του ποτού διαφέρουν από τη μια εθνο-θρησκευτική ομάδα στην άλλη: οι Εβραίοι πίνουν, αλλά λίγοι πίνουν πολύ ή έχουν προβλήματα εξαιτίας του ποτού, οι περισσότεροι καθολικοί και φιλελεύθεροι διαμαρτυρόμενοι πίνουν και ένα μεγάλο ποσοστό έχουν προβλήματα με το ποτό- ενώ ανάμεσα στους συντηρητικούς, «πουριτανούς» διαμαρτυρόμενους (που προέρχονται από αιρέσεις, που ευνοούν την απόλυτη αποχή από το αλκοόλ) υπάρχει ένα μεγάλο ποσοστό που δεν πίνουν καθόλου. Οι μεγάλοι πότες όμως έχουν συχνά προβλήματα.

3.1.3 Χώρα

Ένας δυσανάλογα μεγάλος αριθμός ανθρώπων, που πίνουν πολύ ζουν στις οινοπαραγωγικές χώρες, πιθανά γιατί το ποτό είναι διαθέσιμο και αποτελεί μέρος της καθημερινής τους ζωής. Γενικά, η ανεκτική στάση απέναντι στο ποτό επηρεάζει τις συνήθειες των

ατόμων και την κοινωνική- πολιτική τακτική των κυβερνήσεων. Βλέπουμε ότι οι Ρώσοι πίνουν αρκετή βότκα, και όπως λέγεται και για να ζεσταθούν, αφού στην χώρα τους κάνει πολύ κρύο. Επίσης οι Γερμανοί πίνουν μεγάλες ποσότητες μπύρας, καθώς και έχουν και μεγάλη ποικιλία μπύρας. Βλέπουμε πως οι Έλληνες παλαιότερα προτιμούσαν πιο ελαφριά ποτά, όπως λικέρ, βερμούτ, ενώ την σημερινή εποχή πίνουν πιο «σκληρά» ποτά, όπως το ουίσκι.

3.1.4 Ηλικία και φύλο

Η κατάχρηση και εξάρτηση από το αλκοόλ είναι πιο συχνή στον αντρικό πληθυσμό και αρχίζει από 20-40 χρόνων. Ενώ η κατάχρηση και η εξάρτηση από οπιούχα, οπιοειδή, κοκαΐνη, αμφεταμίνες, ψευδαισθησιογόνα αρχίζει από 15-25 χρόνων. Στην ίδια ηλικία αρχίζει η κατάχρηση και εξάρτηση από υπνωτικά και αγχολυτικά φάρμακα. Επίσης στην χώρα μας παλαιότερα οι νέοι δεν έπιναν από τόσο μικρή ηλικία που πίνουν σήμερα. Σήμερα βλέπουμε νεαρούς 15 ετών και πίνουν.

3.1.5 Η τιμή και η διαθεσιμότητα

Πολλοί επιστήμονες της συμπεριφοράς πιστεύουν ότι η αύξηση της φορολογίας των οινοπνευματωδών, θα μπορούσε, σαν μαγικό ραβδί, να μειώσει την επικράτηση του αλκοολισμού, των προβλημάτων που δημιουργεί το ποτό και την κίρρωση του ήπατος. Η διαθεσιμότητα της αλκοόλης επηρεάζει οπωσδήποτε τον αριθμό αυτών που πίνουν πολύ.

Οι θάνατοι από κίρρωση του ήπατος μειώθηκαν σημαντικά κατά την εποχή της ποτοαπαγόρευσης στις Η.Π.Α και μια παρόμοια αλλαγή παρατηρήθηκε στη Γαλλία κατά τη διάρκεια του Β΄ Παγκόσμιου Πολέμου, όταν είχε περιοριστεί σημαντικά η παραγωγή του κρασιού. Απλά, οι άνθρωποι έπιναν λιγότερο. Αντίθετα, όταν πρόσφατα η Φιλανδική κυβέρνηση απόσυρε την απαγόρευση στις πωλήσεις της μπύρας στα μαγαζιά και στα εστιατόρια η κατανάλωση του αλκοόλ αυξήθηκε κατά 50% μέσα σε ένα χρόνο.

3.1.6 Επάγγελμα

Τα επαγγέλματα, παίζουν και αυτά το ρόλο τους στην τάση των ανθρώπων να πίνουν. Οι διευθυντές επιχειρήσεων, οι μπάρμαν, οι ξενοδόχοι, οι σκηνοθέτες, οι ηθοποιοί, οι μουσικοί, οι ναυτικοί έχουν μεγάλη διαθεσιμότητα εξαιτίας της αλκοόλης, στην οποία συμπεριλαμβάνεται και η κίρρωση του ήπατος. Ίσως να μην είναι απόλυτα κατανοητό γιατί αυτές οι ομάδες έχουν την τάση να πίνουν πιο πολύ, αλλά έχουν αναφερθεί ως σημαντικοί παράγοντες η διαθεσιμότητα των οινοπνευματωδών και η κοινωνική πίεση να πιουν.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα της επίδρασης του επαγγέλματος στην κατάχρηση αλκοόλ αποτελεί η μαρτυρία ενός μουσικού που είναι η εξής : «Αναζήτησα απελπισμένα κάτι για να χαλαρώσει το κομματιασμένο μου νευρικό σύστημα και έτσι δέχτηκα το ουίσκι που μου πρόσφεραν. Η δράση ήταν άμεση... και πέτυχε. Από εκείνη τη στιγμή και πέρα δεν μπορούσα να μείνω χωρίς το μπουκάλι σε κάθε δουλειά που αναλάμβανα, και αυτή η κατάσταση κράτησε τα επόμενα 20 χρόνια... Έκανα μία συμφωνία με αυτό το πράγμα: «Θα πίνω και εσύ θα με απαλλάξεις από τα νεύρα μου».

3.1.7 Προσωπικότητα

Η προσωπικότητα καθορίζει σε πολύ σημαντικό βαθμό την κατάχρηση ουσιών, όπως το αλκοόλ. Συνήθως τα άτομα που υποφέρουν από ψυχικές διαταραχές κάνουν χρήση του αλκοόλ. Οι πιο συνηθισμένες ψυχικές διαταραχές είναι οι διαταραχές διάθεσης, υπερδιέγερσης, άγχος, σωματόμορφες διαταραχές, αντικοινωνικές διαταραχές.

Σε μερικές περιπτώσεις η κατάθλιψη μπορεί να είναι η αιτία που οδηγεί στο ποτό, σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να είναι το αποτέλεσμα της βαριάς χρήσης της αλκοόλης και το άτομο ανακουφίζεται με την αποχή από το ποτό.

Όλες αυτές οι μορφές διαταραχών μπορούν να οδηγήσουν σε εξάρτηση από το αλκοόλ, αλλά και από άλλες ψυχοδραστικές ουσίες.

3.1.8 Πολιτισμικά αίτια

Όπως είπαμε η ποσότητα του αλκοόλ επηρεάζεται από το φύλλο, την εθνικότητα, το επάγγελμα και τη χώρα που ζει το άτομο.

Όταν το αλκοόλ απαγορεύεται για λόγους θρησκείας όπως στους Μουσουλμάνους, ή επιτρέπεται στα παιδιά να πίνουν μέσα στην οικογένεια με μέτρο κοινωνικά αποδεκτό, όμως απαγορεύεται να μεθούν, όπως στους Ιταλούς, η πιθανότητα παθολογικής χρήσης ελαττώνεται.

Στην Ελλάδα, όπου το ποτό είναι ένα κοινωνικά αποδεκτό φαινόμενο, υπάρχουν μεγάλα ποσοστά αλκοολισμού ανεξάρτητα από το φύλο ή την ηλικία.

3.2 Συχνότητα αλκοολισμού

Η Ελλάδα κατέχει μία από τις πρώτες θέσεις παγκόσμια στην κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών. Το 5% των ατόμων με ηλικία μέχρι 65 ετών αναφέρουν τουλάχιστον δύο προβλήματα από την κατάχρηση αλκοόλ.

Υπολογίζεται ότι ένα εκατομμύριο άτομα υπερκαταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά και εξαιτίας τους αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα, κυρίως στην υγεία τους και έπειτα στην οικογένεια και στην εργασία.

Η ερευνά μας κατέληξε στο ότι ένα πολύ μικρό ποσοστό των μαθητών γνωρίζει ότι ο αλκοολισμός χρειάζεται αποτοξίνωση, γιατί ο άνθρωπος κινδυνεύει να πεθάνει αν συνεχίσει και ότι η κατάχρηση αλκοόλ οδηγεί σε μόνιμες βλάβες του εγκεφάλου. Επίσης ένα μικρό ποσοστό μαθητών που κάποτε ζαλίστηκαν από

την χρήση οινοπνεύματος πιστεύουν ότι ήταν ευχάριστη εμπειρία και θέλουν να την επαναλάβουν. Ο ακριβής αριθμός ατόμων που ονομάζονται συνήθως αλκοολικοί στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής δεν είναι γνωστός. Το 1971 το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας υπολόγισε ότι περίπου 9 εκατομμύρια άντρες και γυναίκες (δηλ. ποσοστό 7% του ενήλικα πληθυσμού) εμφάνισαν συμπεριφορά της κατάχρησης οινοπνεύματος και του αλκοολισμού. Η αναλογία ανδρών και γυναικών είναι 5:1.

Ως προς το φύλο ο αλκοολισμός είναι πιο συχνός στους άντρες στην ηλικία ανάμεσα στα 30-35 ετών. Αντίθετα στις γυναίκες ο αλκοολισμός δεν αποκαλύπτεται λόγω των διαφορετικών συνθηκών ζωής.

3.3 Ψυχολογία του πότη

Το πόσο πίνει ο κοινωνικός πότης ή ο αλκοολικός εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Μεταξύ αυτών είναι το στρες που νοιώθει ο πότης, οι αναμενόμενες συνέπειες του ποτού, η κοινωνική συνθήκη και η απόφασή του να πάρει μια συγκεκριμένη ποσότητα αλκοόλης για να νοιώσει καλύτερα. Υπάρχουν σήμερα αρκετές πειραματικές μελέτες, που δείχνουν ότι οι πότες αυξάνουν την ποσότητα που πίνουν, αν οι άλλοι τους κατακρίνουν για αυτό ή αν νιώσουν ότι απειλούνται να κατακριθούν για την πράξη τους.

Το να πίνει κανείς, επηρεάζεται σημαντικά από τη μίμηση της συμπεριφοράς, άλλων ανθρώπων. Είναι γνωστό, ότι ο αλκοολικός, που για πολύ καιρό το ρίχνει έξω με το ποτό, σταματά να πίνει μετά από λίγες μέρες, μόνο και μόνο επειδή ο φίλος του σταμάτησε. Έχει αποδειχτεί πειραματικά, ότι οι κοινωνικοί πότες που πίνουν μεγάλες ποσότητες αυξάνουν την ποσότητα, αν δουν κάποιο «πρότυπο» που πίνει πολύ, σε σύγκριση με εκείνους που βλέπουν κάποιο «πρότυπο» να πίνει λιγότερο ή δεν βλέπουν κανένα «πρότυπο».

Σε περίπτωση που ο αλκοολικός πάει για θεραπεία, παρατηρείται ότι κατά την διάρκεια της θεραπείας, αυτές οι κοινωνικές πιέσεις

που βάζουν τον αλκοολικό σε πειρασμό να σταματήσει την αποχή, αποκτούν ιδιαίτερη σημασία. Η υποτροπή συνδέεται συχνά μ' αυτού του είδους την πίεση και μερικοί θεραπευτές συμπεριλαμβάνουν στην θεραπεία τους μια ειδική συμβουλευτική συνεδρίαση, που θα μπορούσαμε να την πούμε «πέστε όχι».

Οι άνθρωποι πιστεύουν, συχνά, ότι υπάρχει μια «αλκοολική προσωπικότητα», που μπορούμε να την αναγνωρίσουμε ξεκάθαρα και που είναι ιδιαίτερα ευάλωτη. Στην πραγματικότητα ποτέ δεν έχει περιγραφεί τέτοιου είδους προσωπικότητα. Εφόσον η δημιουργία του προβλήματος του ποτού είναι μια σύνθετη αλληλοπλοκή προσωπικότητας και περιβαλλοντικών παραγόντων, δεν είναι πιθανό, να μπορέσουμε να βρούμε κάποιο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ενός αλκοολικού.

Μερικοί άνθρωποι πίνουν, για να νιώσουν υπερδιέγερση; άλλοι για να μειώσουν το άγχος. Μερικοί πίνουν για να είναι και αυτοί μέρος της «παρέας» και οι άλλοι, για να τιμωρήσουν τις γυναίκες τους. Η αναζήτηση της μοναδικής αλκοολικής προσωπικότητας, είναι σαν να ψάχνουμε για την αιτία της καρδιοπάθειας, ή την αιτία για τις βλάβες των αυτοκινήτων, παρόλα αυτά, υπάρχουν ενδείξεις ότι πολλοί άνθρωποι που έχουν προβλήματα με το ποτό, πίνουν για να μειώσουν το άγχος.

Αλλά το αποτέλεσμα της χαλαρωτικής δράσης του ποτού δεν είναι μόνο στους ανθρώπους, αλλά και σε πειράματα που έχουν γίνει σε ποντίκια βλέπουμε ότι ακόμα και αυτά παίρνουν κουράγιο με μια δόση αλκοόλης. Αν ένα ποντίκι, που περπατά μέσα σε ένα διάδρομο, για να φτάσει στο φαγητό του, υποστεί ηλεκτροσόκ θα νοιώσει μια σύγκρουση μεταξύ της επιθυμίας να προσεγγίσει το φαγητό του και της επιθυμίας να το αποφύγει. Έχει αποδειχτεί, ότι η αποφυγή και ο φόβος μπορούν να μειωθούν με μια δόση αλκοόλης.

Άλλωστε αυτό έχει συμβεί και στην πραγματικότητα, όταν στη Γαλλία πριν αρκετά χρόνια είχαν ξυνίσει καλές ποσότητες κρασιού, και τις έριξαν στους υπονόμους του Παρισιού με αποτέλεσμα τα ποντίκια πίνοντας από το κρασί αυτό να εγκαταλείψουν τον ενστικτώδη φόβο που είχαν και να ξεχυθούν στους δρόμους του Παρισιού προκαλώντας τρόμο και μεγάλα προβλήματα στους κατοίκους.

3.4 Αίτια πρόκλησης του αλκοολισμού.

Πολλά είναι τα αίτια που μπορούν να ωθήσουν ένα άτομο στην κατάχρηση οινόπνευματων μέχρι να γίνει αλκοολικό. Το βασικότερο πράγμα που γίνεται παραδεκτό είναι η μειονεκτική ιδιοσυγκρασία του ατόμου στην οποία περιλαμβάνεται μια ειδική προδιάθεση.

Οι αλκοολικοί συχνά είναι ψυχοπαθητικές προσωπικότητες : Καταθλιπτικοί, που ζητούν στο οινόπνευμα ανακούφιση, ψυχαναγκαστικοί που πίνουν για να απαλλαγούν από τις έμμονες ιδέες, παρορμητικοί, κ.ο.κ.

Το αίσθημα κατωτερότητας και η τάση του ατόμου να ξεφύγει από δυσάρεστες καταστάσεις το ωθούν στην χρήση του οινόπνευματος το οποίο στην πρώτη φάση της ενέργειάς του δημιουργεί μια κατάσταση ευφορίας. Οι κάθε είδους ανησυχίες, δυσκολίες, αγωνίες και φόβοι υποτιμώνται ή λησμονούνται τελείως και αντικαθίστανται από μια ευχάριστη διάθεση.

Υπάρχει και η άποψη ότι στην «τάση» του υποψήφιου αλκοολικού συμμετέχουν και προδιαθεσικοί παράγοντες, όπως διαταραχές των ενδοκρινών αδένων. Πολλοί, ιδιαίτερα Αμερικάνοι συγγραφείς υποστηρίζουν πως οι ενδοκρινείς αδένες, ιδίως η υπολειτουργία του φλοιού των επινεφριδίων παίζουν κάποιο ρόλο στην δημιουργία του αλκοολισμού.

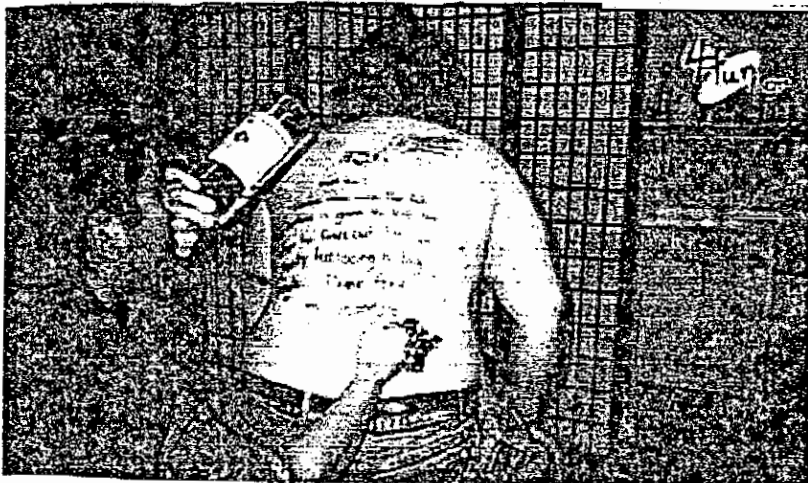
Το περιβάλλον (οικογενειακό, κοινωνικό, επαγγελματικό) προσφέρει πολλές φορές πότε δικαιολογημένα και πότε αδικαιολόγητα διάφορες ευκαιρίες για ποτό. Εάν μάλιστα υπάρχει ελάχιστη προδιάθεση οδηγούνται τα άτομα αυτά γρήγορα στον αλκοολισμό.

Γι' αυτό ο άνθρωπος πρέπει να βρίσκεται σε ήρεμο περιβάλλον ή τουλάχιστον να έχει την δυνατότητα να εξωτερικεύει τους προβληματισμούς του για να μην καταπιέζεται.

Σε μεγάλο επίσης κίνδυνο βρίσκονται τα άτομα των οποίων τα επαγγέλματα έρχονται σε τακτική επαφή με οινοπνευματώδη ποτά, όπως προαναφέραμε.

Κοινωνικοψυχολογικά : Εδώ, συμπεριλαμβάνονται διάφορα γεγονότα, ιδιαίτερα τα ψυχολογικά, που από την παιδική ηλικία και μετέπειτα έπαιξαν ένα κάποιο γενεσιουργό ρόλο στον αλκοολισμό όπως ανώμαλο οικογενειακό περιβάλλον, μίμηση των αλκοολικών γονιών. Ορφάνια, γενετήσιες ανεπάρκειες, άλλες κοινωνικοσωματικές και ψυχολογικές ανωμαλίες.

Κοινωνικοπολιτιστικά : Όπως είναι γνωστό το αλκοόλ-κρασί, αποτελεί από την αρχαιότητα περιζήτητο ποτό. Χιλιάδες είναι οι ύμνοι από φιλόσοφους και απλούς ανθρώπους, τα τραγούδια και οι στίχοι που έχουν γραφτεί για το κρασί. Ούτε είναι τυχαίο πως γιορτή χωρίς οινόπνευμα (κρασί) μπορεί να νοηθεί. Εξάλλου πολλές και διάφορες αλκοολικές παραδόσεις και ήθη συντηρούνται ιδίως σε οινοπαραγωγικές περιφέρειες.



3.5 Άτομα υψηλού κινδύνου για αλκοολισμό.

—Επιδημιολογικές και κοινωνιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που συντελούν στη δημιουργία μεγαλύτερων κινδύνων ανάπτυξης αλκοολισμού:

1. Ιστορικό αλκοολισμού στην οικογένεια (γονείς, παππούδες, θείοι, θείες κ.λ.π.).
2. Ιστορικό στην οικογένειά του (ή της) συζύγου. Αλκοολικός (-ή) σύζυγος.
3. Διαλυμένη οικογένεια, ιδιαίτερα όταν ο πατέρας είναι απών ή απορριπτικός απέναντι στο παιδί.
4. Όταν υπάρχουν θηλυκά μέρη της οικογένειας σε περισσότερες από μια γενιά που έχουν υψηλό ποσοστό κατάθλιψης.
5. Όταν το ποτό ενθαρρύνεται ή απαιτείται κοινωνικά (όπως π.χ. σε επαγγέλματα που χρειάζεται να αναπτύσσουν κοινωνικές σχέσεις).
6. Μανιώδεις καπνιστές. Συνήθως η κατάχρηση καπνού συνοδεύεται από την κατάχρηση αλκοόλ.

**Μέθοδοι παραγωγής και περιεκτικότητας
σε αλκοόλη των οινοπνευματωδών ποτών.**

| Είδος | Παραδείγματα συγκεκριμένων ποτών | Περιεκτικότητα Σε αλκοόλ % | Μέθοδος παραγωγής |
|--------------------------|---|----------------------------|---|
| Μπίρες | Ξανθές Μαύρες | 3-6 4-8 | Ζύθος πριν τη βράση ζυμωμένος με μαγιά και χούμελη για άρωμα |
| Επιτραπέζια κρασιά | Κόκκινα-άσπρα και ροζέ Σαμπανιζέ σαμπάνια | 8-14 12 | Ζύμωση πατημένων κρασιών ή χυμού σταφυλιού. Δεύτερη ζύμωση με κατακράτηση του διοξειδίου του άνθρακα |
| Γλυκά κρασιά και κοκτέιλ | Τσέρι, βερμούτ | 15-20 | Κοινά κρασιά με προσθήκη κονιάκ ή οινοπνεύματος υψηλής πυκνότητας και απόσταγμα φυτών για άρωμα |
| Αποσταγμένα ποτά | Κονιάκ | 40 | Άμεση απόσταξη του σταφυλόζουμου μετά τη ζύμωση. |
| | Ουίσκι | 37-40 | Διπλή απόσταξη από ζύμωση πολτοποιημένου κριθαριού ή καλαμποκιού. |
| | Ρούμι | 40 | Απόσταξη από ζύμωση μολάσων. |
| | Τζιν | 37-40 | Άγευστα αποστάγματα αρωματισμένα σε δεύτερη απόσταξη με μούρα κ.λ.π. |
| | Βότκα | 37,5 | Απόσταξη σιταριού. |
| Λικέρ | Βενεδικτίνη, κίρς | 20-25 | Ουδέτερα οινοπνεύματα με προσθήκη αρωματικών ουσιών |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

4.1 Μέθη και παρεπόμενα μέθης.

4.1.1. Μέθη

Άπαξ το αλκοόλ περάσει στο κυκλοφοριακό από το στομάχι ή το λεπτό έντερο, αρχίζει να το διανέμει ομοιόμορφα με τα υγρά σε ολόκληρο το σώμα. Ιστοί που περιέχουν μεγάλη ποσότητα υγρού απορροφούν περισσότερο αλκοόλ από ότι τα οστά ή οι λιπώδεις ιστοί, οι οποίοι δεν έχουν υψηλή περιεκτικότητα υγρών. Το κυκλοφοριακό σύστημα σκορπίζει το αλκοόλ σε όλο το σώμα, τελικώς το μεταφέρει και στον εγκέφαλο. Το αλκοόλ είναι αυτό που επηρεάζει τον εγκέφαλο και προκαλεί **μέθη, «μια κατάσταση που μειώνει τον έλεγχο της σωματικής και ψυχικής δύναμης».**

Αν και το αλκοόλ θεωρείται ότι είναι διεγερτικό, ταξινομείται από τους επιστήμονες σαν κατασταλτικό. Λίγη ποσότητα αλκοόλ, αναστέλλει την λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Για το λόγο αυτού το αλκοόλ χρησιμοποιήθηκε σαν γενετικό αναισθητικό μέχρι την ανακάλυψη του αιθέρα στα μέσα του 19^{ου} αιώνα.

Το πρώτο κομμάτι του εγκεφάλου που επηρεάζεται από το αλκοόλ είναι ο εγκεφαλικός φλοιός. Εδώ – συμπεριφορά, μνήμη και λογική- που είναι η ανώτερη λειτουργία του εγκεφάλου ελέγχεται. Η ζωνρότης σχετίζεται με την αρχή της μέθης που δίνει την εντύπωση ότι ο εγκέφαλος έχει διεγερθεί. Στην πραγματικότητα συμβαίνει το αντίθετο. Η αλλαγή της συμπεριφοράς οφείλεται στην καταστολή των ανωτέρων κέντρων του εγκεφάλου που συνήθως ελέγχουν τη συμπεριφορά.

Καθώς η ποσότητα του αλκοόλ αυξάνεται, επηρεάζεται με τη σειρά το κινητικό κέντρο του εγκεφάλου που αυτό αργότερα δέχεται καταστολή, απώλεια συντονισμού και ακολουθεί όχι καλή

λειτουργία των αντανακλαστικών. Μετά επηρεάζεται ο μεσεγκέφαλος, ο οποίος ελέγχει τους μυς της ομιλίας και την κίνηση του οφθαλμού.

Μετά από το σημείο αυτό, αναπνευστικό και κυκλοφοριακό-δραστηριότητες του κατώτερου εγκεφάλου- απειλούνται. Βαριά μέθη, μπορεί να οδηγήσει σε κώμα. Εάν η αλκοολική καταστολή του κατώτερου εγκεφάλου είναι αρκετά δυνατή σταματά την αναπνοή και οδηγεί το άτομο στο θάνατο.

Σε υψηλά επίπεδα αλκοόλης στο αίμα παρατηρούμε πτωχή όραση και η αντίδραση των μυών μειώνεται. Ο οδηγός που συλλαμβάνεται και έχει στο αίμα του 0,25% αλκοόλ καταδικάζεται.

4.1.2 Παρεπόμενα μέθης.

Άλλα σωματικά προβλήματα που προέρχονται από την πόση αλκοολικών ποτών είναι τα «παρεπόμενα μέθης». Τα παρεπόμενα μέθης είναι πονοκέφαλος, ναυτία, κόπωση, τρέμουλο, ζαλάδα, δίψα και αφυδάτωση. Τα κοινά αυτά φαινόμενα προέρχονται όταν την προηγούμενη ημέρα πίνεις τόσο πολύ αλκοόλ σε μικρό χρονικό διάστημα. Τα παρεπόμενα μέθης οφείλονται σε τέσσερις με πέντε παράγοντες:

α. συγκέντρωση ακεταλδεϋδης προκαλεί τοξική αντίδραση στον εγκέφαλο. Η ακεταλδεϋδη είναι υπεύθυνη για τον πονοκέφαλο που έχει σχέση με τα παρεπόμενα μέθης.

β. Η υπερβολική ενεργητικότητα που μερικά άτομα έχουν όταν πίνουν, συγκεντρώνουν επιπλέον χημικά τοξικά στο σώμα που προκαλούν την κόπωση στα άτομα αυτά την επόμενη μέρα.

γ. Οι επιδράσεις από πρόσθετα στα αλκοολικά ποτά. Τα πρόσθετα προκαλούν ναυτία και δυνατό εμετό όταν υπάρχουν επιπλέον στο σώμα και επιφέρουν και άλλες σωματικές επιδράσεις όπως τρέμουλο και ζαλάδα. Κάθε τύπος αλκοολικού ποτού έχει την δική του ποσότητα και τύπο προσθέτων. Τα λευκά κρασιά έχουν πάρα πολύ λίγα, τα κόκκινα κρασιά έχουν πολύ. Τα σκοτσέζικα ουίσκι έχουν μέτρια ποσότητα προσθέτων. Τα ουίσκι bourbon και brandy έχουν υπερβολικά υψηλά πρόσθετα. Η vodka στην αρχή της παραγωγής της έχει πολλά πρόσθετα, μετά περνά από φίλτρο ξυλάνθρακα και αφαιρούνται όλα τα πρόσθετα πριν πουληθεί. Όταν ανακατέψουμε διαφορετικούς τύπους ποτών αυξάνουμε τα δυσάρεστα αποτελέσματά τους στην παρεπόμενη μέθη.

δ. Η επίδραση του ίδιου του αλκοόλ. Το ίδιο το αλκοόλ βοηθά στη γρήγορη έκκριση του νερού από τα νεφρά. Το αλκοόλ το πετυχαίνει με την παρεμπόδιση της έκκρισης της αντιουρητικής ορμόνης (ορμόνες που επιβραδύνουν τη ροή των ούρων από το υποφυσιακό αδένιο). Η αύξηση της έκκρισης των ούρων, ενώ πίνουν αλκοολικά ποτά, αφυδατώνουν το σώμα και παράγουν έντονη δίψα που συνήθως έχει σχέση με την παρεπόμενη μέθη.

ε. Άλλος σπουδαίος παράγων είναι η μεγάλη ποσότητα τσιγάρων που καπνίζει το άτομο ενώ πίνει. Η αύξηση του καπνίσματος τσιγάρων ελαττώνει το επίπεδο του οξυγόνου που υπάρχει στο δωμάτιο και αυξάνει το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα. Το μονοξείδιο του άνθρακα είναι δηλητήριο που προκαλεί πονοκέφαλο και σε μερικά άτομα μπορεί να επιφέρει ημικρανία.

4.2 Αρχικές συνέπειες του αλκοόλ.

4.2.1 Εργασιακά προβλήματα.

Εκτός από τις επιδράσεις στην οικογένεια, που προαναφέραμε στο προηγούμενο κεφάλαιο, μερικές από τις αρχικές συνέπειες του αλκοόλ λαμβάνουν χώρα και στην επαγγελματική σφαίρα του

ατόμου. Μπορεί να υπάρξει ασταθές ωάριο ή αργοπορία λόγω του ότι το άτομο άργησε να συνέλθει από τη μέθη του. Μέθη κατά τη διάρκεια της εργασίας μπορεί να εξάψει θυμό, να βλάψει την αποδοτικότητα και να αυξήσει τους κινδύνους εργατικών ατυχημάτων. Μετά από συνεχείς προειδοποιήσεις μπορεί να επακολουθήσει απόλυση και μετά η ανεργία. Το βιοτικό επίπεδο θα υποβαθμισθεί και οι λογαριασμοί θα μένουν απλήρωτοι. Αναπόφευκτα βασικές ανάγκες, όπως νερό, ρεύμα κ.λ.π. θα αποσυνδεθούν και μπορεί να επακολουθήσει και έξωση.

4.2.2 Εγκληματική συμπεριφορά- Ποινικά αδικήματα.

Ένα μεγάλο ζήτημα για την κατανάλωση του αλκοόλ παραμένει πάντα η σχέση εγκληματικότητας και κατανάλωσης οινοπνεύματος. Σε διάφορες χώρες έχει διαπιστωθεί, κυρίως σε νεαρά άτομα, ότι στις περισσότερες περιπτώσεις πριν από κάποια εγκληματική ενέργεια καταναλώθηκε οινόπνευμα. Υπολογίζεται ακόμη ότι οι μισές ανθρωποκτονίες προέρχονται από τη μέθη, δράστη και θύματος, ενώ πολύ σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζει η κατανάλωση αλκοόλ στις ανθρωποκτονίες.

Εδώ πρέπει να παρατηρήσουμε πως ο αλκοολικός έχει διαταραχή του χαρακτήρα, είναι παθολογικά ζηλιάρης, οξύθυμος και επιθετικός. Το οινόπνευμα χαρακτηρίζεται σαν ένας από τους μεγαλύτερους «προμηθευτές» των φυλακών, από τους ίδιους τους αλκοολικούς και τα παιδιά τους.

Η οδήγηση υπό μέθη είναι ένα από τα πιο κοινά εγκλήματα που σχετίζονται με τη μέθη, όπως επίσης και η κλοπή και φυγή οδηγώντας από νεαρά άτομα. Πότες, οι οποίοι είναι μεθυσμένοι και κυκλοφορούν, είναι υπό τον κίνδυνο να συλληφθούν για παραβάσεις μέθης, όπως απλή μέθη, μέθη και αταξία, μέθη και ανικανότητα, ή διατάραξη κοινής ησυχίας. Μια σειρά από

εγκλήματα βίας, όπως επίθεση, βιασμός και έγκλημα, μπορούν να συμβούν κατά την αλκοολική μέθη από το μέρος του επιτιθέμενου ή του θύματος ή και των δύο.

Στη Γαλλία σε εγκληματίες που καταδικάστηκαν με ποινές πάνω από 3 έτη και σε σύνολο 250 κρατουμένων στις φυλακές fresnes, το 29% ήταν χρόνιοι αλκοολικοί, το 8% σε κατάσταση μέθης και το 24% απόγονοι αλκοολικών, δηλαδή σύνολο 61%. Επίσης παρατηρείτε ότι στη Γαλλία οι μεγάλοι εγκληματίες είχαν πατέρα αλκοολικό.

Η ίδια κληρονομιά υπάρχει και στη χώρα μας από τους τυπικούς «μεθύστακες» των παλιών καιρών. Οι νεαροί εγκληματίες στην Ελλάδα αλλά και τα κορίτσια του πεζοδρομίου προέρχονται συνήθως από τέτοιες οικογένειες. Μια άλλη στατιστική απέδειξε ότι σε 150 τύπους παιδιών, που είχαν κλειστεί σε ειδικά παιδαγωγικά ιδρύματα, το 34% είχαν τουλάχιστον τον ένα γονέα πότη.

Έτσι, ένας μεγάλος αριθμός πλημμελημάτων του Ποινικού Κώδικα από την αντίσταση κατά της αρχής, τις κακόβουλες βλαστήμιες, τις εξυβρίσεις, τις βαριές και απλές σωματικές βλάβες, έχουν τις ρίζες τους, πολύ συχνά, στον σημερινό αλκοολισμό.

Μόνο στη Γερμανία, όπου το 1% του πληθυσμού είναι σοβαρά αλκοολικοί, τα 50% των εγκλημάτων έχουν άμεση ή έμμεση σχέση με το αλκοόλ. Ενώ, σήμερα, στην Αγγλία και στην Ουαλία συλλαμβάνονται 100.000 άνθρωποι το χρόνο για μέθη και 3.000 καταδικάζονται και φυλακίζονται.

Από τους πιο πάνω αριθμούς και γενικότερα από τη μελέτη των στατιστικών γύρω από τα εγκλήματα οφείλεται στον αλκοολισμό ή τη χρήση οινοπνευματωδών ποτών.

4.2.3 Οικονομικές επιπτώσεις.

Κοστίζει χρήματα το να πίνει κάποιος ακόμα περισσότερο το να πίνει καθημερινά και πολύ. Ο πιο «βαρύς» πότης μπορεί να προστατευθεί τουλάχιστον για λίγο από την οικονομική δυσχέρεια και τα χρέη, τα οποία γρήγορα θα κάνουν πολύπλοκη τη συνήθεια του ποτού στον πότη, ο οποίος μόλις μετά βίας προσπαθεί να αντεπεξέλθει.

Όταν τα χρήματα του αλκοολικού τελειώσουν, μπορεί να είναι τότε ο γραμματέας της εταιρείας που θα κλέψει από τον ισολογισμό, ο εργάτης που θα κλέψει από το εργοστάσιο και η νοικοκυρά που θα κλέψει από το κατάστημα τροφίμων. Επίσης τα μέλη της οικογένειας μπορεί να υποφέρουν όσο και ο πότης από πλευρά στέγης. Η οικογένεια μπορεί να καταφέρει να βολευτεί σε ενοικιασμένο οίκημα εάν ο πότης φύγει, αλλά μπορεί να είναι δύσκολο αν αυτός είναι ο συντηρητής της οικογένειας. Ο προβληματικός πότης, ο οποίος φεύγει να ζήσει μόνος του, μπορεί να κατέβει την στεγαστική ποιοτική κλίμακα και να καταλήξει να ζει σε οίκημα αστέγων. Αυτά τα προβλήματα σπανίως συμβαίνουν ανεξάρτητα και συνήθως οι προβληματικοί πότες έχουν μια σειρά από συσχετιζόμενα φυσικά, ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα που ορθώνονται από το αλκοόλ.

4.2.4 Αλκοόλ και ατυχήματα.

Η τοξικότητα από την αλκοόλη μπορεί να προκαλέσει την ατρόμητη και παράτολμη συμπεριφορά και να έχει τραγικές συνέπειες, ιδιαίτερα όταν καταλήγει σε αυτοκινητιστικά, βιομηχανικά και οικιακά ατυχήματα.

Έχει συμβεί έμπειροι οδηγοί λεωφορείων να επιχειρήσουν να τα οδηγήσουν μέσα από χώρο, που είναι ως και 30 εκ. στενότερος από τα οχήματά τους μετά από δύο διπλά ουίσκι. Τα προβλήματα στην οδήγηση παρατηρούνται και σε χαμηλά επίπεδα περιεκτικότητας αλκοόλης στο αίμα.

Η μέση επιδείνωση στην οδήγηση είναι της τάξεως του 12%. Σ' αυτό το επίπεδο οι οδηγοί κινδυνεύουν πολύ περισσότερο να προκαλέσουν ατυχήματα. Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας υπολογίζει ότι στην Αυστραλία, για παράδειγμα, τουλάχιστον το 50% των θανάτων από αυτοκινητιστικά δυστυχήματα έχουν κάποια σχέση με την κατανάλωση της αλκοόλης. Αυτό το είδος των ατυχημάτων που σχετίζονται με την αλκοόλη σκοτώνουν περισσότερους ανθρώπους από ότι όλες οι μολυσματικές αρρώστιες μαζί.

Η αλκοόλη συνδέεται, επίσης με ένα σημαντικό ποσοστό των οικιακών και βιομηχανικών ατυχημάτων. Μια μελέτη που έγινε σε μια περιοχή του Παρισιού για τα ατυχήματα στον τόπο εργασίας, βρήκε πως 10-15% οφείλονται στη μέθη. Μια άλλη μελέτη για τα θύματα μη τροχαίων ατυχημάτων στην Ελβετία, μεταξύ 1964 και 1970, έδειξε ότι 24% των θυμάτων ήταν υπό την επήρεια του αλκοόλ κατά την άφιξή τους στο νοσοκομείο. Επίσης, η χρήση αλκοόλ έχει συνδεθεί με το 69% των πνιγμών και το 44% των θανάτων πιλότων κατά τη συντριβή των αεροπλάνων τους.

Είναι σαφές πως η αλκοόλη πολλαπλασιάζει σημαντικά τους κινδύνους κάθε επαγγέλματος. Όπου τα ατυχήματα αποφεύγονται με επαγρύπνηση και καθαρό μυαλό.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Στα πλαίσια της προσπάθειας αποφυγής τόσο της χρήσης και της κατάχρησης αλκοόλ, όσο και των όψιμων επιπλοκών που συνοδεύουν την κατάχρηση αλκοόλ παραθέτουμε τις εξής προτάσεις με σκοπό τη σωστή αντιμετώπιση και κυρίως την πρόληψη του αλκοολισμού:

- ◆ Αγωγή υγείας στα σχολεία από τα μέσα του Δημοτικού, μέχρι το Γυμνάσιο και το Λύκειο.
- ◆ Αγωγή υγείας σε εγκυμονούσες σχετικά με τους κινδύνους που εγκυμονεί η χρήση αλκοόλης στο έμβρυο.
- ◆ Αγωγή υγείας σε άτομα υψηλού κινδύνου, π.χ. άτομα με οικονομικά προβλήματα, ή άνεργοι ή άτομα των οποίων οι συνθήκες εργασίας επιφέρουν υψηλό δείκτη άγχους και στρες.
- ◆ Αγωγή υγείας στους γονείς σχετικά με τα προβλήματα της εφηβικής ηλικίας για να επιτευχθεί η ανάλογη, υποστήριξη του εφήβου και ενθάρρυνσή του να μπορέσει να αποφύγει την παγίδα «αλκοόλ».
- ◆ Λήψη μέτρων από την πολιτεία με σκοπό τον περιορισμό του προβλήματος όπως: Απαγόρευση της διαφημιστικής καμπάνιας σε περιοδικά, αφίσες, Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.
- ◆ Αντιαλκοολική αγωγή υγείας από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- ◆ Απαγόρευση κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών σε άτομα ηλικίας κάτω των 18 χρόνων σε χώρους διασκέδασης και ψυχαγωγίας.

- ◆ Τήρηση των ασφαλών κανόνων πόσης, για τα άτομα που καταναλώνουν αλκοόλ προς αποφυγή εξάρτησής τους από αυτό.
- ◆ Επιβολή αυξημένης φορολογίας στα οινοπνευματώδη ποτά με σκοπό τη μείωση της επικράτησης του αλκοολισμού και των προβλημάτων που δημιουργεί το ποτό.
- ◆ Τήρηση μέτρων προστασίας από το αλκοόλ για τα άτομα που σταμάτησαν να «πίνουν» με σκοπό την πρόληψη υποτροπής.
- ◆ Υπάρχει πρόταση οι φόροι που εμπεριέχονται στα αλκοολούχα ποτά να χρησιμοποιηθούν για να ευνοηθούν εκστρατείες πληροφόρησης στα σχολεία που να απευθύνονται στους μαθητές ηλικίας 14-18 ετών.
- ◆ Να γίνονται τακτικά δειγματοληπτικά αλκοτέστ στους οδηγούς.
- ◆ Να επεκταθεί η εκστρατεία πληροφόρησης για το ρόλο του αλκοόλ στα τροχαία ατυχήματα.
- ◆ Δημιουργία ενδιαφερόντων στους έφηβους με σκοπό την σωστή αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

5.1 Φάσεις αλκοολισμού

5.1.1 Προαλκοολική φάση.

Κατά τη φάση αυτή, τα άτομα πίνουν σε κοινωνικές συγκεντρώσεις μαθαίνοντας το αίσθημα φυγής από τη καθημερινότητα.

Στην συνέχεια τα άτομα αυτά πίνουν συχνά για να αποφύγουν την υπερένταση.

Τέλος τα άτομα πίνουν ολοένα και πιο συχνά. Περίπου 20% από όλους τους πότες πέφτουν στην φάση αυτή. Εάν το άτομο προορίζεται να γίνει αλκοολικό, η χρήση του αλκοόλ που έπινε για να ξεφύγει από τη καθημερινότητα τώρα γίνεται όλο και περισσότερο συχνά.

Καθώς η πόση γίνεται πιο συχνή τότε αναπτύσσει ανεκτικότητα στο αλκοόλ. Πίνει περισσότερο για να κατορθώσει να έχει το ίδιο αποτέλεσμα. Στην αρχή η ανεκτικότητα αυξάνεται βαθμιαία, αλλά ξαφνικά πηδά προς τα κάτω. Η απώλεια της ανεκτικότητας οφείλεται στη μείωση της ικανότητας του ήπατος να οξειδώσει το αλκοόλ.

Η φάση αυτή μπορεί να διαρκέσει 6 μήνες έως 2 χρόνια.

5.1.2 Πρώιμος αλκοολική φάση.

Στη φάση αυτή, και εάν η πόση έχει γίνει πολλή συχνή, ο πότης αναπτύσσει ανεκτικότητα στο αλκοόλ. Αμέσως μετά την ανεκτικότητα στο αλκοόλ ακολουθεί η λεγόμενη «αλκοολική συσκότιση».

Μια αλκοολική συσκότιση είναι μια περίοδος «προσωρινής αμνησίας» που συμβαίνει σαν αποτέλεσμα της πόσης του ατόμου. Αντίθετα από την λιποθυμία, που είναι αποτέλεσμα απώλειας των αισθήσεων, στην αλκοολική συσκότιση το άτομο έχει επίγνωση του τι κάνει την συγκεκριμένη στιγμή και μπορεί να κάνει οτιδήποτε κάνει φυσιολογικά. Αλλά όταν βγει από τη συσκότιση το άτομο δεν θυμάται τίποτα από ότι έκανε στη διάρκειά της (διαταραχή μνήμης). Ο μηχανισμός της συσκότισης δεν είναι ακόμη γνωστός. Μπορεί να έχει φυσιολογική προέλευση ή μπορεί να έχει ψυχολογική μηχανική συμπεριφορά.

Παρατηρείτε επίσης, ότι στην φάση αυτή προηγείται κάποια μυστική πόση πριν από κάποια συγκέντρωση ούτως ώστε να μην χρειαστεί να καταναλώσει μεγάλες ποσότητες μπροστά σε άλλους και επικριθεί για αυτό. Συνεπώς τυχόν συζητήσεις για το αλκοόλ του είναι δυσάρεστες και ενοχλητικές.

Ακόμα μπορεί να επιβάλλει κάποιο περιορισμό και αποχή από τη χρήση παρότι αρχίζει να πίνει και απογευματινές ώρες. Αυτό το γεγονός, τον απασχολεί τόσο πολύ, με αποτέλεσμα να σκέφτεται διαρκώς το αλκοόλ, να έχει τύψεις, να μην αισθάνεται σιγουριά και ασφάλεια για τον εαυτό του και να πίνει για όλους τους παραπάνω λόγους (αίσθημα ενοχής και φόβου). Προσπαθεί να δικαιολογηθεί σε εαυτόν και φίλους.

Σταδιακά, αφενός η κοινωνική του συμπεριφορά επιδεινώνεται δεδομένου ότι έχει τάσεις απομόνωσης, αφετέρου παραιτείται από τη ζωή κατά κάποιο τρόπο, παραμελώντας την εμφάνισή του, την υγιεινή και την διατροφή του. Συχνά διακόπτει τις σχέσεις του με τους φίλους του και απολύεται από τη δουλειά του, ενώ έχει προβλήματα και εκρήξεις ζήλιας, προς τη/το σύζυγο, θεωρώντας ότι απατάται. Θέτει σε λειτουργία τον μηχανισμό της προβολής και αναζητά προφάσεις για τη δική του ανικανότητα. Είναι το λεγόμενο «σύνδρομο της αλκοολικής ζήλιας». Ακόμη εμφανίζονται τα πρώτα συμπτώματα στέρησης. Βλέπουμε αισθητό μεταβολισμό στον οργανισμό και στα νεύρα.

Η όλη κατάσταση που δημιουργείται είναι ενδεικτική του τι πρόκειται να ακολουθήσει σε λίγα χρόνια, αν ενεργοποιηθούν συγγενείς και φίλοι, παρεμβαίνοντας ουσιαστικά θα μπορούσε να αποφευχθεί το χειρότερο.

Η φάση αυτή μπορεί να διαρκέσει 6 μήνες έως 4-5 χρόνια.

5.1.3 Πραγματική αλκοολική φάση.

Αναγνωρισμένο σημάδι της ανάπτυξης του αλκοολισμού σε αυτή τη φάση είναι η απώλεια ελέγχου. Αυτό σημαίνει την απώλεια της ικανότητας του ατόμου να πίνει οιοπνευματώδη ποτά με ελεγχόμενο τρόπο. Συνεχίζει να πίνει μέχρι να φτάσει σε κατάσταση μέθης. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο αλκοολικός πάντοτε αισθάνεται υποχρεωμένος να αρχίσει να πίνει, αλλά όταν αρχίσει δεν μπορεί να σταματήσει μετά από καθορισμένη μέτρια ποσότητα αλκοόλης. Έτσι συνεχίζει να πίνει μέχρι να φτάσει σε επίπεδο μέθης ή ακόμα και να αρρωστήσει.

Το άτομο πολλές φορές πίνει όλη μέρα, για πολλές μέρες. Τυχόν διακοπή του οιοπνεύματος στη φάση αυτή θα οδηγήσει αναμφίβολα σε σύνδρομο στέρησης. Ο οργανισμός και ιδιαίτερα το ήπαρ, βρίσκονται υπό διάλυση αλλά και οι ψυχικές λειτουργίες δεν είναι καλύτερα. Μπορεί να πιει οτιδήποτε, ακόμα και οινόπνευμα, για να βγει από το σύνδρομο της στέρησης.

Αξίζει να σημειώσουμε ότι «οι φάσεις αυτές...ποικίλουν στη διάρκεια τους ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του ατόμου και τους περιβαλλοντολογικούς παράγοντες».

Αυτός λοιπόν που θα αποφασίσει πότε να αρχίσει να πίνει αλλά δεν μπορεί να σταματήσει χαρακτηρίζεται αλκοολικός.

Βλέπουμε πως αρχίζει ο σωματικός εθισμός στο αλκοόλ. Η ψυχική διάθεση αλλάζει, μπορεί να παρουσιαστεί φοβία και ψευδαισθήσεις. Από το στάδιο αυτό και έπειτα δεν πρέπει να ξεμεθύσει χωρίς ιατρική βοήθεια γιατί υπάρχει πιθανότητα σπασμών ή και θανάτου ακόμα.

Αν συνεχίσει το αλκοόλ ο αλκοολικός φτάνει στην «αρχή του τέλους», με αποτέλεσμα να καταλήξει συνήθως είτε σε κάποιο ίδρυμα με κάποια εγκεφαλική βλάβη είτε καταλήγει στο θάνατο.

Στις πρώτες δύο φάσεις (Προαλκοολική και πρώιμος αλκοολική), επειδή 1 στους 14 πότες πιθανόν να γίνει αλκοολικός, είναι σημαντικό για τον καθένα που πίνει οινοπνευματώδη ποτά να μπορεί να αναγνωρίζει τα επικείμενα σημεία και συμπτώματα καθώς και τον πρώιμο αλκοολισμό. Ελπίζοντας ότι θα αντιληφθείς αυτά τα συμπτώματα στον εαυτό σου και γνωρίζοντας τι σημαίνουν, θα έχεις τη δυνατότητα να πάρεις τη σωστή απόφαση να σταματήσεις να πίνεις, πριν φτάσεις σε προχωρημένο στάδιο αλκοολισμού.

Τα συμπτώματα αυτά κατατάσσονται σε σειρά, από τα χαρακτηριστικά του πρώιμου αλκοολισμού μέχρι αυτών του όψιμου αλκοολισμού.

1. Κρυφή πόση
2. Αποκλειστική ενασχόληση με το αλκοόλ.
3. Τα πρώτα ποτά τα κατεβάζει μονορούφι ή τα πίνει γρήγορα για να έχει γρήγορα αποτελέσματα.
4. Ενοχές για την πόση.
 - α. Αποφυγή συζήτησης για την πόση.
 - β. Αιτιολογώντας την συμπεριφορά πόσης.
 - γ. Εκθέτει επιβλητική συμπεριφορά

Εδώ θα πρέπει να συμπληρώσουμε ότι ένας αλκοολικός διέρχεται από περιόδους υπερβολικής σπατάλης και γενναιοδωρίας. Ένας άντρας κυρίως, μπορεί να σπαταλά χρήματα με επιδεικτικό τρόπο. Μπορεί να κερνά ποτά σε άγνωστα άτομα και να αφήνει μεγάλο φιλοδώρημα ή να φέρνει στο σπίτι του ακριβά δώρα. Ο σκοπός τέτοιας επίδειξης δεν είναι το να εντυπωσιάσει τους άλλους, αλλά να διαβεβαιώσει ότι μετά από όλα αυτά ο αλκοολικός δεν είναι κακό άτομο. Αυτό είναι τμήμα αιτιολόγησης το οποίο εξυπηρετεί πάρα πολύ να προστατεύσει τα εγώ του.

δ. *Έχει περιόδους τύψεις συνειδήσεως ή κατάθλιψης.*

5. Περίοδοι πλήρης αποχής.

— Εδώ βλέπουμε ότι ο αλκοολικός σταματά για μέρες ή και εβδομάδες να πίνει (ούτε ένα ποτό). Όταν όμως ικανοποιήσει τον εαυτό του ότι μπορεί να ζήσει δίχως το αλκοόλ τότε ξαναρχίζει να πίνει με ανανεωμένο το σθένος.

6. Αλλαγή προτύπου πόσης.

— Όταν ο αλκοολικός αισθάνεται ότι μπορεί να υπάρχει κάποιος τρόπος να πίνει χωρίς να απολέσει τον έλεγχο. Προσπαθεί να πίνει φυσιολογικά και με ελεγχόμενο τρόπο, ο αλκοολικός χρησιμοποιεί διάφορα πρότυπα πόσης, χρησιμοποιώντας τύπους οινοπνευματωδών ποτών, διαφορετικές αναμιξεις ή διαφορετικό χρόνο και τόπο. Βέβαια, καμιά από αυτές τις αλλαγές βοηθούν.

7. Η συμπεριφορά εστιάζεται στο αλκοόλ.

8. Επίδραση στην οικογένεια.

Τα μέλη της οικογένειας του αλκοολικού συχνά αλλάζουν τις συνήθειές τους, αντισταθμίζοντας με το δικό του ή με τη δική της πόση. Αυτοί μπορούν αν απομακρυνθούν από το σπίτι από φόβο μην εμπλακούν σε καυγάδες και στεναχώριες ή γίνονται πολύ ενεργά εξωτερικά ενδιαφέροντα αποφεύγοντας με τον τρόπο αυτό το περιβάλλον του σπιτιού. Οικονομικά προβλήματα είναι πάντοτε στη ζωή των μελών του αλκοολικού.

9. Αδικαιολόγητη εχθρότητα.

10. Κρύψιμο φιάλης ποτού.

11. Αμέλεια για κατάλληλη τροφή.

__Ο αλκοολικός ενδιαφέρεται πάρα πολύ λίγο για το φαγητό και αντλεί θερμίδες από τα οινοπνευματώδη ποτά που όμως είναι πτωχές πηγές θρεπτικών ουσιών.

12. Μειώνει την σεξουαλική ορμή.

__Σαν αποτέλεσμα έχουμε την εκφύλιση της σωματικής και πνευματικής κατάστασης. Ο αλκοολικός συχνά υποφέρει από μειωμένη σεξουαλική ορμή. Αυτή η μείωση μπορεί να οδηγήσει στην «αλκοολική ζήλια», όπου μπορεί να καταστραφεί ο γάμος.

5.1.4 Τερματισμός του αλκοολισμού.

Ο αλκοολικός συνήθως καταλήγει σε ένα από τους δύο τρόπους:

A. Υγρός εγκέφαλος. Επειδή αυτή η εγκεφαλική βλάβη είναι μόνιμη, η λειτουργία σκέψης διακόπτει τελείως τον κανονικό ρυθμό της και όλες οι άλλες λειτουργίες του νευρικού συστήματος είναι διαταραγμένες. Ο αλκοολικός που φτάνει σε αυτό το στάδιο είτε πεθαίνει είτε τελειώνει τη ζωή του σε κάποιο ίδρυμα.

B. Τερματισμός του συστήματος εκλογίκευσης.

Τελικώς το πολύπλοκο σύστημα εκλογίκευσης που έχει διατηρήσει τον αλκοολικό μπορεί να καταρρεύσει, συνήθως στην αντίδραση μερικών σοβαρών συναισθηματικών κρίσεων (ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα προκαλώντας το θάνατο κλπ.). Εάν ο αλκοολικός την συγκεκριμένη αυτή στιγμή μπορεί να δεχθεί την συντριβή, αυτός-ή γίνεται ευπρόσιτος στην θεραπεία και συχνά επιτυχώς ανακτά εγκράτεια.

Ευτυχώς, δεν είναι απαραίτητα για ένα αλκοολικό να περάσει όλα τα στάδια του αλκοολισμού. Εάν ένας αλκοολικός δεχθεί ότι είναι

αλκοολικός και θέλει να κάνει κάτι γι' αυτό, τότε μπορεί να αρχίσει θεραπεία.

5.2 Τύποι αλκοολισμού.

Διαταραχές όπως ο αλκοολισμός και η τοξικομανία αντιπροσωπεύουν μεταβατικές κλινικές καταστάσεις, συγγενείς με τις νευρώσεις από την μια μεριά και με τις ψυχώσεις από την άλλη.

Ένας πρωτοποριακός ψυχαναλυτής ο Ρόμπερτ Νάτι μελέτησε το πρόβλημα στην κλινική Μέννινγκρ και είπε ότι υπάρχουν δύο τύποι αλκοολισμού, τουλάχιστον στους άντρες : ο ουσιώδης και ο αντιδραστικός.

Ο πρώτος εμφανίζεται σε νέα ηλικία, είναι πολυσυμπτωματικός, συνοδεύεται από πολλά προβλήματα συμπεριφοράς και ανταποκρίνεται δύσκολα στη θεραπεία.

Ο δεύτερος τύπος παρουσιάζεται σε ώριμη ηλικία, όπου το άτομο έχει ήδη δημιουργήσει επαγγελματική και κοινωνική υπόσταση. Από την ονομασία του δηλώνει ότι δημιουργείται σαν αντίδραση σε κάποιο τραυματικό υπαρξιακό γεγονός απώλεια, αποτυχία που για τον έναν ή τον άλλο λόγο δεν μπορεί να ξεφύγει ή να διασκεδάσει παρά μόνον με το ποτό.

Αργότερα ο Ουίνκερ βασιζόμενος σε γενετικές μελέτες παρουσίασε δύο κατηγορίες αλκοολισμού, που στα κύρια χαρακτηριστικά τους συμφωνούν με τους δύο τύπους του Νάτι : τον κοινωνικοπαθητικό αντιστοιχεί (στον κακοήθη ουσιώδη αλκοολισμό) και τον πρωτοπαθή που αντιστοιχεί (στον σχετικά καλοήθη αντιδραστικό αλκοολισμό).

5.3 Χρόνιος αλκοολισμός.

Είναι ασθένεια που προκαλείται από την συστηματική χρήση οινοπνευματωδών ποτών. Τα πρώτα γνωρίσματα του πότη είναι η αυξημένη αντοχή του στο αλκοόλ. Ταυτόχρονα εμφανίζεται παθολογική έλξη προς το αλκοόλ (διαρκής σκέψη για τα οινοπνευματώδη). Όταν δεν υπάρχουν οινοπνευματώδη, ακόμα και στις ευνοϊκότερες περιστάσεις, ο πότης γίνεται ευέξαπτος, αφηρημένος, δεν μπορεί να αποδώσει στην εργασία του. Όταν όμως πάρει την αναγκαία ποσότητα αλκοόλ, η διάθεσή του βελτιώνεται, επανέρχεται ο ψυχικός τόνος, η ικανότητα συγκέντρωσης της προσοχής, κλπ.

Με την πάροδο του χρόνου η παθολογική έλξη αρχίζει να γίνεται ακατάσχετο πάθος προς το αλκοόλ, που στο εξής κυριαρχεί στην συμπεριφορά του πότη. Η ανάγκη για αλκοόλ μπορεί να φθάσει την ένταση της πείνας ή της δίψας και συνοδεύεται από εκδηλώσεις όπως: η διεύρυνση της κόρης των ματιών, η εξίδρωση, κλπ.

Όταν ο αλκοολικός δεν πει είναι νωθρός, άτονος, αφηρημένος, καταβεβλημένος. Σε κατάσταση μέθης, γίνεται δραστήριος, με αυξημένη κινητικότητα και ζωηρός. Αυτή όμως η ευεξία αντικαθίσταται εύκολα από νευρικότητα, θυμό ή μεμψιμοιρία και απώλεια μνήμης. Το σύνδρομο αποστέρησης αναπτύσσεται βαθμιαία, συνήθως στο 4^ο-10^ο έτος της ασθένειας. Στην αρχή παρουσιάζεται ένα αίσθημα δυσφορίας και εξάντλησης, ορισμένες νευροφυτικές διαταραχές : διεύρυνση της κόρης των ματιών, ρίγος, χασμουρητό, μυϊκή ένταση, τρεμούλιασμα των χεριών, αύξηση των αντανακλαστικών και της πίεσης του αίματος, καρδιοπάθεια, αϋπνία και ανορεξία.

5.4 Συμπτώματα συνδρόμου στέρησης του αλκοόλ.

Η λήψη και προώθηση των πληροφοριών αφορά το νευρικό μας σύστημα, την αρχή των μηχανικών ενεργειών και πολύ πολύπλοκες διαδικασίες όπως προσοχή, συγκέντρωση, σκέψη, συγκινήσεις. Επί πλέον, το αυτόνομο νευρικό σύστημα, ελέγχει μια ποικιλία βασικών σωματικών λειτουργιών, όπως η αναπνοή, η χώνεψη και η κυκλοφορία. Όλες αυτές οι λειτουργίες μπορούν να διαταραχθούν από την άδηλο υπέρ ερεθιστικότητα, η οποία απελευθερώνεται κατά την στέρηση του αλκοόλ. Το σύνδρομο της στέρησης είναι πιο βαρύ και από αυτό της ηρωίνης.

Κλασικά, 4 καταστάσεις στέρησης έχουν αναγνωριστεί. Οι πρώτες τρεις παρουσιάζουν την ύψιστη επιθετικότητά τους, στις πρώτες 48 ώρες μετά το σταμάτημα του ποτού.

5.4.1 Το στάδιο του τρεμουλιάσματος.

Κοινώς γνωστό σαν «οι κλονισμοί». Αυτό το στάδιο έχει το ύψιστο σημείο του 24 ώρες από το σταμάτημα του ποτού. Στην ελαφρά μορφή του, ο ασθενής μπορεί να παρουσιάσει αίσθημα υπερευαισθησίας, ταραχές και κάποιο βαθμό φόβου. Καθώς περνά η ώρα, μπορεί να παρατηρηθεί ένα εμφανές τρέμουλο των χεριών.

Σε σοβαρές περιπτώσεις, ολόκληρα τα άνω άκρα ή ακόμα και όλο το σώμα μπορεί να επηρεασθεί. Ο ασθενής μπορεί να μην είναι δυνατόν να πει το πρωινό του ρόφημα ή να ξυριστεί, επειδή τρέμει πολύ. Ο φόβος και η ανησυχία που μερικές φορές εκφράζονται σαν συναίσθημα επικείμενης κρίσης, μπορεί να οδηγήσουν σε έκδηλη ανησυχία και ακόμα πανικό, καθώς και σε αυτόνομη υπερενεργητικότητα, προκαλώντας ιδρώτα, παλμούς και αίσθηση ταραχής στο επιγάστριο. Επίσης μπορεί να υπάρχει ανορεξία, ναυτία και εμετό.

Με δύο λόγια μπορεί να οδηγήσει στο παραλήρημα, στους σπασμούς και ακόμη και στο θάνατο.

5.4.2 Τρομώδες στάδιο παραληρήματος.

Αυτή η κατάσταση είναι κοινώς γνωστή σαν «οι τρόμοι». Εφιάλτες συνοδεύουν διαταραγμένους ύπνους, δημιουργούν δυσκολίες να ξεχωριστεί η πραγματικότητα. Αυταπάτες μπορεί να εμφανίσουν το ρολόι σαν το πρόσωπο μιας καλόγριας ή το χαλί γεμάτο μυρμήγκια. Τα έπιπλα μπορεί να μετατραπούν σε παράξενα και απειλητικά σχήματα. Οι κτύποι του ρολογιού να γίνουν ωρολογιακή βόμβα. Επίσης μπορούν να υπάρξουν παραισθήσεις, όπως να βλέπει ανύπαρκτα έντομα, ζώα, διαστρεβλωμένες ανθρώπινες υπάρξεις, αλλά και μερικές φορές να ακούει φανταστική μουσική, ήχους μηχανημάτων, φωνές. Αυτά τα φαινόμενα έχουν την έξαρσή τους μέσα στις πρώτες 24 ώρες και μερικά αναπτύσσονται για πρώτη φορά περισσότερο μετά από 3 ημέρες από το σταμάτημα του ποτού. Αυτά είναι συνήθως παροδικά αν και μπορεί να επανέλθουν μετά από μια περίοδο 6 ημερών.

5.4.3 Κρίσεις.

Αυτές οι κρίσεις συμβαίνουν μέσα σε 36 ώρες από τα σταμάτημα του ποτού. Πολλαπλές κρίσεις είναι κοινές, έτσι όταν μια κρίση εμφανισθεί είναι πιθανόν να επακολουθήσει και δεύτερη. Περιστασιακά κοινή επιληψία μπορεί να συμβεί, αν και αυτό μπορεί να σημαίνει την αναστολή άλλων ναρκωτικών ή μια άλλη παθολογική κατάσταση.

5.4.4 Τρομώδες παραλήρημα.

Μεταξύ 3 και 4 ημερών κατά το σταμάτημα του ποτού, ο εξαρτημένος από το αλκοόλ είναι σε μεγάλο κίνδυνο να βρεθεί σε τρομώδες παραλήρημα. Δεν είναι βέβαια ένα συνηθισμένο συμβάν, αλλά το 1/3 των ασθενών που έχουν κρίσεις στέρησης συνεχίζουν την εμφάνιση τρομώδες παραληρήματος. Επομένως η εμφάνιση κρίσεων μπορεί να θεωρηθεί σαν ένα ανησυχητικό σημάδι.

Το κύριο χαρακτηριστικό είναι ότι το παραλήρημα μπορεί να γίνει χειρότερο όταν οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα είναι λιγότερα, όπως το βράδυ και σε ήσυχα απομονωμένα δωμάτια.

Το επίπεδο της συνείδησης είναι καταπτοημένο και ο ασθενής εκδηλώνει διακύμανση προσοχής και διαταραχή της αντίληψης και σοβαρό αποπροσανατολισμό. Ζει σε ένα δικό του κόσμο. Πάντως μπορεί να υπάρξουν μερικά διαυγή διαστήματα, όπου η αρμονική επικοινωνία να είναι δυνατή. Ο τρόμος είναι σχεδόν αμετάβλητα παρών και μπορεί να γίνει σοβαρότερος από την αρχική κατάσταση στέρησης. Οι κόρες των οφθαλμών είναι συχνά διασταλμένες, οι κτύποι της καρδιάς αυξημένοι και ο ιδρώτας άφθονος.



Ασφαλείς Κανόνες Πόσης.

- ◆ Θέσε στον εαυτό σου περιορισμό στο αλκοόλ και ποτέ μην τον υπερβαίνεις.
- ◆ Γνώρισε ποια ποσότητα και σε πόσο χρόνο σε οδηγεί στη μέθη- πίνε λιγότερο σε μεγαλύτερο χρόνο.
- ◆ Μέτρα τα ποτά σου προσεκτικά.
- ◆ Αραιώνε τα οινοπνευματώδη ποτά με όσο το δυνατόν περισσότερο νερό.
- ◆ Απέφευγε τα κοκτέιλ με σόδα, γιατί αυτό αργοπορεί την απορρόφηση.
- ◆ Απέφευγε το «πλήρες» γέμισμα- περίμενε μέχρι το ποτήρι σου να αδειάσει.
- ◆ Απέφευγε να πίνεις με άδειο στομάχι. Εάν μπορείς περιορίσε το μόνο με τα γεύματα ή όταν υπάρχει διαθέσιμο φαγητό.
- ◆ Πίνε γουλιά-γουλιά το ποτό σου και όχι απότομα όλη την ποσότητα. Άφησε μεγάλα διαστήματα ανάμεσα στις γουλιές.
- ◆ Απέφευγε να συνηθίζεις να πίνεις μετά τα γεύματα.
- ◆ Μάθε να ικανοποιείσαι με μη αλκοολικό ποτό.
- ◆ Πρόσφερε φαγητό στους καλεσμένους σου χωρίς αλκοολούχα ποτά.
- ◆ Μην προσπαθείς να πείσεις κάποιον να πιει ένα ποτό όταν το αποφεύγει.
- ◆ Εάν πας σε πάρτι πάρε ταξί να γυρίσεις ή άφησε να οδηγήσει αυτός που δεν είναι μεθυσμένος.

68.

- ◆ Μη γελάς με τους μεθυσμένους-δείξε την αποδοκιμασία σου και τον οίκτο σου.
- ◆ Μη χρησιμοποιείς αλκοόλ για να λύσεις συναισθηματικά σου προβλήματα.
- ◆ Απέφευγε το αλκοόλ ως ηρεμιστικό μέσο.
- ◆ Απέφευγε τη συνήθεια να πίνεις ένα τελευταίο ποτήρι αλκοόλ πριν τον ύπνο.
- ◆ Μην πίνεις για να μεθάς.
- ◆ Θυμήσου ότι δεν πρέπει να ανακατεύουμε το ποτό με φάρμακο.
- ◆ Εξέτασε κάθε χρόνο τη συμπεριφορά σου στο αλκοόλ.
- ◆ Να παραγγέλνεις τη μικρότερη ποσότητα ποτού (π.χ. προτίμησε το μικρό μπουκάλι μπίρας από το μεγάλο).
- ◆ Να σβήνεις τη δίψα σου μόνο με μη αλκοολικά ποτά.
- ◆ Να μην πίνεις αλκοόλ πριν ή κατά τη διάρκεια της εργασίας σου.
- ◆ Να μην έχεις αποθέματα αλκοόλ στο σπίτι σου.
- ◆ Μετά από μια γουλιά, το ποτήρι σου μην το κρατάς στο χέρι σου (ακόμη και στα πάρτι).

«Τώρα που σταμάτησες να πίνεις»

- ◆ Πρόσφερε στον εαυτό σου ένα πλούσιο και ευχάριστο πρωινό.
- ◆ Τρώγε όσο μπορείς. Με γεμάτο το στομάχι αισθάνεσαι μικρότερη επιθυμία για ένα ποτό.

- ◆ Πίνε μπόλικά υγρά. Χυμούς φρούτων με γλυκόζη, καφέ και ζάχαρη.
- ◆ Να παίρνεις αρκετές ταμπλέτες βιταμινών που περιέχουν το συμπλήρωμα Β (με ιατρική συμβουλή).
- ◆ Ποτέ μην κάθεσαι κοιτάζοντας απλανώς με το μυαλό σου στο κενό. Κάνε κάτι θετικό, περίπατο, μπάνιο, κάνε ένα τηλέφωνο.
- ◆ Κάνε μια ευχάριστη εργασία με τα χέρια σου. Ασχολήσου με τον κήπο, καθάρισε τα ντουλάπια ή ότι άλλο σου αρέσει.
- ◆ Κάνε ένα δώρο στον εαυτό σου. Ένα πουλόβερ, ένα μπουκέτο λουλούδια, μια αφίσα.
- ◆ Θυμήσου παλιούς φίλους, δεξ παλιές φωτογραφίες, γράψε ένα γράμμα.
- ◆ Να έχεις ένα σχέδιο την ημέρα.
- ◆ Σε στιγμές δυσκολίας που δεν μπορείς να βρεις βοήθεια μια προσευχή γαλήνης Στον Θεό, θα σου φέρει αρκετή πεποίθηση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

6.1 Διάγνωση

Μεγάλη σημασία ενέχει η διάγνωση του αλκοολισμού και ο εντοπισμός του στα αρχικά στάδια είτε της εξάρτησης είτε των προβλημάτων που σχετίζονται με την κατανάλωση της αλκοόλης.

Ο αλκοολικός θα διαφύγει τη διάγνωση, αν ο γιατρός δεν ψάξει ενεργητικά γι' αυτήν. Κάθε εξέταση γιατρού οποιαδήποτε ειδικότητας πρέπει να περιλαμβάνει ιστορικό χρήσης αλκοόλ ή άλλων ουσιών. Και πρέπει η διαίσθηση και η προσοχή του γιατρού να είναι στραμμένη προς την πιθανή εξάρτηση από το αλκοόλ.

Η ανάπτυξη εξάρτησης από το αλκοόλ συμβαίνει συνήθως μέσα σε πέντε χρόνια αφότου έχει εγκατασταθεί συστηματική χρήση αλκοόλ.

Παθολογική χρήση αλκοόλ θεωρείται:

- α) η συστηματική λήψη μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ κάθε μέρα.
- β) η ύπαρξη μεγάλων διαστημάτων χωρίς αλκοόλ, που εναλλάσσονται με περιόδους ημερήσιας λήψης μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ που διαρκούν βδομάδες ή μήνες.
- γ) η συστηματική λήψη μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ μόνο τα Σαββατοκύριακα.

Οι μέθοδοι ανίχνευσης του αλκοολικού χωρίζονται σε δύο ομάδες:

- α) μέθοδοι για την ανίχνευση προβλημάτων που σχετίζονται με το αλκοόλ και εκτίμηση του «βαθμού εξάρτησης» και
- β) μέθοδοι εκτίμησης της κατάχρησης του αλκοόλ.

Όσον αφορά στην πρώτη ομάδα χρησιμοποιούνται ερωτηματολόγια αμερικανικής και βρετανικής προέλευσης. Είναι προτιμότερο ο γιατρός να θεωρεί σαν δεδομένο ότι ο ασθενής του κάνει κάποια χρήση αλκοόλ και να αρχίζει με ερωτήσεις όπως :

«Πόσο πίνεις;», «Σε ποιες περιπτώσεις;», «Πόσο συχνά;». Όσο πιο ασαφείς είναι οι απαντήσεις τόσο ο γιατρός θα πρέπει να διαμορφώσει τις ερωτήσεις του προς την κατεύθυνση της πιθανής υπερεκτίμησης του προβλήματος και όχι της υποτίμησής του π.χ. «Πόσο και ποιές φορές πίνεις την ημέρα;» ή «Πίνεις αρκετές φορές την ημέρα;».

6.2 Ερωτηματολόγιο για τη διάγνωση αλκοολικών ασθενών.

Εφόσον ο γιατρός υποψιαστεί ότι υπάρχει πρόβλημα με το αλκοόλ, συνεχίζει με τις παρακάτω ερωτήσεις, που είναι ομαδοποιημένες ανάλογα με τη βαρύτητα των συμπτωμάτων που προσπαθούν να ανιχνεύσουν:

1. Νοιώθεις μερικές φορές λίγο ένοχος που πίνεις;
2. Σου συμβαίνει συχνά να θες να συνεχίσεις να πίνεις, ενώ οι φίλοι σου λένε ότι ήπιες αρκετά;
3. Εκνευρίζεσαι και θυμώνεις όταν η οικογένειά σου ή οι φίλοι σου σχολιάζουν το πώς ή πόσο πίνεις;
4. Όταν πίνεις παρέα με άλλους, προσπαθείς να πεις στα κρυφά λίγο περισσότερο χωρίς να το πάρουν χαμπάρι;
5. Σου έτυχε να ξυπνήσεις το πρωί και να μη θυμάσαι ένα μέρος της προηγούμενης βραδιάς, μονολότι οι φίλοι σου, σου λένε ότι δεν είχες χάσει την επαφή μαζί τους;
6. Όταν είσαι ξεμέθυστος, λυπάσαι για πράγματα που είπες ή έκανες ενώ έπινες;
7. Έχεις αποτύχει να κρατήσεις τις υποσχέσεις που έδωσες στον εαυτό σου για να ελέγξεις το ποτό;
8. Προσπαθείς να αποφύγεις την οικογένειά σου ή τους στενούς σου φίλους όταν πίνεις;
9. Τρως είτε λίγο είτε ακανόνιστα όταν πίνεις;
10. Σου έτυχε ποτέ να μπερδευτείς σε κάποιο τροχαίο ατύχημα επειδή ήσουν πιωμένος;

11. Σου συμβαίνει ποτέ να σε πιάσουν «τρεμούλες» το πρωί και να χρειάζεσαι να πεις λίγο για να συνέλθεις;
12. Σου τυχαίνει μερικές φορές να πίνεις συνέχεια για μέρες;
13. Σου έχει τύχει καμιά φορά να δεις ή να ακούσεις πράγματα που δεν υπάρχουν ή να έχεις διαταραχές του ύπνου σου ή επιάλτες;
14. Υποφέρεις τον τελευταίο καιρό από μια «ανεξήγητη» νευρική κατάσταση;
15. Αισθάνεσαι λιγότερο ικανός/η, νευρικός ή ανήσυχος, χωρίς μεγάλη αυτοπεποίθηση από τη στιγμή που αρχίζεις να πίνεις;
16. Όταν πεις τα πρώτα ποτά, αισθάνεσαι την ανάγκη να συνεχίσεις;
17. Αντέχεις τώρα λιγότερο οινόπνευμα από πριν;
18. Ανήκει στο επάγγελμα που εξασκείς, να πίνεις διάφορα ποτά κατά τη διάρκεια της εργασίας;
19. Σου έχουν κάνει παρατήρηση στη δουλειά σου σχετικά με το οινόπνευμα που καταναλώνεις;
20. Έχεις στο σπίτι ή στη δουλειά σου μια μικρή κρυψώνα που έχεις κρύψει διάφορα ποτά για να μην ξεμείνεις;
21. Πίνεις αλκοόλ για να ξεπεράσεις στάσεις «στρες» ή για να ξεχάσεις δυσκολίες, προβλήματα ή το θυμό σου;

Οι θετικές απαντήσεις στις αρχικές ερωτήσεις υποδεικνύουν τη σοβαρή πιθανότητα αλκοολισμού, οπότε ο κλινικός συνεχίζει προσεκτικά με τις επόμενες ερωτήσεις και αν ο ασθενής αρχίσει και χρησιμοποιεί την άρνηση και την εκλογίκευση και θολώνει την πραγματικότητα, ο κλινικός αναζητά πληροφορίες από συγγενείς, φίλους κλπ., που θα δείξουν και το βαθμό της κοινωνικής ή επαγγελματικής έκπτωσης εξαιτίας του αλκοόλ.

6.3 Διαφήμιση

Σημαντικός είναι ο ρόλος της διαφήμισης και γενικότερα της τηλεόρασης στη διαμόρφωση της εικόνας του αλκοόλ. Το αλκοόλ περιβάλλεται με μαγικές ιδιότητες που διαρκώς πληθαίνουν την τάση φυγής από τις δυσχέρειες της καθημερινής ζωής και τη χρήση κάποιας συμπεριφοράς των εφήβων απέναντι στο αλκοόλ. Και αυτό γιατί η τηλεόραση αποτελεί πια ένα σημαντικό παράγοντα κοινωνικοποίησης του ατόμου μέσα από το οποίο αναπαριστάνονται τρόποι ζωής, προωθούνται και μεταβιβάζονται έντεχνα αξίες, είδωλα και στερεότυπα.

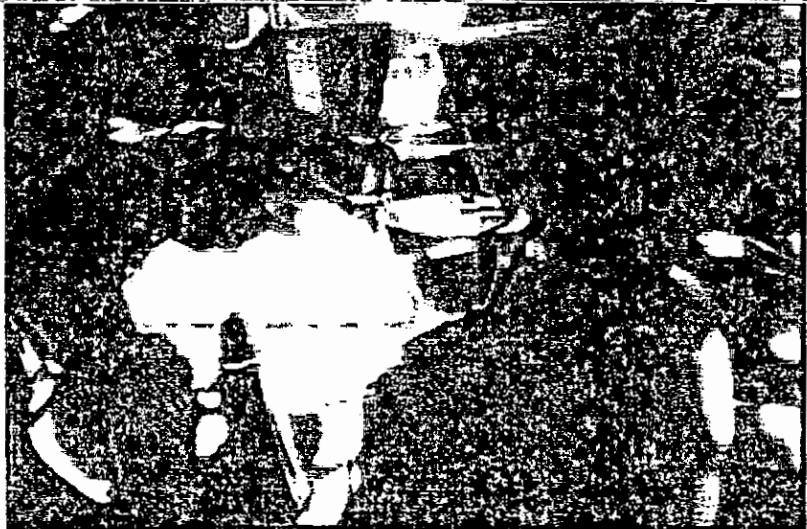
Η τηλεόραση παρουσιάζει καταστάσεις στο κοινό όχι όπως ακριβώς είναι, αλλά όπως η κυρίαρχη ιδεολογία θα ήθελε να είναι. Έτσι, μπορεί να δείχνει ανθρώπους ευτυχισμένους και χαρούμενους, να απολαμβάνουν με τη συντροφιά τους κάποιο οινοπνευματώδες ποτό. Δε δείχνει σχεδόν ποτέ όμως τις επιπτώσεις που μπορεί το ποτό να έχει στον οργανισμό των ανθρώπων.

Οι στερεοτυπικοί χαρακτήρες που προβάλλονται στην τηλεόραση κάνουν τον έφηβο τηλεθεατή να σκέφτεται πως όλα τα μέλη μιας ομάδας θα πρέπει να έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά με εκείνα που προβάλλονται στα πρόσωπα της μικρής οθόνης, πράγμα που επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τη στάση του. Και επειδή οι έφηβοι μιμούνται συχνά, θεωρούν πως ότι φέρνει τη σφραγίδα ενός τηλεοπτικού προγράμματος πρέπει να θεωρείται αυτόματα και κοινωνικά αποδεκτό.

Αν λοιπόν αυτό το συνδυάσουμε με τον αγώνα του νέου στην εφηβική ηλικία για την κατάκτηση μιας κοινωνικά αποδεκτής ταυτότητας, γίνεται εύκολα κατανοητό πόσο σημαντική μπορεί να είναι η επίδραση ενός μηνύματος λίγων δευτερολέπτων. Κι αυτό επιτείνεται τα τελευταία χρόνια, γιατί η τηλεόραση έχει υποκαταστήσει με αυξανόμενους ρυθμούς το ρόλο των γονιών,

λειτουργώντας από τη μια ως μια καθορισμένη φωνή ενήλικα και από την άλλη ως ένας δοσμένος διαμορφωτής απόψεων σε εθνική κλίμακα.

Τελικά, ένας κοινωνικός κίνδυνος είναι εκείνος ο οποίος μπορεί να προκύψει από την υπερτροφία της διαφήμισης, δηλαδή από τη μετάθεσή της σε άλλα πεδία, πέρα από το οικονομικό. Όταν π.χ. δεν την εννοούμε και δεν την αντικρίζουμε απλώς και μόνο σαν μέσο πώλησης ή αγοράς αντικειμένων, ή πραγμάτων, παρά την απλώνουμε και στο πνευματικό και ηθικό πεδίο. Οι κοινωνικοθητικές ζημιές είναι ανυπολόγιστες.



6.4 Ερωτηματολόγιο σχετικά με τον αλκοολισμό και τις συνέπειές του.

1. Σε ποια ηλικία ήπιατε πρώτη φορά;

.....

2. Πού ήπιατε πρώτη φορά;

- α) Στο σπίτι σας β) Σπίτι κάποιου άλλου
γ) Σε κάποιο μπαρ δ) Αλλού

3. Σας το πρόσφεραν;

- A) Ναι β) Όχι

4. Πόσο χρονών ήσασταν την πρώτη φορά που ήπιατε τόσο όσο να μεθύσετε;

.....

5. Τι από τα παρακάτω πίνετε συνήθως;

- A) Μπύρα β) Κρασί γ) Ουίски δ) Άλλο

6. Όταν αισθάνεστε μοναξιά πίνετε;

- A) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ

7. Αν έχετε δυσκολία να κοιμηθείτε καταφεύγετε σε χρήση αλκοόλ;

- α) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ

8. Έχετε κενά μνήμης όταν ξυπνάτε, ενώ την προηγούμενη μέρα έχετε καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ;
Α) Ναι β) Όχι
9. Όταν πίνετε πολύ, δυσκολεύεστε να συγκρατήσετε τον εαυτό σας;
(π.χ. ανεξέλεγκτες εκρήξεις θυμού, βίας...)
α) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Πότε
-
10. Θελήσατε ποτέ να σταματήσετε να πίνετε χωρίς να το κατορθώσετε;
Α) Ναι β) Όχι
11. Θα λέγατε ότι το ποτό είναι ή υπήρξε ποτέ σοβαρό πρόβλημα για σας ή έγινε αιτία προβλημάτων με την οικογένειά σας, φίλους, κ.λ.π.
Α) Υπήρξε β) Δεν υπήρξε γ) Κάποιες φορές
-
12. Όταν πίνετε, πίνετε συνήθως με:
Α) Στο τραπέζι με το φαγητό β) Χωρίς φαγητό
γ) Και τα δύο εξίσου
-
13. Συνήθως πίνετε μόνος ή με παρέα;
Α) Ναι β) Μερικές φορές
14. Υπάρχουν μέρες της εβδομάδας που πίνετε Περισσότερο και ποιες;
Α) Ναι β) Όχι

77.

15. Πίνετε πρωινές ώρες;

A) Ναι β) Όχι

16. Πιστεύετε ότι πίνετε υπερβολικά;

A) Ναι β) Όχι

17. Πίνει συγγενικό σας πρόσωπο περισσότερο
από το «κανονικό»

α) Ναι β) Όχι

18. Μπορεί κάποιος, πιστεύεται, να μείνει σταθερός
σε 1-2 ποτηράκια ή πιστεύετε ότι μπορεί να εθιστεί;

α) Θα εθιστεί β) Μπορεί να μείνει σταθερός

19. Πιστεύετε ότι το αλκοόλ είναι λιγότερο βλαβερό,
επικίνδυνο από άλλες ουσίες (π.χ. ναρκωτικά ελαφριά και μη)

α) Ναι β) Όχι

20. Πιστεύετε ότι εσείς είστε αρκετά ενημερωμένος
σχετικά με τους κινδύνους που επιφέρει το
αλκοόλ και για τη δυσκολία της χρήσης του;

A) Ναι β) Αρκετά γ) Καθόλου

21. Πιστεύετε ότι μπορεί εύκολα κάποιος να ενημερωθεί;

A) Ναι β) Όχι

22. Πιστεύετε ότι μπορεί να παρασυρθείτε από ένα φίλο
σας για να καταναλώσετε αλκοόλ;

A) Ναι β) Όχι πάντα γ) Ποτέ

78.

23. Πιστεύετε ότι είναι εύκολη η διακοπή της χρήσης αλκοόλ;

A) Ναι

β) Όχι

24. Πιστεύετε ότι είναι ευχάριστη εμπειρία όταν ζαλιστήκατε από την χρήση αλκοόλ;

A) Ναι

β) Όχι

25. Πιστεύετε ότι ο αλκοολισμός χρειάζεται αποτοξίνωση χωρίς ιατρική βοήθεια;

A) Ναι

β) Όχι

6.8 Αποτελέσματα του ερωτηματολογίου.

Από την έρευνα που πραγματοποιήσαμε σε φοιτητές του Α.Τ.Ε.Ι Πάτρας, ηλικίας 18 έως 23 και των δύο φύλων βγάλαμε κάποια συμπεράσματα για την στάση τους απέναντι στη χρήση του αλκοόλ, πόσο συχνά πίνουν, πότε ήπιαν πρώτη φορά και αν τους το πρόσφεραν. Επίσης θα δούμε αν πίνουν για να καλύψουν την μοναξιά τους και αν το αλκοόλ τους έχει δημιουργήσει πρόβλημα στο κοντινό τους περιβάλλον, οικογενειακό και μη.

Ακόμη αν πιστεύουν ότι μπορούν να το κόψουν εύκολα και αν παρατήρησαν αλλαγή στην συμπεριφορά τους π.χ. βιαιότητα. Θα δούμε κατά πόσο είναι ενημερωμένοι η νεολαία για τα προβλήματα που δημιουργεί το αλκοόλ και θα προσπαθήσουμε μέσα από την μικρή μας έρευνα να δούμε αν υπάρχει κληρονομικότητα, μιας και μια ερώτησή μας είναι για το εάν έχουν κάποιο συγγενικό πρόσωπο που καταναλώνει μεγάλες ποσότητες αλκοόλ και θα το συγκρίνουμε με το πόσο πίνει το άτομο που θα μας απαντήσει.

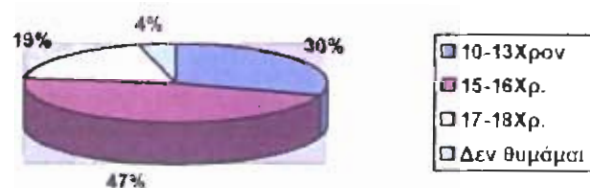
Επίσης θα δούμε αν πίνουν περισσότερο κάποιες μέρες τις εβδομάδας, κατά πόσο οι φίλοι παρασύρουν. Θα δούμε την άποψή τους στο αν το αλκοόλ είναι λιγότερο βλαβερό από άλλες ουσίες (ναρκωτικά, χάπια) και αν γνωρίζουν ότι ο αλκοολισμός είναι μια ασθένεια που χρειάζεται αποτοξίνωση.

Εδώ θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι το ερωτηματολόγιό μας ήταν ανώνυμο και αυτό γιατί θελήσαμε να αισθανθούν άνετα οι φοιτητές και να απαντήσουν με ειλικρίνεια και έτσι εμείς να μπορέσουμε να αξιολογήσουμε όσο πιο αντικειμενικά γίνεται τις απαντήσεις τους.

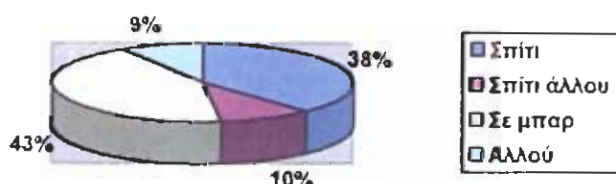
Εδώ επίσης θα πρέπει να πούμε, ότι σκοπός της έρευνά μας ήταν να δώσουμε λίγο φως στην πλάνη- άγνοια γύρω από τα οινοπνευματώδη. Να προσφέρουμε στους νέους την απαραίτητη γνώση και τις δεξιότητες να παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις σχετικά με την κατανάλωση οινοπνεύματος.

Έγινε επεξεργασία στο ερωτηματολόγιο με το πρόγραμμα Excel. Από την αξιολόγηση του ερωτηματολογίου γύρω από τις στάσεις συμπεριφοράς παραθέτουμε τα αποτελέσματα σε πίτες και στην συνέχεια θα τα δούμε και πιο αναλυτικά.

1. Σε ποια ηλικία ήπιαν πρώτη φορά.



2. Που ήπιαν πρώτη φορά.

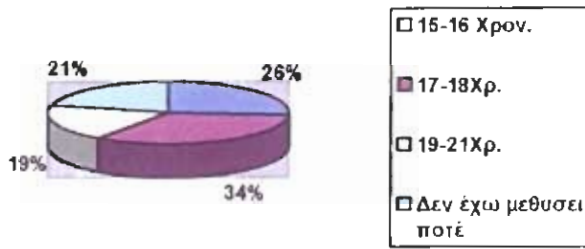


81.

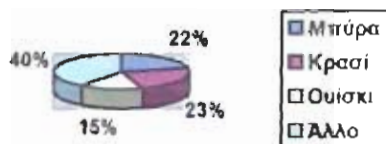
3. Τους το πρόσφεραν;



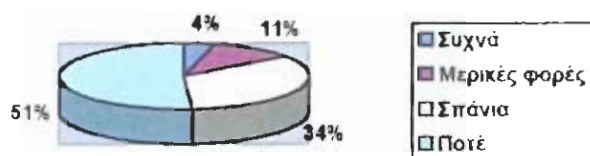
4. Ηλικία που μέθυσαν πρώτη φορά



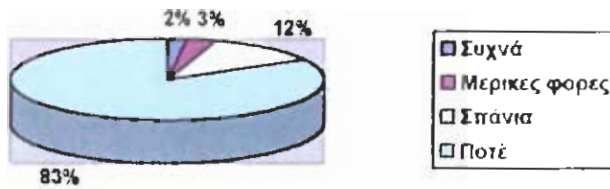
5. Τι πίνουν συνήθως.



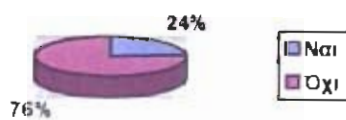
6. Αν πίνουν όταν αισθάνονται μοναξιά.



7. Αν υπάρχει δυσκολία ύπνου, υπάρχει καταφυγή στο αλκοόλ;



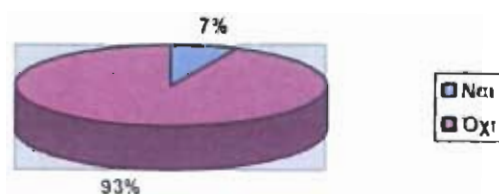
8. Υπάρχουν κενά μνήμης την επόμενη μέρα μετά από κατανάλωση αλκοόλ;



9. Υπάρχει δυσκολία συγκράτησης των εκρήξεων με την κατανάλωση αλκοόλ;



10. Θέλησαν ποτέ να σταματήσουν να πίνουν χωρίς να το κατορθώσουν;

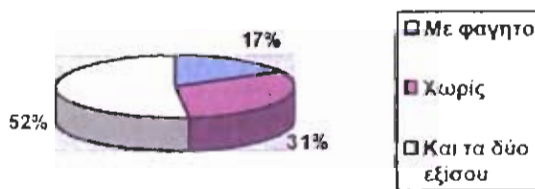


83.

11. Υπήρξε πρόβλημα το αλκοόλ με την οικογένεια ή τους φίλους;



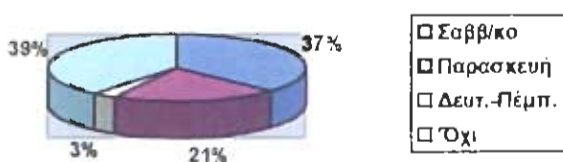
12. Πού πίνουν συνήθως;



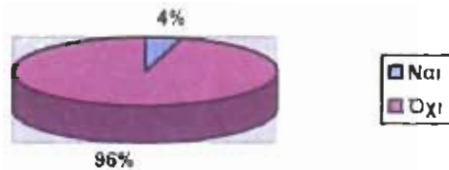
13. Πίνουν μόνοι ή με παρέα;



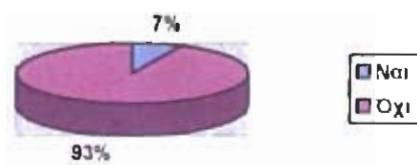
14. Μέρες που πίνουν περισσότερο.



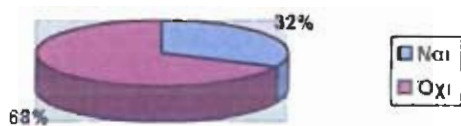
15. Πίνουν πρωινές ώρες;



16. Πιστεύουν πως πίνουν υπερβολικά;



17. Πίνει συγγενικό πρόσωπο περισσότερο από το κανονικό;



18. Μπορεί να μείνει κάποιος σταθερός σε 1-2 ποτήρια ή μπορεί να εθιστεί;



19. Είναι λιγότερο βλαβερό το αλκοόλ
από άλλες ναρκωτικές ουσίες;



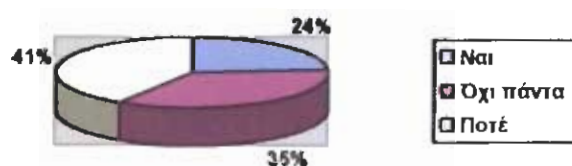
20. Είναι αρκετά ενημερωμένοι για τους
κινδύνους που επιφέρει η χρήση αλκοόλ;



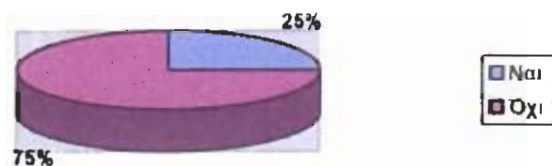
21. Μπορεί εύκολα κάποιος να ενημερωθεί;



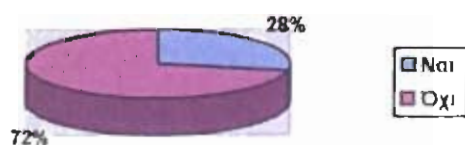
22. Μπορεί να παρασυρθούν από έναν
φίλο για να καταναλώσουν αλκοόλ;



23. Είναι εύκολη η διακοπή της χρήσης αλκοόλ;



24. Ήταν ευχάριστη εμπειρία όταν ζαλίστηκαν από την χρήση αλκοόλ;



25. Χρειάζεται αποτοξίνωση ο αλκοολισμός;



Από τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου μας παρατηρήσαμε πως 30 άτομα στα 100 ήπιαν πρώτη φορά σε ηλικία μόλις 10 με 13 ετών, ενώ 47 ήπιαν από 15 έως 16. Ένα μικρό ποσοστό της τάξης του 19% ήπιαν πρώτη φορά στα 18 τους και ένα 4% δεν θυμόταν την ηλικία.

Από αυτά τα άτομα στην ερώτησή μας πότε μέθυσαν πρώτη φορά μας απάντησαν τα περισσότερα άτομα στην ηλικία των 17-18. Σε ηλικία 15-16 μέθυσαν πρώτη φορά τα 26 άτομα. Πολύ λιγότερα σε ηλικία 20-21 (19) και 21 άτομα μας απάντησαν πως δεν έχουν μεθύσει ποτέ. Αυτά τα άτομα δεν είναι ιδιαίτερα φίλοι του ποτού και δεν πίνουν παρά μόνο στο τραπέζι με το φαγητό τους.

Παρατηρήσαμε πως τα 38 στα 100 άτομα πρώτη φορά ήπιαν σπίτι τους και 10 σπίτι κάποιου άλλου. Στο μεγαλύτερο ποσοστό βλέπουμε πως δεν τους το πρόσφεραν και αυτό ίσως μας δείχνει μια περιέργεια που μπορεί να είχαν μιας και ήπιαν σπίτι τους, προφανώς χωρίς να το γνωρίζουν οι γονείς τους. Και αυτό το λέμε γιατί ήταν σε πολύ μικρή ηλικία (10 ετών) και σε κάθε σπίτι υπάρχει κάποιο οινοπνευματώδες.

Βλέπουμε ότι προτιμούν περισσότερο να πίνουν κρασί (23 άτομα), λιγότερο μύρα (22 άτομα) και ακόμα λιγότερο ούισκι (15 άτομα). Ενώ 40 άτομα προτιμούν κάποιο άλλο ποτό. Και το αποτέλεσμα αυτό δεν μας ξαφνιάζει μιας και οι ηλικίες που διαλέξαμε είναι 18 με 23 ετών. Γενικότερα παρατηρείτε ότι ~~μεγαλώνοντας προτιμούν το ούισκι κυρίως οι άντρες στις~~ εξόδους τους και λιγότερο την μύρα και το κρασί.

Επίσης ένα 51% όταν αισθάνεται μοναξιά δεν πίνει ποτέ ένα 34% σπάνια και ένα μόλις 4% συχνά. Όπως επίσης ένα 83% δεν πίνει ποτέ όταν έχει δυσκολία ύπνου και ένα 12% πίνει σπάνια για αυτό το λόγο. Αυτό το αποτέλεσμα είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικό γιατί μας δείχνει ότι τα άτομα αυτά δεν καταφεύγουν στο αλκοόλ για τέτοιον λόγο, γιατί αν το κάνουν 1-2 φορές στο τέλος θα τους γίνει συνήθεια και δεν θα μπορούν να κοιμηθούν χωρίς αλκοόλ και αυτό δεν είναι υπερβολή.

Βλέπουμε ότι ερωτηθέντες σε ένα μεγάλο ποσοστό της τάξης του 76% δεν έχουν κενά μνήμης όταν ξυπνούν και έχουν πει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ και αυτό μας δείχνει ότι δεν έχουν εθιστεί και ότι προφανώς δεν καταναλώνουν τόσο μεγάλη ποσότητα αλκοόλ για να έχουν κενά μνήμης. Πάλι το 54% των μαθητών μας απάντησαν ότι ποτέ δεν δυσκολεύονται να συγκρατήσουν τον εαυτό τους όταν έχουν πει πολύ και το 42%(35+7) μας απάντησε σπάνια ή μερικές φορές. Αυτό κατά την γνώμη μου εξαρτάται και από τον χαρακτήρα του κάθε ατόμου. Βέβαια όταν κάποιος φτάσει στο στάδιο του αλκοολισμού βλέπουμε ότι έχει εκρήξεις θυμού κλπ. παρόλο που μπορεί όταν δεν είναι υπό την επήρεια του αλκοόλ να είναι ένα ήρεμο άτομο.

Συνεχίζοντας την ερευνά μας παρατηρήσαμε ότι μόνο το 7% ήθελε να σταματήσει να πίνει χωρίς να το κατορθώσει αλλά παράλληλα μας απάντησε ότι δεν πιστεύει ότι πίνει υπερβολικά. Το 27% μας απάντησε ότι κάποιες φορές το ποτό υπήρξε πρόβλημα για την οικογένεια ή με τους φίλους τους και το 66% ότι δεν υπήρξε. Όπως έχουμε πει και σε κάποιο κεφάλαιο της εργασίας μας το ποτό πολλές φορές δημιουργεί προβλήματα στις οικογενειακές σχέσεις και υπάρχουν πολλές συγκρούσεις γιατί το άτομο που έχει εθιστεί στο αλκοόλ είναι πολλές φορές επιθετικό και όχι τόσο τυπικό στις υποχρεώσεις του.

Παρατηρήσαμε επίσης ότι το 31% πίνει χωρίς φαγητό, το 17% στο τραπέζι με φαγητό και το 52% και τα δύο εξίσου. Τα άτομα που πίνουν με το φαγητό τους βλέπουμε πως δεν πίνουν πολύ και προτιμούν το κρασί ή την μύρα.

Συνήθως το 95% πίνουν με παρέα και το 37% τα Σαββατοκύριακα το 39% μας απάντησε ότι δεν έχει συγκεκριμένες μέρες που πίνουν περισσότερο και μπορούμε να υποθέσουμε ή ότι δεν έχουν τόσες εξόδους ή ότι βγαίνουν αρκετές μέρες την εβδομάδα.

Ιδιαίτερα ενθαρρυντικό επίσης είναι το ότι τα 98 άτομα στα 100 που ερωτήθηκαν δεν πίνει πρωινές ώρες και αυτό μας δείχνει ότι δεν έχουν πρόβλημα με το αλκοόλ. Επίσης το 93% δεν πίνει υπερβολικά και μόνο το 7% πιστεύει ότι πίνει υπερβολικά.

Επίσης βλέπουμε ότι τα 32 άτομα μας απάντησαν ότι έχουν κάποιο συγγενικό πρόσωπο που πίνει περισσότερο από το κανονικό, αλλά τα ίδια άτομα δεν πίνουν υπερβολικά. Οπότε εδώ δεν μπορούμε να μελετήσουμε την θεωρία μας για το ότι ο αλκοολισμός είναι κληρονομικός. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα άτομα που ρωτήσαμε είναι ηλικίας 18-23 χρόνων και ότι δεν έχουν παρατηρηθεί άτομα αλκοολικά σε τέτοια ηλικία, που κάνουν βέβαια μια κανονική ζωή. Υπάρχουν περιπτώσεις που άτομα εργάζονται σε νυχτερινά μαγαζιά από μικρή ηλικία και κινδυνεύουν περισσότερο να γίνουν αλκοολικά από κάποια άλλα, αλλά αυτό εδώ δεν μπορούμε να το ελέγξουμε, μιας και δεν υπήρξε τέτοια ερώτηση στο ερωτηματολόγιό μας.

Το 19% των ερωτηθέντων μας απάντησε ότι κάποιος μπορεί να μείνει στάθερός σε 1-2 ποτηράκια και δεν θα εθιστεί. Επίσης το 59% πιστεύει πως το αλκοόλ δεν είναι λιγότερο βλαβερό από άλλες ουσίες (ναρκωτικά). Και το 51% ότι είναι αρκετά ενημερωμένοι σχετικά με τους κινδύνους που επιφέρει το αλκοόλ, παράλληλα το 49% ότι δεν είναι αρκετά. Εδώ θα ήθελα να συμπληρώσω ότι τα άτομα που απάντησαν ότι είναι ενημερωμένα δεν μας έδωσαν ικανοποιητικές απαντήσεις. Και αυτό το λέω γιατί το αλκοόλ σίγουρα είναι το ίδιο επικίνδυνο με τα ναρκωτικά και ο εθισμός του είναι σε κάποιες περιπτώσεις χειρότερος. Βλέπουμε πως υπάρχει άγνοια στο γεγονός ότι ο αλκοολισμός είναι και αυτός μια ασθένεια. Το αλκοόλ είναι και αυτό μια ναρκωτική ουσία που μας ξεγελάει λόγω τις ωραίας γεύσης που έχει και της ευχάριστης αίσθησης που μας δίνει και ο καθένας μας νομίζει ότι δεν θα συμβεί σε αυτόν, δηλαδή να εθιστεί, και έτσι όλοι συνεχίζουμε να πίνουμε.

Όπως επίσης θα δούμε και στις επόμενες ερωτήσεις μας ότι το 39% δεν πιστεύει ότι ο αλκοολισμός χρειάζεται αποτοξίνωση και μερικά άτομα από αυτά ήταν που μας απάντησαν ότι είναι αρκετά ενημερωμένοι. Αλλά οφείλουμε να πούμε ότι αρκετά άτομα που μας απάντησαν ότι είναι ενημερωμένοι απάντησαν θετικά και

στην ερώτηση ότι ο αλκοολισμός χρειάζεται αποτοξίνωση. Το ποσοστό εδώ είναι το 61%. Επίσης το 75% πιστεύει πως δεν είναι εύκολη η διακοπή του αλκοόλ, αλλά και 5 άτομα από αυτό το ποσοστό μας απάντησαν πως δεν χρειάζεται αποτοξίνωση.

Στην ερώτηση αν κάποιος μπορεί εύκολα να ενημερωθεί οι απαντήσεις ήταν 54% ναι και 46% όχι. Επίσης το 72% μας απάντησε πως δεν ήταν ευχάριστη εμπειρία όταν ζαλίστηκαν από την χρήση αλκοόλ. Τέλος βλέπουμε ότι δεν τους παρασύρουν εύκολα οι φίλοι και αυτό γιατί το 24% απάντησε ναι, (ότι μπορούν να παρασυρθούν από έναν φίλο τους για να καταναλώσουν αλκοόλ), το 35% όχι πάντα και το 41% ποτέ.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Οι σημερινοί έφηβοι έχουν λανθασμένες γνώσεις γύρω από το αλκοόλ, τη δράση του και την επίδρασή του στη συμπεριφορά.

Θα πρέπει να γνωρίζουν και να αναγνωρίσουν ότι το αλκοόλ δεν αποτελεί μέσο καταξίωσής του στο χώρο προκειμένου να αποδείξουν την ωριμότητά τους παρά το νεαρό της ηλικίας τους.

Επίσης τελειώνοντας την επεξήγησή μας στα ερωτηματολόγια που μοιράσαμε στους μαθητές του Α.Τ.Ε.Ι της Πάτρας στο τμήμα τουριστικών επιχειρήσεων θέλουμε να τονίσουμε πως η επιλογή του θέματος έγινε λόγω της σημασίας που έχει και στην Ελλάδα ο αλκοολισμός και οι κίνδυνοι που επιφέρει μιας και στην Ελλάδα έχουμε πολλά τροχαία ατυχήματα λόγω κατανάλωσης αλκοόλ, την έκταση και τις οδυνηρές συνέπειές του στο νεανικό πληθυσμό.

Εδώ θα θέλαμε να γράψουμε για μία προσπάθεια που γίνεται το 2003 στην Ελλάδα για να απαγορευτεί το αλκοόλ στους ανήλικους. Θα τονίσουμε ότι αυτό θα είναι καλό για την βιολογική τους ανάπτυξη και την συμπεριφορά τους στο κοινωνικό σύνολο.

«Ο νόμος όμως έχει πολλά παραθυράκια για να μην ισχύει». Και θα εξηγήσουμε αμέσως τι σημαίνει αυτό στην προκειμένη περίπτωση. Π.χ. ο νόμος απαγορεύει στους ιδιοκτήτες νυχτερινών κέντρων διασκέδασης να σερβίρουν αλκοόλ στους ανήλικες,

αλλά ποιος τους απαγορεύει να μην πουν σε κάποιον ενήλικα που θα είναι στην παρέα τους να τους αγοράσει νόμιμα τα ποτά τους; Παρόλα αυτά καλό θα είναι να θεσπιστεί αυτός ο νόμος γιατί όπως λέει και μία λαϊκή παροιμία: «ο φόβος φυλάει τα έρημα».

6.6 Αλκοτέστ

Το αλκοόλ είναι κοινωνικά αποδεκτό και μάλιστα διαφημίζεται πολύ. Οι επιπτώσεις όμως υπάρχουν και είναι καταστροφικές τόσο για το άτομο όσο και για το περιβάλλον του. Όσο και αν στην Ελλάδα το θέμα του αλκοολισμού, μόνο το τελευταίο διάστημα τυγχάνει κάποιας μελέτης, λόγω του μεγάλου αριθμού τροχαίων ατυχημάτων για τα οποία ευθύνεται η χρήση αλκοόλ. Οι αλκοολικοί αποτελούν μια μεγάλη μερίδα του πληθυσμού και οι επιπτώσεις του αλκοολισμού είναι φανερές κυρίως στις οικογενειακές σχέσεις.

Όλοι πρέπει να γνωρίζουμε ότι το αλκοόλ και η οδήγηση δεν συμβαδίζουν. Δεν είναι το θέμα των απαγορεύσεων και των κυρώσεων που προβλέπονται από το νόμο, το οποίο θα πρέπει να μας συγκρατεί. Είναι ο κοινός νους που επιβάλλει να γίνει συνείδηση όλων μας, ότι αυτό που πρέπει να είναι μόνον απόλαυση μπορεί να γίνει επικίνδυνο για μας ή τους συμπολίτες μας.

Αλκοόλ και οδήγηση;

ΟΧΙ και σε καμία περίπτωση.

Τι θα κάνετε αν βγείτε έξω, διασκεδάσετε και έχετε πει; Αφήστε κάποιον άλλον που δεν έχει πει να οδηγήσει το αυτοκίνητό σας. Στην περίπτωση που δεν υπάρχει, κλειδώστε το και γυρίστε σπίτι με ταξί. Αξίζει μια μικρή ταλαιπωρία όταν πρόκειται για την ασφάλειά σας.

Εάν πίνετε λίγο και όχι πολύ συχνά, οι κίνδυνοι για την υγεία σας είναι πολύ μικροί, αλλά ακόμα και τότε υπάρχουν. Όσο όμως η συχνότητα και η ποσότητα αυξάνονται, τόσο αυξάνονται και οι κίνδυνοι. Το πιο σημαντικό είναι να γνωρίζετε την ποσότητα του αλκοόλ που περιέχει το ποτό σας και πώς να το συγκρίνετε με τα διάφορα ποτά.

Διεθνώς έχουν θεσπιστεί όρια κατανάλωσης του αλκοόλ για ασφαλή χρήση στους ενήλικες.

Αυτά τα όρια είναι:

- μέχρι 21 μονάδες για τους άντρες και μέχρι 14 μονάδες για τις γυναίκες (μοιρασμένες μέσα στην εβδομάδα)

Μια μονάδα είναι:

ή 1 μικρό ποτήρι μύρα

ή ½ μεγάλο ποτήρι μύρα

ή 1 ποτήρι ουίσκι ή άλλο ποτό της ίδιας κατηγορίας

ή 1 ποτήρι κρασί

ή 1 ποτήρι λικέρ ή 1 ποτήρι ούζο.

Αυτά με τον συνηθισμένο τρόπο σερβιρίσματος παρέχουν την ίδια περίπου ποσότητα αλκοόλ.

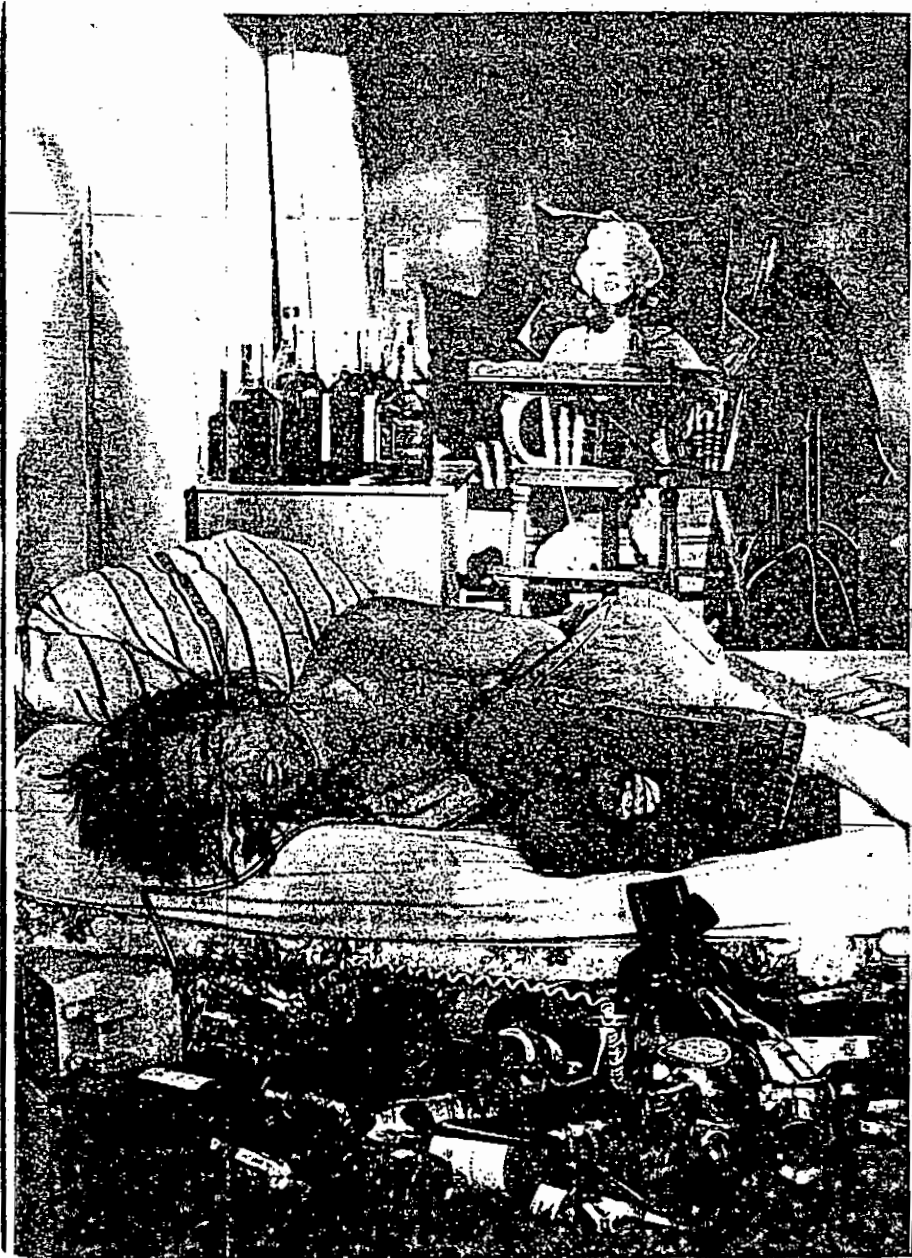
Το επίπεδο του αλκοόλ αυξάνει με κάθε μονάδα που πίνετε. Κατά μέσο όρο ο οργανισμός χρειάζεται 1 ώρα για να απαλλαγεί από κάθε μονάδα οινοπνεύματος.

Εάν η πρόληψη περισσότερων μονάδων ξεπερνιέται καθημερινά τότε θα έχουμε τα προβλήματα (που αναφέρθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια). Εάν αυτό συμβαίνει τα Σαββατοκύριακα τότε έχουμε αύξηση των ατυχημάτων. Τα όρια που προαναφέρθηκαν είναι μια πολύ θεωρητική προσέγγιση. Δεν υπάρχει σίγουρος τρόπος να προσδιορίσει κανείς πότε κάθε άτομο μπορεί να φθάσει στο όριο γιατί αυτό διαφέρει και ποικίλει ανάλογα με το βάρος, το φύλο, την ηλικία και άλλους παράγοντες. Ο μόνος τρόπος για να είναι κανείς σίγουρος είναι να μην πίνει καθόλου όταν πρόκειται να οδηγήσει.

Και μην ξεχνάτε:

- Μην περιμένετε να γίνετε αλκοολικοί για να ελέγξετε τις συνήθειες στο ποτό.
- Μετρήστε πόσες μονάδες αλκοόλ καταναλώνεται την ημέρα και πόσες την εβδομάδα.
- Προσέξτε την κατανομή τους μέσα στην εβδομάδα.
- Αν πίνετε πάνω από τα όρια, προσπαθήστε να ελέγξετε, πότε πίνετε και τροποποιήστε τις δραστηριότητές σας για να

- αποφύγετε τις συντροφιάς κατά τις ημέρες ή τις ώρες που πίνετε περισσότερο.
- Πιείτε ποτά με χαμηλή περιεκτικότητα αλκοόλ.
- Δεν χρειάζεστε πολύ ποτό για να διασκεδάσετε.



ΤΟ ΑΛΚΟΤΕΣΤ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ.

Τα στοιχεία είναι καταλυτικά. Δύο Σαββατοκύριακα με αλκοτέστ στάθηκαν αρκετά για να μειωθούν κατά 50% οι νεκροί από τροχαίο! Ήταν τόσο απλά! Και καθυστέρησε τόσο πολύ!

Το εντυπωσιακό αποτέλεσμα συνοδεύεται και από άλλες διαπιστώσεις που υπόσχονται μέλλον παρήγορο, καθώς οι έλεγχοι αποδεικνύουν σαφή μείωση του ποσοστού εκείνων που συλλαμβάνονται να οδηγούν κάτω από την επήρεια του οινοπνεύματος:

7,83% των ελεγχέντων την τελευταία εβδομάδα του Αυγούστου, 6,66% την πρώτη του Σεπτεμβρίου.

Το μέτρο της παραπομπής στο αυτόφωρο και, κυρίως, της κατάσχεσης του αυτοκινήτου, καθώς η οδήγηση σε κατάσταση μέθης περίπου εξομοιώνεται με το έγκλημα της παράνομης οπλοχρησίας και οπλοκατοχής, αποδείχθηκε αρκούτσως αποτελεσματικό.

Τα συμπεράσματα, όμως, από τους ελέγχους αυτούς οδηγούν και σε άλλες ευοίωνες διαπιστώσεις. Σε μια εποχή που ο αλκοολισμός πλήττει τους πληθυσμούς μεγάλων και κατά τεκμήριο αναπτυγμένων χωρών, όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες, η Βρετανία, η Γαλλία και η Ρωσία. Στην Ελλάδα μπορούμε να υπερηφανευόμαστε ότι η χρήση αλκοόλ είναι περιστασιακή και πάντως όχι πέρα από τα συνήθη όρια του επιτρεπτού.

Είναι και αυτό ένα δείγμα του δυναμισμού της ελληνικής κοινωνίας που έχει ή ανακαλύπτει ευρύτερους τομείς δραστηριότητας και δεν εξαντλεί τα όρια της αντοχής της στο αλκοόλ. Και αυτό, παρά το γεγονός ότι οι Έλληνες είναι λάτρεις του ποτού, όπως αποδεικνύεται και από τις διεθνείς στατιστικές.

Χρέος της πολιτείας είναι οι έλεγχοι να ενταχθούν και να έχουν διάρκεια, καθώς η οδήγηση σε κατάσταση μέθης Δε διαφέρει από την εγκληματική αμέλεια, χαρακτηρίζει τους λίγους εκείνους που Δε σέβονται τη ζωή των άλλων και γίνεται πρόξενος σοβαρών ατυχημάτων.

«Ο φόβος φυλάει τα έρημα», λέει ο ελληνικός λαός και στην προκειμένη περίπτωση, «ο φόβος του αλκοτέστ», είναι βέβαιο ότι σώζει ζωές. Ο κίνδυνος της απώλειας του αυτοκινήτου αποδεικνύεται ισχυρότερος από την πρόκληση του ποτού, όταν έχουμε να κάνουμε με περιστασιακούς χρήστες. Το μέτρο θα πρέπει να διατηρηθεί, ώσπου ο αυτοέλεγχος να γίνει αυτονομίατη συνήθεια.

Τρόποι ευτυχώς υπάρχουν.

(Πηγή: Εφημερίδα έθνος)

6.6.1 ΑΛΚΟΟΛ: Ξελογιάστρα των τροχαίων

Ο πολυμήχανος Οδυσσέας μέθυσε τον Κύκλωπα με άφθονο κρασί και οι Έλληνες τιμούσαν κάθε χρόνο το Θεό του κρασιού με τα οργιαστικά Διονύσια. Αλλά, στην μηχανοκίνητη σύγχρονη Ελλάδα το πρόβλημα του αλκοόλ είναι τεράστιο, διότι προκαλεί μεγάλο αριθμό τροχαίων.

Αλκοόλ και οδηγός:

Ως μέθη από νομικής πλευράς νοείται η κατάσταση εκείνη στην οποία περιέρχονται τα άτομα όταν καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα αλκοόλ, ικανή να στερήσει προσωρινά τον έλεγχο των σωματικών και πνευματικών λειτουργιών ή να επηρεάσει έτσι ώστε το άτομο να τεθεί σε κίνδυνο ή ουσιώδη διατάραξη της δημόσιας τάξεως.

Όλοι οι πωμένοι επηρεάζονται αρνητικά στην κρίση τους, στο συντονισμό και στη χρονοαντίδραση. Το αλκοόλ δεν σταματάει, αλλά βραχυκυκλώνει τον εγκέφαλο, (καίει τα κύτταρα του εγκεφάλου), χωρίς την γνώση του οδηγού και προκαλεί σφάλματα οδήγησης, που καταλήγουν σε συγκρούσεις.

Λάθη στα οποία πέφτει ένα μεθυσμένος οδηγός.

Ο πωμένος οδηγός τρέχει πολύ, ή πάει πολύ σιγά, οδηγεί στην εσφαλμένη γραμμή ή ξεφεύγει έξω στην στροφή, οδηγεί σαν φίδι από την μια μεριά στην άλλη, ή μεταξύ δύο γραμμών και αρχίζει απότομα με τίναγμα. Δεν δίνει σήμα αλλαγής πορείας και δεν χρησιμοποιεί τα φώτα, παραβιάζει το σήμα στάσης και τον ερυθρό σηματοδότη, ξεπερνάει άλλους αντικανονικά ή είναι προσεκτικός μέχρι αηδίας.

6.6.2 Πότε και σε ποιους συμβαίνουν;

Τροχαία από αλκοόλ συμβαίνουν όλες τις ώρες, αλλά συχνότερα τη νύχτα και τα Σαββατοκύριακα. Το 1999, οδηγοί Ι.Χ. στην Αμερική που σκοτώθηκαν μεταξύ 9:00 μμ και 6:00 πμ, τα 53% είχαν αλκοόλ 0,10% και επάνω, σε σύγκριση με τα 15% των οδηγών τις άλλες ώρες. Οδηγοί που σκοτώθηκαν Σαββατοκύριακο (6:00μ.μ. Παρασκευή μέχρι 6:00 π.μ. Δευτέρα) είχαν αλκοόλ 0,10% ή μεγαλύτερο. Τα θανατηφόρα τροχαία από αλκοόλ, είναι

περισσότερα για άνδρες οδηγούς ηλικίας 21-40 ετών. Ευτυχώς στην Ελλάδα οι περισσότερες γυναίκες πίνουν πολύ λιγότερο ή καθόλου και καλύτερα αυτές να οδηγούν τις νύχτες και Σαββ/κα.

6.6.3 Επικίνδυνη μυθολογία.

ΜΥΘΟΣ: Το αλκοόλ αυξάνει την ικανότητα οδήγησης.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Αλκοόλ είναι τοξική ουσία που βραχυκυκλώνει τον εγκέφαλο και ελαττώνει την ικανότητα οδήγησης σε όλους χωρίς εξαιρέσεις.

ΜΥΘΟΣ: Μερικοί μπορούν να πιουν πολύ και δεν τους επηρεάζει.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Όλοι όσοι πίνουν αλκοόλ επηρεάζονται, σε διαφορετικό ρυθμό.

ΜΥΘΟΣ: Εάν φας πολύ πρώτα, δεν πρόκειται να μεθύσεις.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η τροφή επιβραδύνει την επίδραση του αλκοόλ, αλλά δεν την αποτρέπει.

ΜΥΘΟΣ: Ισχυρός καφές και λίγος φρέσκος αέρας σε βοηθάει να ξεμεθύσεις.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Μόνο πέρασμα χρόνου σε βοηθάει να ξεμεθύσεις, τίποτε άλλο.

ΜΥΘΟΣ: Πίνε μύρα, δεν είναι ισχυρή όπως το κρασί ή το ουίσκι.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Μερικές μύρες (5% αλκοόλ), μερικά ποτήρια κρασί (12%) και μερικά ουίσκι (80 proof) είναι όλα ίδια σε ολικό ποσό αλκοόλ.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Πιωμένος οδηγός έχει πάντοτε μεγάλη πιθανότητα τροχαίου και δεν μπορεί να κρίνει μόνος του την ικανότητα οδήγησης. Εάν πρόκειται να οδηγήσεις μην πίνεις. Εάν είσαι με παρέα, ένα άτομο πρέπει να γίνει ο καθορισμένος οδηγός, που δεν πρέπει να πει ούτε σταγόνα.

Ισχυρός καφές δεν βοηθάει τον πιωμένο οδηγό. Εάν είσαι μεθυσμένος το βράδυ, μην οδηγείς ούτε το επόμενο πρωί. Μια μελέτη έδειξε μειωμένη ικανότητα οδήγησης την επομένη ακόμη και έπειτα από μιας νύχτας ύπνο και απουσία πονοκεφάλου.

Προβλέπουμε ότι κυβερνήσεις σε πολλά έθνη, θα υποχρεωθούν να πάρουν δρακόντεια μέτρα εναντίον μεθυσμένων οδηγών. Πρόσφατη μελέτη του Ασφαλιστικού Ινστιτούτου Οδικής Ασφάλειας έδειξε ότι η Καλιφόρνια έχει την ισχυρότερη νομοθεσία. Ειδικά για μεθυσμένους οδηγούς, το κόστος της παράβασης φθάνει τα \$ 7,000 με αποτέλεσμα την δραματική ελάττωση του αριθμού θυμάτων τροχαίας.

Ο υπουργός Δημόσια Τάξης Γ.Ρωμαίος ζήτησε να καταστεί υποχρεωτική η λήψη αίματος για την μέτρηση αλκοόλης ύστερα από κάθε θανατηφόρο ατύχημα και πρότεινε να χρησιμοποιούνται ειδικές σύριγγες από την αστυνομία, ώστε να αποκλειστεί κάθε ενδεχόμενο λάθους και ακυρότητας από τα δικαστήρια.

Ανέφερε, μάλιστα ότι στις Η.Π.Α., οδηγός που είχε προκαλέσει θανατηφόρο ατύχημα, καταδικάστηκε δύο φορές ισόβια, γιατί αποδείχθηκε ότι εξ υποτροπής οδηγούσε μεθυσμένος.

Τρομερά αποτελέσματα στην Αμερική είναι το MADD (Mothers Against Drunk Drinking), Μητέρες εναντίον Μεθυσμένων Οδηγών. Μητέρες που έχασαν παιδιά από μεθυσμένους οδηγούς, επέβαλαν στην πολιτική ηγεσία την εφαρμογή αυστηρής νομοθεσίας. Η επίδραση του MADD είναι καταπληκτική όπως δείχνει και η δημόσια καμπάνια με το Πρωτοχρονιάτικο ψήφισμα στις 28-12-2000 στην Τάιμς της Νέας Υόρκης, που στοιχίζει \$ 22,000 και ήταν δωρεά της εταιρείας Exxon Mobil. Ειδικά για την Ελλάδα, το πρόβλημα του αλκοόλ δεν μπορεί να λυθεί, δίχως πανστρατιά των μητέρων που έχασαν παιδιά λόγω μέθης οδηγού. Μόνον οι Ελληνίδες μητέρες, όπως έκαναν οι Αμερικανίδες, μπορούν να απαιτήσουν από την ηγεσία της Ελλάδας, την εφαρμογή δρακόντειων μέτρων εναντίον μεθυσμένων οδηγών, με πάθος, ατσαλένια θέληση και επιμονή.

Μείωση των κινδύνων.

Οι ειδικοί συμβουλεύουν σε όσους πίνουν, μία αξιολόγηση της ποσότητας που καταναλώνουν. Είναι καλό, όταν ξεπερνιούνται τα όρια ασφαλείας να υποβάλλονται σε συχνούς ιατρικούς ελέγχους. Οι άμεσοι κίνδυνοι από τη μέθη είναι η απώλεια του ελέγχου των κινήσεων και η δημιουργία επιθετικών τάσεων. Το να αποφεύγει κανείς να πίνει μεγάλες ποσότητες ή να μεθάει μόνο σε ένα

περιβάλλον ασφαλές όπου δεν κινδυνεύει να βλάψει τον εαυτό του ή τους άλλους, είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά μέτρα πρόληψης. Το να οδηγεί κανείς υπό την επήρεια του αλκοόλ είναι απαγορευτικό, όπως και να ασχολείται με δραστηριότητες που απαιτούν λεπτούς χειρισμούς και άμεσα αντανακλαστικά. Για να περιοριστούν οι τοξικές αντιδράσεις του αλκοόλ έχει μεγάλη σημασία να μην πίνει κανείς νηστικός και να συνοδεύει το ποτό με τροφές που επιβραδύνουν τη δράση του, όπως κρέας, τυρί και αβγά καθώς και να πίνει άφθονο νερό.

Ακόμη, η χρήση του αλκοόλ δεν πρέπει να συνοδεύεται με λήψη άλλων καταπραϋντικών ουσιών, όπως τα οπιοειδή, ηρεμιστικά και υπνωτικά χάπια. Σε περίπτωση δηλητηρίασης, ο καφές είναι χρήσιμος γιατί αντισταθμίζει την κατασταλτική δράση του αλκοόλ στο αναπνευστικό σύστημα, χωρίς όμως να επιδρά και στη συμπεριφορά.

Από διαταραχές της υγείας κινδυνεύουν και άτομα τα οποία δεν καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ, δηλαδή δεν μεθάνε ποτέ. Για να αποφευχθούν αυτοί οι κίνδυνοι, καλό θα είναι να μη ξεπεραστούν ποτέ συγκεκριμένες δόσεις. Σύμφωνα με τους επιστήμονες άτομο που καταναλώνει μέχρι 56 γραμμάρια αλκοόλ την ημέρα δεν διατρέχει κίνδυνο. Αυτός ο αριθμός μεταφράζεται σε 100 γραμμάρια δυνατών αλκοολούχων ποτών μέχρι 46 βαθμούς, μισό λίτρο κρασιού, μέχρι 10 βαθμούς ή έξι κουτάκια μύρας.

Οι περισσότεροι αλκοολικοί αντιλαμβάνονται την κατάσταση τότε μόνον όταν οι βλάβες στον οργανισμό τους είναι μη αναστρέψιμες.

Το πιο εμφανές σύμπτωμα της τοξικής εξάρτησης είναι η ανάγκη που νοιώθει κάποιος να πίνει καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας αλκοολούχα ποτά.

Τα άτομα που είναι εξαρτημένα δεν το αντιλαμβάνονται, γι' αυτό έχει μεγάλη σημασία να συνειδητοποιήσουν αυτή την κατάσταση, επειδή με τον καιρό επιδεινώνεται.

Η πιθανότητα τροχαίου αυξάνει σε όλα τα επίπεδα αλκοόλ στο αίμα πάνω στο μηδέν! Ακόμη και 0,20% αυξάνει την πιθανότητα

τροχαίου που αρχίζει να μεγενθύνεται συστηματικά στα 0,50% και αναρριχάται ταχέως μετά τα 0,80%.

Οδηγοί ηλικίας 35 και άνω, με αλκοόλ 0,15% ή περισσότερο έχουν 380 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να σκοτωθούν από μονή σύγκρουση οχήματος.

Κούραση και αϋπνία αυξάνουν την επίδραση του αλκοόλ. Το επίπεδο στο αίμα εξαρτάται από το πόσο πίνει καθένας, πόσο γρήγορα, το άδειο στομάχι και το βάρος του.

Η περιεκτικότητα των 80 mg συμβαίνει όταν ένας άνθρωπος με κανονικό βάρος πίνει γρήγορα τέσσερις μπύρες ή δύο διπλά ούισκι.

6.6.4 Η οδήγηση απαιτεί την πλήρη προσοχή του οδηγού.

Ο άνθρωπος ως χρήστης του οχήματος όταν οδηγεί οφείλει να βρίσκεται σε άριστη πνευματική αλλά και φυσική κατάσταση, να είναι ήρεμος, να μην έχει κάνει χρήση φαρμάκων και ουσιών που επιδρούν στα αντανακλαστικά, να είναι άρτια εκπαιδευμένος στην οδήγηση του οχήματός του και τέλος εκτός από την προσοχή που οφείλει προς τους άλλους οδηγούς και αναβάτες, να συμπεριφέρεται μη ανταγωνιστικά προς τους άλλους. Τέλος πρέπει να χρησιμοποιεί τα μέσα παθητικής ασφάλειας του οχήματος (ζώνες ασφαλείας και κράνος) και φυσικά να τηρεί τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ).

Η οδήγηση κάθε οχήματος, πέρα από την επιδεξιότητα, απαιτεί την πλήρη συγκέντρωση και προσοχή του οδηγού. Κάθε οδηγός πρέπει να παρακολουθεί και να προσέχει σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής και ακόμη να καθορίζει ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες την ταχύτητα και την κίνησή του γενικότερα στην κυκλοφορία, ώστε να εξασφαλίζονται μεταξύ άλλων οι καλύτερες δυνατές συνθήκες για την ασφαλή οδήγηση. Όμως η απόσπαση της συγκέντρωσης και της προσοχής του οδηγού από διάφορες αιτίες, όπως π.χ. η συζήτηση με τους επιβάτες και τα παιδιά, το «ψάξιμο» στο ραδιόφωνο, οι σκέψεις για τα επαγγελματικά και τα προσωπικά ή ακόμη η ομιλία στο κινητό τηλέφωνο κ.ά, σαφώς αποβαίνει σε

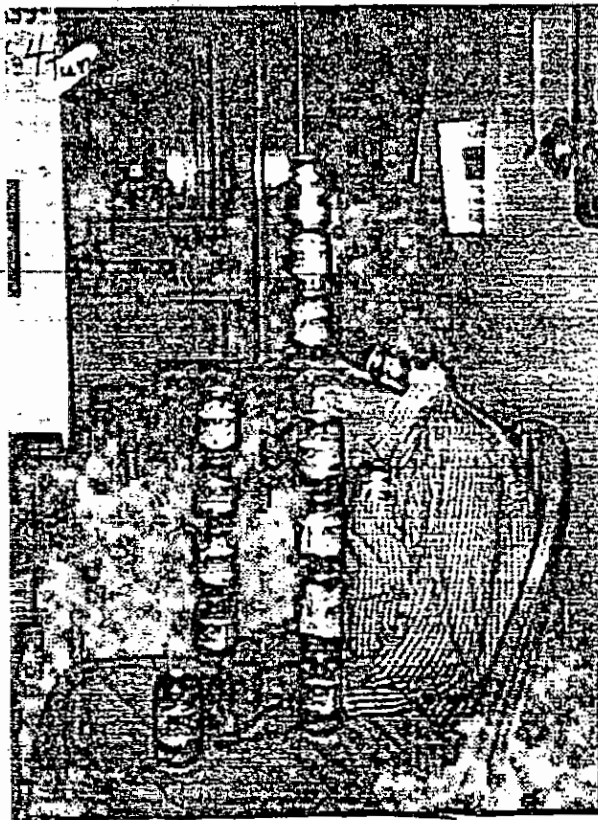
βάρος της ασφάλειας της κυκλοφορίας όσο και του ίδιου του οδηγού.

Βλέπουμε ότι μια από τις αιτίες που αποσπούν την προσοχή του οδηγού από το δρόμο είναι το φαγητό/ποτό μέσα στη διάρκεια της οδήγησης που είναι σε ποσοστό 17% και το κάπνισμα 0,9%.

Με βάση τον Κ.Ο.Κ:

- Η κατανάλωση ενός και μόνο ποτού υψηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ (όπως 250ml μύρας, ή 100ml κρασί, ή 70ml απεριτίφ, ή 30ml ούζο, ουίски, βότκα ή απεριτίφ) ισοδυναμεί με ποσοστό αλκοόλ 0,2χιλ. για τους άντρες και 0,3χιλ. για τις γυναίκες, όταν το επιτρεπτό όριο από το Κ.Ο.Κ είναι 0,25χιλ/λίτρο εκπνεόμενου αέρα στην αναπνοή μας ή 0,5χιλ στο αίμα μας.

Το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα μετριέται σαν το βάρος του αλκοόλ (σε χιλιοστόγραμμα) μέσα σε κάθε 100 χιλιοστόμετρα αίματος, αλλά ,μέτρηση αλκοόλ στον εκπνεόμενο αέρα είναι ευκολότερη.



- Σύμφωνα με τον Κ.Ο.Κ οι ποινές για όσους συλληφθούν να οδηγούν υπό την επήρεια αλκοόλ, είναι οι εξής :

| Ποσότητα | Πρόστιμο σε ευρώ | Βαθμοί ποινής | Απαγόρευση οδήγησης | Αφαίρεση άδειας | Ποινικές διώξεις | Άλλες κυρώσεις |
|--|------------------|---------------|-----------------------------------|-----------------|---|---|
| >0,25<0,40 χιλ.αέρα ή >0,5<0,8 χιλ./αίμα | 73,5 ευρώ άμεσα | 3 | Ακίνητοποίηση και φύλαξη οχήματος | | | |
| >0,40<0,60 χιλ.>0,80 <1,1 χιλ./αίμα | 157 ευρώ άμεσα | 5 | Ακίνητοποίηση και φύλαξη οχήματος | 3 μήνες άμεσα | - | - |
| >0,60mg/l ή 1,1χιλ./αίμα | 587 ευρώ άμεσα | 7 | Ακίνητοποίηση και φύλαξη οχήματος | 6 μήνες άμεσα | Πλημμέλημα Τουλάχιστον 2μηνι φυλάκιση και αφαίρεση άδειας | Αφαίρεση Άδειας για 5 χρόνια (τη 2 ^η φορά) |
| Άρνηση υποβολής αλκοτέστ | 587 ευρώ άμεσα | - | - | 6 μήνες άμεσα | Πλημμέλημα Τουλάχιστον 2μηνι φυλάκιση | Αυτόματη υπαγωγή στην περίπτωση οδήγησης με >0,6mg |

Βλέπουμε ότι το ανώτατο επιτρεπτό όριο είναι 0,25χιλ. του γραμμαρίου ανά λίτρο αίματος.

6.7 ΑΛΚΟΟΛ-ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ απειλούν τους έφηβους.

Ανησυχία προκαλεί η έκθεση της παγκόσμιας Υγείας που διαπιστώνει μεγάλη αύξηση τα τελευταία πέντε χρόνια στην κατανάλωση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών από τους Ευρωπαίους και αφορά παιδιά ηλικίας 15 έως 16 ετών. Το 36% των αγοριών και κοριτσιών έχουν κάνει χρήση της κάνναβης σε χώρες της ανατολικής Ευρώπης όπως στην Τσεχία. Επίσης διαδεδομένη είναι η χρήση αμφεταμίνων, των LSD και του ναρκωτικού «έκσταση». Μικρότερος αριθμός εφήβων παραδέχτηκε ότι κάνει χρήση ηρωίνης.

Εξίσου ανησυχητικά είναι τα στοιχεία για την κατανάλωση αλκοόλ σε ομάδα μαθητών που συμμετείχε στην έρευνα στην Βρετανία, την Ιρλανδία και την Πολωνία παραδέχτηκαν ότι μέθυσαν περισσότερες από τρεις φορές τον τελευταίο μήνα. Σύμφωνα με τους αξιωματικούς της ΠΟΥ υπάρχουν πολλοί κίνδυνοι για τους εφήβους, όπως το να πέσουν θύματα σεξουαλικής κακοποίησης.

Ο ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) ασκεί σφοδρή κριτική στη βιομηχανία των οινοπνευματωδών για την επιθετική, όπως τη χαρακτηρίζει, διαφημιστική εκστρατεία. Θέτει ως πρόβλημα ότι οι νέοι χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο το αλκοόλ σαν ναρκωτική ουσία.

6.7.1 Αρνητική πρωτιά για τους νέους.

Η χώρα με το μεγαλύτερο ποσοστό αλκοόλ στον μαθητικό πληθυσμό είναι η Αμερική, σύμφωνα με μεγάλη ευρωπαϊκή έρευνα για την χρήση οινοπνευματωδών ποτών και ναρκωτικών σε συνολικά 30 χώρες.

Στη χώρα μας, η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο σε δείγμα 2205 μαθητών (και των δύο φύλων) 15 έως 16 ετών.

Όπως προκύπτει από την επεξεργασία των στοιχείων, το 94% των μαθητών δήλωσε ότι κατανάλωσε αλκοόλ κατά την διάρκεια του τελευταίου μήνα (πριν από την έρευνα), ενώ το 19% των αγοριών δήλωσε ότι κατανάλωσε οινοπνευματώδη ποτά 10 ή περισσότερες φορές τον μήνα.

Η Γροιλανδία έρχεται πρώτη σε ποσοστό μαθητών που δήλωσαν ότι έχουν καπνίσει, ενώ η Κύπρος βρίσκεται στην τελευταία θέση. Η Ελλάδα βρίσκεται στο μέσο της κατάταξης, με το 35% των μαθητών της να έχει καπνίσει.

Ας σημειωθεί ότι η χώρα μας κατέχει μία από τις πρώτες θέσεις στην χρήση παράνομων ουσιών, όπως είναι οι εισπνεόμενοι διαλύτες. Υψηλή θέση κατέχουμε και στην χρήση ηρεμιστικών και χωρίς την συνταγή του γιατρού. Παράλληλα, ένα 4% των νέων στην Ελλάδα κάνει χρήση οινόπνευματος σε συνδυασμό με χάρπια.

Θα πρέπει τέλος να τονιστεί ότι το 18% των μαθητών εκτιμά ότι μπορεί να προμηθευτεί εύκολα κάνναβη από το χώρο του σχολείου, ενώ το 6% ότι η προμήθεια κάνναβης είναι εύκολη σε οποιοδήποτε μέρος.

Η κατανάλωση ναρκωτικών στην Ευρώπη είναι, σε γενικές γραμμές, μικρότερη από ότι στις ΗΠΑ. Για παράδειγμα, μόνο το 18% των ενήλικων Ολλανδών έχουν καπνίσει μαριχουάνα τουλάχιστον μία φορά, έναντι του 33% των Αμερικανών.

6.7.2. ΕΛΠΑ: Τα πρόστιμα για τροχαίες παραβάσεις στην Ε.Ε. και την Ευρώπη.

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ, ποιο είναι το πρόστιμο που θα κληθούμε να πληρώσουμε και σε πολλές περιπτώσεις «τοίς απολύτου μετρητοίς»; Αν βρεθούμε να έχουμε καταναλώσει αλκοόλ την ώρα που οδηγούμε ή αν κάνουμε αντικανονικό προσπέρασμα οδηγώντας στο εξωτερικό ή αν αφηρημένοι περάσαμε με «κόκκινο» κ.λ.π.

Αν όχι, το Τουριστικό Τμήμα της ΕΛΠΑ σε συνεργασία με το αντίστοιχο τμήμα της Γερμανικής Λέσχης Αυτοκινήτου-ADAC, δίνουν τις απαντήσεις, τις οποίες χρήσιμο είναι, να μην τις επαληθεύσουμε.

ΤΟ ΠΡΟΣΤΙΜΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΤΡΟΧΑΙΕΣ ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ Ε.Ε. (Οι τιμές των προστίμων είναι σε ευρώ).

| Χώρα | Αλκοόλ (άνω του επιτρ. ορίου) | Ταχύτητα (έως 20χλμ άνω του ορίου) | Παραβίαση σηματοδότη | Αντικανονικό προσπέρασμα | Παράνομη στάθμευση |
|--------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------|
| ΑΥΣΤΡΙΑ | από 215 | από 30 | από 70 | από 70 | από 20 |
| ΒΕΛΓΙΟ | από 125 | από 200 | από 200 | από 200 | από 25 |
| ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ | έως 150 | έως 15 | έως 10 | έως 5 | έως 5 |
| ΓΑΛΛΙΑ | έως 4.570 | έως 4.750 | από 90 | από 90 | από 10 |
| ΓΕΡΜΑΝΙΑ | από 250 | έως 35 | 50-200 | 30-125 | έως 35 |
| ΔΑΝΙΑ | από 550 | έως 65 | 135-200 | 135 | από 65 |
| ΕΛΒΕΤΙΑ | από 700 | από 120 | 170 | από 135 | 25-80 |
| ΕΛΛΑΔΑ | από 75 | από 35 | 75-150 | 150 | από 35 |
| ΙΡΛΑΝΔΙΑ | έως 1.270 | 65-190 | 125 | 125 | από 25 |
| ΙΣΠΑΝΙΑ | από 300 | από 90 | από 90 | από 90 | από 90 |
| ΙΤΑΛΙΑ | από 260 | από 65 | από 65 | από 65 | από 30 |
| ΚΡΟΑΤΙΑ | από 75 | 15-30 | 75 | 30-75 | από 15 |
| ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ | από 1.250 | από 50 | 145 | 145 | από 25 |
| Μ.ΒΡΕΤΑΝΙΑ | Μ.Ο. 500 | Μ.Ο. 250 | Μ.Ο. 250 | Μ.Ο. 250 | από 50 |
| ΝΟΡΒΗΓΙΑ | 45 (1) | από 205 | από 310 | από 310 | 65 |
| ΟΛΛΑΝΔΙΑ | από 200 | από 60 | έως 75 | έως 75 | από 40 |
| ΟΥΓΓΑΡΙΑ | από 50 | έως 120 | έως 395 | έως 395 | από 5 |
| ΠΟΛΩΝΙΑ | από 145 | από 35 | 85 | 55-110 | 20-55 |
| ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ | 100-1500 | από 50 | από 100 | από 100 | από 25 |
| ΡΟΥΜΑΝΙΑ | από 50 | έως 15 | από 10 | από 100 | από 5 |
| ΣΛΟΒΑΚΙΑ | 225 | 15 | από 15 | από 15 | από 5 |
| ΣΛΟΒΕΝΙΑ | από 90 | 70 | 180 | 70-2055 | 25-45 |
| ΣΟΥΗΔΙΑ | από 30(1) | από 90 | από 135 | από 135 | έως 90 |
| ΤΟΥΡΚΙΑ | 115 | 35 | 35 | 35 | 20 |
| ΤΣΕΧΙΑ | έως 450 | έως 60 | έως 90 | έως 90 | έως 60 |
| ΦΙΛΑΝΔΙΑ | έως 15(1) | από 100 | 8-22 | 10 | 15-40 |

Σημ: (1) = 1/30 του μηνιαίου εισοδήματος.

6.7.3 «Το αλκοόλ σώζει».

Ένα ποτηράκι κάθε μέρα προλαβαίνει τις καρδιακές προσβολές.

Το αλκοόλ έχει γίνει το πιο κοφτερό δίκκοπο σπαθί στην ιατρική. Τριάντα χρόνια ερευνών έπεισαν πολλούς ειδικούς για τα οφέλη που έχει για την υγεία η μετριοπαθής κατανάλωση οινοπνευματωδών.

Ένα ή δύο ποτηράκια την ημέρα κρασί, μύρα ή κάποιο δυνατότερο οινοπνευματώδες είναι συχνά, λένε οι ειδικοί, ο καλύτερος τρόπος για να προλάβει κανείς τις καρδιακές προσβολές.

Κάνει καλό 2 ποτήρια κρασί (250γρ.). Βοηθούν στην διάσπαση του καπνού τσιγάρων που εμφανίζεται μία ώρα μετά το τσιγάρο. Και επίσης βοηθάει στη διάσπαση των οξέων του οργανισμού.

Καλύτερο από μια δίαιτα με χαμηλά λιπαρά ή το χάσιμο βάρους, καλύτερο ακόμη κι από την εντατική γυμναστική. Η μετριοπαθής κατανάλωση αλκοολούχων ποτών μπορεί να προλάβει εγκεφαλικά, ακρωτηριασμό μελών και την άνοια.

Θα πρέπει, δηλαδή, να αρχίσουν οι γιατροί να προτείνουν τη μετριοπαθή κατανάλωση οινοπνευματωδών (ένα ή δύο αλκοολούχα ποτά την ημέρα); Πριν από 30 χρόνια, οι αξιωματούχοι του τομέα της υγείας ένοιωθαν τόσο άβολα με αυτήν την ιδέα ώστε μία αμερικάνικη ομοσπονδιακή υπηρεσία προσπάθησε να αποκρύψει τα πρώτα στοιχεία για τις ευεργετικές συνέπειες του αλκοόλ. Τώρα που τα στοιχεία αυτά έχουν από καιρό πια αποκαλυφθεί, οι αξιωματούχοι επισημαίνουν πως ίσως πρόκειται για έναν από τους λίγους τομείς στην ιατρική όπου οι γενικές συστάσεις δεν είναι δυνατές και κάθε γιατρός και ασθενής θα πρέπει να παίρνει τις δικές του αποφάσεις.

Τα οφέλη για την καρδιά από μια μικρή δόση αλκοόλ έγιναν φανερά σε διαδοχικές μελέτες. Σε όλο τον κόσμο, όσοι πίνουν με μετριοπάθεια έχουν υγιέστερη καρδιά από εκείνους που απέχουν από τα οινοπνευματώδη, καθώς υφίστανται λιγότερες καρδιακές προσβολές εξαιτίας του λίπους που στενεύει τις αρτηρίες της καρδιάς και εμποδίζει την κυκλοφορία του αίματος. Σε χώρες όπως οι ΗΠΑ, όπου οι καρδιακές ασθένειες αποτελούν μείζονα αιτία

θανάτου, εκείνοι που πίνουν μετριοπαθώς ζουν σημαντικά περισσότερο κατά μέσον όρο από εκείνους που δεν πίνουν. «Τα πορίσματα που υποστηρίζουν τον προστατευτικό ρόλο του αλκοόλ είναι αναντίρρητα, ουδείς τα αμφισβητεί πλέον» λέει ο δρ.Κέρτις Έλισον καθηγητής Ιατρικής και Δημόσιας Υγείας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Βοστώνης.

6.7.3.1 Οι κίνδυνοι.

Αλλά σε καθένα από τα οφέλη του αλκοόλ για την υγεία, αντιστοιχεί ένας πολύ μεγαλύτερος κίνδυνος όταν το ένα ποτηράκι γίνει τρία- τέσσερα. Οι κίνδυνοι από τη μεγάλη κατανάλωση οινοπνευματωδών αρχίζουν με τη μικρή, αλλά σημαντική, αύξηση του κινδύνου στις γυναίκες να εμφανίσουν καρκίνο στο στήθος. «Αρχίζεις να διαπιστώνεις προβλήματα στα τρία με τέσσερα έως πέντε ποτά την ημέρα», λέει ο δρ.Έρικ Ριμ, καθηγητής Επιδημιολογίας και Διατροφής στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ. Το πολύ ποτό αυξάνει τον κίνδυνο της υπέρτασης, της καρδιακής ανεπάρκειας και έξι μορφών καρκίνου. Μπορεί να προκαλέσει διαβήτη, παγκρεατική και ηπατική ανεπάρκεια και οξεία άνοια.

«Οι ιατρικές αρχές που υποστηρίζουν τη μετριοπαθή κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να ανοίξουν ένα κουτί της Πανδώρας», προειδοποιεί ο δρ. Ντέιβιντ Τζέρνικαν, διευθυντής έρευνας στο Κέντρο για το Αλκοόλ και τους Νέους του Πανεπιστημίου του Τζωρτζτάουν. «Η διαφήμιση των ωφελειών του αλκοόλ για την υγεία χωρίς να δίνεται έμφαση στους κινδύνους δημιουργεί επικίνδυνη σύγχυση για το προϊόν», προσθέτει.

6.7.4 ΕΛΠΑ: Αλκοόλ ο πιο επικίνδυνος εχθρός της οδήγησης.

Δυστυχώς σημαντικό ποσοστό των τροχαίων ατυχημάτων, οφείλεται στην οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, προϊόν της άγνοιας που έχουν οι Έλληνες οδηγοί για τις επιπτώσεις του, τονίζει η ΕΛΠΑ, καθώς:

- Το 90% των οδηγών θεωρεί ότι «το αλκοόλ δεν επηρεάζει την οδική συμπεριφορά», ενώ
- Το 94% των ελλήνων οδηγούν μετά από διασκέδαση και κατανάλωση αλκοόλ!! (Εκθεση της Ιατρικής Σχολής Αθηνών-2001).

Παράλληλα μεγάλο μέρος του πληθυσμού αγνοεί το όριο κατανάλωσης αλκοόλ για την προφύλαξη και διαφύλαξη της υγείας του. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι δεν επιτρέπεται να πίνουμε περισσότερο από 30αλκοολούχα ποτά την εβδομάδα, αλλά όχι περισσότερο από 4 την ημέρα. Αποτέλεσμα αυτών είναι η διαρκής αύξηση της κατανάλωσης αλκοόλ στη χώρα μας, η οποία καταλαμβάνει πλέον την ένατη θέση στην κατά κεφαλή κατανάλωση αλκοόλ στην Ε.Ε., ενώ παράλληλα καταλαμβάνει και την πρώτη θέση στην κατανάλωση «σκληρών ποτών», όπως ουίσκι, βότκα, κ.ά κυρίως από «πότες», σε μεγαλύτερη ηλικία. (Στοιχεία: «Ευρωπαϊκή Έρευνα για τη Χρήση Αλκοόλ και Ναρκωτικών»-1999).

Όπως τονίζει η ΕΛΠΑ:

- Το θεσπισμένο στον Κ.Ο.Κ. ανώτατο όριο αλκόλγια του οδηγού (0,5γραμ./λίτρο αίματος, που ισοδυναμεί σε γενικές γραμμές με δύο ποτήρια μπύρας ή τρία ποτήρια κρασιού, ή δύο ουίσκι κλπ.), μπορεί πολύ να ξεπεραστεί ιδίως το καλοκαίρι, με αποτέλεσμα:
 - Η συμπεριφορά του οδηγού στο δρόμο να γίνει απρόβλεπτη και επικίνδυνη με οδυνηρές συνέπειες.
-
- Δεν υπάρχει για το ανθρώπινο οργανισμό ακίνδυνη ποσότητα αλκοόλ, καθώς ανάλογα με βιολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που δεν υπολογίζει ο οδηγός, το αλκοόλ επηρεάζει σημαντικά την ικανότητα της οδήγησης (αύξηση του χρόνου αντίδρασης, μερική απώλεια αισθήσεων, μείωση οπτικού πεδίου κ.ά). Παράλληλα πρέπει να σταματήσουν οι «μύθοι» σχετικά με το αλκοόλ στην οδήγηση, όπως: «δεν με πιάνει», ή «οδηγώ καλύτερα», ή «δεν με επηρεάζει», ή ακόμη «συνέρχομαι με ένα καφέ», κ.ά, καθώς ακόμη και μια σταγόνα αλκοόλ στο αίμα επηρεάζει τον οργανισμό και συνεπώς την ικανότητα οδήγησης.

Πρέπει όλοι οι οδηγοί να μην ξεχνούν και να εφαρμόζουν την απαράβατη αρχή «δεν πίνω όταν οδηγώ και δεν οδηγώ όταν πίνω».

Αν όμως παρά αυτό, κάποιος που πρόκειται να οδηγήσει, τύχει και πει αλκοόλ σε μεγάλη ποσότητα, το να επιτρέπει σε άλλον να οδηγήσει ή να χρησιμοποιήσει άλλο τρόπο- μέσο για τη μετακίνησή του. Αυτό αποτελεί πράξη υψηλού αισθήματος ευθύνης τόσο για τον εαυτό του, όσο και για το κοινωνικό σύνολο.

Όταν έχετε πει (ανάλογα με τον άνθρωπο) και πρέπει να οδηγήσετε τότε καλό θα είναι να φάτε μια σοκολάτα έτσι ώστε ο δείκτης της συσκευής ανίχνευσης αλκοόλ της τροχαίας να δείξει μικρότερες τιμές.

(Εθνος, 2-6-2001)

10 ΝΕΚΡΟΙ ΣΤΗΝ ΑΣΦΑΛΤΟ

Από την Παρασκευή μέχρι χθες, έγιναν σε όλη την Ελλάδα 150 τροχαίες ατυχήματα, στα οποία έχασαν τη ζωή τους 10 άτομα (μεταξύ των οποίων και ένα οχτάχρονο αγοράκι) και τραυματίστηκαν πάνω από 200. Αναλυτικά έγιναν τα εξής θανατηφόρα ατυχήματα: Το Σάββατο:

- Στο 10ο χιλιόμετρο της εθνικής οδού Ιωαννίνων - Αστρος, βρέθηκε τραγικό θάνατο ο Παναγιώτης Πολιανίτης, 8 χρόνων, όταν το Ι.Χ. αυτοκίνητο που οδηγούσε ο πατέρας του Κων/νος Πολιανίτης, 35 χρόνων, συγκρούστηκε με φορτηγάκι, το οποίο οδηγούσε ο Σωτήριος Γ. Γιωτίτης, 55 χρόνων.

Σε σοβαρά τραυματίστηκε ο Κων/νος Πολιανίτης και ελαφρά η 10χρονη κορούλα του Άννα, η 11χρονη Μαρτίνα Τσολάκου και ο οδηγός του φορτηγού.

- Στην εθνική οδό Αθηνών - Λαμίας, στη Νέα Φιλαδέλφεια, σε σύγκρουση νεοαυτοκίνητου που οδηγούσε ο Νικόλαος Γρ. Ασπράκωπουλος, 28 χρόνων, με φορτηγάκι, σκοτώθηκε ο οδηγός του δεύτερου οχήματος Αναστάσιος Νικ. Κατενόγλας, 62 χρόνων.

- Στη διασταύρωση των οδών Αχαρνών και Φιλιππίδου στην Αθήνα, μοτοσικλέτα με οδηγό τον Ανδρέα Φ. Μάρκο, 20 χρόνων, παρέσυρε και σκοτώσε τη χρυσούλα Ευαγγ. Γκιγκέλου, 48 χρόνων.

- Στην Κλετορία Κωλοβρύτων ανατράπηκε Ι.Χ. αυτοκίνητο το οποίο οδηγούσε ο Ιωάννης Χρ. Τσαϊλάκος, 72 χρόνων, με αποτέλεσμα να σκοτωθεί η επιβάτης Δήμητρα Νικ. Τσαϊλάκη, 65 χρόνων.

- Στην Παλλήνη σκοτώθηκε ο Παναγιώτης Ευάγ. Γεωργίου, όταν ανατράπηκε η μοτοσικλέτα που οδηγούσε, λόγω υπερβολικής ταχύτητας.

Την Παρασκευή έχασαν τη ζωή τους:

- Στη Δράμα ο Χαρίτων Γ. Τσομπάνης, 59 χρόνων, στη Νέα Φιλαδέλφεια Αττικής ο Ιωάννης Δ. Ζερβός, 31 χρόνων, στο Αγιάλεω ο Κων/νος Γ. Μαργαρίτης, 33 χρόνων, στο Κοματηρό ο Κων/νος Αρ. Πατριδής, 44 χρόνων, και στην Κομοτηνή ο Δαμιανός Γ. Πατριδής, 32 χρόνων.

ΤΡΟΧΑΙΑ

Αναζητούνται χώροι φύλαξης

Προκεφάλο έχει δημιουργήσει στους επικεφαλές της Τροχαίας το μέτρο της κατάσχεσης αυτοκινήτων από μεθυσμένους οδηγούς.

Το πρόβλημα τους είναι ότι δεν υπάρχουν χώροι φύλαξης των τροχοφόρων αυτών και προς το παρόν τα παρκάρουν στους δρόμους έξω από τα κατά τόπους τμήματα Τροχαίας.

Μέχρι χτές τα αυτοκίνητα που είχαν κατασχεθεί ήταν μόνο 19 και το πρόβλημα λύθηκε προσωρινά. Τι θα γίνει όμως όταν σε μερικές εβδομάδες, ο αριθμός τους θα έχει αυξηθεί κατά πολύ;

Οι επικεφαλές της Τροχαίας σκέφτονται διάφορους τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος, όπως η συγκέντρωση των αυτοκινήτων αυτών στον Ο.Α.Δ.Υ ή η σύμβαση με ιδιόκτητες χώρων στάθμευσης.

ΑΛΚΟΤΕΣΤ

Καμπάνα σε εννιά

Με δικαστική απόφαση επικυρώθηκε η κατάσχεση των πρώτων ΙΧ που οι οδηγοί τους συνελήφθησαν να οδηγούν μεθυσμένοι

Στις πρώτες δαμύσεις ΙΧ προέβλεπε το Αιτόφωρο Τριμελές Πλημμελειοδικείο. Τα ονόματα 18 οδηγών αυτοκινήτων και μοτοσικλετών, που συνελήφθησαν να οδηγούν μεθυσμένοι το προηγούμενο Σάββατο και Κυριακή, υπήρξαν κτες στο πινάκιο του Αιτόφωρου.

Πρώτος δικάστηκε ο Κωνσταντίνος Ζουμπουλίδης, που συνελήφθη τις πρώτες πρωινές ώρες κτες, να οδηγεί μεθυσμένος στην Λεωφόρο Καβάλας.

Σύμφωνα με τη δικογραφία, το αλκοόλ του έδειξε ότι η ποσότητα αλκοόλ στο πινάκιο ήταν 2,21.

«Δεν ήνωθα καλά και γι' αυτό στράφηκα μόνος μου στην άκρη του δρόμου» είπε ο κατηγορούμενος. «Τότε ήρθαν οι αστυνομικοί και αφού μου έκαναν τη τελεφεσίμωτο με συνέλαβαν».

Ας σημειωθεί ότι ο κ. Ζουμπουλίδης εργάζεται ως οδηγός σε ιδιωτική επιχείρηση. Το δικαστήριο τον καταδίκασε σε φυλάκιση 10 μηνών, διέταξε τη δήμευση του αυτοκινήτου του, του επέβαλε πρόστιμο 200.000 δραχμών και του αφαίρεσε την άδεια οδήγησης για 6 μήνες.

Εννέα από τους «μεθυσμένους» οδηγούς, που περιμέναν την σειρά τους και άκουσαν την πρώτη «καμπάνα» του δικαστηρίου ζήτησαν και πήραν αναβολή.

Για τους υπόλοιπους οκτώ που προσήλθαν να δικάστούν, το Αιτόφωρο διέ-

ξε την δήμευση των αυτοκινήτων τους (7 ΙΧ και μία μοτοσικλέτα), τους καταδίκασε σε ποινές από 6 μέχρι 10 μήνες, τους επέβαλε πρόστιμα από 150.000 - 200.000 δραχμές και διέταξε την αφαίρεση της άδειας οδήγησης από 3-6 μήνες.

Ο πρώην βουλευτής της ΝΔ, δικηγόρος κ. Λευτέρης Παπαδημητρίου, δικηγόρος σε μία από τις υποθέσεις, χαρακτήρισε το μέτρο «οωστό, που θα πρέπει να ισχύει πάντα και ότι περιστασιακά» και όπως επεσήμανε «ο δείκτης του αλκοτέστ δεν είναι 100% σίγουρος, αφού αν βρεθεί κάποιος μεθυσμένος θα πρέπει να ακολουθήσει εξέταση αίματος».

Άλλοι δικηγόροι ανέφεραν ότι το άρθρο 76 ΠΚ στο οποίο υπαίχεται η παραγγελία του προϊσταμένου της Εισαγγελίας για δαμύσεις αυτοκινήτων, είναι δυνατό και όχι υποχρεωτικό για το δικαστήριο.

Τώρα το Εφετείο θα αποφασίσει αν τα αυτοκίνητα που δαμείθηκαν θα επιστρέφουν στους ιδιοκτήτες τους. Αν και οι αποφάσεις των εφετών επιμένουν στη διατήρηση της δήμευσης, τότε οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να προσφύγουν στον Αρειο Πάγο.

Αλκοόλ, «Ο σιωπηλός δολοφόνος» 17/7/03

Οι έρευνες ανεβάζουν τους εξαρτημένους από το ποτό στην Ελλάδα στις 200.000 αλλά το πρόβλημα έχει ακόμη μεγαλύτερες διαστάσεις.

Οι μισοί σχεδόν θάνατοι από τροχαία ατυχήματα οφείλονται σε ένα ποτηράκι παραπάνω.

«Σιωπηλός δολοφόνος» θεωρείται το αλκοόλ από τους ειδικούς και από όσους βιώνουν καθημερινώς προβλήματα στην οικογένεια τα οποία οφείλονται στην κατάχρησή του. Στην Ελλάδα, σύμφωνα με επίσημα στοιχεία (Ετήσια Έκθεση του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής), οι εξαρτημένοι από το αλκοόλ ανέρχονται σε 200.000. Όπως τονίζουν όμως οι ειδικοί αλλά και αλκοολικοί οι οποίοι έχουν ενταχθεί σε προγράμματα απεξάρτησης. Στην πραγματικότητα το πρόβλημα είναι πολύ μεγαλύτερο αφού ο φόβος του κοινωνικού στιγματισμού αναγκάζει πολλές οικογένειες να κρατούν μυστικό τον αλκοολισμό ενός μέλος τους ή ακόμη δεν παραδέχονται ότι πίσω από την ακραία και βίαιη πολλές φορές συμπεριφορά κρύβεται το αλκοόλ. Οι μισοί σχεδόν θάνατοι από τροχαία ατυχήματα (40% ή περίπου 1.100 άτομα) οφείλονται σε υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ενώ υπολογίζεται ότι 32.000 άνθρωποι τραυματίζονται, πολλοί εκ των οποίων μένουν ανάπηροι. Πρόκειται κυρίως για νέους ηλικίας 16-25 ετών.

Σύμφωνα με πανελλήνια έρευνα του τμήματος Υγιεινής και Επιδημιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Παν/μιου Αθηνών σε δείγμα 15.000 ατόμων, ηλικίας 20-63 ετών, με τίτλο «Κοινωνικό-δημογραφικοί συσχετισμοί της αποχής και της κατάχρησης αλκοόλ στον ελληνικό πληθυσμό», οι Έλληνες πίνουν πολύ και η χώρα μας κατέχει μία από τις πρώτες θέσεις στη λίστα της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών. Μερικά από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία της έρευνας αναφέρουν:

- Ένας στους 5 νεαρούς και ενήλικους ή μεσήλικους Έλληνες πίνει περισσότερα από 3 ποτήρια αλκοόλ την ημέρα.
- Πάνω από 7 στους 10 άνδρες στην Ελλάδα, ηλικίας 20-59 ετών, πίνουν καθημερινώς 3 ή λιγότερα ποτήρια αλκοόλ.
- Στις γυναίκες βρέθηκε ότι περισσότερες από 7 στις 10, ηλικίας 20-49 ετών, πίνουν 2 ή λιγότερα ποτήρια αλκοόλ την ημέρα.
- Μόνο το 4,3% των Ελληνίδων ηλικίας 20-40 ετών και το 3% των Ελληνίδων 40-59 ετών πίνουν περισσότερα από 2 ποτήρια την ημέρα.
- Σε όλες τις ηλικιακές ομάδες το ποσοστό των γυναικών που απέχουν από το αλκοόλ ήταν υψηλότερο από το αντίστοιχο των ανδρών.
- Τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες, το ποσοστό όσων δεν έπιναν αυξανόταν όσο προχωρούσε η ηλικία των ερωτώμενων ενώ το ποσοστό όσων έκαναν κατάχρηση αλκοόλ παρουσίαζε μείωση.
- Όσοι έπιναν κρασί βρέθηκε ότι έχουν λιγότερες πιθανότητες να γίνουν «σκληροί» πότες συγκριτικά με όσους πίνουν άλλα οινοπνευματώδη ποτά.

- Οι Έλληνες που ζουν μόνοι τους απέχουν σε μεγαλύτερο ποσοστό από το αλκοόλ συγκριτικά με όσους ζουν με σύντροφο.

Αν και το αλκοόλ δεν θεωρείται –τουλάχιστον ανοιχτά– ένα επικίνδυνο ναρκωτικό που δημιουργεί πολύ σοβαρή εξάρτηση, τα στοιχεία αποδεικνύουν ότι και στην περίπτωση του, όπως γίνεται με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες, η μετάβαση από το «μαλακό» αλκοόλ (όπως θεωρούνται η μπίρα και το κρασί) στο «σκληρό» (ουίσκι, βότκα κτλ) είναι γρήγορη, ακόμη και σε μικρές ηλικίες. Στις ηλικίες 14-18 ετών το πιο δημοφιλές ποτό είναι η μπίρα που ως γνωστό μπορεί ο κάθε ανήλικος να προμηθευτεί ακόμη και από τα περίπτερα. Στις ηλικίες 18-25 δημοφιλέστερα ποτά φαίνεται είναι το ουίσκι και η βότκα, ενώ ακολουθούν η μπίρα, το κρασί και τα κοκτέιλ. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε και τη νέα μόδα που επικρατεί μεταξύ των νέων: «τα αναψυκτικά νέας γενιάς» τα οποία περιέχουν μικρή μεν ποσότητα αλκοόλ, αρκετή όμως για να «εισαγάγει» τους νεαρούς καταναλωτές στον επικίνδυνο κόσμο του αλκοόλ. Υπολογίζεται ότι το 40% από όσους πίνουν, αργά η γρήγορα στρέφεται προς τα «σκληρά» ποτά.

Οι νέοι μεθούν ανενόχλητοι...

Στη χώρα μας είναι σύνηθες φαινόμενο παιδιά μικρής ηλικίας να αγοράζουν αλκοόλ «για το σπίτι» εκμεταλλευόμενα την ανοχή που υπάρχει στα καταστήματα πώλησης, ενώ πολλοί νέοι κάτω των 18 ετών καταναλώνουν ανενόχλητοι αλκοόλ στα κέντρα διασκέδασης όπου, κατά γενικό κανόνα, οι υπάλληλοι ουδέποτε ζητούν ταυτότητα από τους νεαρούς πελάτες τους. Σε επιτόπια ρεπορτάζ που έγιναν σε κέντρα διασκέδασης δεν κατεγράφη ούτε ένα περιστατικό στο οποίο υπάλληλος αρνήθηκε να σερβίρει ποτό –σε εμφανώς- πολύ νεαρής ηλικίας πελάτες.

Ωστόσο σε σύγκριση με τα στοιχεία της προηγούμενης έρευνας του Εθνικού Κέντρου Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά και την Τοξικομανία (ΕΚΤΕΠΝ), που έγινε το 1998, παρατηρείται η σημαντική μείωση του ποσοστού των μαθητών που κάνουν κατανάλωση οινοπνευματωδών κατά τη διάρκεια του 2002, σε όλες τις περιόδους αναφοράς. Σύμφωνα λοιπόν με τα νέα στοιχεία, η μεγαλύτερη μείωση παρατηρείται στη μηνιαία κατανάλωση άλλων οινοπνευματωδών (ουίσκι, βότκα, μπακάρντι κτλ.). Η μείωση ισχύει τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια.

Διαφορετική όμως φαίνεται να είναι η εμπειρία της μέθης ανάμεσα στα 2 φύλα. Μεθυσμένα τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους σε ποσοστό 29,5% δηλώνουν τα αγόρια (258,8% το 1998). Στα κορίτσια παρατηρείται ελαφρά μείωση του αντίστοιχου ποσοστού από 22,6% το 1998 σε 20,8% το 2002). Τα αγόρια εμφανίζονται με μεγαλύτερα ποσοστά όσον αφορά τη συχνότητα περιστατικών μέθης (4+ φορές), ενώ τα ποσοστά μειώνονται για τα κορίτσια. Πρέπει να σημειωθεί ότι η δήλωση περιστατικών μέθης είναι

υποκειμενική και εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πώς αντιλαμβάνονται αυτή την κατάσταση οι ίδιοι οι μαθητές.

Όσον αφορά την υπερβολική χρήση (θεωρείται η κατανάλωση 5 ή περισσότερων ποτών τη φορά στη διάρκεια του τελευταίου μηνός), το 42,8% των αγοριών και τα 29,9% των κοριτσιών δηλώνουν ότι έχουν κάνει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους.

Η μέση ηλικία κατά την οποία μαθητές 15 ετών δηλώνουν ότι ήπιαν πρώτη φορά είναι τα 12 έτη για τα αγόρια και τα 13 για τα κορίτσια. Οι μαθητές δηλώνουν επίσης ότι έναν χρόνο μετά την πρώτη τους επαφή με το αλκοόλ μέθυσαν για πρώτη φορά.

Οι μαθητές που θεωρήθηκαν ότι διατρέχουν υψηλό κίνδυνο «προβληματικής χρήσης» δήλωσαν, σε υψηλότερα ποσοστά από αυτά των υπόλοιπων μαθητών, ότι :

A) πηγαίνουν πεινασμένοι στο σχολείο ή για ύπνο, επειδή δεν υπάρχει αρκετό φαγητό στο σπίτι.

B) «ήρθαν άγρια στα χέρια» με κάποιον κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών και

Γ) πήραν μέρος σε εκβιασμό άλλου μαθητή κατά τη διάρκεια των προηγούμενων δύο μηνών.

Πηγή: Το Βήμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

7.1 Συνήθειες διάφορων χωρών πάνω στην κατανάλωση αλκοόλ.

Για την καταπολέμηση του αλκοολισμού γίνονται προσπάθειες και στα αρχαία χρόνια, όπως οι νόμοι που θέσπισε ο Σόλωνας και ο Λυκούργος, ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός. Επίσης στα **Μεσαιωνικά χρόνια** ο Καρλομάγνος παίρνει μέτρα εναντίον του αλκοολισμού. Αλλά ο εντατικός αγώνας εναντίον του αρχίζει στη Βόρεια Αμερική για πρώτη φορά στα μέτρα του 19^{ου} αιώνα, όπου η πολιτεία του Μαίην απαγόρευσε από το 1846 τη χρήση και το εμπόριο αλκοόλ-ποτών. Αυτήν άρχισαν να μιμούνται και άλλες πολιτείες της Βόρειας Αμερικής, συνολικά 16 ως το 1860. Από τότε εκδηλώθηκε μεγάλη αντίδραση από την πλευρά εκείνων που ζημιώνονταν από την απαγόρευση και σιγά-σιγά πέτυχαν την κατάργησή της. Όμως από το 1903 ο αγώνας εναντίον του αλκοολισμού απέκτησε καινούργια ένταση και το 1917 η χρήση οινοπνευματωδών ποτών είχε απαγορευθεί σε 30 αμερικανικές πολιτείες.

Τέλος, το 1929, ψηφίσθηκε από το Κογκρέσο γενική απαγόρευση για όλα ανεξαιρέτα τα κράτη των Ηνωμένων Πολιτειών, με το νόμο Βόλστηντ, παράνομου εμπορίου των οινοπνευματωδών. Πρέπει να σημειωθεί, πως ο δείκτης κατανάλωσης οινοπνεύματος ποτέ δεν έφθασε ψηλά, όσο κατά την ποτοαπαγόρευση.

Σήμερα **στην Αμερική**, η ολική ετήσια ζημιά του αλκοόλ ανέρχεται περίπου στα \$116 δισεκατομμύρια, διότι το 75% του πληθυσμού πίνει αλκοολούχα ποτά.

Το 1971 οι Αμερικάνοι πλήρωσαν το αλκοόλ με 31.422 εκ.\$, ο αλκοολισμός κοστίζει περισσότερο από τον καρκίνο, τα καρδιακά και αναπνευστικά προβλήματα. Αλλά θα πούμε και το κέρδος που αποφέρει στην κοινωνία, όχι βέβαια ο αλκοολισμός, αλλά οι πωλήσεις αλκοολούχων ποτών.

Στον Καναδά το 1971, τα κέρδη πώλησης αλκοόλ ήταν της τάξεως των 1.267 δισεκατομμυρίων \$. Το γεγονός εδώ είναι ότι ο αλκοολισμός δεν γίνεται να μειωθεί, αν ο πληθυσμός δεν καταναλώσει λιγότερο αλκοόλ.

Στη Δύση, ειδική αίγλη περιβάλλει το κρασί, η σαμπάνια και τα λεγόμενα «βαρέα όπλα» με πρωταγωνιστή την Βότκα, γνωστή μάλιστα των Ρώσων, οι οποίοι, όπως λέγεται, εκτός των άλλων, την πίνουν για να ζεσταίνονται, αφού στην χώρα τους κάνει πολύ κρύο.

Στη Ρωσία, ύστερα από το 1917, απαγορεύτηκε η χρήση ποτών που έχουν περιεκτικότητα σε οινόπνευμα μεγαλύτερων των 20βαθμών.

Οι Εβραίοι πίνουν, αλλά λίγοι πίνουν πολύ ή έχουν προβλήματα εξαιτίας του ποτού. Οι περισσότεροι καθολικοί και φιλελεύθεροι διαμαρτυρόμενοι πίνουν και ένα μεγάλο ποσοστό έχουν προβλήματα με το ποτό, ενώ ανάμεσα στους συντηρητικούς, «πουριτανούς» διαμαρτυρόμενους (που προέρχονται από αιρέσεις, που ευνοούν την απόλυτη αποχή από το αλκοόλ) υπάρχει ένα μεγάλο ποσοστό που δεν πίνουν καθόλου.

Οι Μουσουλμάνοι απαγορεύεται να πίνουν για λόγους θρησκείας.

Οι Ιταλοί επιτρέπουν στα παιδιά τους να πίνουν μέσα στην οικογένεια με μέτρο κοινωνικά αποδεκτό, όμως απαγορεύεται να μεθούν.

Στην Ελλάδα, όπου το ποτό είναι ένα κοινωνικά αποδεκτό φαινόμενο, υπάρχει μεγάλο ποσοστό αλκοολισμού, ανεξάρτητα από το φύλο ή την ηλικία. Γίνεται μια προσπάθεια στην Πάτρα για να γίνονται αλκοτέστ και στα σκάφη της θάλασσας, για τα άτομα που μπορεί να έχουν πει. Αυτή η προσπάθεια γίνεται για να αποφευχθούν οι πνιγμοί σε περίπτωση που κάποιος έχει πει αρκετή ποσότητα αλκοόλ. Γιατί έχουμε αρκετούς πνιγμούς από αυτό το λόγο τα καλοκαίρια.

Στο εξωτερικό το αλκοόλ δεν επιτρέπεται σε άτομα ηλικίας κάτω των 18 ετών. Τα μπαρ την νύχτα κλείνουν αρκετά νωρίς σε σχέση με αυτά της Ελλάδας. Γι' αυτό βλέπουμε και τους τουρίστες το καλοκαίρι που έρχονται στην χώρα μας πίνουν πολύ και είναι ανεξέλεγκτοι. Ακόμη στα καράβια όπως έρχονται στην χώρα μας ή μετακινούνται μέσα στην Ελλάδα είναι μεθυσμένοι στα καταστρώματα σε άθλια κατάσταση.

Επίσης στην Ελλάδα και κυρίως στην επαρχία ένας στους 11 εποχούμενος οδηγεί υπό την επήρεια αλκοόλ. Για τους πιωμένους Έλληνες οδηγούς, που συγκρούονται με Ι.Χ., φορτηγά και μοτοσικλέτες, το αλκοόλ αποτελεί την πέτρα του σκανδάλου, που μεγεθύνεται, λόγω και της σύγκρουσης της κουλτούρας με την τεχνολογία.

Εδώ θα προσθέσουμε ότι οι Έλληνες που ζουν μόνοι τους απέχουν σε μεγαλύτερο ποσοστό από το αλκοόλ συγκριτικά με όσους ζουν με σύντροφο.

Τον κίνδυνο να πληγεί περαιτέρω ο ελληνικός τουρισμός από τη σχεδιαζόμενη κατάργηση του ευνοϊκού φορολογικού καθεστώτος, που ισχύει στα Δωδεκάνησα για τα οινοπνευματώδη ποτά, φέρνει στην επικαιρότητα η Ένωση Οινοπνευματωδών Ποτών.

Η Ελλάδα, και ειδικά τα Δωδεκάνησα, όπου ισχύει μειωμένος κατά 50% φόρος στα οινοπνευματώδη, ήταν πάντα ψηλά στις προτιμήσεις των τουριστών από τις χώρες μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης και ειδικά από τις σκανδιναβικές, οι οποίες και επιβάλλουν υψηλούς δασμούς στα συγκεκριμένα προϊόντα. Σύμφωνα με στοιχεία της Ένωσης, η επιβάρυνση για κατανάλωση από φόρους φθάνει στις 1.415 για μια φιάλη ούισκι μέσης τιμής 3.00δρχ. Ουσιαστικά ο φόρος αντιπροσωπεύει το 45% της τιμής πώλησής του. Για μια φιάλη βότκα μέσης τιμής 2.750 δρχ. οι φόροι αποτελούν το 49% δηλαδή 1.343 δρχ. και για ένα μπουκάλι μπράντι μέσης τιμής 1.900 δρχ., οι φόροι φθάνουν στο αστρονομικό ποσοστό 60% επί της τιμής πώλησης του προϊόντος, ήτο 1.148 δρχ.

Από οικονομικής άποψης η αύξηση της παραγωγής οινοπνευματωδών ποτών, σαν άμεσο αποτέλεσμα της αύξησης της κατανάλωσης μειώνει τον εθνικό πλούτο.

Οι Γερμανοί πίνουν μεγάλες ποσότητες μύρας, καθώς και έχουν και μεγάλη ποικιλία μύρας.

Σε ετήσιες δημοπρασίες παλαιού κρασιού στο **Σαν Φρανσίσκο** που βρίσκεται κοντά στην Νάπα Βάλει, την Μέκκα κρασοπαραγωγής, ένα μπουκάλι σπάνιο κρασί μπορεί να πιάσει \$25,000! Περί τα \$1,8 δισεκατομμύρια ξοδεύονται ετησίως, από την βιομηχανία, για έξυπνη διαφήμιση του αλκοόλ, σαν μια ανδρική συνήθεια, που προωθεί την κοινωνικότητα, τον πλούτο, το γόητρο και τις ρομαντικές κατακτήσεις.

Σημ: Μέκκα είναι η ιερή πόλη των Μουσουλμάνων.

Στη Γαλλία, όπου το ποσοστό των αλκοολικών παρουσιάζεται εξαιρετικά ψιλό, έχει αρχίσει εδώ και κάμποσο καιρό «σταυροφορία» εναντίον του αλκοολισμού. Πρέπει να σημειωθεί σχετικά—ότι σε—όλες τις χώρες—τη—μικρότερη κατανάλωση οινοπνεύματος εμφανίζουν οι οινοπαραγωγικές περιφέρειες και ότι από όλα τα αλκοολούχα ποτά, το κρασί συντελεί ελάχιστα στην διάδοση του αλκοολισμού.

Η Νορβηγία, δεν επέτρεπε τη χρήση οινοπνευματωδών ποτών σε πρόσωπα ορισμένων επαγγελμάτων στη διάρκεια της υπηρεσίας τους. Θέσπισε από το 1919 γενική απαγόρευση χρήσης και εμπορίας για όλα τα ποτά, που περιείχαν πάνω από 12 βαθμούς. Ανάλογα μέτρα έχουν πάρει και άλλες χώρες, από τότε έως τώρα τελευταία.

Οι Σουηδοί στο Ελσινόρ της Δανίας, πίνουν κάθε Σαββατοκύριακο μέχρι αναισθησίας. Η κατάσταση ήταν τέτοια τον 19^ο αιώνα, που ο κάθε Σουηδός έπινε αναλογικά 45 λίτρα οινοπνευματωδών τον χρόνο, με μέσο όρο κατανάλωσης στην Ευρώπη τα 12 λίτρα ετησίως. Δεν αναμίγνυαν την εργασία με το ποτό. Από Δευτέρα έως Παρασκευή, οι Σουηδοί δεν έπιναν καθόλου. Το βράδυ της Παρασκευής όμως έπιναν μέχρι να μεθύσουν. «Η μόδα σήμερα προστάζει να πίνεις και κατά τη

διάρκεια της εβδομάδας, κυρίως κρασί», εξηγεί ο Τζετ Νούτσεν, σύμβουλος πολιτικής για το αλκοόλ της σουηδικής κυβέρνησης.

Ο Χάγκελ σταντ, επικεφαλής οργάνωσης αρνητών του οινοπνεύματος, με 80.000 μέλη σε ολόκληρη τη Σουηδία επισημαίνει: «Σήμερα η χώρα μας εμφανίζει τη μεγαλύτερη κατά κεφαλήν κατανάλωση οινοπνεύματος του τελευταίου αιώνα. Στα νιάτα μου, βγαίναμε έξω και πίναμε καφέ. Τώρα όλοι πίνουν κρασί.»

Ένας δυσανάλογα μεγάλος αριθμός ανθρώπων, που πίνουν πολύ ζουν στις οινοπαραγωγικές χώρες, πιθανά γιατί το ποτό είναι διαθέσιμο και αποτελεί μέρος της καθημερινής τους ζωής.

Η σημερινή εύκολη και κοινωνικά αποδεκτή χρήση αλκοόλ, παρά την αρνητική του επίδραση, στην λεπτεπίλεπτη λειτουργία του εγκεφάλου, αποτελεί μέγα κοινωνικό πρόβλημα για τον μηχανοποιημένο πλανήτη.

Συμπέρασμα μας είναι πως βασική αιτία της παγκόσμιας επιδημιολογίας «Αλκοόλ» είναι το ότι προκαλεί αρχική ευφορία και είναι «ασφαλές» αντίδοτο για ανησυχία, μελαγχολία και την καταπίεση της μοντέρνας ζωής.

7.2. Συνέπειες αλκοολισμού στον τουρισμό.

7.2.1 Φαληράκι Ρόδου

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι κάποιες φορές η κατανάλωση αλκοόλ κάνει καλό στον τουρισμό μας γιατί μας επιφέρει οικονομικό κέρδος και γιατί οι τουρίστες ερχόμενοι στην χώρα μας ξέρουν ότι δεν θα τους περιορίσει κανείς στο πόσο θα πουν όπως γίνεται στις περισσότερες από τις χώρες.

Βέβαια αυτό όμως είναι κατά κάποιο τρόπο (δίκοπο μαχαίρι) γιατί δυστυχώς οι ποιο πολύ τουρίστες όταν πουν περισσότερο από το κανονικό, και εδώ να τονίσουμε ότι τα ποτά στα νησιά το καλοκαίρι είναι αμφιβόλου προέλευσης, παραφέρονται με αποτέλεσμα να έχουμε τα έκτροπα που όλοι μας παρακολουθήσαμε

το καλοκαίρι του 2003 στο Φαληράκι της Ρόδου, λόγω μέθης των Αγγλων τουριστών.

Το BBC παρουσίασε μια εικόνα δυσφημιστική για την Ελλάδα μας. Βέβαια αργότερα παραδέχτηκε το λάθος του για την δυσφήμιση της Ρόδου. Είπαν ότι το ρεπορτάζ τους είχε ισχυρές δόσεις υπερβολής και ψευδών ειδήσεων, αλλά το κακό είχε ήδη γίνει. Κανένας δεν θέλει αυτή τη δημοσιότητα που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον τουρισμό.

Το καλοκαίρι στο Φαληράκι χωρίς κανέναν έλεγχο από την αστυνομία και από τις αρμόδιες αρχές του τόπου οι τουρίστες, που στην πλειοψηφία τους ήταν Άγγλοι, κατανάλωσαν μεγάλες ποσότητες αμφιβόλου ποιότητα αλκοόλ και μετά ξεχύθηκαν στους δρόμους για να δείξουν τα βάρβαρα και χυδαία ένστικτά τους και έφτασαν ακόμη και στο έγκλημα.

Ακριβώς σε ένα χρόνο η πατρίδα μας θα φιλοξενήσει την Ολυμπιάδα. Ένα όνειρο που περιμένουμε από το 1886 να γίνει πραγματικότητα. Κάτω από ποιες συνθήκες θα φιλοξενηθούν οι εκατοντάδες των αθλητών του κόσμου; Με ποια συναισθήματα θα καταφθάσουν οι εκατοντάδες των δημοσιογράφων από όλο τον κόσμο; Πώς θα νοιώσουν οι χιλιάδες των επισκεπτών; Με ποια εικόνα της Ελλάδας στο νου τους θα έλθουν όλοι αυτοί; Τι θα τους πούμε για όλες αυτές τις εικόνες που οπωσδήποτε θα έχουν δει; Πρέπει, λοιπόν να πάρουμε τα μέτρα μας, να ελέγξουμε τα ποτά που προσφέρονται στα νυχτερινά κέντρα και να προσπαθήσουμε να «συμμαζέψουμε» τους βάνδαλους, που έχοντας κάνει κατάχρηση αλκοόλ και προφανώς όχι μόνο, επιδίδονται σε βανδαλισμούς με αποτέλεσμα να δυσφημίζεται η χώρα μας.

Προτιμότερο ο λιγότερος τουρισμός ποιότητας παρά τα στίφη βαρβάρων.

Πάλι όμως, ακούστηκε ότι οι ξένοι τουριστικοί πράκτορες είπαν στους Άγγλους ότι μπορούν να πουν ότι θέλουν «τσάμπα» και να κάνουν ότι θέλουν. Επίσης οτιδήποτε ζητήσουν θα το έχουν. Αυτό βέβαια δεν είναι δικαιολογία για την συμπεριφορά τους απλά είναι και ο λόγος της άλλης πλευράς.

«Η εικόνα των ανθρώπων αυτών που έχουν πλήρη δηλητηριαστεί από το αλκοόλ, προσβάλλει βάνουσα την ανθρώπινη υπόσταση και λειτουργία.» Επίσης πρέπει όλοι να προσπαθήσουμε να μην χαθεί ο τουρισμός έστω και αν δηλητηριαστεί από το αλκοόλ.

7.2.2 Αρνητικές επιδράσεις του αλκοόλ στον τουρισμό.

Στο τουρισμό το αλκοόλ δεν επιδρά μόνο αρνητικά. Μας επιφέρει οικονομικό κέρδος από την κατανάλωσή του, (δυστυχώς μόνο σε συγκεκριμένες περιοχές) αλλά η ελεύθερη και ανεξέλεγκτη κατανάλωση δημιουργεί προβλήματα και άσχημη εικόνα (δυσφήμιση).

Παίρνοντας αφορμή το περιστατικό που έγινε και το καλοκαίρι του 2003 στο Φαληράκι της Ρόδου τα ξένα τουριστικά πρακτορεία προσπαθούν να μας δυσφημήσουν, διαφημίζοντας ένα καινούργιο είδος τουρισμού τον «τουρισμό του αλκοόλ». Ότι δηλαδή στην Ελλάδα μπορεί κάποιος να πει χωρίς όρια και να κάνει ό,τι θέλει. Ότι δηλαδή είμαστε μία χώρα ανοχής. Εδώ θα πρέπει να τονίσουμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό τουριστών από το εξωτερικό που επιδίδονται σε βανδαλισμούς λόγω του αλκοόλ είναι κάτω των 23 ετών και αυτό γιατί στο εξωτερικό επιτρέπεται η κατανάλωση αλκοόλ μετά την ηλικία των 23 ετών. Αυτό το «σύνολο» ατόμων λόγω το ότι δεν έχουν συνηθίσει το αλκοόλ, χωρίς να γνωρίζουν πόσο αντέχουν πίνουν πολύ με αποτέλεσμα να μεθούν και να προβαίνουν σε άσχημες πράξεις, βανδαλισμούς και άλλα.

Εδώ παρατηρούμε τις συνέπειες του αλκοόλ στον τουρισμό.

Υπάρχουν πολλές εμπειρίες που μπορεί κάποιος να ζήσει στις διάφορες περιοχές της χώρας μας και αξιοθέατα να δει και όχι να έρχεται στην χώρα μας για να επισκέπτεται λίγα νησιά μόνο και μόνο για την νυχτερινή ζωή που προσφέρουν.

Οι τουρίστες παρασυρόμενοι από την διαφήμιση συγκεκριμένων περιοχών πηγαίνουν σε αυτές τις περιοχές και δεν επισκέπτονται άλλες που μπορούν να περάσουν εξίσου όμορφα χωρίς να καταναλώσουν τόσο πολύ αλκοόλ. Επειδή κάποια νησιά έχουν καθιερωθεί όπως προαναφέραμε για την νυχτερινή ζωή τους

και όχι τόσο για τα αξιοθέατά τους παρόλο που έχουν. Με αποτέλεσμα να νεκρώνουν άλλες περιοχές της Ελλάδας μας και άτομα άνω κάποιας ηλικίας (όχι απαραίτητα μεγάλης) δεν πηγαίνουν λόγω φόβου βαρβαροτήτων που συμβαίνουν εκεί και έτσι διαφημίζονται αυτά τα νησιά και που είναι και ποιο τουριστικά.

7.3 Κληρονομικότητα.

Αποτέλεσμα των ασθενειών που προκαλεί το αλκοόλ είναι η μεγάλη αυτοκτονία μεταξύ των αλκοολικών. Άλλο συνηθισμένο σύμπτωμα της προσβολής του εγκεφάλου από το αλκοόλ είναι η μείωση και η πλήρης εξαφάνιση του ηθικού και οικογενειακού συναισθήματος, με αποτέλεσμα την αϋπνία και αστοργία, την τάση προς το έγκλημα και τις ακόλαστες πράξεις.

Αυτές οι συνέπειες του αλκοολισμού δεν έχουν επιπτώσεις μόνο στον ίδιο τον αλκοολικό, αλλά μεταδίδονται, συνήθως κληρονομικά και στους απογόνους του με τη μορφή της γενικής ασθενικότητας του οργανισμού, βλακείας, παραφροσύνης, επιληψίας κλπ. και ιδιαίτερα της συνέχισης της ροπής προς τα οινόπνευματώδη.

Επίσης ο αλκοολισμός μπορεί να μεταδοθεί κληρονομικά από ότι μας δείχνουν και τελευταίες έρευνες, εκτός από το γεγονός ότι ένα παιδί επηρεάζεται από την καθημερινή του συμβίωση μέσα στο οικογενειακό του περιβάλλον έχοντας τον έναν ή πολλές φορές και τους δύο γονείς αλκοολικούς, αλλά ακόμα και πριν γεννηθεί.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι κατά την σύλληψη ενός εμβρύου από γονείς αλκοολικούς μπορεί να μεταφερθούν μαζί με τα διάφορα γονίδια και κάποια άλλα που να έχουν σχέση με το αλκοόλ και έτσι το παιδί να έχει μεγάλες πιθανότητες να κληρονομήσει και αυτήν την ασθένεια. Γιατί πλέον μπορούμε να μιλάμε για ασθένεια. Όπως άλλωστε κληρονομούνται και μεταφέρονται από γενιές σε γενιές και άλλες ασθένειες.

Όπως έχουμε επισημάνει και σε προηγούμενο κεφάλαιο ο αλκοολισμός μπορεί να προκαλέσει στο άτομο κατάθλιψη ή και κάποιος με κατάθλιψη να οδηγηθεί στον αλκοολισμό. Αυτό το ξανά τονίζουμε γιατί αν κάποιος πάθει κατάθλιψη από τον αλκοολισμό έχει μεγάλες πιθανότητες να κληρονομήσει στα παιδιά του και το σύνδρομο της κατάθλιψης.

Επίσης μια γυναίκα που εγκυμονεί αν καταναλώνει μεγάλες ποσότητες αλκοόλ, ιδιαίτερα στους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης της που το έμβryo παίρνει την αρχική του μορφή, υπάρχει πολύ μεγαλύτερη πιθανότητα το παιδί μεγαλώνοντας να στραφεί προς το αλκοόλ, διότι το επιζητά.

Μην ξεχνάμε τις έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με την εγκυμοσύνη και το τσιγάρο. Σχεδόν όλοι μας θα έχουμε ακούσει περιπτώσεις που το παιδί έχει εξαρτηθεί από όταν η μητέρα του το κυφορεί του από την νικοτίνη και την ζητά. Συγκεκριμένα εγώ προσωπικά έχω ακούσει για κάποια γυναίκα που κάπνιζε υπερβολικά σε όλη την διάρκεια της εγκυμοσύνης της με αποτέλεσμα μια μέρα που είχε πάει το 2-ετών παιδάκι της στο πάρκο, ενώ το παιδί έκλεγε ασταμάτητα αυτά τα δύο χρόνια, να το βρει να τρώει τα αποτσίγαρα από το έδαφος και να είναι πιο ήρεμο. Πηγαίνοντάς το στον γιατρό της επιβεβαίωσε αυτό που και η ίδια φοβόταν, ότι το παιδί αναζητούσε νικοτίνη. Επίσης πάρα πολλά πειράματα πάνω στον εθισμό της νικοτίνης έχουν γίνει και σε ποντίκια που μας δείχνουν ότι υπάρχει εθισμός.

Δυστυχώς το ίδιο συμβαίνει και με το αλκοόλ. Μόνο που αν κάποιο παιδί μεγαλώνοντας δεν παρασυρθεί από το αλκοόλ και στο οικογενειακό του περιβάλλον γαλουχηθεί έτσι ώστε να το αποφεύγει, δεν κινδυνεύει τόσο όσο κάποιο άλλο που μπορεί να μην έχει τάσης κληρονομικότητας αλλά μέσα στο σπίτι του να κυριαρχεί το αλκοόλ και ειδικά αν μάθει ότι του είναι απαραίτητο για την διασκέδασή του. Έτσι πέφτει σε έναν φαύλο κύκλο που θα μου επιτραπεί να τονίσω πως αν δεν έχει ισχυρό χαρακτήρα να πει «όχι δεν θα πιω» και δεν ζητήσει βοήθεια, γιατί προφανώς νομίζει πως δεν την χρειάζεται και όταν καταλάβει ότι χρειάζεται θα είναι πολύ αργά, θα του είναι δύσκολο να ξεφύγει.

7.4 Επίδραση της αλκοόλης στο έμβρυο.

Παρατηρήσεις από αρχαιοτάτων χρόνων έδιναν δράση στο έμβρυο. Επιπλέον από τα τέλη του περασμένου αιώνα, είχε παρατηρηθεί ότι οι αλκοολικές φυλακισμένες γυναίκες παρουσίαζαν υπερδιπλάσια συχνότητα θνησιγενών νεογνών από ότι οι μη αλκοολικές φυλακισμένες. Η επίδραση της αλκοόλης στο έμβρυο (εμβρυϊκό σύνδρομο) χαρακτηρίζεται από άθροισμα μορφολογικών και κλινικών στοιχείων που εμφανίζει το νεογέννητο του οποίου η μητέρα κατανάλωνε αλκοόλ κατά την κύηση. Χαρακτηριστικά σημεία μορφολογικής διαταραχής είναι η μικροκεφαλία, οι μικρές βλεφαρικές σχισμές, η κοπίζηση της ρίζας της ρινός, η μεγάλη απόσταση στόματος- ρινός και ο προγναθισμός. Η συχνότερη εκδήλωση βλάβης από το Κ.Ν.Σ είναι η νοητική καθυστέρηση. Νευρολογικές εκδηλώσεις, ιδιαίτερα εμφανείς κατά τη νεογνική περίοδο είναι ο τρόμος και η υπερτονία που διαρκούν συνήθως μερικές εβδομάδες ή μήνες.

Οι πιο συχνές συγγενείς ανωμαλίες είναι οι καρδιοπάθειες με συχνότερη την μεσοκοιλιακή επικοινωνία. Λιγότερο συχνές είναι το λυκόστομα, ανωμαλίες του ουροποιητικού και μυοσκελετικές ανωμαλίες. Η μελλοντική εξέλιξη των παιδιών με εμβρυϊκό σύνδρομο δεν είναι ικανοποιητική.

7.4 Προβλήματα γεννητικού συστήματος.

Στατιστικές μελέτες σε αλκοολικούς έχουν δείξει πως εμφανίζουν αυξημένα ποσοστά ανικανότητας, στειρότητας, ατροφίας των όρχεων και γυναικομαστία. Οι εμφανιζόμενες αλλαγές οφείλονται αφενός στην ηπατική βλάβη που έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του ρυθμού παραγωγής τεστοστερόνης και αύξηση των οιστρογόνων και αφετέρου στην αύξηση του ρυθμού μεταβολισμού της τεστοστερόνης.

Η δημοφιλής γνώμη ότι η αλκοόλη είναι αφροδισιακό, είναι άκρως εσφαλμένη. Βασίζεται στο γεγονός ότι η αλκοόλη, εξαιτίας της αρχικής ανασταλτικής της δράσης στους κατασταλτικούς μηχανισμούς του Κ.Ν.Σ., απελευθερώνει τις αναστολές σε άτομα

που παρουσιάζουν ενδογενή προβλήματα έκφρασης των σεξουαλικών τους επιθυμιών, που προκαλούνται από νευρώσεις, άγχος ή ακόμα και του τρόπου διαπαιδαγωγήσεις. Όμως στα άτομα αυτά, όπως και στους μη αλκοολικούς, η αλκοόλη έχει δυσμενείς επιπτώσεις στη σεξουαλική τους απόδοση.

Τελειώνοντας θέλω να πω πως το αίσθημα της αυτοσυντήρησης είναι πολύ μεγάλο και όταν κάποιος το νιώσει μόνο τότε μπορεί να βοηθηθεί. Όταν φοβηθεί και καταλάβει επιτέλους πως το αλκοόλ του κλέβει την προσωπικότητά του και την ζωή του και ότι τον/την πάει όπου αυτό θέλει, τότε έχει πολλές ελπίδες να βγει από αυτήν την καταστροφική συνήθεια.

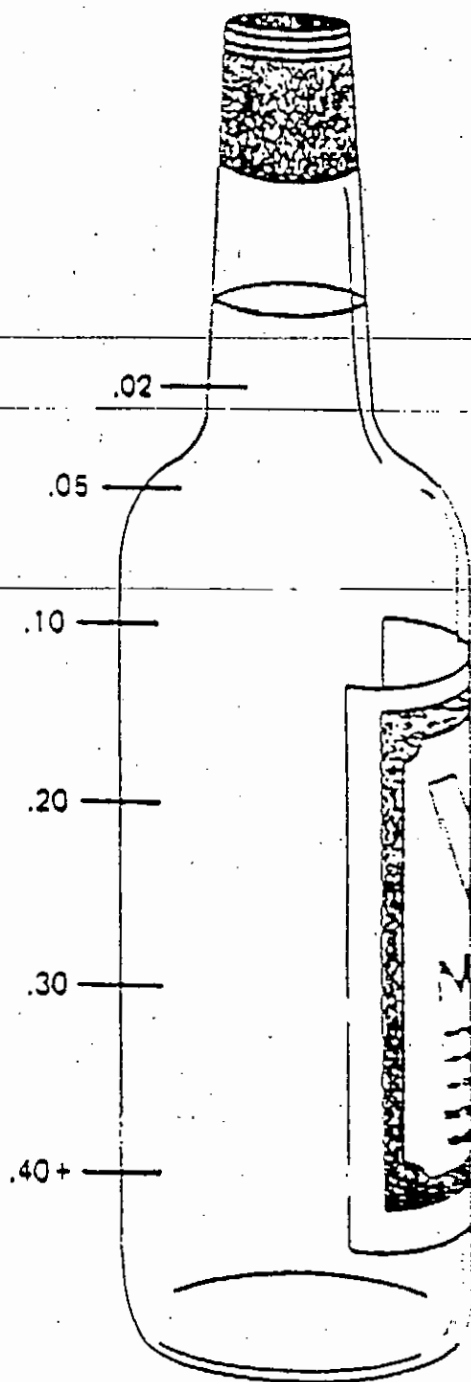
Δυστυχώς το αλκοόλ σε κάνει να αισθάνεσαι «γυμνός» χωρίς αυτό και αν συνηθίσει κάποιος να συναναστρέφεται με κόσμο έχοντας πει αλκοόλ θα του είναι αρκετά δύσκολο να το κάνει χωρίς αυτό, αλλά τίποτα δεν είναι ακατόρθωτο. Οτιδήποτε θελήσει ένας άνθρωπος μπορεί να το καταφέρει, οτιδήποτε αρκεί να το θέλει πραγματικά και να πιστέψει στον εαυτό του και στις δυνατότητές του. Οι άνθρωποι έχουμε τόση δύναμη μέσα μας που πολλές φορές και εμείς οι ίδιοι δεν μπορούμε να νιώσουμε.

Το κενό που έχουμε σαν άνθρωποι γεμίζει από μέσα μας. Πρέπει να μάθουμε να αγαπάμε τον εαυτό μας. Μόνο τότε ξεφεύγουμε. Πολύ μέσα τους κουβαλούν ένα κενό όταν δεν έχουν κάτι δυνατό να πιστέψουν και στηρίζονται μόνο στο υλικά αγαθά που είναι φθαρτά. Η αξία της αγάπης και της οικογένειας έχουν φθαρεί. *Ο εθισμός είναι αρρώστια της θέλησης. Οτι αξίζει είναι δύσκολο και πονάει πολύ.*

Το κενό που έχει μέσα του κάθε άνθρωπος πρέπει να καλύψει, τις αιτίες που το γεννούν αυτό και όχι να το ξορκίζει με ουσίες.

τό =
ώρα 12oz(350 ml)
τήρι κρασί 5oz(148 ml)
ινάκι (1 1/2oz)=45 ml
εκτικότητα 40% σε αλκοόλη

Χρόνος για να ξεμεθύσει
πείπου 1 ώρα για .02%
συγκέντρωση αλκοόλης
στο αίμα ή ένα ποτό
σε άδειο στομάχι



Αλλαγή διάθεσης και συμπεριφοράς.
Κράση και συγκράτηση είναι κάπου
μειωμένες, εκένη εξασθενημένη. Μέγιστο
επίπεδο θεωρείται ασφαλές για οδήγηση.

Βάδισμα, ομιλία, κινήσεις χεριών
αδέξιες, όραση θολή και διασκοπόμενη

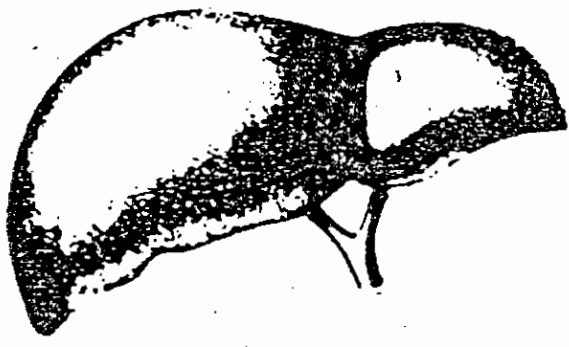
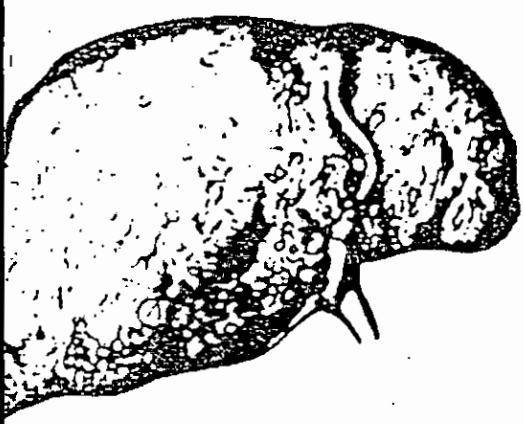
Συμπεριφορά πάρα πολύ επηρεασμένη. Το
άτομο μπορεί να γίνει θορυβώδη, εύκολα
θυμώνει και εύκολα συγκινείται μέχρι
δακρύων

Αντιδράσεις σχεδόν πάρα πολύ ασταθείς
και εξασθενημένες. Απροσενατολισμός
και σύγχυση, οπτική και προφορική

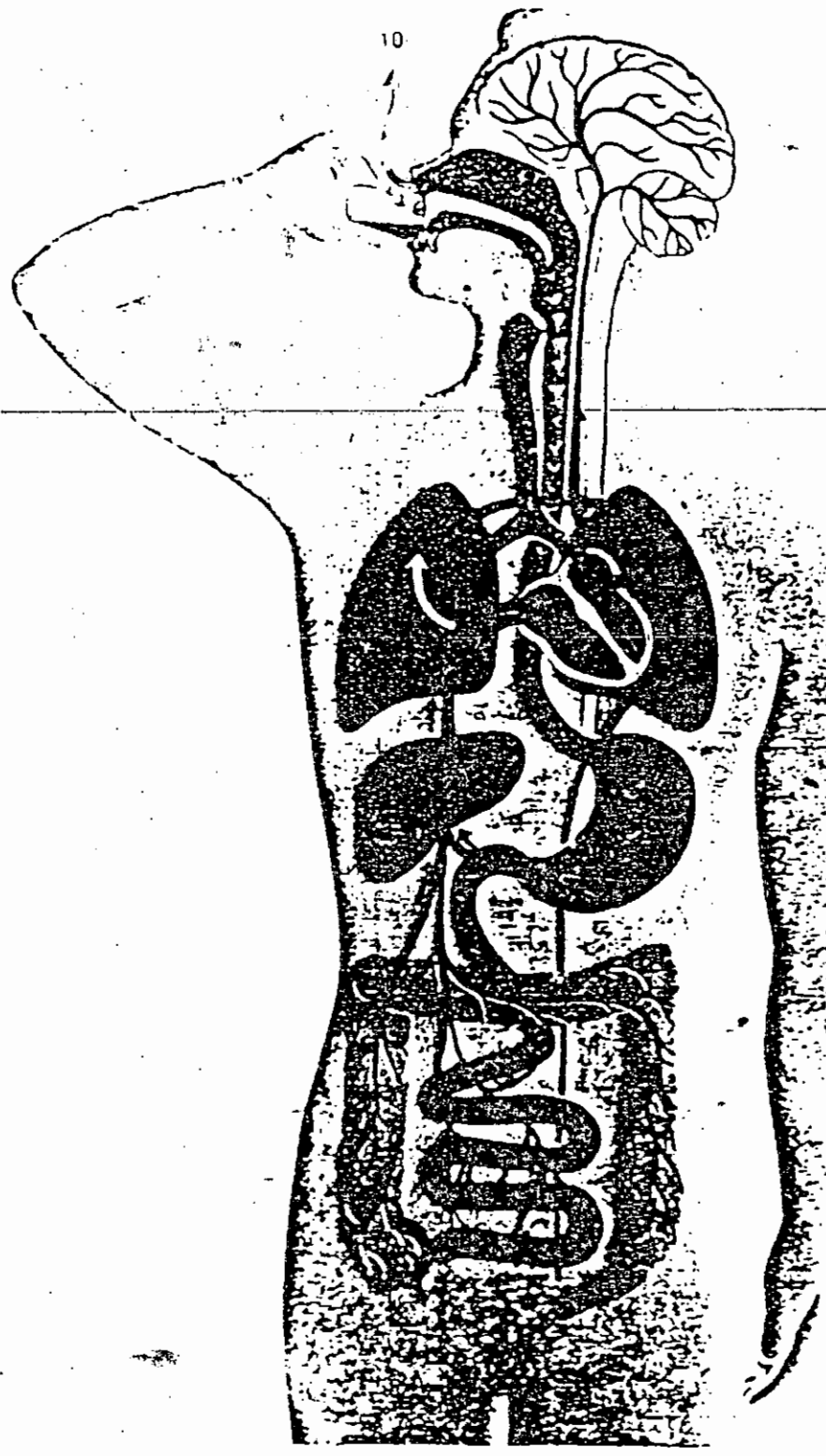
Απώλεια αισθήσεων, καταστέλλει την
αναπνοή και τους παλμούς. Καμιά εσοδή
θάνατος



Εικ. 2 Άπονονοι αλκοολικών αδελφών
 Παιονητικό καθυστερημένο παιδί δεξιά ένκεσο.
 Χαρήτη στην περιοχή της μύτης και του δεξιού
 βραχίονα παιδιού



Εικόνα κίρρωσης του ήπατος. Η επι-
 φάνεια είναι αυστηρώς (εξαι-
 ρισμένη) ομαλή του συνδεδεμένου
 αγγείου του ήπατος και εκτός το
 κίρρωσης από το σπλήν.
 (Εκφ. από το βιβλίο του Dr. Shaw)



Το οινόπνευμα μετά την κατάποσή του πολύ λίγο παραμένει στο στομάχι και στο λεπτό έντερο. Εισχωρεί άμεσα στο αίμα. Περνάει από το σκώτι στο οποίο προκαλεί βλάβη, φθάνει στην καρδιά (δεξιό τμήμα) και από την καρδιά πρνά στους πνεύμονες. Έξω τὸ 10% αποβάλλεται με τα έξια της αναπνοῆς, το ὑπολοιπὸ (πιοστέρως στην καρδιά (ἀριστερό τμήμα) και με τις ἄσθητες μεταφέρεται σ' ἄλλα τὰ ὄργανα καὶ ἰδιαίτερα στο κεντρικὸ νευρικὸ σύστημα όπου προκαλεῖ ... βλάβες

7.6 Club οικογενειών με προβλήματα αλκοολισμού.

Τελειώνοντας την πτυχιακή μας θα θέλαμε να σας ευαισθητοποιήσουμε πιο πολύ με την ασθένεια που ονομάζεται «αλκοολισμός». Γιατί πιστεύω πως ήρθε η ώρα να δράσουμε όλοι μαζί, ο καθένας με όποιο τρόπο διαθέτει, αρκεί να είναι ευαισθητοποιημένος στα προβλήματα που σχετίζονται με το αλκοόλ και φυσικά γεμάτος υπομονή γιατί πιστέψτε με είναι δύσκολο να μιλά κανείς ενάντια αυτού του σκληρού ναρκωτικού, που λέγεται αλκοόλ και που έχει στερήσει την ευτυχία σε πολλές οικογένειες σε όλο τον κόσμο.

~~Θα θέλαμε εδώ να παρουσιάσουμε ένα απόσπασμα από ένα γράμμα που έστειλε ένας ένας νεαρός στον αλκοολικό πατέρα του, μέσω ενός από τα club που θα αναφερθούμε στην συνέχεια σε ένα περιοδικού και όταν έπεσε στα χέρια μου πίστεψα πως άξιζε να το συμπεριλάβουμε στην πτυχιακή μας. Πιστεύω ότι αυτό το γράμμα δίνει το καλύτερο μήνυμα που θα μπορούσαμε να δώσουμε από την πτυχιακή μας και την πραγματική δυστυχία που επιφέρει το αλκοόλ.~~

Αγαπημένε μου πατέρα,

Ποιος ξέρει αν αυτή τη στιγμή που διαβάζεις το γράμμα μου είσαι μεθυσμένος ή πνιγμένος στις σκέψεις και στους φόβους σου, ποιος ξέρει πόσο ήπιες χτες και προχτές και σήμερα; Έχει περάσει αρκετός καιρός από τότε που έφυγα από το σπίτι και δεν ξέρω πόσο πίνεις, πόσο χτυπάς τη μαμά, πόσο αδιάφορα αντιμετωπίζεις τη ζωή, αυτό το όμορφο πράγμα, που μας στέρησες εδώ και τόσα χρόνια.

Θυμάμαι όταν ήμουν μικρός και σε έβλεπα κάθε βράδυ να γυρνάς μεθυσμένος στο σπίτι, ναι σε έβλεπα και ας μην το ήξερες και ας πίστευες ότι κοιμόμουν ξένοιαστος και ότι ονειρευόμουν όπως όλα τα παιδιά της ηλικίας μου. Δεν μπορώ να ξεχάσω ποτέ τα ατελείωτα βράδια, όταν η μαμά και εγώ σε περιμέναμε να γυρίσεις, χωρίς να ξέρουμε που είσαι, ποιος θα σε φέρει σπίτι, πώς θα σε φέρει στο σπίτι και όταν σε φέρει θα πέσεις να κοιμηθείς ή θα δείς πάλι τη μαμά.

Περάσαμε δύσκολα χρόνια μπαμπά, όχι εξαιτίας σου, αλλά εξαιτίας του αλκοόλ αυτής της ουσίας που τόσο μίσησα. Ναι μπαμπά το μισώ το αλκοόλ και ας αρέσει τόσο πολύ στους φίλους μου και ας το διαφημίζουν τόσο πολύ στην τηλεόραση, αυτοί που δεν ξέρουν μπαμπά, εγώ όμως ξέρω

... .. Σ' αγαπώ μπαμπά, αλλά και η μαμά σε αγαπάει και ας μην της φέρθηκες ποτέ καλά και ας την έδερνες και ας την έβριζες, αυτή πάντα σε αγαπούσε και σε φρόντιζε, αλλά τώρα έχει πια κουραστεί, έχει πια γεράσει μαζί σου περιμένοντάς σε κάθε βράδυ, με το φαγητό ξαναζεσταμένο άπειρες φορές, με το φόβο της αγριότητάς σου.

Θα σου φανεί παράξενο, αλλά αποφάσισε να φύγει από το σπίτι, να σε αφήσει να πεθάνεις μόνος σου με ένα μπουκάλι κρασί στο χέρι, με το κρασί που τόσο λάτρεψες στη ζωή σου, που το έβαλες πάνω από όλα, πάνω από όλους. Είναι αλήθεια μπαμπά;

Εγώ δεν το πιστεύω γιατί ξέρω πως με αγαπάς όσο και εμείς, αλλά δεν είσαι πια σε θέση να μας το πεις, γιατί δεν μπορείς πια να σκεφτείς, να εκφρασθείς ακόμα και να μιλήσεις. Η μαμά είναι όμως αποφασισμένη να φύγει, έχει κουρασθεί και να είσαι σίγουρος πως θα φύγει, αυτή τη φορά θα φύγει.

Όπως καταλαβαίνεις έφτασε το τέλος για όλους, για εσένα, για την οικογένειά μας, για τη μαμά. Κι όμως εγώ δεν το πιστεύω, δεν μπορεί να είναι έτσι, κάποια λύση θα υπάρξει. Υπάρχει μπαμπά;

Club οικογενειών με προβλήματα αλκοολισμού.

Το club είναι μια κοινότητα που αποτελείται από 10 οικογένειες των οποίων κάποιο μέλος είναι αλκοολικός και λειτουργεί σύμφωνα με τις αρχές της οικογενειακής προσέγγισης, της αλληλοβοήθειας και της προστασίας της υγείας.

Το club λειτουργεί με απλούς κανόνες:

- Αποτελείται από 10 και διπλασιάζεται όταν φτάσει τις 11.
- Οι συναντήσεις του club διαρκούν μιάμιση ώρα και λαμβάνουν χώρα μία φορά την εβδομάδα.
- Οι συναντήσεις αρχίζουν και ολοκληρώνονται με ακρίβεια. Κάθε οικογένεια πρέπει να ειδοποιεί για μια πιθανή της απουσία.

- Στις συναντήσεις δεν υποστηρίζεται το κάπνισμα γιατί το club προωθεί την υγεία και το κάπνισμα δεν είναι υγεία.
- Στο club παίρνουν μέρος οι οικογένειες με προβλήματα με το αλκοόλ αλλά και σύνθετα και ο «υπηρέτης». Ο «υπηρέτης» βρίσκεται στην υπηρεσία του club. Αυτός γνωρίζει τα προβλήματα που σχετίζονται με το αλκοόλ καθώς και αυτά που δημιουργούνται από την κατανάλωσή του μέσα από την οικογένεια. Είναι ένα μέλος του club με συγκεκριμένο ρόλο και με ειδικές ευθύνες. Διευκολύνει και προκαλεί, όταν χρειάζεται, τον διάλογο, την επικοινωνία και την διαδικασία της αλλαγής χωρίς να ασκεί καμία άμεση παρέμβαση και χωρίς να παίζει τον ρόλο του θεραπευτή. Ο «υπηρέτης» δεν είναι ο αρχηγός του club, αρχηγός είναι κάθε μέλος του.
- Ότι λέγεται μέσα στο club δεν μεταφέρεται έξω από αυτό.
- Το club δεν ανήκει σε καμία υπηρεσία ή οργάνωση, είναι αυτόνομο αλλά μπορεί να συνεργάζεται με άλλους φορείς ιδιωτικούς ή δημόσιους, διατηρώντας πάντα την αυτονομία του.
- Για την εκπαίδευση καινούργιων «υπηρετών» οργανώνονται «εβδομάδες ευαισθητοποίησης» διάρκειας μιας εβδομάδας με την παρουσία εκπαιδευτών από την Ελλάδα αλλά και από το εξωτερικό έτσι ώστε να εγγυάται η ομοιογένεια της μεθόδου Hudolin.

Στο club γίνονται ομιλίες για οτιδήποτε προβληματίζει τα άτομα που συμμετάσχουν σε αυτό και δουλεύουν όχι μόνο για την διακοπή του ποτού αλλά περισσότερο για να αλλάξει η συμπεριφορά και ο τρόπος ζωής των ατόμων. Στο club μαθαίνουν να αποκτούν τον έλεγχο της ζωής τους, να παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις και να νιώθουν καλά για αυτές. Μαθαίνουν να εκφράζονται, να ακούν τις απόψεις των άλλων, αλλά και να λένε την δικιά τους χωρίς τον φόβο της απόρριψης. Και όλο αυτά αφορούν όχι μόνο αυτόν που πίνει αλλά όλη την οικογένεια η οποία υποφέρει με τον δικό της τρόπο από το αλκοόλ.

Τα φάρμακα που χρησιμοποιεί το club είναι η αλληλεγγύη, η κατανόηση, η φιλία και οι θετικοί δεσμοί που δημιουργούνται ανάμεσα στις οικογένειες.

Μια γιατρός που παρακολουθεί της συναντήσεις μας λέει ότι: «Μου φαινόταν πού παράξενα και είχα πολλές δυσκολίες να απαρνηθώ την ιδιότητα του ιατρού, να μπω και εγώ η ίδια στην διαδικασία να αλλάξω τις συμπεριφορές μου και να καταλάβω πως μπορεί ένα χάδι, ένα χαμόγελο, μια γλυκιά κουβέντα να βοηθήσει έναν άνθρωπο που αντιμετωπίζει προβλήματα με το αλκοόλ, κι όμως τώρα ξέρω πως μόνο έτσι μπορούμε να βοηθήσουμε έναν άνθρωπο αποξενωμένο και εγκαταλελειμμένο μιας και το χαρακτηριστικό όσων πίνουν είναι η εγκατάλειψή τους από την κοινωνία αλλά και από όλους όσους βρίσκονται κοντά του».

Εδώ θα ήθελα να συμπληρώσω ότι διοργανώνονται συναντήσεις πολλών club μαζί, οι οποίες αποτελούν πάντα ξεχωριστές στιγμές για όλους μας.

Επίσης έγινε μια τέτοια συνάντηση, το ιταλικό συνέδριο των club στην Καλαβρία της Νότιας Ιταλίας το οποίο διοργανώνεται κάθε χρόνο στην Ιταλία με την παρουσία όλων των μελών των ιταλικών club αλλά και αντιπροσώπων από τα club των άλλων χωρών. Club υπάρχουν σε πολλές χώρες, όπως Βραζιλία, Χιλή, Περού, Εκουαντόρ, Νορβηγία, Σουηδία, Δανία, Πολωνία, Σλοβακία, Σλοβενία, Κροατία, Βοσνία, Σκόπια, Λευκορωσία, Ρωσία, Βουλγαρία, Αλβανία, Ινδία, Νέα Ζηλανδία.

Σήμερα στη χώρα μας έχουμε δύο club, δύο στην Πάτρα και ένα στον Πειραιά

Θα τα βρείτε:

Z Club Πάτρα, Παντανάσσης 95

Πάτρα τηλ. 2610 623290

Z club Πειραιά, Πραξιτέλους 137 και Γεωργίου Α΄ Μέγαρο Ευαγγελισμού.

Θα ήθελα να ολοκληρώσω, με το τελευταίο μέρος από το γράμμα του νεαρού προς τον αλκοολικό πατέρα του.

... .. κάποια λύση θα υπάρχει. Υπάρχει μπαμπά;

Έχεις το κουράγιο να αγωνιστείς, να παλέψεις, να πολεμήσεις για τη ζωή σου και για τη ζωή όλων μας, έχεις τη δύναμη να πεις όχι για πρώτη φορά σ' αυτό που σε κατέστρεψε, σ' αυτό που σε έφερε

στα πρόθυρα του θανάτου, άραγε θα πεις το ναι στη ζωή, στην ευτυχία, στην οικογένεια; Μπορείς μπαμπά, το χρωστάς στη γυναίκα σου, στο παιδί σου, στην αξιοπρέπεια σου που έχει πια χαθεί, το χρωστάς στον εαυτό σου, γιατί αξίζεις πολλά και ας μην το ξέρεις και ας σε θεωρούν όλοι άχρηστο, εγώ το ξέρω ότι αξίζεις πολλά. Λοιπόν τι λες θα τα καταφέρουμε; Το ξέρω πως είναι δύσκολο, το ξέρω πως σου φαίνεται ακατόρθωτο, το ξέρω πως δεν έχεις το κουράγιο να παλέψεις, όμως είμαι σίγουρος πως μπορείς, πως μπορούμε όλοι μαζί να τα καταφέρουμε και θα τα καταφέρουμε γιατί τα όπλα μας θα είναι η αγάπη, η ελπίδα και η πίστη πως όλα θα αλλάξουν, πως θα μπορέσουμε να πετάξουμε από πάνω μας το παρελθόν και θα μπορούμε χωρίς φόβο να σχεδιάζουμε το μέλλον μας σαν οικογένεια. Το ξέρω πως μπορούμε, το ξέρω πως θα τα καταφέρουμε. Αυτή τη φορά είμαι αποφασισμένος να πολεμήσω, αυτή τη φορά δεν θα φύγω, δεν θα κρυφτώ, αλλά θα μείνω πλάι σου και πλάι στη μαμά και θα παλέψουμε μαζί και να είσαι σίγουρος πως αυτή τη φορά θα είμαστε εμείς οι νικητές και όχι το αλκοόλ.

Η οικογένεια του νεαρού αποτελεί μέλος ενός club και ενωμένη ατενίζει το μέλλον χαμογελώντας.

ΤΙ ΣΟΥ ΚΑΝΑ ΚΑΙ ΠΙΝΕΙΣ...

Το περιοδικό News week κάνει έρευνα για το «πόσο πίνουν οι Ευρωπαίοι». Την εστιάζει στους νέους και την αρχίζει από το Φαληράκι της Ρόδου, όπου περιγράφει ότι έγιναν φοβερά μεθύσια με εξίσου αιματηρά επεισόδια το καλοκαίρι. Και διαπιστώνει ότι στην Ευρώπη, ενώ παρατηρείτε ότι οι ενήλικες μειώνουν την κατανάλωση αλκοόλ, ακόμη και σε χώρες όπως η Γαλλία, με παράδοση στα καλά κρασιά, οι νέοι κατεβάζουν όχι λίγα ποτηράκια. Και το χειρότερο είναι ότι μεθάνε. Δεν φτάνουν δέκα ποτά το Σαββατοκύριακο. Και το κοινωνικό κόστος είναι μεγάλο, γιατί το μεθύσι καταλήγει σε τροχαία δυστυχήματα, εγκληματικότητα, ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες σε εφηβική ηλικία, βία, καυγάδες, αυτοκτονίες. Τα αίτια φαίνεται ότι είναι δύο. Πρώτον, η εύκολη διαφήμιση αλκοόλ, η οποία δεν έχει ούτε απαγορευτεί ούτε τύχει των σοβαρών περιορισμών που έχουν τύχει οι διαφημίσεις καπνού και, δεύτερον, τα νέα προϊόντα που κυκλοφορούν κάθε τόσο και που έχουν στόχο μικρές ηλικίες.

Πολύ σημαντικό είναι ότι το αλκοόλ περνά στη Δύση ως στάση ζωής και ρεύμα νεολαίας, που προβάλλονται με ταινίες για νέους καθώς και με φεστιβάλ ροκ και ρέιβ, που είναι ιδιαίτερα δημοφιλή τα τελευταία χρόνια και στα οποία εμφανίζονται χορηγοί εταιρείες αλκοολούχων ποτών. Στη Βρετανία, παιδιά κάτω των 16 πίνουν διπλάσια απ' ότι πριν από 10 χρόνια, καταναλώνοντας πέντε πίντες μπίρα την εβδομάδα.

Στη Γαλλία, το 1990, ήταν πότες το 45% των νέων 12-18 ετών. Τώρα είναι το 70% και δεν πίνουν μόνο κρασί. Το χειρότερο δε είναι ότι το 70% των κοριτσιών και το 80% των αγοριών πίνουν το πρώτο τους ποτό σε ηλικία 11 ετών.

Στην ανατολική Ευρώπη τα πράγματα ήταν χειρότερα και επί κομμουνισμού, αλλά τώρα μάλλον ξεσαλώνουν. Στα κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα προστίθενται τώρα και τα δυτικά πρότυπα, καθώς είναι ελεύθερα πλέον το μάρκετινγκ, οι διαφημίσεις και οι συναυλίες. Σε χώρες μάλιστα όπου η μπίρα είναι φτηνότερη από τα αναψυκτικά, όπως η Τσεχία, εκτός από τους τουρίστες φτάνουν στα νοσοκομεία λιπόθυμα από το ποτό ακόμη και παιδιά 11 ετών.

Τα λεγόμενα αλκοολούχα αναψυκτικά, γνωστά και ως breezers ή alcorops, κάνουν θραύση. Είναι πολύχρωμα, έχουν γεύσεις φρούτων, είναι της μόδας και κάνουν θραύση. Γιατί εκτός από τη μυρωδιά φρούτου, η γλυκιά γεύση οφείλεται σε δυνατά λικέρ που περιέχουν ή σε δυνατά αλκοολούχα ποτά (βότκα, ρούμι κ.λ.π.), που αναμιγνύονται με χυμούς.

Και οι εταιρείες ποτών, όπως η Χάινεκεν, η Τούμποργκ και άλλες, δεν χάνουν την ευκαιρία να πρωτοστατήσουν ως χορηγοί νεολαιίστικων φεστιβάλ.

Οι νέοι στη Ευρώπη πολύ εύκολα αγοράζουν αλκοόλ, για πλάκα, για διασκέδαση ή επειδή το κάνουν οι φίλοι τους. Αν δεν αλλάξουν οι νόμοι και τα έθιμα, γράφει το «Νιούζγουικ», η Ευρώπη θα βιώνει για πολύ ένα άθλιο χανγκόβερ (επακόλουθο μέθης).

Ποιος είναι
Εξαρτημένος

Η ψυχική εξάρτηση κάνει
Πάντα πρώτη την εμφάνισή
της ακολουθεί η σωματική,
όταν υπάρχει τέτοια. Ψυχική
εξάρτηση είναι η πολύ έντονη,
ασίγαστη επιθυμία να

«ξαναπάρει» κανείς μία ουσία, να επαναλάβει μία ορισμένη συμπεριφορά, προκειμένου να νιώσει καλά. Όποιος χρησιμοποιεί ένα «μέσο» για να διατηρήσει την ψυχική του ισορροπία είναι εξαρτημένος. Όποιος καταφεύγει συχνά σε ένα χαπάκι, ένα ποτηράκι, ακόμα και σε μερικά πιάτα φαγητό για να κατασιγάσει το άγχος της ημέρας, το θυμό για τον προϊστάμενο, τη θλίψη για την αποτυχία της σχέσης ή το φόβο για τις εξετάσεις βρίσκεται στο δρόμο που οδηγεί στην εξάρτηση. Ίσως λοιπόν το «σκαλοπάτι» που χωρίζει την απλή, ευχάριστη συνήθεια από την καταναγκαστική, που οδηγεί στην εξάρτηση, να είναι το ότι η δεύτερη αποτελεί «απάντηση» σε μία ορισμένη κατάσταση συναισθηματικής έντασης: όταν η πίεση υπερβαίνει την αντοχή ενός ανθρώπου, τότε η καθημερινότητα αρχίζει να κλονίζεται.

Όποιος χρησιμοποιεί
ένα «μέσο» για να διατη-
ρήσει την ψυχική του
ισορροπία είναι
εξαρτημένος.

Ο φόβος

του κενού

Τι όφελος μπορεί να έχει όμως ένας άνθρωπος από μια τέτοια κατάσταση, ώστε να τη συνεχίζει ακόμα και όταν βλέπει τη ζωή του να διαλύεται; Τι κερδίζει κάποιος που πίνει μέχρι να πέσει σχεδόν αναισθητος στο κρεβάτι; Που ξυπνάει την άλλη μέρα με πρησμένο πρόσωπο, κεφάλι που «σπάει» από τον πονοκέφαλο και αφηδιασμένοι με τον εαυτό του; Όσο βασανιστική και αυτοκαταστροφική κι αν είναι η εξάρτηση, πάντα υπάρχει ένα κέρδος από αυτήν. Οι βαθύτερες προσωπικές δυσκολίες, οι συναισθηματικές ανάγκες καλύπτονται, αποφεύγονται, καταχωνιάζονται. Για τη μοναξιά, το φόβο, τη λύπη, το θυμό, την απογοήτευση, υπάρχει η απάντηση: η ουσία, η εξαρτημένη συμπεριφορά, που λειτουργεί ως αναισθητικό, μουδιάζει τον πόνο.

Όταν κάποιος για πολύ καιρό, πολλές φορές, επί σειρά ετών, δεν άφησε τα συναισθήματά του να τον αγγίζουν, δεν ένιωσε τις πιο βαθιές του ανάγκες, η προοπτική να βρεθεί αντιμέτωπος με αυτά τον γεμίζει τρόμο.

Η έλλειψη της εξάρτησης δημιουργεί ένα τεράστιο κενό. Πόσο μπορεί να το αντέξει κανείς; Να ρίξει «κάτι» μέσα για να το γεμίσει; Να το βάλει στα πόδια; Αυτός ο φόβος του κενού είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο στην προσπάθεια ενός ανθρώπου να ξεφύγει από την εξάρτησή του, και είναι αυτός που τον κάνει να αρχίζει ξανά και ξανά από την αρχή αυτό που τόσες φορές έχει ορκιστεί ότι δεν θα ξανακάνει ποτέ. Και αυτό συμβαίνει μέχρι εκείνη τη στιγμή —πολλές φορές μετά από χρόνια— που θα νιώσει την ανάγκη να έχει μια ζωή πιο αληθινή και πιο ελεύθερη, έστω και αν είναι δύσκολη. Αυτό είναι και το πρώτο βήμα στη δύσκολη και συχνά επώδυνη διαδικασία της απεξάρτησης.

7.7 Έρευνα για το φαινόμενο χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ στον Νομό Αχαΐας από το 1984 έως το 1999.

ΣΚΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ – ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η έκθεση της κατάστασης που παρουσιάζει το φαινόμενο χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ στον Ν.Αχαΐας βάσει ερευνών που έχουν διεξαχθεί από το 1984 έως το 1999. Για τον λόγο αυτό αξιοποιήθηκαν δεδομένα από τις παρακάτω έρευνες:

- «Επιδημιολογική διερεύνηση της συχνότητας χρήσης οινόπνευματών ποτών σε μαθητές μέσης εκπαίδευσης» και «οικογενειακοί, εκπαιδευτικοί, προσωπικοί και γενικότεροι κοινωνικοί παράγοντες ως προγνωστικοί δείκτες της χρήσης και της κατάχρησης οινόπνευματών ποτών από μαθητές Μέσης Εκπαίδευσης». Η εν λόγω έρευνα πραγματοποιήθηκε την σχολική χρονιά 1984-85 σε δείγμα 7904 μαθητών της Γ' Γυμνασίου και της Γ' Λυκείου στην Αθήνα, την Πάτρα και τα Ιωάννινα. Η δημοσίευση της έρευνας έγινε στο περιοδικό Ιατρική, 1990.
- «Επιδημιολογία της κατανάλωσης οινόπνευματών ποτών από νεαρούς ενήλικους στην πόλη των Πατρών». Η έρευνα διεξήχθη το 1989 σε τυχαίο δείγμα 405 νοικοκυριών από το κέντρο της Πάτρας και από ένα προάστιο της πόλης. Η δημοσίευση της έρευνας έγινε από το περιοδικό Ιατρική, 1992.
- «Η ταυτότητα υγείας της Πάτρας – Έκθεση για το επίπεδο υγείας του πληθυσμού και την χρήση των υπηρεσιών υγείας». Κέντρο Περιβάλλοντος και Υγείας Δήμου Πατρέων, Πάτρα, Φεβρουάριος, 1996.
- «Αξιολόγηση Προγραμμάτων αγωγής Υγείας με θέμα τις εξαρτησιογόνες ουσίες στον Ν.Αχαΐας». στην εν λόγω έρευνα επιλέχθηκε τυχαίο δείγμα 6 σχολείων (4 στα οποία είχαν εφαρμοστεί προγράμματα Αγωγής Υγείας και 2 στα οποία δεν είχαν εφαρμοστεί) και διερευνήθηκε η επικράτηση της χρήσης, η στάση των μαθητών αλλά και οι απόψεις των καθηγητών.

ΑΠΟΧΗ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ.

Σύμφωνα με την πρώτη έρευνα (1985), το 23% των μαθητών ηλικίας 15-18 απέχει από την χρήση αλκοόλ.

Σύμφωνα με την δεύτερη έρευνα (1989), το ποσοστό ανέρχεται σε 6% των γυναικών στο κέντρο της πόλης και σε 18% στο προάστιο.

Σύμφωνα με την Τρίτη έρευνα (1996), επισημαίνεται ότι το ποσοστό επί του συνόλου είναι 31% και αντιστοιχεί στις γυναίκες 53% και στους άντρες 23%.

ΧΡΗΣΗ – ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ.

Σύμφωνα με την πρώτη έρευνα (1985), το 2% κάνει χρήση αλκοόλ συστηματικά (2 φορές την εβδομάδα), το 3% περιστασιακά (1 φορά τον μήνα) και το 72,2% αραιά (μερικές φορές τον χρόνο). Από τους συστηματικούς χρήστες ποσοστό 58,6% το έκανε τον τελευταίο χρόνο, ενώ το 41,4% έχει πιο μακροχρόνια σχέση με την χρήση πίνοντας συστηματικά για περισσότερο από 2 χρόνια. Επιπλέον το 58% του συνόλου και το 38% όσων πίνουν συστηματικά χαρακτηρίστηκαν «βαρείς πότες».

Σύμφωνα με την έρευνα του (1989) στο προάστιο η χρήση οινοπνευματωδών ανέρχεται στο 13,1% για τους άντρες και στο 2,4% για τις γυναίκες ενώ στο κέντρο της πόλης στο 7,8% για τους άντρες και στο 5,6% για τις γυναίκες.

Παράλληλα με την έρευνα του (1996) επισημαίνουν ότι η χρήση αλκοόλ εμφανίζεται με τα εξής ποσοστά ανά ηλικία:

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 16-25 | 26-35 | 36-45 | 46-55 | 56-65 | 66-75 | 75+ |
| 75% | 67% | 67% | 71% | 64% | 48% | 56% |

Επιπλέον σε σχέση με την συχνότητα οι κάτοικοι της Πάτρας αναφέρουν σύμφωνα με την έρευνα ότι πίνουν σπάνια σε ποσοστό 36%, 1-2 φορές την εβδομάδα στο 37% και 3-4 φορές την εβδομάδα στο 15%. Μια αξιοσημείωτη ένδειξη είναι το ότι στις ηλικίες 46-55 και 76+ εμφανίζεται αυξημένη συχνότητα κατανάλωσης, ενώ και στις ηλικίες 16-25 το 19% αναφέρει ότι πίνει αρκετά συχνά. Τέλος ευρήματα της μελέτης έδειξαν κατανάλωση σε νεότερες των 15 ετών ηλικίες σε ποσοστό 135.

Οι ίδιοι ερευνητές επισημαίνουν στα συμπεράσματα της μελέτης τους πως η κατανάλωση οινοπνευματωδών αποτελεί ένα εν δυνάμει πρόβλημα για τον πληθυσμό, ιδιαίτερα για τους άντρες και τους νέους. Ο αντρικός πληθυσμός στο σύνολο του αναφέρει: Μικρό ποσοστό αποχής από το αλκοόλ (λιγότερο από 1 στους 4), μεγάλη συχνότητα κατανάλωσης (περισσότερο από 1 στους 4 πίνει πολύ και συχνά έως κάθε μέρα), μεγάλη ποσότητα κατανάλωσης (σχεδόν 1 στους 10 πίνει πολύ και συχνά) και προτίμηση στα σκληρότερα ποτά. Η συμπεριφορά αυτή εκδηλώνεται εντονότερα στις ηλικίες 46-55. Η συμπεριφορά των νέων ως προς την κατανάλωση οινοπνευματωδών πρέπει να προβληματίζει ακόμα περισσότερο. Καταρχήν είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό το ότι η κατανάλωση εμφανίζεται και αρχίζει στην παιδική ηλικία (περισσότερο από 1 στα 10 παιδιά 6-15 ετών κάνει χρήση αλκοόλ και μάλιστα σε πολλές περιπτώσεις περισσότερο από 1 φορά την εβδομάδα). Δεν πρέπει να εκπλήσσει το ποσοστό των 16-25 που πίνουν και το οποίο είναι εκπληκτικά υψηλό (1 στους 40). Επιπλέον 1 στους 2 πίνει αλκοολούχα ποτά υψηλής περιεκτικότητας σε οινόπνευμα και μάλιστα ένα σημαντικό ποσοστό 1 στους 5 πίνει σχετικά συχνά έως και σήμερα.

Σύμφωνα με την τέταρτη έρευνα το (1999) όλοι σχεδόν οι μαθητές έχουν δοκιμάσει κάποιο οινοπνευματώδες ποτό, τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια, ενώ η πλειοψηφία δηλώνουν ένα τουλάχιστον περιστατικό μέθης σε όλη τους τη ζωή. Οι μαθητές της Πάτρας σε ηλικία 12 ή ακόμα και 11 ετών άρχισαν να πίνουν οινοπνευματώδη ποτά, ενώ γύρω στα 15 μέθυσαν για πρώτη φορά.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ & ΦΥΛΟ.

Σύμφωνα με την πρώτη έρευνα (1985), 2 φορές περισσότερα αγόρια από ότι κορίτσια πίνουν συστηματικά. Αντίθετα δεν υπάρχουν διαφορές των 2 φύλων στην περιστασιακή χρήση. Είναι εμφανείς οι μικρότερες γενικά διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στην Αθήνα. Όσο προχωρά κανείς στις μεγαλύτερες ηλικίες τόσο αυξάνεται η διαφορά ενώ όσο πηγαίνει στις μεγαλύτερες πόλεις τόσο μικραίνει ιδίως στην Αθήνα όπως προαναφέρθηκε.

Σύμφωνα με την δεύτερη έρευνα (1989) οι γυναίκες στο κέντρο καταναλώνουν την ίδια ποσότητα με τους άντρες εφόσον πίνουν, με την διαφορά ότι πίνουν λιγότερο συχνά. Αντιθέτως στο προάστιο τόσο η συχνότητα όσο και η κατανάλωση 24ώρου διαφέρουν σημαντικά ανάμεσα στα 2 φύλα και είναι μεγαλύτερες για τους άντρες σε σχέση με τις γυναίκες.

Σύμφωνα με την τρίτη έρευνα (1996), επισημαίνουν ότι στην συχνότητα κατανάλωσης οι γυναίκες υπολείπονται των αντρών κατά πολύ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ & ΕΙΔΟΣ ΠΟΤΟΥ.

Σύμφωνα με την πρώτη έρευνα (1985), περισσότερα κορίτσια από ότι αγόρια προτιμούν μόνο δυνατά οινοπνευματώδη, ενώ τα αγόρια παρουσιάζουν σαφή προτίμηση στο συνδυασμό ποτών. Οι μεγαλύτεροι μαθητές εμφανίζονται να προτιμούν τα ποτά υψηλότερης περιεκτικότητας σε οινόπνευμα. Κατά τους ίδιους ερευνητές συχνότερη κατανάλωση συνδυάζεται με υψηλότερη περιεκτικότητα ποτού σε οινόπνευμα. Έτσι όσο πιο συχνά πίνουν οι μαθητές τόσο περισσότερα ποτά με υψηλότερη περιεκτικότητα σε οινόπνευμα καταναλώνουν και αυτό ισχύει και στις 2 ηλικιακές ομάδες και στα 2 φύλα.

Παράλληλα με την τρίτη έρευνα (1996), επισημαίνεται ότι οι γυναίκες προτιμούν το κρασί σε ποσοστό 57% και οι άντρες σε ποσοστό 44%, ενώ όσον αφορά τα σκληρά αλκοολούχα ποτά το αντίστοιχο ποσοστό είναι για τους άντρες 41% και για τις γυναίκες 27%. Όσο αυξάνεται η ηλικία αυξάνεται και το ποσοστό αυτών που καταναλώνουν κρασί, ενώ μειώνεται το ποσοστό αυτών που καταναλώνουν σκληρά οινοπνευματώδη ποτά. Το ποσοστό γενικού πληθυσμού που καταναλώνει σκληρά αλκοολούχα είναι 2%, ενώ ειδικότερα στους νέους το ποσοστό είναι 49%. Άτομα που καταναλώνουν αλκοολούχα ποτά υψηλής περιεκτικότητας τείνουν να πίνουν πιο συχνά από τα άτομα που προτιμούν ποτά χαμηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ. Επιπλέον οι παραπάνω ερευνητές στο ερώτημα πόσο συχνά πίνουν πάνω από 4 ποτήρια την ημέρα επισημαίνουν ότι το 6% παρουσιάζει αυξημένη και τακτική κατανάλωση οινοπνεύματος (άντρες:9% & γυναίκες: 2%). Τέλος τα άτομα που καταναλώνουν σκληρά αλκοολούχα τείνουν να

κάνουν κατάχρηση σε μεγαλύτερο ποσοστό, σχεδόν κάθε μέρα οι άντρες 4% και οι γυναίκες 1%.

ΑΙΤΙΑ ΧΡΗΣΗΣ & ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ.

Σύμφωνα με την πρώτη έρευνα (1985), βασικοί άξονες που σχετίζονται με την χρήση είναι: η οικογένεια (ποιότητα ενδοοικογενειακών σχέσεων, ύπαρξη προβλήματος αλκοολισμού), το σχολείο (απουσίες, πειθαρχία αλλά όχι επίδοση), οι φίλοι και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση μαθητή (εργασία, χρήματα που ξοδεύει). Στα αγόρια η απομάκρυνση από την εκπαιδευτική διαδικασία σχετίζεται με την χρήση ήδη από το Γυμνάσιο και παίζει πρωτεύοντα ρόλο στο Λύκειο. Ενώ στα κορίτσια είναι ανύπαρκτος στο Γυμνάσιο και δευτερεύων στο Λύκειο, όπου έπεται των οικογενειακών κυρίως μεταβλητών. Οι οικογενειακές σχέσεις σχετίζονται με την χρήση σε αγόρια και κορίτσια.

Ο ρόλος τους όμως είναι σαφώς μεγαλύτερος στα κορίτσια. Πρόβλημα αλκοολισμού στο περιβάλλον επηρεάζει κυρίως τα μικρότερα αγόρια και πολύ λιγότερα τα κορίτσια μεγαλύτερης ηλικίας. Παράλληλα από τους ανωτέρω ερευνητές διαπιστώθηκε μια ελαφρά τάση στα παιδιά που προέρχονται από οικογένειες «ραγισμένων σπιτιών» να πίνουν λίγο περισσότερο. Αντίθετα ασύγκριτα ισχυρότερος παράγων από την σύνθεση της οικογένειας είναι για το ποτό του νέου η ποιότητα των ενδοοικογενειακών σχέσεων. Γενικό συμπέρασμα είναι πως τα παιδιά που πίνουν διαφέρουν συχνά από τους υπόλοιπους νέους, στο ότι η ζωή τους στο σπίτι περιγράφεται σαν δυστυχημένη και δεν παρέχει επαρκή συναισθηματική κάλυψη των αναγκών τους στην πορεία της κοινωνικοποίησης. Σημαντικός παράγων για το ποτό του εφήβου φαίνεται πως αποτελούν και οι φίλοι, ωστόσο ο ρόλος του φίλου διαφοροποιείται από εκείνον του γονέα. Η εμφύτευση της κεντρικής ιδέας για το ποτό δεν αποδίδεται στους φίλους αλλά στους γονείς. Οι φίλοι έπονται και ο ρόλος τους είναι εκείνος της υποστήριξης, του πειραματισμού και των ευκαιριών για ποτό. Τέλος μείωση των ακαδημαϊκών φιλοδοξιών και της απόδοσης στο σχολείο πριν από την έναρξη της χρήσης οινοπνευματωδών ποτών έχει διαπιστωθεί από αρκετές μελέτες. Συμπερασματικά η συνολικότερη στάση των μαθητών που πίνουν απέναντι στο

σχολείο είναι πολύ περισσότερο αρνητική, από εκείνη των μαθητών που δεν πίνουν.

Σύμφωνα με την δεύτερη έρευνα (1989), οι άνθρωποι που αρχίζουν να πίνουν σε νεαρή ηλικία παρουσιάζουν τώρα το μεγαλύτερο δείκτη κατανάλωσης. Αντίθετα στις γυναίκες κανένας συντελεστής παλινδρόμησης δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντικός. Επιπλέον η γέννηση σε μικρή πόλη (2.000 – 10.000 κατοίκων) φαίνεται ότι αποτρέπει από σχετικά μεγάλη κατανάλωση οινοπνευματωδών.

Παράλληλα με την τρίτη έρευνα (1996), οι ερευνητές επισημαίνουν ότι η ένδειξη «πίνω σπάνια» μειώνεται με την άνοδο του εκπαιδευτικού επιπέδου, ενώ η ένδειξη «πίνω κάθε μέρα» εμφανίζει τα ακόλουθα ποσοστά:

Για τους απόφοιτους Δημοτικού: 22%

Για τους απόφοιτους Γυμνασίου: 11%

Για τους απόφοιτους Λυκείου : 12%

Για τους απόφοιτους ΑΕΙ & ΤΕΙ: 15%

Σύμφωνα με την τέταρτη έρευνα (1999), από τους μαθητές που πίνουν οι περισσότεροι το κάνουν για να διασκεδάσουν (80%) και να νοιώσουν χαρούμενοι (50%), ενώ ως πιθανότερες αρνητικές συνέπειες θεωρούν την εμπλοκή τους σε «πράξεις που αργότερα θα μετανιώσουν», την φυσική αδιαθεσία της ίδιας στιγμής (εμετός) ή της επόμενης ημέρας. Την ίδια περίπου ιεράρχηση κάνουν και οι μαθητές που δεν πίνουν, σε χαμηλότερα όμως ποσοστά. Οι μαθητές που δεν πίνουν προβάλλουν ως κύριους λόγους για αυτό τον φόβο των συνεπειών, ατομικών και κοινωνικών. Συγκεκριμένα η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών που δεν πίνουν απέχουν επειδή το οινόπνευμα: κάνει κακό στην υγεία, μπορεί να βλάψει την οικογενειακή ζωή, μπορεί να προκαλέσει σοβαρά ατυχήματα, να οδηγήσει στην βία και το έγκλημα, να κάνει κάποιον να χάσει τον έλεγχό του.

ΣΤΑΣΗ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ.

Σύμφωνα με την τέταρτη έρευνα (1999) οι περισσότεροι μαθητές που πίνουν σε σχέση με αυτούς που δεν πίνουν προσδοκούν γενικά

θετικά αποτελέσματα από την κατανάλωση οινόπνευματών ποτών. Οι ίδιοι (όσοι πίνουν) προσδοκούν και αρνητικά αποτελέσματα σε υψηλότερα ποσοστά από αυτούς που δεν πίνουν, άποψη που προφανώς αποκόμισαν από την δική τους εμπειρία. Η πλειοψηφία του συνόλου των μαθητών αποδοκιμάζει την δομική ή την χρήση παράνομων ουσιών καθώς και τη μέθη από το ποτό, λιγότεροι από τους μισούς όμως αποδοκιμάζουν το συστηματικό κάπνισμα ή την συστηματική κατανάλωση οινόπνευματών. Το 40% του συνόλου των μαθητών θεωρεί ακίνδυνη ή ελαφρά επικίνδυνη τη δομική της κάναβης, ενώ σε πολύ χαμηλότερα ποσοστά έχουν την ίδια άποψη για το κάπνισμα και την συχνή κατανάλωση οινόπνευματών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η κατανάλωση οινόπνευματών ποτών αποτελεί ένα εν δυνάμει πρόβλημα για τον πληθυσμό και ειδικότερα για τους άντρες και τους νέους.
- Η χρήση αλκοόλ ξεκινά από πολύ μικρή ηλικία, κατά κάποια έρευνα από 6 ετών, ενώ σύμφωνα με κάποια άλλη από 11 ετών. Παράλληλα η πρώτη κατάχρηση – μέθη εμφανίζεται στην ηλικία των 15 ετών.
- Στην συχνότητα κατανάλωσης οινόπνευματών ποτών οι άντρες εμφανίζονται να υπερτερούν των γυναικών, ενώ το ίδιο συμβαίνει και στον μαθητικό πληθυσμό με τα αγόρια να υπερτερούν των κοριτσιών.
- Οι νέοι εμφανίζονται να προτιμούν ποτά υψηλής περιεκτικότητας σε οινόπνευμα, γεγονός το οποίο συνδυάζεται με συχνότερη κατανάλωση, σε σχέση με αυτούς που προτιμούν ποτά χαμηλής περιεκτικότητας σε οινόπνευμα.
- Τα προβλήματα στις οικογενειακές σχέσεις, οι φίλοι, η μείωση των ακαδημαϊκών φιλοδοξιών και της απόδοσης στο σχολείο συνδέονται με την έναρξη της χρήσης οινόπνευματών ποτών.
- Η πλειοψηφία των μαθητών εμφανίζεται να αποδοκιμάζει την δοκιμή ή τη χρήση παράνομων ουσιών καθώς και τη μέθη από το ποτό, λιγότεροι από τους μισούς όμως αποδοκιμάζουν το συστηματικό κάπνισμα ή την συστηματική κατανάλωση οινόπνευματών ποτών.

Οι μαθητές μέσης εκπαίδευσης που έκαναν την παραπάνω έρευνα είναι οι εξής: Στην πρώτη έρευνα (1985) οι: Θ.Υφαντής, Β.Κούρτας, Ε.Καφειτζόπουλος, Μ.Μαρσέλος.

Στην δεύτερη έρευνα (1989) οι: Ι.Δετοράκης και Ξ.Κονδάκης.

Στην τρίτη έρευνα (1996) οι: Υ.Δεληγιάννη, Κ.Καλομενίδης, Α.Καρόκης, Γ.Μητρόπουλος.

Στην τέταρτη έρευνα (1999) Μ.Τερζίδου.

Αλκοόλ: Γιατί ζητάει νικοτίνη

Επιτείνει το συναίσθημα της ευχαρίστησης

Το αλκοόλ επιτείνει το συναίσθημα ευχαρίστησης που προκαλεί η νικοτίνη στον οργανισμό, γεγονός που προκαλεί η νικοτίνη στον οργανισμό, γεγονός που εξηγεί γιατί όταν πίνουμε πολύ καπνίζουμε περισσότερα τσιγάρα, σύμφωνα με το άρθρο του επιστημονικού εντύπου Nicotine and Tobacco Research.

Ερευνητική ομάδα του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Duke με επικεφαλής τον Δρ. Τζεντ Ρόουζ υποστηρίζει πως η παραπάνω ανακάλυψη δίνει ερμηνεία σε διάφορα φαινόμενα, όπως την τάση πολλών ανθρώπων να καπνίζουν περισσότερο σε χώρους διασκέδασης αλλά και την τάση ατόμων που έχουν διακόψει το κάπνισμα μα ξεκινούν εκ νέου τη συνήθεια όταν καταναλώνουν συχνά αλκοόλ.

Στο πλαίσιο της μελέτης, οι επιστήμονες έθεσαν υπό ιατρική παρακολούθηση 48 τακτικούς καπνιστές, οι οποίοι υπό φυσιολογικές συνθήκες καταναλώναν τουλάχιστον τέσσερα ποτήρια αλκοόλ την εβδομάδα.

Αφού τους χώρισαν σε δύο ομάδες, χορήγησαν στα μέλη της πρώτης αλκοολούχα ποτά και στα μέλη της δεύτερης ροφήματα που έμοιαζαν στη γεύση με αλκοόλ αλλά δεν περιείχαν καμία οινόπνευματώδη ουσία.

Κάτι αντίστοιχο έγινε και στην περίπτωση των τσιγάρων, όπου οι μεν κάπνισαν κανονικά και οι δε τσιγάρα δίχως νικοτίνη, ώστε να αποτελέσουν την ομάδα ελέγχου.

Σύμφωνα με τις μαρτυρίες των δύο, η αιθανόλη, δηλαδή το οινόπνευμα, ενίσχυε σημαντικά το συναίσθημα ευχαρίστησης και ηρεμίας που αντλούσαν από ένα τσιγάρο πλούσιο σε νικοτίνη.

Κάτι αντίστοιχο δεν παρατηρήθηκε μεταξύ των ατόμων που κάπνισαν τσιγάρα δίχως νικοτίνη, γεγονός που οδήγησε τους ερευνητές στο συμπέρασμα πως μόνο η εν λόγω ουσία έχει τέτοια αποτελέσματα στον οργανισμό σε συνδυασμό με το οινόπνευμα.

Τέλος, προκειμένου να επιβεβαιώσουν τα συμπεράσματα της έρευνά τους, οι επιστήμονες σύγκριναν τις αντιδράσεις των εθελοντών έπειτα από τη χορήγηση μεκαμυλαμίνης, μιας ουσίας που ανταγωνίζεται τη δράση της νικοτίνης έπειτα από προηγούμενη κατανάλωση αλκοόλ. Όπως διαπιστώθηκε, ενώ το αλκοόλ ενίσχυε το συναίσθημα ευχαρίστησης του οργανισμού κατά τη λήψη νικοτίνης, η μεκαμυλαμίνη είχε ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα.

ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

Στην Ελλάδα ο Ποινικός Κώδικας ορίζει τα μέτρα ασφάλειας (Άρθρο 71), την εισαγωγή σε θεραπευτικό κατάστημα αλκοολικών, όταν πρόκειται για κάποιον που καταδικάστηκε για κακούργημα ή πλημμέλημα που τιμωρείται, σύμφωνα με το νόμο, με ποινή φυλάκισης μεγαλύτερη των 6 μηνών και που μπορεί να αποδοθεί στην κατάχρηση οινοπνευματωδών ποτών. Η προκειμένου για κάποιον που καταδικάστηκε για έγκλημα εξαιτίας της μέθης και που πρόκειται για πρόσωπο που κάνει κατάχρηση οινοπνευματωδών ποτών. Έπειτα από την απότιση της ποινής ακολουθεί η εισαγωγή στο θεραπευτικό κατάστημα και η παραμονή σε αυτό κρατά όσο απαιτεί ο σκοπός αυτής, αλλά ποτέ περισσότερο από 10 χρόνια. Την απόλυση πριν από τα 2 χρόνια αποφασίζει το δικαστήριο των πλημμελειοδικών, στην περιφέρεια του οποίου βρίσκεται το κατάστημα, ύστερα από πρόταση της διεύθυνσης αυτού.

Ερωτηματολόγιο σχετικά με τον αλκοολισμό
και τις συνεπειές του

1. Σε ποια ηλικία ήπιατε πρώτη φορά;
.....6.....
2. Πού ήπιατε πρώτη φορά;
A) Σπίτι σας β) Σπίτι κάποιου άλλου
 γ) Σε κάποιο μπαρ δ) Αλλού

3. Σας το πρόσφεραν;
A) Ναι β) Όχι
4. Πόσο χρονών ήσασταν την πρώτη φορά που
ήπιατε τόσο όσο να μεθύσετε;
.....15.....
5. Τι από τα παρακάτω πίνετε συνήθως;
α) Μπίρα β) Κρασί γ) ουίσκι δ) Άλλο
6. Όταν αισθάνεστε μοναξιά πίνετε;
A) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ
7. Αν έχετε δυσκολία να κοιμηθείτε καταφεύγετε
σε χρήση αλκοόλ;
α) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ
8. Έχετε κενά μνήμης όταν ξυπνάτε, ενώ την
προηγούμενη μέρα έχετε καταναλώσει
μεγάλη ποσότητα αλκοόλ;
α) Ναι β) Όχι

9. Όταν πίνετε πολύ, δυσκολεύεστε να συγκρατήσετε τον εαυτό σας;
(π.χ. έχετε ανεξέλεγκτες εκρήξεις θυμού, βίας...)
α) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ

10. Θελήσατε ποτέ να σταματήσετε να πίνετε χωρίς να το κατορθώσετε;
α) Ναι β) Όχι

11. Θα λέγατε ότι τίποτο είναι ή υπήρξε ποτέ σοβαρό πρόβλημα για σας, ή έγινε αιτία προβλημάτων με την οικογένειά σας, φίλους κ.λ.π.
α) Υπήρξε β) Δεν υπήρξε γ) Κάποιες φορές

12. Όταν πίνετε, πίνετε συνήθως με:
Α) Στο τραπέζι με φαγητό β) Χωρίς φαγητό
 γ) Και τα δύο εξίσου

13. Συνήθως πίνετε μόνος ή με παρέα;
Α) Μόνος β) Με παρέα

14. Υπάρχουν μέρες της εβδομάδας που πίνετε περισσότερο και ποιες;
... Παρασκευή / Έαδδατο

15. Πίνετε πρωινές ώρες;
Α) Ναι β) Όχι

16. Πιστεύετε ότι πίνετε υπερβολικά;
Α) Ναι β) Όχι

17. Πίνει συγγενικό σας πρόσωπο περισσότερο από το «κανονικό»;

- α) Ναι β) Όχι

18. Μπορεί κάποιος, πιστεύετε, να μείνει σταθερός σε 1-2 ποτηράκια ή πιστεύετε ότι μπορεί να εθιστεί;

- α) Θα εθιστεί β) Μπορεί να μείνει σταθερός

19. Πιστεύετε ότι το αλκοόλ είναι λιγότερο βλαβερό, επικίνδυνο από άλλες ουσίες (π.χ ναρκωτικά ελαφρά και μη)

- α) Ναι β) Όχι

20. Πιστεύετε ότι εσείς είστε αρκετά ενημερωμένος σχετικά με τους κινδύνους που επιφέρει το αλκοόλ και για τη δυσκολία της χρήσης του;

- α) Ναι β) Όχι αρκετά γ) Καθόλου

21. Πιστεύετε ότι μπορεί εύκολα κάποιος να ενημερωθεί;

- A) Ναι β) Όχι

22. Πιστεύετε ότι μπορεί να παρασυρθείτε από έναν φίλο σας για να καταναλώσετε αλκοόλ;

- α) Ναι β) Όχι πάντα γ) Ποτέ

23. Πιστεύετε ότι είναι εύκολη η διακοπή της χρήσης αλκοόλ;

- A) Ναι β) Όχι

24. Πιστεύετε ότι είναι ευχάριστη εμπειρία όταν ζαλιστήκατε από την χρήση αλκοόλ;

- α) Ναι β) Όχι

25. Πιστεύεται ότι ο αλκοολισμός χρειάζεται αποτοξίνωση

(ή ότι το αλκοόλ «κόβεται» εύκολα χωρίς ιατρική βοήθεια;)

- α) Ναι β) Όχι

Ερωτηματολόγιο σχετικά με τον αλκοολισμό
και τις συνεπειές του

1. Σε ποια ηλικία ήπιατε πρώτη φορά;
..... 8
2. Πού ήπιατε πρώτη φορά;
 Α) Σπίτι σας β) Σπίτι κάποιου άλλου
 γ) Σε κάποιο μπαρ δ) Αλλού

3. Σας το πρόσφεραν;
 Α) Ναι β) Όχι
4. Πόσο χρονών ήσασταν την πρώτη φορά που
 ήπιατε τόσο όσο να μεθύσετε;
 15
5. Τι από τα παρακάτω πίνετε συνήθως;
 α) Μπύρα β) Κρασί γ) ουίσκι δ) Άλλο
6. Όταν αισθάνεστε μοναξιά πίνετε;
 Α) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ
7. Αν έχετε δυσκολία να κοιμηθείτε καταφεύγετε
 σε χρήση αλκοόλ;
 α) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ
8. Έχετε κενά μνήμης όταν ξυπνάτε, ενώ την
 προηγούμενη μέρα έχετε καταναλώσει
 μεγάλη ποσότητα αλκοόλ;
 α) Ναι β) Όχι

9. Όταν πίνετε πολύ, δυσκολεύεστε να συγκρατήσετε τον εαυτό σας;
(π.χ. έχετε ανεξέλεγκτες εκρήξεις θυμού, βίας...)
α) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ
10. Θελήσατε ποτέ να σταματήσετε να πίνετε χωρίς να το κατορθώσετε;
α) Ναι β) Όχι
11. Θα λέγατε ότι τίποτο είναι ή υπήρξε ποτέ σοβαρό πρόβλημα για σας, ή έγινε αιτία προβλημάτων με την οικογένειά σας, φίλους κ.λ.π.
α) Υπήρξε β) Δεν υπήρξε γ) Κάποιες φορές
12. Όταν πίνετε, πίνετε συνήθως με:
 α) Στο τραπέζι με φαγητό β) Χωρίς φαγητό
γ) Και τα δύο εξίσου
13. Συνήθως πίνετε μόνος ή με παρέα;
Α) Μόνος β) Με παρέα
14. Υπάρχουν μέρες της εβδομάδας που πίνετε περισσότερο και ποιες;
.....ΟΧ!
15. Πίνετε πρωινές ώρες;
Α) Ναι β) Όχι
16. Πιστεύετε ότι πίνετε υπερβολικά;
Α) Ναι β) Όχι

17. Πίνει συγγενικό σας πρόσωπο περισσότερο από το «κανονικό»;

α) Ναι β) Όχι

18. Μπορεί κάποιος, πιστεύετε, να μείνει σταθερός σε 1-2 ποτηράκια ή πιστεύετε ότι μπορεί να εθιστεί;

α) Θα εθιστεί β) Μπορεί να μείνει σταθερός

19. Πιστεύετε ότι το αλκοόλ είναι λιγότερο βλαβερό, επικίνδυνο από άλλες ουσίες (π.χ ναρκωτικά ελαφρά και μη)

α) Ναι β) Όχι

20. Πιστεύετε ότι εσείς είστε αρκετά ενημερωμένος σχετικά με τους κινδύνους που επιφέρει το αλκοόλ και για τη δυσκολία της χρήσης του;

α) Ναι β) Όχι αρκετά γ) Καθόλου

21. Πιστεύετε ότι μπορεί εύκολα κάποιος να ενημερωθεί;

α) Ναι β) Όχι

22. Πιστεύετε ότι μπορεί να παρασυρθείτε από έναν φίλο σας για να καταναλώσετε αλκοόλ;

α) Ναι β) Όχι πάντα γ) Ποτέ

23. Πιστεύετε ότι είναι εύκολη η διακοπή της χρήσης αλκοόλ;

α) Ναι β) Όχι

24. Πιστεύετε ότι είναι ευχάριστη εμπειρία όταν ζαλιστήκατε από την χρήση αλκοόλ;

α) Ναι β) Όχι

25. Πιστεύεται ότι ο αλκοολισμός χρειάζεται αποτοξίνωση

(ή ότι το αλκοόλ «κόβεται» εύκολα χωρίς ιατρική βοήθεια;)

α) Ναι β) Όχι

Ερωτηματολόγιο σχετικά με τον αλκοολισμό
και τις συνεπειές του

1. Σε ποια ηλικία ήπιατε πρώτη φορά;
.....10.....
2. Πού ήπιατε πρώτη φορά;
 Α) Σπίτι σας β) Σπίτι κάποιου άλλου
 γ) Σε κάποιο μπαρ δ) Αλλού

3. Σας το πρόσφεραν;
 Α) Ναι Β) Όχι
4. Πόσο χρονών ήσασταν την πρώτη φορά που
 ήπιατε τόσο όσο να μεθύσετε;
 16.....
5. Τι από τα παρακάτω πίνετε συνήθως;
 α) Μπύρα β) Κρασί γ) Ουίски δ) Άλλο
6. Όταν αισθάνεστε μοναξιά πίνετε;
 Α) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ
7. Αν έχετε δυσκολία να κοιμηθείτε καταφεύγετε
 σε χρήση αλκοόλ;
 α) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ
8. Έχετε κενά μνήμης όταν ξυπνάτε, ενώ την
 προηγούμενη μέρα έχετε καταναλώσει
 μεγάλη ποσότητα αλκοόλ;
 α) Ναι β) Όχι

9. Όταν πίνετε πολύ, δυσκολεύεστε να συγκρατήσετε τον εαυτό σας;
(π.χ. έχετε ανεξέλεγκτες εκρήξεις θυμού, βίας...)
α) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ
10. Θελήσατε ποτέ να σταματήσετε να πίνετε χωρίς να το κατορθώσετε;
 α) Ναι β) Όχι
11. Θα λέγατε ότι τώποτό είναι ή υπήρξε ποτέ σοβαρό πρόβλημα για σας, ή έγινε αιτία προβλημάτων με την οικογένειά σας, φίλους κ.λ.π.
 α) Υπήρξε β) Δεν υπήρξε γ) Κάποιες φορές
12. Όταν πίνετε, πίνετε συνήθως με:
Α) Στο τραπέζι με φαγητό β) Χωρίς φαγητό
γ) Και τα δύο εξίσου
13. Συνήθως πίνετε μόνος ή με παρέα;
 Α) Μόνος β) Με παρέα
14. Υπάρχουν μέρες της εβδομάδας που πίνετε περισσότερο και ποιες;
..... Όχι.....
15. Πίνετε πρωινές ώρες;
Α) Ναι β) Όχι
16. Πιστεύετε ότι πίνετε υπερβολικά;
 Α) Ναι β) Όχι

17. Πίνει συγγενικό σας πρόσωπο περισσότερο από το «κανονικό»;

- α) Ναι β) Όχι

18. Μπορεί κάποιος, πιστεύετε, να μείνει σταθερός σε 1-2 ποτηράκια ή πιστεύετε ότι μπορεί να εθιστεί;

- α) Θα εθιστεί β) Μπορεί να μείνει σταθερός

19. Πιστεύετε ότι το αλκοόλ είναι λιγότερο βλαβερό, επικίνδυνο από άλλες ουσίες (π.χ ναρκωτικά ελαφρά και μη)

- α) Ναι β) Όχι

20. Πιστεύετε ότι εσείς είστε αρκετά ενημερωμένος σχετικά με τους κινδύνους που επιφέρει το αλκοόλ και για τη δυσκολία της χρήσης του;

- α) Ναι β) Όχι αρκετά γ) Καθόλου

21. Πιστεύετε ότι μπορεί εύκολα κάποιος να ενημερωθεί;

- Α) Ναι β) Όχι

22. Πιστεύετε ότι μπορεί να παρασυρθείτε από έναν φίλο σας για να καταναλώσετε αλκοόλ;

- α) Ναι β) Όχι πάντα γ) Ποτέ

23. Πιστεύετε ότι είναι εύκολη η διακοπή της χρήσης αλκοόλ;

- A) Ναι β) Όχι

24. Πιστεύετε ότι είναι ευχάριστη εμπειρία όταν ζαλιστήκατε από την χρήση αλκοόλ;

- α) Ναι β) Όχι

25. Πιστεύεται ότι ο αλκοολισμός χρειάζεται αποτοξίνωση

- (ή ότι το αλκοόλ «κόβεται» εύκολα χωρίς ιατρική βοήθεια);
- α) Ναι β) Όχι

Ερωτηματολόγιο σχετικά με τον αλκοολισμό
και τις συνεπειές του

1. Σε ποια ηλικία ήπιατε πρώτη φορά;
.....10.....
2. Πού ήπιατε πρώτη φορά;
 Α) Σπίτι σας β) Σπίτι κάποιου άλλου
 γ) Σε κάποιο μπαρ δ) Αλλού

3. Σας το πρόσφεραν;
 Α) Ναι β) Όχι
4. Πόσο χρονών ήσασταν την πρώτη φορά που
 ήπιατε τόσο όσο να μεθύσετε;
 10.....
5. Τι από τα παρακάτω πίνετε συνήθως;
 α) Μπίρα β) Κρασί γ) Ουίσκι δ) Άλλο
6. Όταν αισθάνεστε μοναξιά πίνετε;
 Α) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ
7. Αν έχετε δυσκολία να κοιμηθείτε καταφεύγετε
 σε χρήση αλκοόλ;
 α) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ
8. Έχετε κενά μνήμης όταν ξυπνάτε, ενώ την
 προηγούμενη μέρα έχετε καταναλώσει
 μεγάλη ποσότητα αλκοόλ;
 α) Ναι β) Όχι

9. Όταν πίνετε πολύ, δυσκολεύεστε να συγκρατήσετε τον εαυτό σας;
(π.χ. έχετε ανεξέλεγκτες εκρήξεις θυμού, βίας...)
α) Συχνά β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ

10. Θελήσατε ποτέ να σταματήσετε να πίνετε χωρίς να το κατορθώσετε;
 α) Ναι β) Όχι

11. Θα λέγατε ότι τίποτό είναι ή υπήρξε ποτέ σοβαρό πρόβλημα για σας, ή έγινε αιτία προβλημάτων με την οικογένειά σας, φίλους κ.λ.π.
α) Υπήρξε β) Δεν υπήρξε γ) Κάποιες φορές

12. Όταν πίνετε, πίνετε συνήθως με:
Α) Στο τραπέζι με φαγητό β) Χωρίς φαγητό
 γ) Και τα δύο εξίσου

13. Συνήθως πίνετε μόνος ή με παρέα;
Α) Μόνος β) Με παρέα

14. Υπάρχουν μέρες της εβδομάδας που πίνετε περισσότερο και ποιες;
 α) Τετάρτη... Όπως... και τσίρι

15. Πίνετε πρωινές ώρες;
 α) Ναι β) Όχι

16. Πιστεύετε ότι πίνετε υπερβολικά;
Α) Ναι β) Όχι

17. Πίνει συγγενικό σας πρόσωπο περισσότερο από το «κανονικό»;
α) Ναι β) Όχι

18. Μπορεί κάποιος, πιστεύετε, να μείνει σταθερός σε 1-2 ποτηράκια ή πιστεύετε ότι μπορεί να εθιστεί;
α) Θα εθιστεί β) Μπορεί να μείνει σταθερός

19. Πιστεύετε ότι το αλκοόλ είναι λιγότερο βλαβερό, επικίνδυνο από άλλες ουσίες (π.χ ναρκωτικά ελαφρά και μη)
 α) Ναι β) Όχι

20. Πιστεύετε ότι εσείς είστε αρκετά ενημερωμένος σχετικά με τους κινδύνους που επιφέρει το αλκοόλ και για τη δυσκολία της χρήσης του;
 α) Ναι β) Όχι αρκετά γ) Καθόλου

21. Πιστεύετε ότι μπορεί εύκολα κάποιος να ενημερωθεί;
Α) Ναι β) Όχι

22. Πιστεύετε ότι μπορεί να παρασυρθείτε από έναν φίλο σας για να καταναλώσετε αλκοόλ;
 α) Ναι β) Όχι πάντα γ) Ποτέ

23. Πιστεύετε ότι είναι εύκολη η διακοπή της χρήσης αλκοόλ;
Α) Ναι β) Όχι

24. Πιστεύετε ότι είναι ευχάριστη εμπειρία όταν ζαλιστήκατε από την χρήση αλκοόλ;
 α) Ναι β) Όχι

25. Πιστεύεται ότι ο αλκοολισμός χρειάζεται αποτοξίνωση (ή ότι το αλκοόλ «κόβεται» εύκολα χωρίς ιατρική βοήθεια);
α) Ναι β) Όχι

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Μάνου Ν. «Αλκοολισμός». Βασικά στοιχεία κλινικής ψυχιατρικής.

Ποταμιανός «Αλκοόλ» Εκδ. Παπαζήση, Αθήνα 1993.

Τσιαντής Γ. «Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας τεύχος Α, Εκδ. Καστανιώτη, Αθήνα 1991.

Γρηγορίου Γ. «Ιδιαιτερότητες συστηματικής θεραπευτικής προσέγγισης σε αλκοόλ- εξαρτημένα άτομα». 1997, Τεύχος 13^ο

Lelkin C. «Η διάγνωση και θεραπεία του αλκοολισμού» Εκλογή Οκτώβριος – Νοέμβριος – Δεκέμβριος 1986

Dimitri jenic I. «Οικογενειακός κύκλος ζωής και αλκοολισμού» 1991. Τεύχος 33

«Ναρκωτικά, τσιγάρο, αλκοόλ, προβλήματα και απαντήσεις». Μετάφραση Όλγα Μαράτου, Μαρία Σόλμα. Τόμος Α. Έκδοση 3^η Ψυχογίος. Αθήνα 1981

ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΕΣ

«Αλκοολισμός» Νέα μεγάλη εγκυκλοπαίδεια Νόμπελ. Εκ. Γιοβάνη, Αθήνα 1991. Τόμος 3^{ος}

Πάπυρος «Ο αλκοολισμός» Β' Γ' Τόμος. Αθήνα 1968

ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ

Έθνος
Βήμα
Πελοπόννησος

ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

«Εγώ». Μηνιαίο περιοδικό 2003.

«Πρόσωπο». Τριμηνιαίο περιοδικό της κίνησης «πρόταση».2003

Τεύχος 39^ο

Τροχαία Πάτρας
Intern

<<... Καί λέγει αὐτό. Πας ἄνθρωπος πρῶτον τον καλόν
οἰνοντίθησι, καί ὅταν μεθυσθῶσι, τότε τον ελάσσω σύ τετήρηκας
τον καλόν οἶνον ἕως ἄρτι...>>

Κατά Ἰωάννης Β' 10

Και λέγει εἰς αὐτόν. Κάθε ἄνθρωπος, που καλεῖ τραπέζι, βάνει εἰς
τους καλεσμένους πρῶτον το καλό κρασί, και ὅταν αὐτοί ἔμβουν
εἰς ευθυμίαν, ὅποτε ζητοῦν πλέον ποσότητα κρασιού και ὄχι τόσον
πολύ ποιότητα, τότε παρουσιάζει το κατώτερον.
Συ εφύλαξες το καλό και εκλεκτό κρασί ἕως την στιγμή αὐτήν.

