

ΑΤΕΙ ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: "ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑ"

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΠΑΥΛΟΥ ΣΤΕΛΛΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΓΑΡΓΑΛΕΑ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΠΑΤΡΑ, ΜΑΡΤΙΟΣ 2006

ΑΡΙΘΜ. ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	6812
---------------------	------

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- 1.1 ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΟΣ
- 1.2 Η ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΜΕΙΞΗΣ
- 1.3 ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΟΥ ΚΟΚΤΕΙΛ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο ΑΛΚΟΟΛΗ

- 2.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΛΚΟΟΛΗ
- 2.2 Η ΑΛΚΟΟΛΗ ΕΧΕΙ 2 ΠΡΟΣΩΠΑ
- 2.3 ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ
- 2.4 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ
- 2.5 ΜΕΘΗ
- 2.6 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

- 3.1 ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ Ή ΑΣΘΕΝΕΙΑ;
- 3.2 ΜΟΝΤΕΛΑ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ(ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ)

- 4.1 ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ-ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
- 4.2 ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΗ
- 4.3 ΒΑΡΙΑ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ
- 4.4 ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

- 5.1 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
- 5.2 ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
- 5.3 ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
- 5.4 ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΑΙ ΓΕΝΕΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
- 5.5 ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ
- 5.6 ΤΑ ΚΡΑΤΗ ΔΙΑΦΗΜΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο ΕΠΗΤΩΣΕΙΣ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

- 6.1 ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΒΛΑΒΕΣ**
- 6.2 ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΗΤΩΣΕΙΣ**
- 6.3 ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ**
- 6.4 ΕΠΗΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ**
- 6.5 ΕΠΗΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ**
- 6.6 ΓΕΝΙΚΑ**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- 7.1 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ**
- 7.2 ΠΡΟΛΗΨΗ**
- 7.3 ΘΕΡΑΠΕΙΑ**
- 7.4 ΛΙΓΑ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**
- 7.5 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ**
- 7.6 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ**

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

- 1. ΓΛΩΣΣΑΡΙ**
- 2. ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ – ΜΕΓΙΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ**
- 3. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΑ**
- 4. ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΤΗΣ ΠΟΤΟΠΟΠΑΣ**
- 5. ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΟΥΤΑΡΗΣ "ΕΓΩ ΚΑΙ ΤΟ ΠΟΤΟ"**
- 6. ΟΛΓΑ Η ΜΑΘΗΤΡΙΑ**
- 7. ΠΗΓΕΣ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ**
- 8. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΔΕΙΓΜΑΤΑ (Α.Α.)**
- 9. ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΕΝΤΡΩΝ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΩΝ**

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η πιο φτωχή φράση με την οποία θα μπορούσα να περιγράψω το θέμα, το οποίο μου ανατέθηκε για την πτυχιακή μου εργασία, είναι "αρκετά ενδιαφέρον". Ένας απλός τίτλος όμως και τόσο σύνθετος!

Αρκετά ενδιαφέρον είναι για όσους θέλουν να ενημερωθούν, είναι όμως αρκετά δύσκολο γι' αυτούς που πάσχουν, και αρκετά βασανιστικό και απλησίαστο γι' αυτούς που καλούνται να το ζήσουν έμμεσα και να το προσεγγίσουν όσο το δυνατόν περισσότερο. Πέρασα και στάθηκα από πολλά δύσκολα σημεία. Ήμουν παρατηρητής και κριτής σε καταστάσεις τις οποίες δεν κατανοούσα απόλυτα, γιατί δεν τις βίωνα προσωπικά. Ελπίζω να πέτυχα ένα ικανοποιητικό αποτέλεσμα για εκείνους, στους οποίους πρέπει μετά να μεταβιβάσω τα στάδια από τα οποία πέρασα, τα συναισθήματα καθ' όλη της διάρκειας της έρευνάς μου ήταν μάλλον μπερδεμένα. Η θλίψη για την ύπαρξη αυτού του φαινομένου στην καθημερινότητά μας, αλλά και ο ενθουσιασμός που μου ανατέθηκε η μελέτη του.

Γι' αυτό το λόγο αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω κάποιους ανθρώπους που ήταν δίπλα μου σε αυτή την προσπάθεια.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην καθηγήτριά μου κα. Παύλου Στυλιανή και εισηγήτρια του θέματος, για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε δίνοντάς μου αυτό το θέμα, για όποια βοήθεια χρειάστηκα και μου πρόσφερε. Με αυτό το θέμα μου έδωσε την ευκαιρία να κατανοήσω πόσο σοβαρό είναι το θέμα του αλκοολισμού, να είμαι πιο αυστηρή και όχι τόσο επεικής σε καθημερινές καταστάσεις, που σαν πράξεις των άλλων πάντα θεωρούσα απολύτως φυσιολογικές και τώρα κατάλαβα πως αποτελούν ένα δυστυχώς άλυτο, αλλά και τόσο σημαντικό πρόβλημα.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον κύριο Κούτση, ιδιοκτήτη των βιβλιοπωλείων "Κούτσης", ο οποίος με βοήθησε με τη βιβλιογραφία και συλλογή στοιχείων, καθώς και με την διαρκή ενημέρωση σε τυχόν καινούργιες κυκλοφορίες.

Ευχαριστώ τους φίλους μου, Ειρήνη και Παύλο που με στήριξαν, διαβάζοντας την πτυχιακή καθ' όλη τη διάρκεια, μέχρι την ολοκλήρωσή της για τυχόν παραλείψεις ή διορθώσεις.

Επίσης ευχαριστώ, την αδερφή μου Κωνσταντίνα, για την βοήθειά της στο φωτογραφικό υλικό και στην συλλογή αποκομμάτων από εφημερίδες και περιοδικά.

Ελπίζω η προσπάθειά μου να είναι άξια να πείσει ότι πρόβλημα εξάρτησης δεν είναι μόνο τα ναρκωτικά, και ότι ένα ποτήρι δεν φαίνεται ωραίο μόνο "όταν είναι γεμάτο".

**“ΠΡΩΤΑ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΠΑΙΡΝΕΙ ΕΝΑ ΠΟΤΟ
ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΟΤΟ ΠΑΙΡΝΕΙ ΕΝΑ ΠΟΤΟ
ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΑ ΤΟ ΠΟΤΟ...**

...ΠΑΙΡΝΕΙ ΤΟ ΑΤΟΜΟ”

ΙΑΠΩΝΙΚΟ ΡΗΤΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο άνθρωπος, κατά τη μακρόχρονη πορεία του πολιτισμού του, έχει κάνει χρήση αλλά και κατάχρηση πολλών ουσιών με τοξικές ιδιότητες. Η μελέτη και η αντιμετώπιση των επιπτώσεων που έχουν οι ουσίες αυτές και στον οργανισμό και στο κοινωνικό σύνολο απασχολεί επιστήμονες όλων των ειδικοτήτων. Η επιδημιολογία, οι ιατρικές επιστήμες, η κλινική ψυχολογία, η κοινωνιολογία είναι μερικές από τις επιστημονικές κατευθύνσεις που έχουν προσεγγίσει το κοινωνικό αυτό φαινόμενο. Οι επίπονες προσπάθειες που καταβάλλονται για τον εντοπισμό της αιτιολογίας και η θεραπευτική αντιμετώπιση ατόμων που κάνουν χρήση ή κατάχρηση των ουσιών με τοξικές ιδιότητες, προβάλλουν μέσα από τις κυριολεκτικά, αναρίθμητες σχετικές μελέτες και από τα μη ευκαταφρόνητα ποσά που διατίθενται για την έρευνα και τη θεραπεία, κυρίως στις χώρες της Β. Ευρώπης και στις Η.Π.Α.

Στην καθημερινή ζωή, όροι όπως “αλκοολικός” και “ναρκομανής” χρησιμοποιούνται για να δηλώσουν ο πρώτος το άτομο που κάνει κατάχρηση του αλκοόλ, ο δεύτερος που κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών. Κοινό σημείο είναι ότι και οι δύο κάνουν χρήση ουσιών που μπορεί να οδηγήσουν στη σωματική και ψυχολογική εξάρτηση τους από αυτές και να προκαλέσουν βλάβες στον ανθρώπινο οργανισμό, ακόμα και τον θάνατο. Κύριο χαρακτηριστικό της εξάρτησης είναι η τακτική λήψη της ουσίας για την πρόκληση του επιθυμητού αποτελέσματος (π.χ. αποφυγή άγχους), και για την αποφυγή των συμπτωμάτων στέρησης. Το αλκοόλ μπορεί να θεωρηθεί, όπως και ναρκωτικά “ουσίες εξάρτησης”.

Μια ουσιαστική διαφορά που διακρίνει τις ουσίες εξάρτησης έγκειται στην κοινωνική αποδοχή τους. Ουσίες όπως το αλκοόλ, η νικοτίνη και ορισμένα φαρμακευτικά σκευάσματα (βενζοδιαζεπίνες) θεωρούνται “νόμιμες” και κατά συνέπεια κοινωνικά αποδεκτές. Αντίθετα η χρήση της ινδικής κάνναβης, της κοκαΐνης, της ηρωΐνης και του LSD αποτελεί αξιόποινη πράξη τουλάχιστον στη χώρα μας και δεν χαίρει ευρείας κοινωνικής αποδοχής.

Το αλκοόλ, όπως ήδη προαναφέρθηκε, περιλαμβάνεται στις ουσίες εξάρτησης. Ωστόσο, επειδή η χρήση του δε διώκεται ποινικά, το αλκοόλ είναι μια νόμιμη ουσία εξάρτησης.

Είναι γνωστό ότι οι προσπάθειες της πολιτείας και των κοινωνικών φορέων στη Ελλάδα εξαντλούνται στη μελέτη και αντιμετώπιση των παράνομων ουσιών εξάρτησης ενώ ελάχιστη έως ανύπαρκτη είναι η αντίστοιχη ενασχόληση με τις νόμιμες ουσίες εξάρτησης.

Το αλκοόλ είναι μια από τις πρώτες ουσίες που «συνόδευσαν» την εξέλιξη του πολιτισμού. Η ανακάλυψη της απόσταξης αποδίδεται στον Πέρση γιατρό RHAZES ενώ η κατάχρηση του αλκοόλ μαρτυρείται στην αρχαία Ρώμη, γύρω στον πρώτο αιώνα π.Χ. Παράλληλα φαίνεται ότι υπάρχουν ιστορικές αναφορές στις επιπτώσεις που απορρέουν από την κατάχρηση του αλκοόλ στην αρχαία Αίγυπτο και τη Μεσοποταμία.

Διαμέσου των αιώνων το αλκοόλ έχει χρησιμοποιηθεί ως ουσία με αναλγητικές ιδιότητες και ως αναισθητικό στη χειρουργική. Το αλκοόλ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τροφή, ως καύσιμη ύλη και πάνω απ’ όλα ως ουσία με ανασταλτικές ιδιότητες που «διευκολύνουν» τις διαπροσωπικές και κοινωνικές διαδικασίες.

Όπως υποστηρίζει ο Taylor (1981) «...με μοναδική εξαίρεση τις μουσουλμανικές κοινωνίες, το αλκοόλ είναι γενικά αποδεκτό σαν νόμιμο κοινωνικό ψυχοτρόπο για χρήση από τους ενήλικες είναι αυτοχορηγούμενη ουσία που

καταναλώνεται κυρίως από υγιή άτομα για τις ιδιότητες του να αλλοιώνει την ψυχική διάθεση...».

Η χρήση του αλκοόλ με τη μορφή της "κοινωνικής κατανάλωσης" (σε αντίθεση με την προβληματική κατανάλωση) είναι ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της σύγχρονης ανθρώπινης συναλλαγής. Ωστόσο, η μετάβαση από την "κοινωνική" στην "προβληματική" κατανάλωση δεν είναι καθόλου σπάνια. Σε μια τέτοια περίπτωση, είμαστε αντιμέτωποι με αυτό που ονομάζουμε "εξάρτηση" από το αλκοόλ ή "αλκοολισμό".

Στο τέλος της δεκαετίας του 1840, ο Σουηδός γιατρός Huss χρησιμοποίησε για πρώτη φορά τον όρο "αλκοολισμός". Έκτοτε, ο όρος αναφέρεται για να περιγράψει άτομα που πίνουν σε υπερβολικό βαθμό. Πως ορίζεται όμως η υπερβολική και πως η φυσιολογική κατανάλωση; Όλοι οι αλκοολικοί παρουσιάζουν τα ίδια συμπτώματα; Αυτά είναι ορισμένα από τα ερωτήματα που προβλημάτισαν τόσο τον "αλκοολόγο" ερευνητή όσο και τον κλινικό επιστήμονα.

Ο Keller (1960) πρότεινε ότι «...κανένας μονοδιάστατος ορισμός του αλκοολισμού δεν είναι κατάλληλος για όλους τους ερευνητικούς σκοπούς...».

Το 1977 ο Edinards διαφοροποίησε αυτό που ονόμασε "σύνδρομο εξάρτησης από το αλκοόλ" από τα "προβλήματα ή ανικανότητες" που σχετίζονται με την κατανάλωση του αλκοόλ. Το "σύνδρομο" αναφέρεται στην ψυχολογική και τη σωματική εξάρτηση από το αλκοόλ, ενώ τα "προβλήματα" αναφέρονται στις ψυχολογικές, σωματικές και κοινωνικές δυσλειτουργίες-βλάβες που προέρχονται από την κατανάλωση του αλκοόλ. Πολύ συχνά "το σύνδρομο" και "τα προβλήματα" συνυπάρχουν. Σε ορισμένες όμως περιπτώσεις τα παραπάνω εμφανίζονται το ένα ανεξάρτητα από το άλλο.

Υπάρχουν, για παράδειγμα πότες που, ενώ είναι εξαρτημένοι από το αλκοόλ, δεν έχουν προβλήματα ούτε με την υγεία τους, ούτε με την κοινωνική τους ζωή. Με την ίδια λογική άτομα στα οποία η χρήση αλκοόλ δημιουργεί προβλήματα καθημερινής λειτουργικότητας χωρίς να είναι εξαρτημένοι από το αλκοόλ. Σταδιακά ο όρος "αλκοολικός" αντικαθίσταται με τον όρο "προβληματικός πότης!!

Η εκτίμησή της που (παγκόσμια οργάνωση υγείας) ήταν ότι μέχρι το έτος 2000 ο αλκοολισμός θα είναι το τρίτο κατά σειρά πρόβλημα σε παγκόσμια κλίμακα μετά από τις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο. Βρετανικές μελέτες δείχνουν ότι το 20% των ασθενών που παραπέμπονται σε οποιαδήποτε κλινική γενικού νοσοκομείου, παρουσιάζουν προβλήματα που έχουν άμεση ή έμμεση σχέση με την κατανάλωση του αλκοόλ. Δηλαδή 1 στα 5 κρεβάτια των γενικών νοσοκομείων της Βρετανίας καταλαμβάνεται από άτομα που είτε έχουν εξάρτηση από το αλκοόλ, είτε παρουσιάζουν προβλήματα υγείας από την κατανάλωση του. Το 1981, το πρόβλημα του αλκοολισμού υπολογίζεται ότι κόστισε στο Βρετανικό κράτος περίπου 950 εκατομμύρια λίρες! Δραματικότερο βέβαια είναι το κόστος του αλκοολισμού για την ανθρώπινη ζωή. Σχετικά συντηρητικοί υπολογισμοί προβλέπουν ότι πρόκειται να συμβούν 5000 έως 10000 πρόωροι θάνατοι στην Αγγλία και την Ουαλία εξαιτίας χρήσης/κατάχρησης του αλκοόλ. Είναι επίσης γνωστό ότι οι θάνατοι εξαιτίας της κίρρωσης του ήπατος έχουν αυξηθεί τα τελευταία 15 χρόνια σε χώρες όπως η Αγγλία και οι ΗΠΑ. Επειδή όμως μόνο το 15-20% των "χρόνιων αλκοολικών" (δηλαδή ατόμων που έχουν καταναλώσει περίπου ένα μπουκάλι ουίσκι τη μέρα, 140gr καθαρού οινοπνεύματος, για διάστημα ετών) παρουσιάζουν ηπατικές βλάβες και ακόμα λιγότεροι πεθαίνουν λόγω κίρρωσης (περίπου 10%) είναι ευνόητο ότι ο δείκτης θνησιμότητας λόγω κίρρωσης του ήπατος αποκαλύπτει περίπου το 1/10 του πραγματικού αριθμού των αλκοολικών που υπάρχουν σε κάθε χρονική περίοδο στην κοινότητα ή γενικότερα στη χώρα.

Στη χώρα μας υπάρχει ουσιαστική έλλειψη μελετών σχετικά με το φαινόμενο του αλκοολισμού. Τα πορίσματα των ελαχίστων σχετικών δημοσιευμάτων δείχνουν μια τάση για κατάχρηση της αλκοόλης από τους νέους και ιδιαίτερα από τους έφηβους. Παρ' όλα αυτά τόσο η πρόληψη όσο και η θεραπευτική αντιμετώπιση του αλκοολισμού είναι σε εμβρυακό στάδιο. Γίνονται προσπάθειες να παρουσιαστούν ορισμένες από τις διαστάσεις του αλκοολισμού. Το θέμα του αλκοολισμού είναι τεράστιο και κατά συνέπεια είναι αδύνατο να εκτεθεί κάθε πτυχή. "Όσο λιγότερο αλκοόλ ... τόσο καλύτερα", είναι το μήνυμα που πηγάζει από την κοινωνική έρευνα. "το αλκοόλ στην Ευρώπη". Αυτό είναι το μήνυμα που στέλνουν όλες οι Ευρωπαϊκές χώρες. Αυτό το μήνυμα προσπαθούν να περάσουν κυρίως στη νεολαία κυβερνήσεις, φορείς, οργανώσεις κυβερνητικές και μη.

Φαίνεται όμως ότι αυτή η φράση κλειδί για τη χρήση του αλκοόλ, ελάχιστα – ίσως καθόλου- έχει απασχολήσει την ελληνική κοινωνία. Δεν την έχει απασχολήσει γιατί στην πραγματικότητα οι Έλληνες αγνοούν –είτε αφήνουν- τα προβλήματα από την κατάχρηση του αλκοόλ. Τα προβλήματα της εξάρτησης πρέπει κάποια στιγμή να έρθει στο προσκήνιο ο ύπουλος εχθρός που λέγεται αλκοόλ.

Στην προσπάθειά μου να αναπτύξω το πρόβλημα αυτό του αλκοολισμού, συνάντησα εικόνες και μελέτησα περιστατικά τα οποία προβληματίζουν, σοκάρουν και πικραίνουν.

Δεκατριάχρονα παιδιά να πίνουν στις πλατείες για να "γίνουν", να μεθύσουν. Μικρά παιδιά να τρέχουν με μπίρες στο χέρι να ακολουθήσουν το "πρότυπο σύνολο" που έτρεχε στις συναυλίες, σε ποδοσφαιρικούς αγώνες και σε διάφορες εκδηλώσεις. Επιτήδεια άτομα να εκμεταλλεύονται ανήλικα που βρίσκονταν σε κατάσταση μέθης και αφασίας. "Εγκληματίες γονείς που –μόνοι- τους έσπρωξαν τα μικρά παιδιά τους σε αυτού του είδους την κατάχρηση, είτε άθελα τους προβάλλοντας τους κάποιο λανθασμένο πρότυπο γονέα, είτε συνειδητά προσπαθώντας να τα απομακρύνουν από άλλες δυσμενείς καταστάσεις, με λάθος τρόπο. Ενήλικες έρμαια του ποτού, πολίτες να οδηγούν σε κατάσταση ανεξέλεγκτης μέθης.

Διάσημους αλλά και άσημους να αναζητούν απεγνωσμένα διέξοδο στον αλκοολισμό τους. Παιδιά κακοποιημένα σωματικά και ψυχικά από γονείς εξαρτημένους, και όλα αυτά στην αυγή της νέας χιλιετίας.

Η Ευρώπη είναι η ήπειρος με την μεγαλύτερη παραγωγή και κατανάλωση αλκοόλ στον κόσμο. Με δεδομένο ότι όσο αυξάνεται η κατά κεφαλή κατανάλωση ποτών σε μια χώρα, τόσο αυξάνονται και τα προβλήματα που συνδέονται με τον αλκοολισμό, αντιλαμβάνεται κανείς το μέγεθος του κινδύνου. Ιδιαίτερα για την Ελλάδα, την οποία τα πιο πρόσφατα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν, ανεβάζουν στην πρώτη θέση των χωρών με την μεγαλύτερη κατανάλωση αλκοόλ στις ηλικίες 13-15 χρονών και στη δεύτερη θέση στις ηλικίες του γενικού πληθυσμού μετά την Πορτογαλία και πριν την Σουηδία.

Εξετάζουμε την εξάρτηση, αφού "συναντήσουμε" τη χρήση και σταθούμε στην "κατάχρηση"! Μια πορεία στο αλκοόλ με σταθμούς-χώρες με διαφορετική κουλτούρα, κατανάλωση, νομοθεσία. Χώρες που πληρώνουν το δικό τους τίμημα η καθεμιά, κοινωνικό και οικονομικό.

Στο εξωτερικό, η βόμβα που λέγεται αλκοόλ έχει ήδη εκραγεί και οι Ευρωπαίοι πληρώνουν ακριβό αντίτιμο. Στην Ελλάδα η κατάσταση ακόμα είναι ελεγχόμενη. Δυστυχώς όμως οι εκρήξεις σε τέτοια θέματα δεν γίνονται ορατές παρά μόνο από τα καταστροφικά τους αποτελέσματα. Όταν αρχίσουμε να βιώνουμε τις καταστροφικές συνέπειες από το αλκοόλ, τότε θα είναι αργά για πρόληψη. Θέση θα έχει μόνο η θεραπεία.

Εκεί που πρέπει να σταθούμε όμως, είναι ότι το αλκοόλ χαίρει κοινωνικής αποδοχής. Αποδοχή που ευθύνεται για την άγνοια, ακόμα και τη συγκάλυψη των προβλημάτων, που γεννά η κατάχρηση/εξάρτηση, κάποιες χώρες ανησύχησαν. Όπως οι Γάλλοι που το '98 αναπροσάρμοσαν την πολιτική τους. Οι Έλληνες επιμένουν στην παχυδερμική αδιαφορία τους. Κανένας δεν είναι κατά του αλκοόλ. Κανένας δεν προσπαθεί να το απομακρύνει τελείως από την κοινωνική μας πραγματικότητα. Το ζητούμενο είναι η όσο το δυνατόν

Ευρύτερη ενημέρωση του γενικού και ειδικά του μαθητικού πληθυσμού για τον κίνδυνο και τις παγίδες που κρύβει. Καθώς και τους τρόπους αντιμετώπισης πριν να είναι πολύ αργά.

“ΑΛΚΟΟΛ: ΑΠΟΔΕΚΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ, ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ.” ***ΚΩΣΤΑΣ ΤΣΑΡΟΥΧΑΣ***

«Οι εξαρτησιογόνες ουσίες, στις οποίες υποκύπτει η νεολαία όλου του κόσμου, συνιστούν οικουμενικό πρόβλημα, και ως τέτοιο πρέπει να αντιμετωπιστεί.

Ο πολίτης, σε όποια χώρα και να βρίσκεται και να κατοικεί άσχετα από θρήσκευμα, από πεποιθήσεις, από ένταξη στην κοινωνική πυραμίδα γεύεται την πικρή εμπειρία του τι σημαίνουν ουσίες εξάρτησης. Νέοι από τον κύκλο του καθενός είναι οι αδιάψευστοι και τραγικοί μάρτυρες αυτής της εμπειρίας.

Γνωρίζουμε ότι αυτό το πρόβλημα αποτελεί μια αδυσώπητη πραγματικότητα. Τεράστια οικονομικά συμφέροντα με την παραγωγή, το εμπόριο, τη διακίνηση, αυτών των ουσιών, προϋπόθεση να λειτουργήσει σωστά αυτή η αλυσίδα είναι η ύπαρξη καταναλωτικού κοινού, η πλατιά ατελείωτη σειρά από αλκοολικούς ανθρώπους, σε κάθε χώρα, ασφαλώς και στη δική μας. Δε χρειάζεται να καταφύγουμε στο περιθώριο για να συναντήσουμε τον αλκοολικό, Τον βρίσκουμε παντού. Στην πλατεία, στην καφετέρια, στο σχολείο, στο στρατό, στον τόπο, δουλειάς. Το φαινόμενο εκτείνεται, αποκτά “δικαιώματα”, μπαίνει στο προσκήνιο, διαμορφώνει πρόταση και στάση ζωής. Η κοινωνία αν δεν αντισταθεί αποφασιστικά σήμερα, σε λίγα χρόνια δε θα μπορεί, θα υποχρεωθεί να αποδεχτεί το γεγονός, να συμβιώσει μαζί του, να παραχωρήσει ίσως τη θέση της σε μια άλλη αντίληψη ζωής με χαρακτηριστικά το συμβιβασμό, την ευτέλεια, το θάνατο.

Δυστυχώς τα τελευταία χρόνια οι κυβερνήσεις στη χώρα μας αρνούνται να δουν, να καταγράψουν και να αντιμετωπίσουν το τεράστιο αυτό πρόβλημα. Χιλιάδες, ίσως και εκατοντάδες χιλιάδες οι νέοι που συστηματικά ή περιστασιακά κάνουν χρήση αλκοόλης. Δεν είναι μόνο ο έμπορος ένοχος σε αυτήν την ιστορία. Μην ενοχοποιούμε την προσφορά αφήνοντας απ' έξω τη ζήτηση. Περισσότερο είναι ένοχη η πολιτεία που δε θωρακίζει τη νεολαία, δεν της παρέχει το απαραίτητο και αναγκαίο εξοπλισμό στη ζωή.

Δεν την κάνει περήφανη και αξιοπρεπή ώστε να μη χρειαστεί ψεύτικους παράδεισους.

Βασικός άξονας αντιμετώπισης του προβλήματος είναι η πρόληψη η οποία μέσα στα πλαίσια της κοινωνίας μας δεν έχει πραγματοποιηθεί με αποτέλεσμα το πρόβλημα του αλκοολισμού να έχει γίνει ένας τρόπος ζωής, η κοινωνία να το έχει αποδεχτεί και αντί για ασθένεια να το αντιμετωπίζει σαν καθημερινότητα.

Η διαφήμιση και ο μιμητισμός έχουν αποτελέσει κάποιους από τους σημαντικούς παράγοντες που καθιστούν την αλκοόλη απαραίτητη πια για να μπορέσει ο άνθρωπος να διασκεδάσει και να ζήσει. Η διασκέδαση πλέον συνδυάζεται

απαραίτητα με την υπερβολική λήψη-κατανάλωση αλκοόλης και μάλιστα κατευθυνόμαστε σε συγκεκριμένες μάρκες αλκοόλ προκειμένου να ξεχωρίσουμε και να είμαστε πιο "IN" και "EXTREME"»

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ: ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

"Όλα τα άτομα έχουν το δικαίωμα σε μια έγκυρη και αμερόληπτη πληροφόρηση και εκπαίδευση από τα πρώτα στάδια της ζωής τους για τις επιπτώσεις της κατανάλωσης οινοπνευματωδών στην υγεία, την οικογένεια και την κοινωνία".

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ WHO

Ιδιαίτερα ανησυχητικό όμως παρουσιάζεται το φαινόμενο του αλκοολισμού, σε συνάρτηση με τα παιδιά και τους εφήβους. Ειδικά αυξανόμενα νούμερα παρουσιάζονται καθημερινά σε στατιστικές μελέτες και έρευνες που αφορούν την κατανάλωση-χρήση αλκοόλ. Η νεολαία έχει πέσει θύμα αυτής της επικίνδυνης ουσίας η οποία φθείρει τον άνθρωπο σε όλα τα στάδια της ζωής του.

Τα προβλήματα (ατομικά, οικογενειακά και κοινωνικά) που δημιουργεί η κακή και ανεξέλεγκτη χρήση αλκοολούχων ποτών είναι παγκόσμια, μεγάλα, σοβαρά και δεν φαίνεται να μειώνονται.

Μεταξύ έναρξης και εξάρτησης ο χρόνος για την ηλικία των 25 ετών είναι περίπου 12 χρόνια, για την ηλικία των 20 ετών περίπου 5 χρόνια και για την ηλικία των 15 ετών αρκούν μόνο 6 μήνες!

Τα προβλήματα που δημιουργούνται από την εξάρτηση(αλκοολισμό) αλλά και την κακή χρήση είναι:

- A) Προβλήματα υγείας (σοβαρότατες βλάβες σε όλα τα όργανα του σώματος)
- B) Προβλήματα οικογενειακά (30% το λιγότερο, αιτία διαζυγίων)
- Γ) Κοινωνικά (ατυχήματα, εμπλοκή με το νόμο, εργασιακά προβλήματα, αύξηση εγκληματικότητας)

Πρέπει να αναφέρουμε ότι σε όλη την Ε.Ε. δεν επιτρέπεται η χορήγηση, η πώληση αλκοολούχων ποτών σε άτομα κάτω των 17 ετών (Ελλάδα) ή κάτω των 18 ετών (για μερικά άλλα κράτη)

Είναι σαφές ότι δεν πρόκειται για ποτοαπαγόρευση αλλά περί περιορισμού, ώστε ο πολίτης, πιο ώριμος και πιο ενήμερος να μπορεί να ελέγχει τη χρήση της αλκοόλης. Όπως είναι επίσης σαφές, και το γνωρίζουμε όλοι στην Ελλάδα δεν εφαρμόζεται καθόλου η νομοθεσία σε κάθε ντίσκο, μπαρ ή club βλέπουμε παιδιά 14 και 15 ετών να καταναλώνουν ποσότητες αλκοολούχων ποτών (και ακολούθως να οδηγούν).

Εκτός του αλκοολισμού υπάρχει και η έννοια της προβληματικής χρήσης που αφενός μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση και αφετέρου μπορεί να έχει κακές συνέπειες ακόμα και αν ο χρήστης δεν είναι εξαρτώμενος. Η έννοια περιλαμβάνει:

- Υπερβολική χρήση
- Χρήση σε ακατάλληλες συνθήκες και χρόνο
- Χρήση από ευαίσθητα άτομα
- Χρήση από άτομα που δεν επιτρέπεται (παιδιά).

Οι αριθμοί αλκοολικών είναι ένα μέρος του προβλήματος που σηματοδοτεί την προσωπική δυστυχία και την ατομική βλάβη. Όμως οι αλκοολικοί δεν ζούνε μόνοι τους στην κοινωνία. Η προσωπική τους ζωή μπορεί να έχει προεκτάσεις δυστυχίας στην γενικότερη κοινωνία, αλλά και στον οικογενειακό και φιλικό περίγυρο. Στην Γερμανία υπολογίζεται ότι εκτός του αλκοολικού υποφέρουν και 10 εκατομμύρια πολίτες επιπλέον!

Στην Ελλάδα μεταξύ του 1975 και του 1980 υπήρξε απότομη αύξηση της κατανάλωσης από 5,3 στα 10,2 λίτρα ανά άτομο. Από τότε η κατανάλωση έπεσε για το 1996 στα 8,7. Η κατανάλωση της μύρας αυξήθηκε κατακόρυφα και από αμελητέες ποσότητες που καταναλώνονταν στη χώρα το 1990, έφθασε στα 40 λίτρα ανά άτομο. Στην Ελλάδα σημειώνεται μια από τις μεγαλύτερες καταναλώσεις "πυκνών ποτών" (τζιν, ουίσκι, βότκα) από όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Η χώρα έρχεται πρώτη σε κατανάλωση αλκοόλ στους νέους ηλικίας 15 χρονών, αγόρια και κορίτσια.

Ταυτόχρονα εκτιμάται ότι είναι πρώτη στη νοθεία των "πυκνών ποτών" με μεθυλική αλκοόλη, ουσία που βλάπτει το οπτικό νεύρο και προκαλεί τύφλωση.

Η έκταση της χρήσης του αλκοόλ χιλιομετρική και πληθυσμιακή, οι τρόποι με τους οποίους έχει αντιμετωπιστεί ανά τους αιώνες, όλα αυτά που έχουν γραφτεί γι' αυτήν την "παράξενη" ουσία μαρτυρούν την αξία που της δίνουν οι άνθρωποι. Το αλκοόλ υπάρχει παντού, είναι μέρος της καθημερινής ζωής. Είτε το παρασκευάζουμε, είτε το χρησιμοποιούμε ως φάρμακο, είτε το πίνουμε, είτε γράφουμε γι' αυτό, τελικά του αφιερώνουμε πολύ χρόνο και ενέργεια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

- **ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ**
- **ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΟΣ**
- **ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ COCKTAIL**
- **Η ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΜΕΙΞΗΣ**

“Δώστε σίκερα στους τυραννισμένους και κρασί σε όσους έχουν ψυχή πικραμένη, για να πιουν και να ξεχάσουν τη φτώχεια τους και την κακομοιριά τους, να μην ευθύνονται για τη φτώχεια τους”

ΠΡΑΞΕΙΣ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΟΣ

Όπως η ιστορία του κρασιού και της μύρας έτσι και η ιστορία του αποστάγματος, δηλαδή της πόσιμης αλκοόλης, αποτελεί ένα σημαντικό κεφάλαιο της ιστορίας του πολιτισμού του ανθρώπου. Άρχισε πριν τρεις χιλιετίες περίπου και ακόμη δεν μπορεί να γραφεί το τέλος της.

Η ουσία την οποία σήμερα ονομάζουμε αλκοόλη στην αρχαιότητα, υπήρχε μόνο ως συστατικό του κρασιού και της μύρας. Όπως είναι γνωστό από χειρόγραφα και μέσο της Βίβλου και άλλων ιστορικών πηγών το κρασί στην αρχαιότητα ήταν πολύ διαδεδομένο ποτό. Ο Όμηρος στην Ιλιάδα, το πιο παλιό ευρωπαϊκό ποίημα του 8^{ου} π.χ. αιώνα περιγράφει μια ασπίδα του Αχιλλέα πάνω στην οποία ήταν ανάγλυφα απεικονισμένος ο τρυγητός της αμπέλου. Για τις ουσίες που περιείχε το κρασί ήταν πολύ λίγα γνωστά στους λαούς της κλασικής αρχαιότητας. Είχαν όμως παρατηρήσει ότι το κρασί μπορούσε να «καεί» όταν κατά τη διάρκεια των εορτών και θυσιών πόσης ραντίζονταν επάνω σε πυρακτωμένες πέτρες. Οι σοφοί του αρχαίου κόσμου από τον Αριστοτέλη (380 π.χ.) μέχρι τον Πλίνιο (70 π.χ.) ονόμαζαν αυτό το κάψιμο «εξάτμιση». Περισσότερα γι' αυτό το φαινόμενο που ήταν η βάση για την τεχνική της απόσταξης και που αναπτύχθηκε κυρίως το 12^ο αιώνα μ.Χ., παρέμειναν άγνωστα. Οι περισσότερες από τις ακόμη και σήμερα χρησιμοποιούμενες συσκευές για την εκμετάλλευση αυτής της εξάτμισης ήταν ήδη από τότε γνωστές.

Από την Αίγυπτο έχουμε ένα ανάγλυφο του 5^{ου} π.Χ. αιώνα πάνω στο οποίο είναι με σαφήνεια απεικονισμένο ένα δοχείο απόσταξης (άμβυκας).

Αυτός όμως ο άμβυκας χρησιμοποιείτο για την παραγωγή αρωματικών, ιαματικών αποσταγμάτων.

Δεν μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την απόσταξη κρασιού διότι δεν είχε τελειοποιηθεί ακόμη ένα βασικό εξάρτημα της συσκευής, δηλαδή ο ψυκτήρας ο οποίος δεν ήταν ακόμη γνωστός. Μόλις τον μεσαίωνα ανακαλύφθηκαν οι σχέσεις της διαδικασίας της απόσταξης και από εκεί και έπειτα οι αλχημιστές μπόρεσαν να φθάσουν σε μια πραγματική απόσταξη, δηλαδή στον διαχωρισμό των πτητικών, συναπόστακτων της αλκοόλης ουσιών, από τις μη πτητικές ουσίες του κρασιού. Αυτή η εφεύρεση απετέλεσε την βασική αρχή πολλών επιστημών. Επηρέασε αποφασιστικά την Χημεία όπως και την Φυσική, την Ιατρική και προετοίμασε το πεδίο για την απόκτηση πολλών γνώσεων.

Η φαντασία, η περιέργεια, το μυστήριο, η πίεση για την παρουσίαση αποτελεσμάτων και η ελπίδα να βρεθεί ο θεμέλιος λίθος της γνώσης, να εξηγηθεί το μυστήριο της μεγάλης φιάλης του κρασιού, δεν άφησε να σβήσει η φωτιά στα εργαστήρια των αλχημιστών όλου του γνωστού τότε κόσμου.

Η διαδικασία της απόσταξης του οίνου περιγραφή εκτενώς από έναν διανοούμενο του Salerno, μια πόλη με ένα από τα πιο παλιά αγροτικά πανεπιστήμια της Δύσης, τον οποίον αποκαλούσαν διδάσκαλο Salernus και ο οποίος απέθανε το 1167 μ.Χ. Από τα γραπτά του προκύπτει ότι η απόσταξη χρησίμευε κυρίως για την εύρεση καινούργιων δραστικών θεραπευτικών ουσιών. Για πολλούς αιώνες μετά την εφεύρεσή του το απόσταγμα οίνου (το καμένο κρασί) στις περισσότερες πολιτισμένες χώρες χρησιμοποιείτο ως θεραπευτικό μέσο.

Ξακουστοί διανοούμενοι όπως ο κόμης Ballstadt ο επονομαζόμενος Albertus Magnus από το Lauingen στον Δούναβη, οι Καταλανοί Arnoldus Vilanovanus και Raymundus Lullus από την Μαγιόρκα ασχολήθηκαν με την ολοκλήρωση των πειραματικών δοκιμών. Άλλα ιδιαίτερα γεγονότα όπως ο ενσκήψας το 1349 λιμός, έγιναν κίνητρα για την εντατικοποίηση των δοκιμών αυτών, πάνω στις θεραπευτικές ιδιότητες της αλκοόλης. Μέχρι τον 14^ο αιώνα η απόσταξη του κρασιού ευρίσκετο στα χέρια διανοούμενων μοναχών και ιατρών οι οποίοι σύμφωνα με παλιές συνταγές

αναμίγνυαν βότανα και ρίζες και αντί να χρησιμοποιούν ζεστό νερό για εκχύλιση χρησιμοποιούσαν απόσταγμα κρασιού. Το 1353 μετά από μια εκστρατεία στην Ιταλία ο φαρμακοποιός Hieronymus Burkland μετέφερε τα μυστικά της απόσταξης του κρασιού στη Γερμανία. Σχετικά με αυτό υπάρχει μάλιστα ένα επίσημο έγγραφο το οποίο βεβαίωσε ότι επιτρεπόταν προνομιακά στον Burkland η παραγωγή αποστάγματος κρασιού.

Για δύο αιώνες η απόσταξη του κρασιού συνέχισε να είναι προνόμιο των φαρμακοποιών, οι οποίοι φρόντισαν να παραμείνει το καμένο κρασί» ένα θεραπευτικό μέσο και να μην μετατραπεί σε ένα ευφραντικό ποτό.

Παράλληλα με τις επιτυχίες που είχε το απόσταγμα κρασιού ως θεραπευτικό φάρμακο, προχώρησε όμως και η κατάχρησή του. Οι σταυροφόροι ήταν οι μεγαλύτεροι εραστές του καινούργιου θαυματουργού φαρμάκου. Έλαβαν όμως πολύ λίγο υπ'όψιν τους τους κανονισμούς που ίσχυαν στην πατρίδα και έφεραν μαζί κατά την επιστροφή τους από τις σταυροφορίες μεγάλες ποσότητες αποσταγμάτων. Έτσι όμως ενισχύθηκε και η άμιλλα των συμπατριωτών τους να ανακαλύψουν τρόπους παραγωγής αποσταγμάτων και στην πατρίδα.

Η Φρανκφούρτη και η Νυρεμβέργη τον 13^ο και 14^ο αιώνα εξέδωσαν διάφορες απαγορευτικές διατάξεις για ανάμειξη κανονικού κρασιού με «καμένο κρασί». Η πόλη της Νυρεμβέργης Δε το 1530 μ.Χ. αγόρασε το πρώτο κάρο για την μεταφορά των μεθυσμένων.

Κατά την εποχή αυτή χρησιμοποιήθηκε και η ονομασία «Αλκοόλη» για το «Πνεύμα» που περιείχε το κρασί. Ο Theophrastus Bombastus Paracelsus, φιλόσοφος και ιατρός από το Hohenheim, δανείστηκε την λέξη αλκοόλη από τα αραβικά. Εκεί η λέξη *al ko hul* σημαίνει κάτι το «αδιαίτερο λεπτό, καθαρό, δηλαδή το πιο λεπτό (ευγενές) οποιουδήποτε πράγματος» Η νέα ονομασία αντικατέστησε τις λατινικές ονομασίες που χρησιμοποιούντο μέχρι τότε *aqua vitae* (νερό ζωής) ή *aqua ardens* (νερό καυτερό) για να αναφέρουμε μόνο μερικές από αυτές.

Κατά την διάρκεια του 16^{ου} αιώνα καθιερώθηκε πλέον η αλλαγή χρήσης του αποστάγματος κρασιού, από θεραπευτικό μέσο σε καθημερινό ποτό. Πραγματικά δημοφιλές όμως έγινε το απόσταγμα κρασιού κατά τα μέσα του ίδιου αιώνα όταν πρόσφυγες από την Φλαμανδία διέφυγαν από το «βασίλειο του τρόμου» του ισπανού Δούκα Alba και δέχτηκαν μια πρόταση του εκλέκτορα του Βρανδεμβούργου να επιλέξουν ως καινούργια πατρίδα τους το Βρανδεμβούργο.

Μεταξύ αυτών των φυγάδων βρίσκονται και μερικοί έμπειροι αποσταγματοποιοί (σιτηρών) στους οποίους εδόθη ελευθερία σκέψης αλλά και ελευθερία άσκησης επαγγέλματος. Έτσι έσπασε το μονοπώλιο των φαρμακοποιών, διότι το απόσταγμα των σιτηρών ήταν πιο φθινό από το κρασί. Τώρα χρειάζεται να επακολουθήσει ο τριαντακονταετής πόλεμος για να ωθήσει σε ιλιγγιώδη ύψη την κατανάλωση αποσταγμάτων. Εξεδόθησαν διάφορες απαγορευτικές διατάξεις που σε μερικές περιοχές ήταν πολύ αυστηρές ιδιαίτερα για τα αποστάγματα από σιτηρά. Στο Wuttenberg περιοχή με αυστηρές θρησκευτικές παραδόσεις, η παραγωγή αποσταγμάτων από σιτηρά εθεωρείτο αμαρτία, διότι τα σιτηρά χρησιμοποιούντο για την παραγωγή ψωμιού. Τα αποστάγματα εθεωρούντο η αιτία των περισσοτέρων εγκλημάτων και της διαφθοράς, ως ποτό της κόλασης, μια εφεύρεση του διαβόλου.

Σιγά σιγά κόπασε η μη ελεγχόμενη αυτή μέθη για τα αποστάγματα και έτσι έγινε δυνατόν, η παραγωγή αλκοόλης να τεθεί υπό κρατικό έλεγχο. Το 1530 εξεδόθη μια λεπτομερής ρύθμιση «με ποιο τρόπο θα γίνεται η παραγωγή αποστάγματος κρασιού, η πώλησή του και η φορολογία του». Αυτός ο φόρος –Bornewyns απέκτησε μια ιδιαίτερη σημασία για τις κοινότητες και παραμένει από τότε, σήμερα δε αυτός ο φόρος ονομάζεται φόρος αποστάγματος. Τον 17^ο αιώνα αναφέρεται και η παραγωγή αποστάγματος από πατάτες. Το 1669 ο Bucher καθηγητής πανεπιστημίου στο Mainz

χημικός και ο προσωπικός γιατρός του εκλέκτορα, κατόρθωσε να παρασκευάσει απόσταγμα από πατάτες. Ανακάλυψε ότι το άμυλο που περιέχει η πατάτα ήταν υδατάνθρακας (ουσία από σάκχαρο). Μεγάλες όμως ποσότητες αλκοόλης μπόρεσαν να παραχθούν όταν το 1720 ο βασιλιάς Friedrich Wilhelm I, διέταξε τους υπηκόους του να καλλιεργήσουν πατάτες, πράγμα όμως που δεν επετεύχθη χωρίς την χρησιμοποίηση βίας.

Τα αποστάγματα ακολουθούσαν τους στρατούς όλων των λαών. Οι πολεμιστές του Dschingiskhan διεγείρονταν με απόσταγμα από γάλα φοράδας και αψηφούσαν κάθε κίνδυνο στην κατάκτηση νέων χώρων. Πιο πάνω έχει αναφερθεί σχετικά με τις σταυροφορίες. Ο Ναπολέων γνώριζε να εκτιμά σωστά την επίδραση που είχε η αλκοόλη στο μεγάλο στρατό του. Έτσι πριν την εκστρατεία στην Ρωσία εξέδωσε διαταγή και μόνο στην περιοχή του Westfalen παρήχθησαν 600000 λίτρα αποστάγματος για τους στρατιώτες του. Και να φανταστεί κανείς ότι η εισβολή του στρατού του έγινε στη χώρα της βότκας! Στους δύο παγκόσμιους πολέμους τα αποστάγματα ήταν βασικό εφόδιο των στρατευμάτων.

Το κλείσιμο της σύντομης αυτής περιγραφής του αποστάγματος πρέπει να γίνει με ένα απόσπασμα από τον πρώτο τόμο της «Ιστορίας των εφευρέσεων» που εγράφη το 1786 από την πένα του Johannes Beckmann στο Leipzig:

«Το απόσταγμα ανήκει στις εφευρέσεις εκείνες οι οποίες είχαν τις πιο ποικίλες και μεγαλύτερες επιδράσεις έτσι όπως είχε η εφεύρεση της τέχνης της γραφής, του χρήματος του μαγνητισμού της τυπογραφίας της πυρίτιδας.... Με την δελεαστική ονομασία νερό της ζωής, παρασκευάστηκαν θεραπευτικά φάρμακα αλλά και εύγεστα ποτά. Δικαιωματικά μια τέτοια εφεύρεση κέρδισε μια θέση στην ιστορία. Όποιος θέλει να την παραδώσει ολοκληρωμένη, πρέπει να αρχίσει από την απόσταξη, που είναι μια από τις κυριότερες φυσικοχημικές διεργασίες και η οποία μπορεί να προϋπήρχε ίσως στα μη τυπωμένα χειρόγραφα των αράβων αλχημιστών. Σε πιο εκτενείς έρευνες θα πιστοποιηθεί ότι το κρασί παρήχθη το πρώτο πόσιμο απόσταγμα...»

ΟΤΑΝ ΦΤΕΡΟΥΓΙΣΕ ΤΟ ΝΕΡΟ

Οι υγιεινές ιδιότητες του μεταλλικού νερού αποτελούν κοινή γνώση από την προϊστορική εποχή. Ακόμα και οι Ρωμαίοι γνώριζαν πώς να συνδυάζουν το «καλόν» και το «ωγιεινό». Πάνω από 2000 χρόνια πριν, το μεταλλικό νερό ανθούσε σαν εμπόριο. Το ανθρακούχο νερό μεταφερόταν μέσα σε πήλινα δοχεία από την Γερμανία στους χαϊδεμένους πατριώτες τους στην Ρώμη. Πολλές από τις γνωστότερες ιαματικές πηγές, λουτρά αλλά και πηγές μεταλλικού νερού στην Ευρώπη των ημερών μας έχουν ιστορία που ξεκινά από την εποχή των Ρωμαϊκών ανακαλύψεων. Ο Ιούλιος Καίσαρ συνήθιζε να κάνει μπάνιο στα θερμά νερά του Βισύ για να ανακουφίζει τους πόνους του, ενώ ο Πληναίος ο Πρεσβύτερος εκτιμούσε ιδιαίτερα τις πηγές των λουτρών του Βελγίου.

Αιώνες αργότερα, οι ισχυροί και πλούσιοι άντρες της Ευρώπης συνέχιζαν ακόμη να αναλαμβάνουν δαπανηρά ταξίδια για να πουν αυτά τα ιαματικά νερά μέσα σε πλούσια διακοσμημένες αίθουσες των λουτρών. Αυτές οι αίθουσες έγιναν χώροι συνάντησης των υψηλά ισταμένων στην κοινωνία, και ακόμη και σήμερα, αμέτρητοι επισκέπτες των λουτρών συνεχίζουν να πίνουν νερό στις αίθουσες δεξιώσεως των πιο διάσημων πηγών, όπως του Βίτιελ, των Μπάντεν-Μπάντεν ή του Μπάντεγκαστην.

Η εξέλιξη των μέσων μεταφοράς στον κόσμο μας σημαίνει ότι τώρα πια ο καθένας μπορεί να έχει τα αγαπημένα του ιαματικά λουτρά, όπως και το μεταλλικό νερό του εμφιαλωμένο και έτοιμο μπροστά στην πόρτα του, κι ακόμη να προσφέρει

στους καλεσμένους του ένα δροσερό ποτό σαν συνοδευτικό ενός καλού γεύματος ή απλούστερα, σαν αναψυκτικό.

Αγνό, καθαρό νερό της πηγής: Δεν υπήρξε ποτέ αμφιβολία πως το νερό ξεδιψά την βασική δίψα του ανθρώπου. Μόλις πρόσφατα ανακαλύφθηκε όμως πως ο άνθρωπος της Ιάβας στην μακρινή Ινδονησία, όταν κατέβηκε απ' τα δέντρα. Ορθώθηκε και άρχισε να περπατά σε όρθια στάση, στους προϊστορικούς χρόνους, δεν ήπιε νερό, αλλά τον χυμό από φρούτα που έλιωνε, ακριβώς όπως και οι πρόγονοί του. Πιθανόν να συνέβη έτσι, αλλά δεν είναι σίγουρο.

Απ' την άλλη μεριά, είναι βέβαιο πως οι Σουμέριοι, όταν πρωτοεγκαταστάθηκαν στην χώρα των Δύο Ποταμών (Μεσοποταμία) πάνω από 6000 χρόνια πριν, δεν έμειναν για πολύ ικανοποιημένοι μόνον με νερό. Είχαν αγελάδες και έπιναν νερό αναμεμιγμένο με γάλα, φύτευαν σταφύλια και πιθανώς έπιναν κάποιο ελαφρά διαλυμένο κρασί, κι ακόμα έψηναν κριθαρόψωμο, το άφηναν μέχρι να βράσει σε μαγιά και έπιναν μύρα.

«Όταν φτερούγισε το νερό, γέμισε ο κόσμος πνεύμα και φαντασία», είναι ένας στίχος που αποδίδεται στον Όμηρο. Αν μη τι άλλο, θα μπορούσε να το είχε πει εκείνος, αφού ο μεγαλύτερος των ποιητών της αρχαίας Ελλάδας είχε αποκαλέσει τους λαούς που δεν γνώριζαν τίποτε γύρω απ' την ποτοποιία, απλά «βάρβαρους».

Οι Σουμέριοι, που είχαν σαφείς σχέσεις με το κρασί και την μύρα, ήταν αυτοί που καθιέρωσαν τον πρώτο γνωστό ανθρώπινο πολιτισμό. Άκμασαν κτίζοντας πόλεις, αναπτύσσοντας τις θρησκευτικές τελετές τους γράφοντας και μεταφέροντας πληροφορίες. Οι σφραγίδες τους. Που έχουν επιζήσει περίπου 5000 χρόνια, αποτελούν μαρτυρίες ως προς το πόσο απολάμβαναν την πόση της μύρας εκείνη την εποχή. Συνήθιζαν να την πίνουν χρησιμοποιώντας μακριά καλάμια, ρουφώντας από τα μεγάλα δοχεία. Και ακόμα στο έπος του Γκιλγκαμές τους, που γράφτηκε στα τέλη του 2^{ου} αιώνα π.Χ., περιγράφεται ένα περίεργο τέρας, με ανακατεμένα μαλλιά, που ζούσε στις στέπες κι έπινε νερό. Ο άγριος Έγκιντου όμως έπινε μύρα και έτσι μεταμορφωνόταν σε άνθρωπο. Αν οι γνώσεις για την τέχνη της ζυθοποιίας δεν είχαν ακόμη φτάσει στην Δύση απ' την Ανατολή, την συνταγή θα μπορούσε κανείς να διαβάσει σε σφηνοειδή γραφή πάνω στην Βαβυλωνιακή πλάκα, που εκτίθεται τώρα στο Μουσείο Μетроπόλιταν της Νέας Υόρκης.

Την μύρα και το κρασί όμως δεν παρήγαγαν, έζυθαν, κι έπιναν σε μεγάλες ποσότητες και εκτιμούσαν ιδιαίτερα μόνο τον Τίγρη και τον Ευφράτη, αλλά ακόμα και τις όχθες του Νείλου. Ακολουθούσαν τους νεκρούς μέσα στους μεγάλους τους τάφους, με ποτά κλεισμένα μέσα σε κανάτες, έτσι ώστε να μην διψάσουν στην διάρκεια του μεγάλου τους ταξιδιού για τον άλλο κόσμο.

Τα οινοπνευματώδη ποτά θεωρούνταν θείκα δώρα από την πρώτη αρχή της ύπαρξής τους. Προσφέρονταν σαν θυσία στους θεούς και το μεγάλο μέρος κρατούσε ο προσφέρων για τον εαυτόν του. «Το νερό που φτερούγιζε» αποτελούσε δοξασία όσο και ευχαρίστηση, τροφή αλλά και κίνδυνο, ήταν τμήμα της οικονομίας και του νόμου. Στον περίφημο Κώδικα του Βαβυλώνιου βασιλιά Χαμουραμπί, ηλικίας 3600 χρόνων, που βρέθηκε στα Σούσα στα 1902 και τώρα εκτίθεται στο μουσείο του Λούβρου στο Παρίσι, κάποιες παράγραφοι είναι αφιερωμένες στην παραγωγή και την πώληση του κρασιού και της μύρας. Ο Χαμουραμπί, που αυτοανακηρύχθηκε «Πατέρας της Δικαιοσύνης», ανέβασε την τιμή του κρασιού, τιμωρούσε όσες γκαρσόνες έκλεβαν και τους μεθυσμένους ταραχοποιούς και περιορίζει την ποσότητα των οινοπνευματωδών στην διάρκεια των εργασιακών χωρών. Ο κώδικας μπορεί να είναι παλαιός, είναι όμως διαχρονικός. Μονάχα οι ποινές είναι πλέον επιεικέστερες και ο πνιγμός ή ο θάνατος δια πυράς δεν αποτελούν σήμερα τιμωρίες.

Στα τέλη του 2^{ου} αιώνα μ.Χ., οι Φοίνικες έφεραν την τέχνη του κρασιού στην Ελλάδα. Οι υπερήφανοι και πολυμήχανοι Έλληνες αργότερα κράτησαν την τιμή της ίδρυσης της καλλιέργειας των αμπελιών για τον εαυτό τους, αν και όχι εντελώς δίκαια. Στο όνομα του θεού Διόνυσου, που έδινε το χάρισμα της παραζάλης και άρχιζε το πανηγύρι, οι Έλληνες είχαν καθιερώσει τον γιορτασμό εορτών χαράς, σύμφωνα με την φράση του Ευριπίδη: «Ευτυχείτε, πίνετε, πείτε την μέρα αυτή δικιά σας, τι όλα τα άλλα βρίσκονται στις Μοίρας σας τα χέρια».

Το κρασί ακολουθούσε όλο και περισσότερο τους δρόμους που έπαιρναν οι πολεμιστές και οι έμποροι, προς τον Βορρά από τους Έλληνες, τους Ετρούσκους και αργότερα τους Ρωμαίους. Οι Κέλτες θαύμασαν τόσο το κρασί, που εγκατέλειψαν την δική τους επινόηση μύρα, και πλήρωναν μεγάλα ποσά στους Ετρούσκους έμπορους για να τους φέρουν τον πολύτιμο χυμό του σταφυλιού μαζί με ξανθιές σκλάβες. Δεν έχει γίνει γνωστό από ποια πηγή τελικά έφτασε η τέχνη της ζυθοποιίας στην Γερμανία. Έχουμε μονάχα μια πηγή αναφοράς στην μύρα, από τον Τακίτο, που έγραψε στην «Γερμανία» του: «Αν κάποιος τους έδινε να πιούν όσο επιθυμούσαν, πιο εύκολα θα τους νικούσε έτσι, παρά με τα όπλα».

Όπως κι αν έχει, είναι γνωστό πως ο Γερμανικός λαός έμαθε την τεχνική της ζυθοποιίας κυρίως απ' τους Ρωμαίους. Τα σταφύλια ανθούν και πληθαίνουν στους αμπελώνες της Ευρώπης από την Ρωμαϊκή εποχή.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΣΤΗΝ ΔΟΞΑΣΙΑ

Πόσο διαφέρουν μεταξύ τους, το λεπτό τσάι, η κατευναστική σοκολάτα και ο γλυκός, εθιστικός καφές.

Η ανάπτυξη του τσαγιού πηγαίνει πίσω μέχρι τους Κινέζους μύθους για τους «Γιους του Ουρανού», που ένωσαν όλα τα ποτάμια αλλά δεν μπορούσαν να σταματήσουν τον άνεμο από το να ρίχνει μικρά πράσινα φύλλα μέσα στο βραστό τους νερό, και να το χρωματίζει μ' ένα απαλό κοκκινωπό χρώμα.

Οι φυτείες του τσαγιού της Κίνας αναφέρονται για πρώτη φορά περίπου στα 2700 χρόνια π.Χ. αλλά αυτή η γνώση εξαπλώθηκε μόλις στον 6^ο αιώνα μ.Χ. Λίγο καιρό αργότερα, κατά την περίοδο της Δυναστείας Τανγκ, ο ποιητής Λου-Γιου έγραψε το περίφημο βιβλίο συνταγών του «Τσα-για Κιν» που θεωρούνταν το «ιερό κείμενο» πάνω στο τσάι για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα. Η πόση του τσαγιού έγινε μια από τις μεγαλύτερες απολαύσεις, μια χρονική ανάπαυλα για να φιλοσοφεί κανείς. Ο Αυτοκράτορας της δυναστείας των Σουνγκ την μετέτρεψε σε δοξασία. Κάθε γουλιά αυτού του «κοκκινωπού υγρού», έγραψε ο ποιητής Γιουν Ζούνγκ, «κυλάει σαν γαλήνιος ποταμός μέσα σε μια ταραγμένη ψυχή». Αντίθετα δεν έγραψε τίποτε για τα όμορφα κορίτσια της ηδονής που πλαισιώναν τα τείλοποιεία, τίποτε και για την διαδικασία που ακολουθούσαν τα καλά πνεύματα για το τρίψιμο των αποξηραμένων φύλλων του τσαγιού: χρησιμοποιούσαν πέτρινα γουδιά και γουδοχέρια, για να το μετατρέψουν σε λεπτή σκόνη, κι έπειτα το κτυπούσαν μέχρι να λειανθεί εντελώς με ένα δικό τους κατασκευάσμα φτιαγμένο από ξύλα μπαμπού.

Όσο καλλιεργούνταν όλο και περισσότερα είδη τσαγιού, με ειδικά μέσα, ώστε να ικανοποιηθούν και τα πιο πλούσια γούστα. Οι Μογγόλοι έκαναν επιδρομές στην χώρα και ο εγγονός του Τζέκινς Χανς κατέλαβε τον θρόνο της Κίνας. Η λάμψη και ο πολιτισμός της παλαιάς αυτοκρατορίας είχε εξαφανιστεί για να μην ξαναγυρίσει ποτέ, και το έθιμο της τείλοποιείας άλλαξε, όπως γίνεται φανερό με τους Νομάδες Μογγόλους σήμερα. Αυτοί τρίβουν το τσάι πάνω σε πλίνθους, το περνούν μέσα σε μικρά τουβλάκια, σπουν μικρά κομμάτια μ' ένα σφυράκι κι έπειτα τα βράζουν όλα, μαζί με βούτυρο, γάλα και αλάτι.

Ενώ οι Κινέζοι κατά την ύστερη δυναστεία των Μινγκ έφτιαχναν τσάι μόνον από ζεματιστά φύλλα, και το έπιναν χωρίς να του αποδίδουν κάποια μυστική, τα τάγματα των πιστών Βουδιστών Ζεν στην Ιαπωνία ανακάλυψαν την δικιά τους ιεροτελεστία προσήλωσης «όπου αναμιγνύονται ο ουρανός και η γη». Έχει επιζήσει επί αιώνες, και σήμερα χρόνια πείρας διδάσκονται στα σαράντα διαφορετικά ιδρύματα που διδάσκουν τις τελετές. Οι ίδιες όμως αρχές ισχύουν και σήμερα, κάτω απ' τα μικρά κίосκια του τσαγιού: σιωπή, απλότητα, καθαρότητα και αρμονία.

Τα πλοία των εταιρειών της Ανατολικής Ινδίας έφεραν το τσάι για πρώτη φορά στην Ευρώπη τον 17^ο αιώνα. Επί αιώνες βέβαια ήταν εδώ γνωστό και αγαπητό ένα τσάι από βότανα, αλλά το νέο Κινέζικο τσάι έγινε γρήγορα πολύ δημοφιλές και μαζί μ' αυτό και η εξωτική συνήθεια να κτίζονται κίосκια Κινεζικού τύπου και Ιαπωνικά τείσοποτεια.

Η Αγγλία και η Ολλανδία κέρδισαν βουνά χρυσού από το εμπόριο με το κινέζικο ποτό. Αλλ' αυτό δεν ήταν αρκετό. Θέλησαν να σπάσουν το Κινεζικό μονοπώλιο. Έτσι, με λίγη κατασκοπεία και κάποια κλοπή, η δουλειά έγινε και η Βρετανία εισήγαγε το τσάι στο Ασσάμ και το Μπενγκάλ, οι Ολλανδοί έριξαν τα δέντρα ξυλείας της Ιάβας και της Κεϋλάνης και έφτιαξαν εκεί τεράστιες φυτείες, αναγκάζοντας τους ντόπιους να μετατραπούν σε σκλάβοι. Τώρα πια, η Ινδία είναι ο μεγαλύτερος παραγωγός τσαγιού στον κόσμο, ακολουθούμενη από την Σρι Λάνκα, την Ινδονησία και την Ανατολική Αφρική.

Η σημασία της Κίνας σαν τείσοπαραγωγού χώρας έχει πέσει χαμηλά στην παγκόσμια αγορά. Οι Κινέζοι πίνουν το δικό τους τσάι μόνοι τους. Η κατευναστική σοκολάτα: ούτε ποιητές ούτε οι φιλόσοφοι την έχουν συνδέσει με κάποια πίστη και, για να αντιγράψουμε τον Γκαίτε με τον μελίρητο λόγο, που περιγράφει την σοκολάτα στο σύνολό της, «όποιος έχει πει ένα φλιτζάνι σοκολάτα, μπορεί ν' αντέξει ταξίδι μιας ολόκληρης ημέρας.

Δεν γνωρίζουμε πότε οι Αζτέκοι πρωτοέφτιαξαν το μίγμα της τσοκο-λ-άτλ, αλλά έχουμε διαβάσει απλώς στους Μεξικάνικους μύθους πως ο Κουετζαλκότλ, ο γενειοφόρος θεός της σελήνης και του ηλίου, έφερε τους πρώτους κόκκους στο Μεξικό από κάποια μυθική χώρα.

Όταν ο Ισπανός κατακτητής Ερνάντο Κορτέζ έφτασε στο Τενοτσιτλάν στα 1519, ο αυτοκράτορας των Αζτέκων Μοντεζούμα πίστεψε πως ήταν κάποιος Θεός που επέστρεψε σε μορφή ανθρώπου και του πρόσφερε μια κούπα τσοκο-λ-άτλ. Αυτό ήταν και το λάθος του, ο Κορτέζ ούτε θεός ήταν, ούτε καν φίλος. Στην συνέχεια κατέστρεψε την αυτοκρατορία και τον πολιτισμό των Αζτέκων.

Τα ισπανικά πλοία σύντομα έφεραν τους πρώτους κόκκους καφέ πίσω στην πατρίδα ανάμεσα στα υπόλοιπα λάφυρά τους. Κατά τα τέλη του 16^{ου} αιώνα, το αρωματικό ποτό εξαπλώθηκε πέρα από την Ισπανία. Η σοκολάτα ήρθε στην Γαλλία μέσα στις αποσκευές μιας κυρίας της Βασιλικής οικογένειας του Λουδοβίκου του 13^{ου}, την οποία αυτός θα παντρευόταν, κι ακόμα έφεραν μαζί τους σοκολάτα και μερικοί περιδιαβατητές καλόγηροι. Εκατό χρόνια αργότερα έγινε το αγαπημένο ποτό του παιδαριώδους και ιδιότροπου Ροκόκο. Ήταν μια εποχή ανεμελιάς, μικρών ίντριγκων, των φουστών φουρώ, των φτερών και της ποιμαντικής ποίησης, και η σοκολάτα ταίριαζε μ' αυτά. Η καταγωγή του καφέ βρίσκεται κάπου στα νοτιοδυτικά της Αιθιοπίας, στα βουνά του παλιού βασιλείου των Κάφφα, ενός ποιμένα λαού Κουσιτών. Αυτοί είχαν ήδη αρχίσει να φτιάχνουν ένα ποτό που γινόταν από κόκκους του καφέ που αναπτυσσόταν σε άγρια μορφή από αιώνες. Οι πρώτες αναφορές για την καλλιέργεια του καφέ στην Υεμένη έρχονται από τον 15^ο αιώνα, κι αυτές πολλαπλασιάζονται στον 16^ο, με την άνοδο και ακμή του λιμανιού της Μέκκα στην Ερυθρά Θάλασσα.

Αλλά ο καφές θα έπρεπε να προκαλέσει σοβαρές αντιδράσεις πριν γίνει αποδεκτός από νέα χώρα, την Αραβία. Οι τιμητές της πίστης στην Μέκκα, όπου και υπήρχαν οι πρώτοι οίκοι καφέ από τον 15^ο αιώνα, και αυτοί οι πιστοί της Μεδίνας δεν μπορούσαν να έρθουν σε συμφωνία μεταξύ τους. Οι πιο συντηρητικοί ανάμεσά τους μιλούσαν για καταστρεπτικό στο μυαλό, εθισμό στον καφέ και για πότες του καφέ που έπρεπε να πλησιάσουν τον θρόνο του «Παντελεήμονα» με μαυρισμένα πρόσωπα. Όσοι ήταν πονηρότεροι, αυτοί που είχαν πειθώ, υποστήριζαν πως η κατανάλωση καφέ θα διαβεβαίωνε πως οι πιστοί του Αλλάχ τον λάτρευαν πιο πιστά από κάθε άλλον. Η άποψη αυτή των πιο πονηρών ήταν νικητήρια. Στα 1582 ο Λέοναρτ Ρωφολντ από το Ωγκσμπουργκ ανέφερε την ύπαρξη ενός ποτού που το ονομάζουν «σώμπε», κατά την διάρκεια ενός ταξιδιού του στην ανατολή. «το ποτό είναι μαύρο σαν την νύχτα και μυρίζει σαν καμένο, αλλά όλοι εδώ κάνουν σαν μανιακοί μ' αυτό το μαυριδερό στομαχικό ελιξίριο».

Ο καφές εξαπλώθηκε σ' όλον τον κόσμο από την Αραβία. Οι Μουσουλμάνοι πήραν σπόρους του φυτού του καφέ στην Ινδία, οι Πορτογάλοι και οι Ολλανδοί τον έφεραν στις αποικίες τους στην Ιάβα και Κεϋλάνη, και οι Γάλλοι στην Μαρτινίκα. Ο καφές έγινε ένα αποικιακό φυτό και ακολούθησε τα βήματα των κατακτητών στην κεντρική και νότια Αμερική.

Η παράδοση της πόσης του καφέ καθιερώθηκε από την Μέκκα, μεταφερόμενη χέρι με χέρι στ' όνομα του προφήτη, κι όλο και παραπέρα προς την δύση. Τελικά κατέκτησε τα όρια και της εκκλησίας. Ένας παπάς που ήταν τόσο πολυμήχανος όσο και προσεκτικός, το βάφτισε «το Τούρκικο ποτό», κάνοντάς το έτσι πραγματικά χριστιανικό ποτό, στην ουσία.

Μουσουλμανικό ή Χριστιανικό το ποτό δεν μπόρεσαν να σταματήσουν οι όποιες προκαταλήψεις, οι φόροι δεν μπόρεσαν να το αποτρέψουν και η εκκλησία δεν κατάφερε να το απαγορέψει. Όπως είχε χαρακτηριστικά ο Επίσκοπος του Χίλντεσαιμ, στα 1780, «όλοι οι μύλοι, όλες οι κοπτικές μηχανές, εν ολίγοις, οτιδήποτε συνδέεται με την λέξη καφές πρέπει να καταστραφεί και να πεταχτεί ως άχρηστο, έτσι ώστε τίποτε να μην μείνει ανάμεσά μας, στους αδελφούς που μας τον θυμίζει».

Ούτε οι αναμνήσεις, ούτε η κατανάλωση «καταστράφηκαν». Πάντοτε υπήρχαν λύσεις, πλάγιες ή έμμεσες. Και οι άνθρωποι αποδείχτηκαν πολυμήχανοι στην προσπάθεια να διασώσουν τον καφέ τους. Από πολύ νωρίς, όποιος έπινε εθιζόταν λίγο σ' αυτό το διεγερτικό ποτό, που πάντοτε υποσχόταν πως αύξανε την διανοητική ικανότητα, πράγμα που αργότερα ανακαλύφθηκε πως οφειλόταν στην παρενέργεια της καφεΐνης.

ΘΕΟΙ, ΑΛΧΗΜΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΧΗΜΙΚΟΙ

Δεν θα μάθουμε μάλλον ποτέ το που και το πότε οι άνθρωποι πρωτοσυνάντησαν το μυστικό της αλλαγής στην γεύση που συμβαίνει όταν τα ποτά έχουν υποστεί ζύμωση, και ούτε το πότε έφτασαν στο σημείο να καταλάβουν την διαδικασία της ζύμωσης.

Ένας Κινεζικός μύθος λει πως ήταν ο «Κίτρινος Πρίγκιπας» στην αρχαία Κίνα, που με κάποιο μυστικό τρόπο, συνέδεσε την άδεια κολοκύθα του με τον ήλιο κι έτσι μετατράπηκε ο χυμός του βερύκοκου που ήταν μέσα σε κάποιο αλκοολούχο ποτό, κάτω από την σκιά των μαλλιών της θεότητας Παν Κου.

Ο μυθικός Παν Κου δημιούργησε τον κόσμο της Κίνας, με την βοήθεια δρακόντων, μονόκερων, των μυθικών φοινίκων και των χελιωνών. Όταν εκείνος πέθανε, τα μαλλιά του μετατράπηκαν σε δέντρα και πεδιάδες, το αίμα του σε

ποταμούς, η αναπνοή του έγινε ο άνεμος και η φωνή του έγινε η βροντή. Γιατί λοιπόν να μην αποδώσει κανείς την απίστευτη μεταμόρφωση του χυμού του βερούκοκου σε αλκοόλ και πάλι σ' αυτόν;

Πιο ρεαλιστικές ιστορικές αναφορές δεν βρίσκουν δικαιολογημένη την εκλαβή της Κίνας ως της χώρας όπου ανακαλύφθηκε η ζύμωση των αλκοολούχων. Κατά πάσα πιθανότητα, πολλοί λαοί είχαν παρόμοιες εμπειρίες και επίσης απέδιδαν αυτό το διανοητικό τους κατόρθωμα στους θεούς. Καθώς δεν ήταν πλέον μυστικό

Πως δεν ήταν σύμπτωση αυτό που προκαλούσε την ζύμωση ενός ξεχασμένου δοχείου χυμού, ο άνθρωπος άρχισε να καταλαβαίνει πως η σχέση της χρονικής διάρκειας και του ήλιου με την θερμότητά του ήταν υπεύθυνα γι' αυτό, κι έτσι άρχισε να θέτει σε καλή χρήση αυτήν του την γνώση, προς καλό της δικιάς του υγείας και της χάρις των θεών του.

Στην Κίνα, τα πνεύματα των προγονών και ο άνεμος λατρεύονταν με την προσφορά δώρων – παραγωγών της ζύμωσης. Οι αρχαίοι Ινδοί έφτιαχναν το Σόμα από τον χυμό ενός φυτού και πρόσφεραν σπονδές απ' αυτό στους θεούς. Οι Αζτέκοι έσκισαν τα άνθη του «αθάνατου» (αλόη) και άφηναν τον χυμό που έσταζε απ' εκείνα να ζυμωθεί μέσα σε δοχεία. Στο ισχυρό αρχαίο βασίλειο της Αφρικής τα αλκοολούχα ποτά φτιάχνονταν από τα ζαχαρώδη μέρη διαφόρων ειδών φοινίκων, ενώ οι Μογγόλοι νομάδες στις στέπες άφηναν το γάλα της φοράδας να πολυκαιρίσει μέσα σε σωλήνες από δέρμα.

Οι προσπάθειες να αποχωρήσουν το ιδιαίτερο και μυστικό εκείνο «πνεύμα» μέσα απ' όλα αυτά τα ποτά και τους χυμούς γίνονταν όλο και εντονότερες όσο περνούσαν οι αιώνες. Τα πρώτα αρχέγονα αποστακτήρια εφευρέθηκαν, αλλά τα πρώτα αποτελέσματα δεν ήταν αρκετά «δυνατά».

Οι Άραβες ήταν οι πρώτοι που τελειοποίησαν τη τέχνη της απόσταξης των αιθέριων ελαίων από λουλούδια και βότανα χάρις στην πίστη και παράδοσή τους στα ευχάριστα αρώματα, κι έτσι προχώρησαν στην ολοκλήρωση και των μηχανισμών απόσταξης. Εκείνοι μεθούσαν με το να εισπνέουν και να πίνουν το απόσταγμα των τριαντάφυλλων και του κανελλογαρυφαλλού, κι ήθελαν να διατηρήσουν αυτές τις αλκοολούχες απολαύσεις τους στην αιωνιότητα, εκεί που ο Μωχάμεντ τους είχε υποσχεθεί «ποταμούς κρασιού» σαν ανταπόδοση για την εγκράτεια που είχαν επιδείξει, σύμφωνα με τις γραφές.

Η τέχνη της απόσταξης πιθανότητα έφτασε στην Ευρώπη μέσα από τους Μαυριτανούς κι εδώ πάλι υπήρξε μεγάλο ενδιαφέρον για τα δυνατά ποτά. Έτσι, ο κώδικας του Μάγιστρου Σαλέρνους ήταν αυτός που περιέλαβε την πρώτη περιγραφή της παραγωγής ενός «άκουα άρντενς» (καυτού νερού), που φτιαχνόταν από το κρασί στα μέσα του 12^{ου} αιώνα. Και ο Ρεϊμόντους Λούλλους, ένας διάσημος Καταλανός μυστικιστής, ποιητής, φιλόσοφος και εξερευνητής εξήγησε στα γραπτά του την διαδικασία της απόσταξης των οινοπνευματωδών από το κρασί μέσω της ποτάσας. Παρ' όλα αυτά, όταν ξεκίνησε να προσηλυτίσει την νέα γενεά της Αραβίας στην χριστιανική πίστη, της οποίας την εφεύρεση τόσο είχε προσπαθήσει να αναπτύξει, απέτυχε τραγικά: πέθανε σαν μάρτυρας.

Η νέα διαδικασία για την απόσταξη έγινε δεκτή από τους αλχημιστές στον Μεσαίωνα. Πολλά ελιξήρια ανακαλύφθηκαν στα καζάνια των μαγισσών και των μάγων στην διάρκεια της έρευνας για την ανακάλυψη του μυστικού για την κατασκευή του χρυσού. Αυτά τα ελιξήρια ήταν τελικά λιγότερο «άκουα βίτε» (το νερό της ζωής) και περισσότερο ποτά της κόλασης. Στην αρχή το μπράντυ, ή «γκέπραντ βιν», όπως ήδη το αποκαλούσαν σ' ένα ψήφισμα της Φρανκφούρτης στα 1326, ήταν εμπορεύσιμο σαν φάρμακο και μπορούσε να πωληθεί μόνο σε αποθηκάρους. Σε λίγο καιρό όμως, οτιδήποτε στην Ευρώπη μπορούσε να παράγει καλό οινόπνευμα αποστάζονταν. Η Αραβική λέξη «αλ κχου λ» υιθετήθηκε από το

Γερμανικό λεξιλόγιο, ίσως μάλιστα πολύ αργά. Στα 1597, στο βιβλίο «DE ALCHYMIA COMMUTATIO», του Α. Λιμπράβιους αναφέρεται για πρώτη φορά η λέξη «Αλκοόλ βίνι». Θα πρέπει να φαίνεται μάλλον παράξενο για τους Άραβες, που θεωρούσαν την λέξη αλ κχού λ κάτι σαν λεπτή και δοκιμασμένη σκόνη που χρησιμοποιούσαν για το μακιγιάρισμα των ματιών. Αυτή η «λεπτότητα» θα πρέπει να ήταν και το βασικό που πρόσεξε όποιος έδωσε στο αλκοόλ το όνομά του.

Τα γλυκά και ευωδιαστά ποτά, αρωματισμένα με ροδοπέταλα, ήταν τα πρώτα λικέρ που έφτιαζαν οι Ιταλοί και έφτασαν στην αγορά στα 1332, και ήταν οπωσδήποτε «λεπτά». Την ίδια εποχή στην Σκωτία, το ουίσκι αποσταζόταν από κριθάρι και βρώμη. Τα οινοπνευματώδη που παράγονταν από κρασί, όπως το Αρμανιάκ, αποστάχθηκαν για πρώτη φορά στα 1461, περίπου τον ίδιο καιρό που οι Ρουμάνοι ανακάλυψαν το δικό τους Τζούικα. Κι αυτά το ποτά επίσης ήταν λεπτά, ευγενικά.

Μέχρι το τέλος του 13^{ου} αιώνα τα αποστάγματα παίρνονταν κυρίως από το κρασί και τα δημητριακά. Αλλά στον 16^ο αιώνα, οι καλόγηροι ανέπτυξαν οινοπνευματώδη από βότανα και καρκεύματα, όπως το Ντάνζιγκ Γκόλντβάσσερ, που φτιάχνεται από ροδοπέταλα και φύλλα πορτοκαλιάς, και την Μπενεδικτίνη, που ανακάλυψε ο Ντον Μπερνάντο Βιντσέλλι, και που η σημασία της είναι μεγάλη. Παρ' όλα αυτά. Η εποχή των ανακαλύψεων δημιούργησε μια διακοπή σ' αυτήν την συνεχόμενη ανάπτυξη. Προς τα τέλη του 15^{ου} αιώνα και στις αρχές του 16^{ου}, οι ακαταπόνητοι Πορτογάλοι και Ισπανοί ξεκίνησαν για ν' ανακαλύψουν τον νέο κόσμο. Ανακάλυψαν βότανα, καρκεύματα και άγνωστα τροπικά φρούτα, ήπιαν κρασί από καρύδες και χουρμάδες. Ακόμα Τεκίλα, το κονιάκ, που παράγεται από καλαμπόκι, Τσίκα και Σακέ, που φτιάχνεται από αποφλοιωμένο ρύζι.

Όσο κι αν φαίνεται περίεργο, μόνον το ρούμι, που προερχόταν από τα ζαχαροκάλαμα των Ισπανών αποίκων στις Δυτικές Ινδίες, γνώρισε επιτυχία αρχικά. Οι Ευρωπαίοι εφευρέτες φάνηκαν να παραμένουν σταθεροί στα βασικά τους συστατικά του κρασιού, των δημητριακών, των βοτάνων και των φρούτων, κατά τον 17^ο και 18^ο αιώνα. Έφτιαχναν το ονομαστό κονιάκ από κρασί, και το Ζενεβέρ (που σημαίνει άρκευθος- είδος πεύκου) από κριθάρι, σίκαλη και καλαμπόκι. Απόσταζαν τζιν από τα μούρα ενός είδους πεύκου, και βότκα από το σιτάρι και το κριθάρι. Οι Γάλλοι ανακάλυψαν το Καλβάντος από χυμό μήλου, και επανακάλυψαν μian αρχαία συνταγή για το Σαρτρούζ που χρειαζόταν πολλές ποικιλίες βοτάνων. Στο Μαύρο Δάσος (Μπλακ Φόρεστ) και στο Ελβετικό Κιρτς Βάσσερ (Τζιν από κεράσια – Τσέρν σναπς) ήταν μεγάλη επιτυχία και κατάληξε στην εποχή των πολλών διαφορετικών οικιακών αποστάξεων από καρπούς φρούτων.

Στον 18^ο αιώνα ανακαλύφθηκε η αγραιψινθιά και το πράσινο και πικρό ασίνθι (άψινθ) παραγόταν από τον καρπό της στην Γαλλία, ενώ στην Ιταλία, οι εδερφοί Τσιντσάνο δημιούργησαν το δικό τους βερμούτ. Οι αλκοολούχες σπεςιαλιτέ από τον Τροπικό δεν έφτασαν στην Ευρώπη παρά μετά από τρεις αιώνες έπειτα από τις θαλάσσιες εξερευνήσεις: Ένας Γερμανός γιατρός απόσταξε την Αγκοστούρα μπίττερ (πικρή Αγκοστούρα) στην Βενεζουέλα, οι Ολλανδοί απόσταζαν τον φλοιό των πικρών πορτοκαλιών από τα «υποθαλάσσια νησιά» τους για να καταλήξουν στο Κουρακάκο και μια Γαλλική οικογένεια από το Κουρακάκο και παρήγαγε το περίφημο Κουαντρώ.

Αυτά τα άπειρα και διαφορετικά αποστάγματα και λικέρ από φρούτα και φυτά παράξενων, εξωτικών ηπείρων - ο καφές, το κακάο, τα φρούτα μάνγκο, οι μπανάνες, τα Μεξικάνικα χρυσάνθεμα και άλλα όπως ο κρίνος, το αρωματικό πιπέρι, η βανίλια, το μοσχοκάρυδο και τα άνθη της κανέλλας – όλα δεν ξεπερνούν σε ηλικία τα εκατό χρόνια. Αυτή η τεράστια ποικιλία των ποτών πρέπει τελικά να κινησει την περιέργειά σας. Πως μπορούν να συνδυαστούν, να αναμιχθούν, να ρίξουμε το ένα πάνω στο

άλλο για να παράγουμε νέες γεύσεις, για να πλουτίσουμε τα ποτά αυτά αλλά και για να απολαύσουμε καλύτερα όλοι μας;

Η ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΜΙΞΗΣ

Η απόλαυση του να αλλάζει κανείς την γεύση των ποτών είναι αρχαία και πάντοτε υπήρχε κάτι το μυστικιστικό σχετικά με την δραστηριότητα της ανάμιξης. Η ωραία Ελένη προσέφερε στους καλεσμένους ένα ποτό «της λήθης» φτιαγμένο από κρασί, παπαρούνες και βότανα. Η Κίρκη μάγεψε τον Οδυσσέα μ' ένα μεθυστικό ποτό. Κάποιος Ρωμαίος ανακάλυψε τις κούπες από αποσαρκωμένα φρούτα (φρουτ καψ), ενώ οι μάγοι και οι θεραπευτές έφτιαχναν τα ποτά τους από χίλια και ένα συστατικά.

Οι χυμοί, αρωματισμένοι με ροδόκερο, ανακαλύφθηκαν από τους προσωπικούς αρχιμαγείρους των Τούρκων Σουλτάνων, ώστε να κάνουν πιο υποφερτή την απαγόρευση του αλκοόλ που είχε επιβάλει ο Μωχάμεντ. Η απληστία των ναυτών για σκέτο ρούμι μετριάστηκε με το γκρογκ – ένα διαλυμένο ρούμι- και ο Πήτερ Μίνιουιτ εξαπάτησε τους Αρχηγούς των Ινδιάνων ώστε να φύγουν απ' το Μανχάτταν, σύμφωνα με τις διαταγές των Ολλανδών, χαρίζοντάς τους ένα κουτί ψεύτικα κοσμήματα και νερωμένο γκρογκ.

Η ανάμιξη των διαφορετικών αλκοολούχων ποτών αναπτύχθηκε, όμως σε τέχνη αρχικά στα Αμερικάνικα μπαρ, στα «καταγώγια του ποτού». Ακόμα και στα 1806, το Αμερικάνικο περιοδικό «Δε Μπάλλανς» έγραφε μ' ένα ύφος αυταρέσκειας πως «το κοκτέηλ είναι ένα διεργετικό ποτό... και θα ήταν χρήσιμο κατά την διάρκεια των προεκλογικών εκστρατειών σαν εξαίρετο ρόφημα».

Η λέξη και ο όρος «Κοκτέηλ», στα Γερμανικά «Χάνενσβάτς» (δηλαδή «η ουρά του κόκκορα») υπήρχε ήδη από τα τέλη του 19^{ου} αιώνα. Όλες οι ιστορίες για το πώς δημιουργήθηκε έχουν επινοηθεί με περιπεκτική διάθεση και φαντασία, αλλά όλες περιλαμβάνουν ένα μικρό ποσοστό αλήθειας. Η σκηνή είναι πάντοτε η Αμερική.

Τα πρώτα μπαρ καθιερώθηκαν στην Αμερική, κι εκεί και αναμιχθήκαν τα πρώτα σοβαρά κοκτέηλ, και στα 1862 το πρώτο βιβλίο για κοκτέηλ γράφτηκε εκεί. Οι μπάρμεν της Αμερικής, και ειδικότερα οι Κουβανοί, έπαιξαν τον ρόλο κάποιου μικρού βασιλεία στο βασίλειό του, όπως κάποτε συνέβαινε με τους σεφ στις πιο διάσημες κουζίνες της Ευρώπης. Χάρη στην διάθεσή τους να ταξιδεύουν, τα αμερικανικά μπαρ και, αργότερα, τα κοκτέηλ μπαρ κατόρθωσαν να κερδίσουν ολόκληρη την Ευρώπη. Τελικά, κατόρθωσαν να επεκταθούν σ' όλον τον κόσμο, επιβοηθούμενα από το γεγονός πως οι τελωνειακοί και οι ελεγκτές των αποικιών είχαν ιδιαίτερη προτίμηση στα δυνατά και δροσιστικά ποτά.

Πέρα απ' αυτά, η ανάμιξη ποτών έχει από πολύ καιρό γίνει και χόμπυ στο σπίτι, μ' ότι περιέχει το ντουλάπι του μικρού μπαρ. Εδώ, οι άνθρωποι απολαμβάνουν την προετοιμασία των μικρών ποτών, όπως τα κοκτέηλ και τα φραππέ, και των Λονγκ Ντρινκς (ποτών μεγάλης διάρκειας) όπως τα κόμπλεος (ανάμικτα) τα τζούλεπς (σιροπάδη), τα φις και τα ξυνά, τα κόλλινς, σλινγκ και τα αμέτρητα ποτά φάνσυ (ποτά με φαντασία) που παίζουν με την εφευρετικότητα.

Από τότε που ξεκίνησαν, στα 1800, τα κοκτέηλ ποτέ δεν έπαψαν να είναι στη μόδα και είναι σήμερα τόσο δημοφιλή όσο πάντα. Η ικανότητα του James Bond να εντυπωσιάζει τις κυρίες με ένα Vodka Martini στο χέρι (shaken, not stirred) τον έκαναν έναν από τους πιο κομψούς εργένηδες της Αγγλίας.

Αλλά, εάν είστε όπως οι περισσότεροι άνθρωποι, θα πιείτε ένα Daquiri, θα φτιάξετε ένα Rusty Nail ή θα παίξετε με ένα Black Russian χωρίς διόλου να

σκεφτείτε την πλούσια ιστορία και την κουλτούρα που έκαναν τα κοκτέιλ αυτά πηγή έμπνευσης για τους μπάρμαν όλου του κόσμου.

Η ιστορία των κοκτέιλ είναι αμφισβητήσιμη ιστορία της οποίας η αλήθεια ίσως δεν θα λάμψει ποτέ. Σ' όλο τον κόσμο άνθρωποι έχουν πειραματιστεί με διάφορους συνδυασμούς ποτών, είτε αλκοολούχα είτε όχι, για αιώνες. Ακόμα και η προέλευση της λέξης "κοκτέιλ" δεν είναι βέβαιη, αν και πολλές θεωρίες έχουν προταθεί. Η μια αφορά τον ιδιοκτήτη ενός αμερικάνικου bar, που είχε μεγάλα κεραμικά δοχεία στο σχήμα κόκορα (cock) στα οποία έχυνε τα εναπομείναντα ποτά. Οι φτωχοί μπορούσαν να πιουν από αυτά τα δοχεία σερβιρισμένοι από μια κάνουλα στην ουρά (tail) έξου και "κοκτέιλ". Μερικοί λένε ότι η ποιότητα των αναμιξεων ήταν πάντα καλή από τότε που οι Άγγλοι ναυτικοί αναμίχθηκαν σ' αυτό το θέμα με μια καλή μίξη από ρούμι, τζιν και μπράντυ.

Μια άλλη θεωρία μας πηγαίνει πίσω στην Αμερική του 19^{ου} αιώνα και τον συνταγματάρχη Carter από την Virginia. Ο "πετεινός = cock" ήταν η κάνουλα και "ουρά = tail" τα τελευταία λασπωμένα κατακάθια των βαρελιών. Ο συνταγματάρχης Carter σερβιρίστηκε μια μέρα από την "ουρά" και την πέταξε στο πάτωμα από αηδία.

Λέγεται ότι είπε ότι από τώρα και στο εξής θα έπινε "cock tail" δικής του επινόησης, και διάλεξε ένα μίγμα από Τζιν, λεμόνι, bitters και ζάχαρη. Όποια κι αν είναι η προέλευση της λέξης, η δημιουργία των cocktail μπορεί να εντοπιστεί στον 19^ο αιώνα. Ένα από τα πρώτα αναγνωρίσιμα μοντέρνα κοκτέιλ ήταν το Martini του οποίου η καταγωγή μας έρχεται από συνταγή του 1862 για το Martinez.

Αυτό το ποτό δημιουργήθηκε από τον "καθηγητή" Jerry thomas, μπαρμαν στο παλιό Occidental Hotel, για έναν χρυσορύχο, που γύριζε στο σπίτι του στο Martinez, μια πόλη 40 μίλια ανατολικά. Μέχρι το 1900 το Martini ήταν γνωστό σ' όλη την Αμερική και είχε ακόμη εξαπλωθεί και στην Ευρώπη. Την ίδια περίπου εποχή πρόβαλε μια αναπτυσσόμενη λίστα από βασικά κοκτέιλ τα οποία κέρδιζαν σταθερά σε δημοτικότητα. Τα κοκτέιλ διαφημίστηκαν όταν η ποτοαπαγόρευση επιβλήθηκε με την βία στην Αμερική το 1920, κάνοντας την παραγωγή ή την πώληση οινοπνευματωδών ποτών παράνομη. Αυτό οδήγησε σε μια υγιή μαύρη αγορά με λαθρεμπόρους όπως ο Al Capone να διανέμουν ποτά λαθραίας παραγωγής σ' όλη τη χώρα. Η ποιότητα μερικών απ' αυτά τα ποτά ήταν μάλλον αμφίβολη και τα κοκτέιλ έγιναν πολύ δημοφιλή στα παράνομα bar και club που ξεφύτρωναν εκείνο τον καιρό, ως ένας τρόπος συγκάλυψης της άσχημης γεύσης του αλκοόλ. Πολλά από τα κλασικά κοκτέιλ που ξέρουμε σήμερα δημιουργήθηκαν στη διάρκεια αυτής της περιόδου.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΩΝ ΚΟΚΤΕΙΛ

Τα πρώτα κοκτέιλ Το πρώτο ίσως κοκτέιλ, το Mint Julep, αναφέρεται στις αρχές του 19^{ου} αιώνα. Ακολούθησαν, καθ' όλη τη διάρκεια εκείνου του αιώνα, διάφορα γνωστά κοκτέιλ, όπως τα Gin Fizz, Manhattan, Planter's Punch και Old Fashioned. Το Dry Martini χρονολογείται από το 1910 και το Pink Lady από το 1912, αλλά αυτά ήταν ποτά για τους πλούσιους και εκείνους που ακολουθούσαν τη μόδα – μόνο με την Ποτοαπαγόρευση τα κοκτέιλ έγιναν αγαπητά στο ευρύ κοινό.

Η ποτοαπαγόρευση Την περίοδο μεταξύ 1920 και 1933, ομοσπονδιακός νόμος των ΗΠΑ απαγόρευε την Παρασκευή, μεταφορά και πώληση οινοπνευματωδών ποτών. Παρά τις καλές προθέσεις, η Ποτοαπαγόρευση οδήγησε στην εκρηκτική ανάπτυξη των κοκτέιλ. Οι δεκαετίες του 1920 και του 1930 ήταν η χρυσή εποχή τους.

Η Ποτοαπαγόρευση συνέπεσε με την περίοδο που ακολούθησε τον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο. Τότε η νεώτερη γενιά και στις δύο πλευρές του Ατλαντικού –

αλλά με πρωτοπόρο την Αμερική – άρχισε να απελευθερώνεται από τις παλιές κοινωνικές συμβάσεις.

Έγιναν της μόδας νέα μουσική (το ξεκίνημα της Εποχής της Τζαζ), ζωνθοί χοροί (το Charleston και το One Step), πιο κοντές φούστες για τις γυναίκες και κάποια χαλάρωση των σεξουαλικών αναστολών. Με το ποτό παράνομο πλέον στις ΗΠΑ, η κατανάλωση οινοπνευματωδών γινόταν κατ' ανάγκη κρυφά. Στις μεγάλες αμερικανικές πόλεις άρχισαν να αναφύονται συνδυασμένα bar/restaurant/club, που ονομάζονταν speakeasy.

Πολλά διακοσμήθηκαν με πολυτελή τρόπο και διέφεραν πολύ από τα hotel bar και sallon bar που υπήρχαν πριν. Τέτοιοι τόποι συνάντησης ήταν το τέλειο περιβάλλον για τους τραγουδιστές της τζαζ και την κρυφή κατανάλωση ποτών.

Εδώ κατέρρευσαν οι φραγμοί ανάμεσα στις κοινωνικές τάξεις και τα φύλα. Για πρώτη φορά επιτράπηκε η είσοδος των γυναικών σε μπαρ. Τα κοκτέιλ ήταν φτιαγμένα με χυμούς φρούτων, κρέμα γάλακτος και γλυκαντικές ουσίες, για να καλύψουν την τραχιά γεύση των χαμηλής ποιότητας αλκοολούχων ποτών, που προέρχονταν από τα παράνομα αποστακτήρια. Καταναλώνονταν πλέον από όλους – όχι μόνο από όσους ακολουθούσαν τη μόδα. Το παράνομο καθεστώς των κοκτέιλ ασκούσε ακόμη μεγαλύτερη γοητεία στους τακτικούς πότες και τα περιέβαλε με μια αύρα αίγλης και κινδύνου, που ενισχυόταν και από τη συσχέτισή τους με τους γκάνγκστερ, όπως τον Al Capone, που κυριαρχούσαν στη μαύρη αγορά των λαθραίων οινοπνευματωδών ποτών.

Ενώ συνέβαιναν όλα αυτά στις ΗΠΑ, η Κούβα απέκτησε μια ανθηρή διεθνή κουλτούρα των μπαρ, τα οποία αναφύονταν για να ικανοποιήσουν τις απαιτήσεις των Γιάνκηδων που έρχονταν με φέρι-μποτ από τη Φλόριντα αναζητώντας ένα ποτό. Την ίδια εποχή, εμφανίστηκαν μπαρ σε όλη την Ευρώπη – όπως τα Happy's Bar στην Βενετία και το Παρίσι, και το American Bar στο Ξενοδοχείο Savoy του Λονδίνου. Τα μπαρ αυτά ικανοποιούσαν και τους Αμερικάνους ταξιδιώτες και όσους Ευρωπαίους επιθυμούσαν να μιμηθούν τον λαμπερό και γοητευτικό τρόπο ζωής που εξήγαγε το Hollywood. Οι μπάρμαν είχαν εδώ την πολυτέλεια να δημιουργούν κοκτέιλ χρησιμοποιώντας εκλεκτά ευρωπαϊκά ποτά και λικέρ, και επινόησαν εξαιρετικά κοκτέιλ όπως το White Lady. Έως τα τέλη της δεκαετίας του 1920, τα κοκτέιλ πάρτι ήταν αναπόσπαστο τμήμα της κοινωνικής ζωής εκείνων που ακολουθούσαν τη μόδα στο Λονδίνο.

Πριν από την Ποτοαπαγόρευση, το ουίσκι ήταν πιθανώς το πιο δημοφιλές ποτό στις ΗΠΑ. Όμως, κατά τη διάρκεια της Ποτοαπαγόρευσης, ήταν πιο πρακτικό να αποστάζεται κάποιο ουδέτερο ποτό από σπόρους, το οποίο δεν απαιτούσε ωρίμανση. Έτσι, το τζιν 'bathub' έγινε το ευρύτερα διαθέσιμο αλκοολούχο της κουλτούρας των παράνομων κοκτέιλ.

Η Ποτοαπαγόρευση ανακλήθηκε το 1933 – όταν η κυβέρνηση των ΗΠΑ αποφάσισε να καρπώνεται τα δισεκατομμύρια δολάρια που δαπανούνταν σε λαθραία οινοπνευματώδη. Τα κοκτέιλ όμως παρέμειναν – και βελτιώθηκαν, καθώς το επίπεδο των διαθέσιμων ποτών ήταν πλέον υψηλό.

Μετά την Ποτοαπαγόρευση Η έλξη που ασκούσαν τα κοκτέιλ μειώθηκε κατά τη διάρκεια των ετών της Ύφεσης και του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου, αλλά αναζωπυρώθηκε με τη μεταπολεμική οικονομική ανάπτυξη στους κύκλους των πλουσιότερων Αμερικάνων. Τη δεκαετία του 1950, η βότκα άρχισε να γίνεται δημοφιλής ως βάση για κοκτέιλ. Γεννήθηκαν τα cocktail lounge, ενώ στα σπίτια δίνονταν cocktail party.

Εκτός μόδας στη ρυθμική δεκαετία του 1960, τα κοκτέιλ αναγεννήθηκαν μια δεκαετία αργότερα με τα fern bar – το πρώτο από αυτά άνοιξε στο San Francisco, το

1969, από τον Norman Hobday, επίσης γνωστό ως Henry Africa. Τέτοια μπαρ, γεμάτα με φτέρες, έκαναν δημοφιλή τα γλυκά 'disco cocktail', όπως τα Pina Colada, Harvey Wallbanger και Tequila Sunrise.

Την ίδια εποχή, στη Βρετανία, όπου τα κοκτέιλ δεν ανέκτησαν την αίγλη της δεκαετίας του 1920, κατά την οποία βρίσκονταν στο αποκορύφωμά τους, το Covent Garden του Λονδίνου έγινε μάρτυρας της εμφάνισης πρωτοποριακών μπαρ, όπως το Peppermint Park και Café Pacifico, τα οποία μύησαν στα κοκτέιλ πολύ ευρύτερο κοινό.

Στη συνεχώς ανακυκλούμενη μόδα, τα κοκτέιλ έχασαν πάλι τη γοητεία τους κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1980, όταν η άνθηση των κρασιών του Νέου Κόσμου και η κουλτούρα οινοποσίας των γιάπηδων προκάλεσε την αλλαγή πολλών cocktail bar σε wine bar.

Σημερινά κοκτέιλ. Από τις αρχές της δεκαετίας του '90, το κοκτέιλ έγιναν για άλλη μια φορά η επικρατούσα τάση, προσελκύνοντας ειδήμονες των κοκτέιλ, αργόσχολους της υψηλής κοινωνίας και μπαρόβιους. Η τάση αυτή γεννήθηκε από τη δίψα των καταναλωτών για επιτήδευση και ενισχύθηκε από την αμερικάνικη τάση για "παραλλαγές martini" (τα ονομαζόμενα *alterna-tini*), που παρασκευάζονταν με βότκα διαφόρων γεύσεων) και τη δημοτικότητα που απολάμβαναν τα έτοιμα εμφιαλωμένα κοκτέιλ.

Η ρομαντική νοσταλγία για την Εποχή της Τζαζ και τα cocktail lounge των δεκαετιών του 1950 και του 1960 έδωσαν το έναυσμα για τη δημιουργία θεματικών bar και lounge και supper club προηγούμενων εποχών.

Εδώ, πρωτοεμφανίστηκε ολόκληρη νέα γενιά κοκτέιλ-κλασικά κοκτέιλ (ένας τίτλος που απονεμήθηκε μόνο σε μικρό αριθμό από τα εκατοντάδες προϋπάρχοντα κοκτέιλ) με μια ενδιαφέρουσα τροποποίηση.

Της πρόσφατης αναβίωσης του ενδιαφέροντος για τα κλασικά κοκτέιλ, ηγείται το Martini, το οποίο προσαρμόζεται συνεχώς, από την εποχή της εμφάνισής του, τον 19^ο αιώνα.

Η αρχική του αναλογία 50/50 σε βερμούτ και τζιν, μεταβλήθηκε σιγά-σιγά, με την πάροδο των χρόνων. Σήμερα, ως βάση (βασικό αλκοολούχο ποτό) για το Martini είναι εξίσου πιθανό να χρησιμοποιηθεί η βότκα όσο και το τζιν.

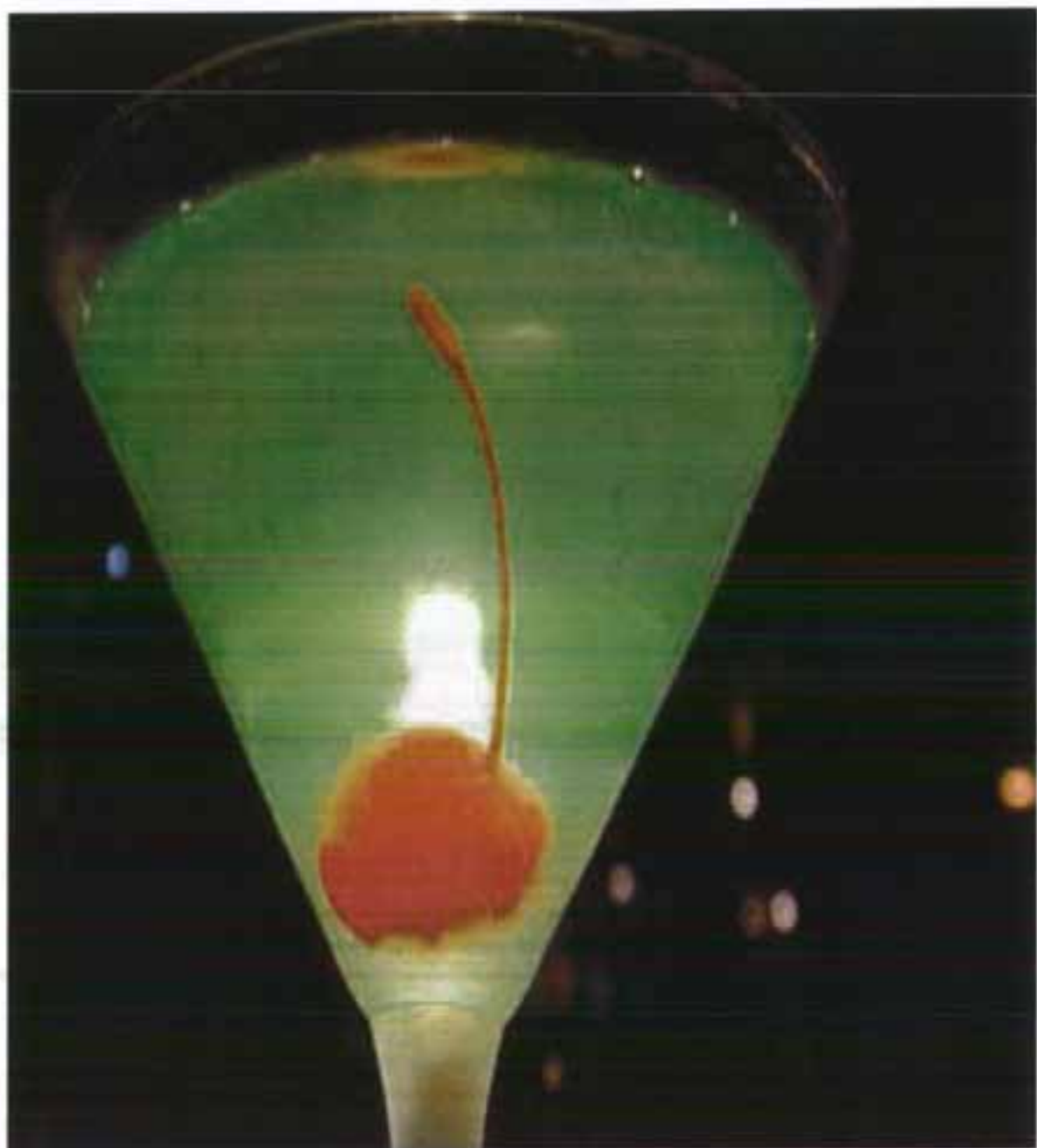
Το βερμούτ, αν χρησιμοποιηθεί, μπορεί να υπάρχει απλώς ως επάλειψη της εσωτερικής επιφάνειας του ποτηριού ή σε πολύ μικρή ποσότητα μέσα σ' αυτό.

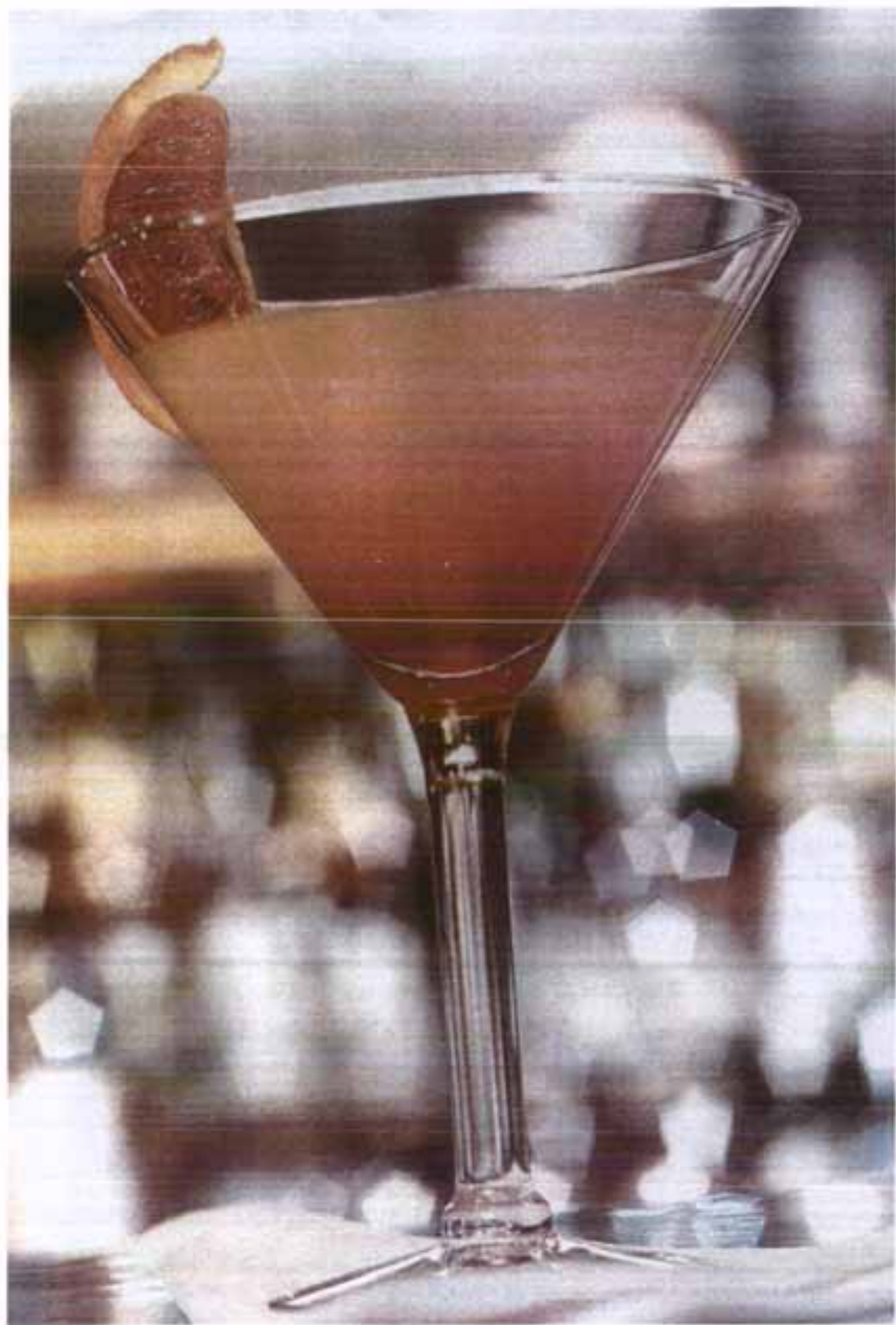
Την εποχή μας, στα μενού των μοντέρνων μπαρ θα ανακαλύψετε ότι ο όρος "martini" έχει επεκταθεί και καλύπτει σχεδόν κάθε κοκτέιλ που σερβίρεται σε ποτήρι martini, όσες αλλαγές κι αν έχουν γίνει στον αρχικό συνδυασμό τζιν/βερμούτ.

Τα ονομαζόμενα Μαρτίνι Φρούτων (Fruit Martini) φτιάχνονται με βότκα διαφόρων γεύσεων, ενώ ένα Μαρτίνι Σοκολάτας (Chocolate Martini) βασίζεται στο Cointreau και το crème de cacao, αντί του βερμούτ, και μπορεί να σερβιριστεί σε ποτήρι, το χείλος του οποίου (αλλά και η επιφάνεια του ποτού) έχει διακοσμηθεί με σοκολάτα. Ο αριθμός των κοκτέιλ αυξάνεται σταθερά, χάρη στην ευκολότερη πρόσβαση σε εξωτικά συστατικά, στη φαντασία των μπάρμαν και στους διεθνείς διαγωνισμούς κοκτέιλ, που εισηγούνται συνεχώς νέες ιδέες. Ωστόσο, σχετικά λίγες μοντέρνες συνταγές για κοκτέιλ διαρκούν περισσότερο από μια περίπου γενιά, σε αντίθεση με τα κλασικά κοκτέιλ που άντεξαν στο χρόνο και παρέμειναν δημοφιλή, χάρη στους λεπτούς συνδυασμούς περιορισμένου αριθμού συστατικών.

Η σύγχρονη πρόκληση που αντιμετωπίζουν οι μπάρμαν είναι να χρησιμοποιήσουν τα πιο εξωτικά υλικά ως συστατικά (η διάθεση των οποίων αυξάνεται συνεχώς στην εποχή μας) για να προσφέρουν τις τέλειες παραλλαγές των παλιών κλασικών. Στα υλικά αυτά συμπεριλαμβάνονται το τζίντζερ, τα αιθέρια έλαια

λεμονιού και lime (γλυκολέμονου), το καρδάμωνα, τα kumquat, ο χυμός ροζ γκρέιπ-φρουτ, το σιρόπι espresso, το schnapps ακτινιδίου, το λικέρ lychee (λίτσι), το schnapps καρπουζιού και η βότκα με όλες σχεδόν τις γεύσεις, από μέλι, λεμόνι, πορτοκάλι, blackberry (βατόμουρο) και cranberry, έως βανίλια και διάφορα είδη κόκκινου πιπεριού.

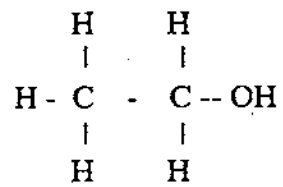




ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο ΑΛΚΟΟΛΗ

- ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΛΚΟΟΛΗ
- Η ΑΛΚΟΟΛΗ ΕΧΕΙ 2 ΠΡΟΣΩΠΑ
- ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

ΑΙΘΥΛΙΚΗ ΑΛΚΟΟΛΗ Ή ΑΙΘΑΝΟΛΗ



- ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ
- ΜΕΘΗ
- ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ

ΑΛΚΟΟΛΗ

Η αλκοόλη είναι ένα υγρό άχρωμο, έχει καυστική γεύση είναι πολύ εύφλεκτο και ελαφρύτερο από το νερό. Η τελευταία αυτή ιδιότητά του αποτελεί την βάση για τον προσδιορισμό της περιεκτικότητας ενός ποτού σε αλκοόλη. Σε ένα υγρό όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητά του σε αλκοόλη τόσο ελαφρύτερο είναι αυτό. Έτσι 1 λίτρο μίγματος, 90% αλκοόλη και 10% νερό ζυγίζει 829,18 g, ενώ ένα άλλο με 10% αλκοόλη και 90% νερό ζυγίζει ήδη 984,1 g.

Το σημείο ζέσεως της καθαρής αλκοόλης είναι 78,3° C και το σημείο πήξεως -130,5° C. ο χημικός κατατάσσει την αλκοόλη στις ενώσεις των υδατανθράκων, με την ακόλουθη στοιχειακή σύσταση περίπου 52% άνθρακα, 35% οξυγόνο, και 13% υδρογόνο. Η αλκοόλη παράγεται κατά την διάρκεια της ζύμωσης ζαχαρούχων ουσιών όπως σταφύλια, φρούτα, μελάσσα (υπόλειμμα της ζαχαουργίας), δημητριακών πατάτας και κυτταρίνης. Οι ζαχαρούχες ουσίες μετατρέπονται από τις ζύμες κατά 95% περίπου σε αλκοόλη και διοξείδιο του άνθρακα, σχεδόν σε δύο ίσα μέρη, ενώ παράλληλα σχηματίζονται και μικρές όμως ποσότητες δευτερευόντων προϊόντων. Η αλκοόλη και μικρές όμως ποσότητες διοξειδίου του άνθρακα κατά την ζύμωση, ανεβαίνει προς την επιφάνεια και χάνεται στην ατμόσφαιρα. Στην πραγματικότητα το διοξείδιο του άνθρακα είναι βαρύτερο από τον αέρα και καθιζάνει στο δάπεδο του χώρου της ζύμωσης (κίνδυνος ασφυξίας στις υπόγειες αίθουσες ζυμώσεων).

Το αλκοολούχο υγρό που παράγεται κατά την ζύμωση περιέχει 8-12% vol. αλκοόλη ανάλογα την περιεκτικότητα σε σάκχαρα της πρώτης ύλης και μπορεί να συμπυκνωθεί με απόσταξη.

Η απόσταξη είναι μια μέθοδος κατά την οποία διαχωρίζονται τα στερεά δηλαδή τα μη πτητικά συστατικά π.χ. το υπόλειμμα ενός ζυμωμένου πολτού φρούτων, από την αλκοόλη και το νερό, τα οποία εξατμίζονται με την βοήθεια θερμότητας. Οι υδροαλκοολικοί ατμοί διέρχονται μέσω ενός ψυκτήρα και συμπυκνώνονται σε υγρό το οποίο είναι πλουσιότερο σε αλκοόλη από το εξατμιζόμενο απόσταγμα – destillat (από το destillare = αποστάζω).

Όπως προαναφέρθηκε οι ζύμες δεν μετατρέπουν τα σάκχαρα μόνο σε αλκοόλη και διοξείδιο του άνθρακα αλλά παράγουν συγχρόνως και μικρές ποσότητες γλυκερίνης όπως και ζυμέλαια από τις αζωτούχες ενώσεις. Τα ζυμέλαια συναποστάζουν με την αλκοόλη και έτσι μπορούμε να πάρουμε πληροφορίες για την προέλευσή της. Τα δευτερεύοντα προϊόντα της ζύμωσης προσδίδουν στο απόσταγμα τυπική γεύση και άρωμα, αλλά δυστυχώς όλα δεν αποτελούνται από ευχάριστες οσμοφόρες ουσίες. Κατά την διάρκεια της απόσταξης ανάλογα με τον ρυθμό και την θερμοκρασία μπορούν να μεταφερθούν στο απόσταγμα και ουσίες οι οποίες σε μεγάλες ποσότητες είναι επιβλαβείς για τον οργανισμό του ανθρώπου. Εδώ θα φτάνει η ικανότητα του ειδικού να διαχωρίσει αυτές τις επιβλαβείς ουσίες.

Το προϊόν της απόσταξης (το απόσταγμα) μπορεί να διαχωριστεί σε τρία κλάσματα.

1. Πρώτο κλάσμα, κεφαλή. Πολλές φορές περιέχει ουσίες με δυσάρεστη οσμή και γεύση (εν μέρει δηλητηριώδεις). Αυτή η αλκοόλη επαναποστάζεται ή παραχωρείται στη χημική βιομηχανία.
2. Δεύτερο κλάσμα. Αποτελεί τον κύριο όγκο του αποστάγματος, ονομάζεται και «καρδιά». Περιέχει την αλκοόλη και πολύτιμα αρωματικά πτητικά συστατικά.
3. Τρίτο κλάσμα (ουρά) περιέχει και ζυμέλαια τα οποία εν μέρει συμβάλλουν στο άρωμα και την γεύση του αποστάγματος.

Ο διαχωρισμός των συστατικών γίνεται κυρίως λόγω των διαφορετικών θερμοκρασιών ζέσεως των, π.χ. Αλκοόλη σ.ζ. 79° C, νερό 100° C και τα κλάσματα οδηγούνται σε 3 διαφορετικά δοχεία συλλογής για να πάρουμε το καλύτερο την «καρδιά».

Συνήθως η διαδικασία της απόσταξης πρέπει να επαναληφθεί διότι με την πρώτη απόσταξη δεν μπορεί να απομακρυνθεί αρκετό νερό, δηλαδή η περιεκτικότητα σε αλκοόλη του πρώτου αποστάγματος θα είναι πολύ χαμηλή (περίπου 40% vol.). Με επαναλαμβανόμενη απόσταξη, ονομάζεται και Rektification (ανακαθαρισμός), σε ειδικά μηχανήματα, είναι δυνατόν να ληφθεί ένα υψηλόβαθμο απόσταγμα μέχρι και 97,2% vol. αλκοόλης. Έτσι η περιεκτικότητα των συνήθως χρησιμοποιούμενων αλκοολικών διαλυμάτων είναι 90 μέχρι 96,5% vol. Η παραγωγή 100% vol. αλκοόλης (άνυδρης αλκοόλης, A.A.) είναι δυνατή μόνο με την χρησιμοποίηση βοηθητικών ουσιών για την απομάκρυνση του νερού. Η καθαρή, άνυδρη αλκοόλη δεν χρησιμοποιείται για την παραγωγή των λικέρ διότι είναι πιο ακριβή.

Στη Γερμανία η παραγωγή και η πώληση της αλκοόλης ελέγχεται από το κράτος, την διεύθυνση του μονοπωλίου, ένα τμήμα του υπουργείου οικονομικών, αγοράζει το νόμιμο παραδοτέο απόσταγμα, το ανακαθαρίζει και εν συνεχεία το πωλεί στους παραγωγούς αλκοολούχων ποτών, στην χημική, στην φαρμακευτική και την βιομηχανία καλλυντικών.

ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΝΑ ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΙ ΑΛΚΟΟΛΗ

Η πώληση της αλκοόλης διενεργείται από την διεύθυνση του μονοπωλίου. Αυτή ρυθμίζει την τιμή πώλησης (κατώτερη τιμή) της αλκοόλης και το από αυτήν παραγόμενο απόσταγμα. Για την πώληση σε βιομηχανικούς καταναλωτές χρησιμοποιεί ειδικά σημεία παράδοσης. Ο ιδιώτης καταναλωτής μπορεί να αγοράσει την αλκοόλη, ονομάζεται και «καθαρή αλκοόλη» ή «αλκοόλη για θεραπευτικούς σκοπούς», μόνο στα φαρμακεία.

Επιτρέπεται στους επαγγελματίες παραγωγούς αποσταγμάτων να πωλούν αλκοόλη σε ποσότητα μη υπερβαίνουσα το ½ λίτρο. Το ίδιο ισχύει και στα σημεία λιανικής πώλησης, όπου απαγορεύεται η εφ' άπαξ πώληση αλκοόλης σε ποσότητα μεγαλύτερη από ½ λίτρο. Όποιος λοιπόν χρειάζεται μεγαλύτερες ποσότητες αλκοόλης πρέπει να ψάξει αρκετά. Μερικές φορές τα σημεία λιανικής πώλησης διαθέτουν εκτός από την συνηθισμένη ποιότητα αλκοόλης την «πρώτη αλκοόλη» και την «ευγενή φιλτραρισμένη αλκοόλη». Τα λικέρ που παράγονται από αυτή την «ευγενή αλκοόλη» διότι έχουν μαλακότερη γεύση. Η «ευγενής αλκοόλη» παρασκευάζεται από την «πρώτη αλκοόλη» η οποία διέρχεται πολλές φορές μέσω στοιβάδας ενεργού φυτικού άνθρακα και υποβάλλεται σε απόσταξη για ακόμη μια φορά.

Ο ενεργός φυτικός άνθρακας την ιδιότητα να απομακρύνει από την αλκοόλη μη επιθυμητές ουσίες γεύσης και οσμής. Έτσι π.χ. η αλκοόλη από πατάτα η σιτηρά που χρησιμοποιείται για την παραγωγή βότκας διέρχεται πολλές φορές μέσω στοιβάδας φυτικού ενεργού άνθρακα. Έτσι η βότκα αποκτά γεύση καθαρή και μαλακιά και η οποία εκτιμάται ιδιαίτερα.

Ο αλκοολικός βαθμός της αλκοόλης του μονοπωλίου («πρώτη αλκοόλη», «ευγενής αλκοόλη») είναι το λιγότερο 96,4% vol. Ο αλκοολικός βαθμός της αλκοόλης που μπορεί να αγοράσει ο μικρός καταναλωτής στα φαρμακεία είναι συνήθως 90% vol. Τα φαρμακεία πωλούν αυτήν την αλκοόλη κυρίως για θεραπευτικούς σκοπούς. Αυτή η δεσμευτική σκοπιμότητα επιφέρει και μείωση του

φόρου, άρα είναι και η πιο φθηνή, αλλά είναι και περιορισμένη η ποσότητα της αλκοόλης που μπορεί να προμηθευτεί έτσι κάποιος. Μερικά φαρμακεία όμως πωλούν και την γνήσια αλκοόλη του μονοπωλίου η οποία είναι 96,4% vol. αλλά είναι επιβαρημένη με όλο τον φόρο άρα και πιο ακριβή.

Μερικές φορές προσφέρεται, σε ανάλογα χαμηλή τιμή και αραιωμένη αλκοόλη μονοπωλίου, διότι η αλκοόλη αναμιγνύεται σε κάθε αναλογία με νερό, χωρίς αυτό να μπορεί να ελεγχθεί από εξωτερικά γνωρίσματα. Ένας ειδικός βέβαια μπορεί να μετρήσει την περιεκτικότητα σε αλκοόλη ενός τέτοιου μίγματος, ο ερασιτέχνης παραγωγός λικέρ όμως, επαφίεται στην ειλικρίνεια του σημείου πώλησης, το οποίο βέβαια και αυτό ελέγχεται από τις κρατικές υπηρεσίες.

Αλκοόλη για πόση από πατάτες (klarer) από σιτηρά (korn) ή από φρούτα (obstgeist, obstwasser) που θα την χρησιμοποιήσει για την Παρασκευή λικέρ για δική του χρήση, μπορεί κάποιος να αγοράσει φθηνά και κατ' ευθείαν από τον παραγωγό (μικρόν αποσταγματοποιό). Πρέπει όμως να προσέξει αυτή να είναι όσο το δυνατόν πιο υψηλόβαθμοι διότι όσο υψηλότερη η περιεκτικότητά της σε καθαρή αλκοόλη τόσο μεγαλύτερη είναι η ικανότητα διάλυσης - εκχύλισης που θα έχει, δηλαδή τόσο αρωματικότερο θα γίνει το λικέρ που θα παρασκευασθεί από αυτήν.

Ο ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΥΨΗΛΟΒΑΘΜΗΣ ΑΛΚΟΟΛΗΣ

Η υψηλόβαθμη αλκοόλη είναι πάρα πολύ εύκολα αναφλέξιμη. Πλησιάζοντας ένα αναμμένο σπύρτο στο στόμα μιας μισογεμάτης με αλκοόλη φιάλης, αυτή μπορεί να εκραγεί. Γι' αυτό χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή και πρέπει να προστατεύονται τα μάτια, η μύτη, το στόμα εάν δε πέσει μια σταγόνα στο μάτι, να ξεπλένεται με άφθονο χλιαρό νερό.

Η αλκοόλη έχει την ιδιότητα να προσλαμβάνει νερό (είναι υγροσκοπική). Εάν μια μπουκάλια που περιέχει αλκοόλη ξεχαστεί ανοιχτή σε μέρος υγρό και ψυχρό, τότε μειώνεται ο αλκοολικός βαθμός διότι η αλκοόλη προσλαμβάνει υγρασία από τον αέρα.

Επί τη ευκαιρία πρέπει να γίνει αναφορά και σε μια άλλη αλκοόλη του μονοπωλίου, την φωτιστική αλκοόλη, η οποία εξ' όψεως μοιάζει με την κοινή αλκοόλη αλλά είναι επικίνδυνη για την υγεία του ανθρώπου. Βασικά είναι η συνήθης αλκοόλη στην οποία προστίθενται αλκοόλη από ξύλο, η οποία έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε μεθυλική αλκοόλη ένα ισχυρό δηλητήριο που μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στην τύφλωση, και πυριδίνη που προσδίδει πικρή γεύση και μια ιδιαίτερη οσμή. Η φωτιστική αλκοόλη πρέπει να φυλάσσεται σε ιδιαίτερες γι' αυτή φιάλες, για να αποφεύγεται η λανθασμένη χρησιμοποίησή της.

Η ΑΛΚΟΟΛΗ ΕΧΕΙ ΔΥΟ ΠΡΟΣΩΠΑ

Όποιος πίνει ευχάριστα μια μικρή ποσότητα αποστάγματος θα πρέπει να είναι πρώτα ενήμερος για την επίδραση που έχει η αλκοόλη στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η κύρια ποσότητα της αλκοόλης απορροφάται από το στομάχι και τον βλεννογόνο του λεπτού εντέρου, από εκεί πηγαίνει κατ' ευθείαν στο αίμα και με την κυκλοφορία του μεταφέρεται γρήγορα σε όλες τις περιοχές του σώματος. Επιδρά κυρίως στον εγκέφαλο με τη μορφή μέθης. Αυτή αρχίζει με ελαφρά διέγερση του νευροφυτικού συστήματος και οδηγεί μέσω μιας μεγάλης ευθυμίας σε διαταραχή της ικανότητας συγκέντρωσης, τελειώνει δε με αναστολή των φραγμών

αυτοσυγκράτησης και αυτοελέγχου και προσωρινά σημάδια παράλυσης. Η αποικοδόμηση και η απέκριση της αλκοόλης γίνεται της αλκοόλης γίνεται μέσω της αναπνοής (περίπου 10%), των ούρων (περίπου 10%) και το υπόλοιπο μέσω του συκωτιού. Εδώ αυτή «καίγεται» και σχηματίζει εκτός των άλλων ουσιών και λίπος το οποίο αποθηκεύεται στις αποθήκες του οργανισμού.

Από τα πιο πάνω περιγραφέντα όμως δεν θα πρέπει κάποιος να βγάλει το συμπέρασμα ότι η αλκοόλη σε κάθε περίπτωση είναι δηλητηριώδης. Εξαρτάται από την ποσότητα. Μικρές ποσότητες αλκοόλης δεν αποτελούν δηλητήριο και η ζάχαρη, το αλάτι, η ασπιρίνη. Το φαγητό χωρίς αλάτι δεν είναι νόστιμο. Όταν όμως σ' αυτό αδειάζουμε όλο το περιεχόμενο της αλατιέρας αυτό μπορεί να μας οδηγήσει μετά από λίγα χρόνια ακόμη και στο θάνατο.

Όποιος θέλει να απολαμβάνει τις ευχάριστες πλευρές της δράσης της αλκοόλης θα πρέπει να ενεργεί σύμφωνα με την δοκιμασμένη συνταγή «σύντομο άναμμα, σιγανή συντήρηση» δηλαδή στην αρχή να πίνει λίγο περισσότερο και μετά να ικανοποιείται με ένα ποτήρι την ώρα. Μ' αυτόν τον τρόπο μπορεί να διατηρήσει το κέφι του, όλο το βράδυ χωρίς να υπάρξει κίνδυνος να υπερβεί το όριο.

Το που βρίσκεται όμως η σωστή ποσότητα πρέπει κάποιος να το βρει μόνος του, εκμεταλλευόμενος την επιβραδυντική ενέργεια που έχει ένα καλό γεύμα στον ρυθμό απορρόφησης της αλκοόλης από τον οργανισμό. Το γεύμα δεν πρέπει να αρχίσει νωρίς ούτε πολύ αργά. Πιο σκόπιμο είναι το γεύμα να λαμβάνεται καθ' όλη την διάρκεια της πόσης. Με το φαγητό βέβαια δεν εξαφανίζεται η αλκοόλη αλλά επιβραδύνεται η απορρόφησή της και ως εκ τούτου η επίδρασή της. Ακόμα και ένα καλό γεύμα όμως δεν αλλάζει το γεγονός ότι ο οργανισμός ενός άνδρα βάρους 70 kg χρειάζεται περίπου μια ώρα για να επικοδομήσει 7 g αλκοόλης. Επίσης είναι σίγουρο ότι δεν υπάρχει ουσία που το εξουδετερώνει την επίδραση της αλκοόλης ή να επιταχύνει την αποικοδόμησή της στο συκώτι.

Μερικές από τις υποδείξεις που ακολουθούν θα βοηθήσουν ώστε να αποκτηθεί μια ευχέρεια στον υπολογισμό της αλκοολοπεριεκτικότητας του αίματος. Η ταχύτητα μεταβολισμού της αλκοόλης στο συκώτι, ανέρχεται σε 0,1 g ανά ώρα και ανά kg βάρους σώματος για τον άνδρα και 0,096g/h/kg βάρους σώματος για την γυναίκα, δηλαδή ο οργανισμός ενός άνδρα 70 κιλών μπορεί σε μια ώρα να αποικοδομήσει 7 g αλκοόλης. Αντικαθιστώντας αυτή την τιμή στον γνωστό τύπο του Widmark λαμβάνουμε την ωριαία αποικοδόμηση ΒΑΚ (Περιεκτικότητα αλκοόλης στο αίμα).

$$\frac{7g \text{ αλκοόλης}}{70 \text{ Kg} \times 0.68} = 0.15\%$$

Ο αριθμός 0.68 είναι ο συντελεστής μείωσης για το βάρος διότι η συγκέντρωση της αλκοόλης δεν είναι σε όλα τα μέρη του σώματος η ίδια. Η τιμή 0.68 ισχύει για τους άνδρες, για γυναίκες είναι 0.61. Αυτό σημαίνει ότι για την αποικοδόμηση 1% απαιτούνται περίπου 6 ώρες, για 2% περίπου 13 ώρες και για 3% περίπου 20 ώρες.

Οι αριθμοί που ακολουθούν θα σας είναι χρήσιμοι για τους δικούς σας υπολογισμούς. Ο πίνακας αυτός περιέχει ενδεικτικά την περιεκτικότητα σε αλκοόλη των διάφορων αλκοολούχων ποτών. Με αυτόν δεν συνιστάται ο ακριβής υπολογισμός της αλκοολοπεριεκτικότητας στο αίμα. Κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά στην αλκοόλη διότι στην αποικοδόμησή της παίζουν σημαντικό ρόλο παράγοντες, όπως βάρος σώματος, ψυχική διάθεση, συνήθειες πόσης και βρώσης, σωματική δραστηριότητα και κατάσταση υγείας.

Μέσος όρος περιεκτικότητας αλκοόλης στα αλκοολούχα ποτά				
Ποτά	Περιεκτικότητα Αλκοόλης		Περιεκτικότητα αλκοόλης στο 1 ποτήρι	
	%vol.	g/l	Περιεχόμενο σε ml	g αλκοόλης
Μπύρα	4	40	50	10
Γερμανικό κρασί	11-14	90-110	250	22-28
Απόσταγμα	38-40	300-320	20	6-6,5
Λικέρ	25	200	20	4
Βερμούτ	16	125	50	6

Παρά την διγλωσσία της αλκοόλης πρέπει να γίνεται χρήση των ευχάριστων ιδιοτήτων της, στις πολλαπλές μορφές που προσφέρεται και να παραμείνει αυτό που ήταν χιλιάδες χρόνια πριν: ένας φίλος στους καλούς και κακούς καιρούς.

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Ο όρος αλκοόλ προέρχεται από την Αραβική λέξη "al kohl". Το αλκοόλ το οποίο βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη και έχει το χημικό τύπο C_2H_5OH .

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

Άλλα είδη αλκοόλης μπορούν να παραχθούν προσθέτοντας ή αφαιρώντας άτομα άνθρακος και υδρογόνου. Η αιθυλική αλκοόλη όμως είναι το μόνο είδος αλκοόλης που είναι ασφαλές για ανθρώπινη κατανάλωση. Σύμφωνα με τον Julien, η αιθυλική αλκοόλη ταξινομείται φαρμακολογικά ως γενικό κατασταλτικό το οποίο έχει τη δυνατότητα να προκαλέσει μια γενική μη επιλεκτική και αντιστρέψιμη καταστολή του κεντρικού νευρικού συστήματος.

ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ

Το αλκοόλ απορροφάται ταχέως από ολόκληρο το γαστρεντερικό σωλήνα και επειδή είναι ήδη σε υγρή μορφή δεν έχει την ανάγκη να διαλυθεί, στο στομάχι όπως τα χάπια. Εξάλλου επειδή είναι ένα μικρό λιποδιάλυτο μόριο διεισδύει εύκολα στις μεμβράνες του σώματος. Αν εξατμιστεί, μπορεί να απορροφηθεί σχεδόν αμέσως από τους πνεύμονες. Γι' αυτό το λόγο οι εισπνοές αιθυλικής αλκοόλης (καθαρού αλκοόλ) είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες, αν λάβει κανείς υπ' όψη ότι η ταχεία απορρόφηση και η κατανομή αυτής της ουσίας στον εγκέφαλο μπορεί να προκαλέσει αφνίδια καταστολή των κέντρων ελέγχου του αναπνευστικού συστήματος. Ο ρυθμός απορρόφησης της αιθυλικής αλκοόλης είναι μεταβλητός. Σ' ένα άτομο με άδειο στομάχι, περίπου 20% μιας δόσης αλκοόλ απορροφάται ταχέως. Είναι ευνόητο ότι επί πλήρους στομάχου η απορρόφηση επιβραδύνεται. Ένας άλλος παράγοντας που μεταβάλλει το ρυθμό της απορρόφησης είναι η ποσότητα των ρευστών μέσα στα οποία εμπεριέχεται η αλκοόλη.

Έτσι, ένα αραιωμένο διάλυμα όπως η μπύρα απορροφάται πιο αργά απ' ότι ένα συμπυκνωμένο διάλυμα όπως ένα κοκτέιλ. Αναφέρθηκε, ότι το 20% της καταναλωθείσας αλκοόλης απορροφάται από το στομάχι. Τα υπόλοιπα 80%

απορροφώνται από το έντερο. Η απορρόφηση διαμέσου του εντέρου μπορεί να καθυστερήσει ανάλογα με την ποσότητα τροφής που βρίσκεται στο στομάχι. Με άλλα λόγια, όση περισσότερο καθυστερεί η απορρόφηση, θα πρέπει ωστόσο να τονισθεί ότι όλη η καταναλωθείσα αλκοόλη απορροφάται από τον οργανισμό. Απλώς, ένα γεμάτο στομάχι θα καθυστερήσει λίγο την απορρόφηση.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ

Επειδή το αλκοόλ είναι ένα μικρό μόριο ευδιάλυτο στο νερό και στο λίπος, γι' αυτό παρουσιάζει ίση κατανομή σ' όλα τα υγρά του σώματος και σε όλους τους ιστούς συμπεριλαμβανομένων και αυτών του εγκεφάλου. Η αλκοόλη διαχέεται επίσης σε όλους τους μύς του σώματος. (η μυοπάθεια που μπορεί να προκαλέσει η κατάχρηση του αλκοόλ είναι αντικείμενο επίπονης επιστημονικής μελέτης. Είναι χαρακτηριστικό ότι ένα παχύ ή μυώδες άτομο παρουσιάζει συνήθως χαμηλότερα επίπεδα αλκοόλης στο αίμα απ' ότι ένα αδύνατο άτομο. (Με άλλα λόγια οι χοντροί χρειάζονται περισσότερο αλκοόλ για να μεθύσουν, απ' ότι οι αδύνατοι!). Επίσης ενδιαφέρον είναι ότι όσο μεγαλύτερος ο όγκος του σώματος, τόσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια της τοξικότητας από την κατανάλωση της αλκοόλης. Το αλκοόλ κατανέμεται και στο έμβρυο και μπορεί να δημιουργήσει το "αλκοολικό εμβρυακό σύνδρομο", ένα θέμα μεγάλων διαστάσεων. Το οποίο θα αναλυθεί αργότερα.

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Από την ποσότητα της αλκοόλης που καταναλώνεται το άτομο, το 80% μεταβολίζεται στο ήπαρ, 10% αποβάλλεται με την εκπνοή και την ούρηση και το υπόλοιπο μεταβολίζεται σε άλλα σημεία του σώματος.

Σε γενικές γραμμές, αυτό που φαίνεται ότι είναι ουσιώδες στη διαδικασία του μεταβολισμού του αλκοόλ, είναι ουσιώδες στη διαδικασία του μεταβολισμού του αλκοόλ, είναι η οξειδωση της αιθανόλης σε μια ουσία που είναι γνωστή ως ακεταλδεΰδη. Η μετατροπή αυτή γίνεται με τη βοήθεια ενός ενζύμου που φέρει το όνομα αλκοολική δεϋδρογαναση. Ο ρόλος της ακεταλδεΰδης φαίνεται ότι είναι καθοριστικός για το βαθμό της ιστολογικής βλάβης που προκαλείται από αυτήν την ουσία υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις που ενισχύουν την άποψη ότι η ακεταλδεΰδη μπορεί να θεωρηθεί ως "η βιοχημική βάση της εξάρτησης".

Ο ρυθμός του μεταβολισμού των περισσότερων φαρμάκων στο ήπαρ εξαρτάται από τη συμπίκνωση του φαρμάκου στο αίμα. Όσο περισσότερη είναι η συμπίκνωση του φαρμάκου, τόσο γρηγορότερος είναι ο μεταβολισμός. Η αλκοόλη διαφέρει όμως από άλλες ουσίες/φάρμακα.

Ο ρυθμός της δεν επηρεάζεται τόσο από τη συμπίκνωση της ουσίας στο αίμα. Όσο από το χρόνο. Η μέθη, είναι αποτέλεσμα κατανάλωσης περισσότερης αλκοόλης απ' ότι μπορεί "να αντέξει" ο ρυθμός μεταβολισμού σε αυτή την άρα. Πρέπει να σημειώσουμε, ότι από την ποσότητα της αλκοόλης που καταναλώνεται από το άτομο, το 90% μεταβολίζεται ενώ το 10% αποβάλλεται από τα νεφρά και τους πνεύμονες αναλλοίωτο. Αυτή η απέκκριση της αλκοόλης διαμέσου των πνευμόνων δημιουργεί τη δύσοσμη εκπνοή στο άτομο που έχει κάνει χρήση αλκοόλ. Συνεπώς "οι συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα» και "ο πικρός καφές" δεν βοηθούν την αποτοξίνωση.

ΠΟΙΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΜΩΣ ΕΧΕΙ ΤΟ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ;

Όπως ήδη είπαμε οι επιπτώσεις του οινοπνεύματος είναι συνάρτηση της καταναλισκόμενης ποσότητας. Το οινόπνευμα έχει κατασταλτικές επιδράσεις στον εγκέφαλό μας ασκώντας δράση ανάλογη με αυτήν των αναισθητικών φαρμάκων.

Καταργεί κάθε δυσάρεστο συναίσθημα και δημιουργεί μια γλυκιά ευφορία. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να καταργούνται όλες οι αναστολές και το άτομο να συμπεριφέρεται ανεξέλεγκτα.

Παράλληλα μειώνει σημαντικά τις αντιδράσεις του ατόμου με αποτέλεσμα τα άτομα να είναι επιρρεπή σε ατυχήματα. Το 30-50% των τροχαίων ατυχημάτων είναι αποτέλεσμα δράσεως του οινοπνεύματος. Ένα ποτηράκι κρασί μπορεί να μετατρέψει ένα κοινό γεύμα σε λουκούλλειο και μια συνηθισμένη ημέρα σε εορτή αλλά το ίδιο ποτηράκι μπορεί να φέρει την καταστροφή αφού τα περισσότερα τροχαία ατυχήματα αποδίδονται στο οινόπνευμα. το οινόπνευμα αυξάνει την κατασταλτική δράση των διάφορων ηρεμιστικών και αγχολυτικών φαρμάκων.

Οι διαταραχές της συμπεριφοράς του ατόμου αρχίζουν με συγκεντρώσεις οινοπνεύματος στο αίμα 50 mg%. Σε συγκεντρώσεις 150 mg% διαταράσσεται η ομιλία ενώ σε συγκεντρώσεις 200 mg% καταργείται η μνήμη. Μικρές ποσότητες οινοπνεύματος θεωρούνται σαν αφοροδιακές αυξάνοντας τη σεξουαλική δραστηριότητα του ατόμου αλλά κατάχρηση οδηγεί σε απώλεια της σεξουαλικής ικανότητας και στειρώση. Έχει αποδειχθεί ότι 4-6 μονάδες οινοπνεύματος ημερησίως προκαλούν μείωση του σπέρματος στον άνδρα και ανάλογες διαταραχές στη γυναίκα.

Το οινόπνευμα θεωρείται «κλέφτης» των βιταμινών και των μετάλλων από τον οργανισμό μας για αυτό σε συστηματικούς πότες παρουσιάζονται αβιταμινώσεις και ελλείψεις μετάλλων. Από τις βιταμίνες αυτές που περισσότερο επηρεάζονται είναι οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1, Β2, Β3, Β6) και το φυλλικό οξύ και από τα μέταλλα το ασβέστιο, το μαγνήσιο και ο ψευδάργυρος.

Συμπληρώματα βιταμινών και μετάλλων θεωρούνται απαραίτητα σε συστηματικούς και μακροχρόνιους πότες. Το οινόπνευμα αποτελεί σημαντική πηγή ενέργειας και αυτό πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στα άτομα που κάνουν δίαιτα. Μια μπίρα περιέχει 200-250 θερμίδες, ένα μπουκάλι κρασί (650ml) περιέχει 450 θερμίδες ενώ ένα μπουκάλι ουίσκι περιέχει 1600 θερμίδες.

Αλλά το οινόπνευμα δεν έχει μόνο δυσάρεστες επιπτώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Υπάρχουν και μερικά οφέλη που προσφέρει και τα οποία όμως θα πρέπει να ξέρουμε ότι δεν αντισταθμίζουν τις πολλαπλές βλάβες που προκαλεί.

Ένα από τα οφέλη που πιστεύεται ότι το οινόπνευμα προσφέρει είναι η προστασία που παρέχει στην καρδιά απέναντι στον κίνδυνο ανάπτυξης στεφανιαίας νόσου, αν και για την δράση αυτή υπάρχουν πολλές αντικρουόμενες απόψεις. Υποστηρίζεται ότι μέτρια χρήση οινοπνεύματος προφυλάσσει την καρδιά από την ισχαιμική (στεφανιαία) νόσο κυρίως λόγω αύξησης της καλής (της προστατευτικής) χοληστερίνης HDL.

Παράλληλα υποστηρίζεται ότι και οι θάνατοι λόγω ισχαιμικής καρδιοπάθειας είναι λιγότερο στους μέτριους πότες από ότι στους μη πότες ή από τους βαρείς πότες. Κατάχρηση όμως οινοπνεύματος προκαλεί καρδιομυοπάθεια, καρδιακές αρρυθμίες και υπέρταση. Τα εγκεφαλικά επεισόδια είναι συχνότερα στους βαρείς πότες.

Άλλα οφέλη που πιστεύεται ότι προσφέρει το ποτό είναι το ότι προάγει τις κοινωνικές σχέσεις δημιουργώντας την κατάλληλη ατμόσφαιρα και αιρώντας τις ατομικές και τις κοινωνικές αναστολές. Επίσης το οινόπνευμα σε μικρή δόση ανοίγει

την όρεξη δρώντας σαν ορεκτικό ενώ οι βραδινές δόσεις μπορούν να δράσουν και σαν ηρεμιστικό βοηθώντας τον νυχτερινό ύπνο.

Φαίνεται λοιπόν ότι η κατανάλωση λογικών ποσοτήτων οινόπνευματος μέσα στα όρια των 25 μονάδων για τους άνδρες και 14 για τις γυναίκες εβδομαδιαίως μπορεί να θεωρηθεί σύμφωνα με τα σημερινά δεδομένα, σχετικά αβλαβής για την υγεία μας ενώ η συστηματική υπέρβασή των παραδεκτών ορίων οδηγεί σίγουρα σε σημαντικές βλάβες του οργανισμού μας.

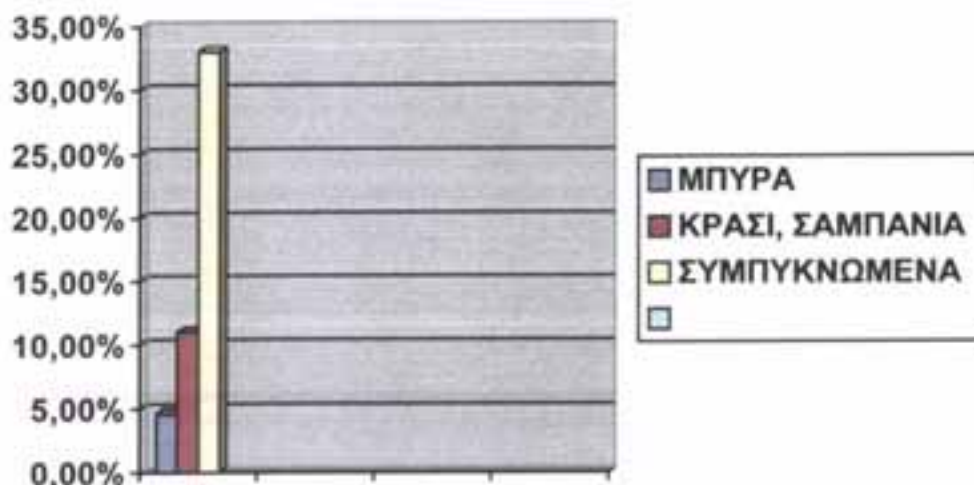
Περιεκτικότητα σε οινόπνευμα και θερμίδες των συνηθέστερων ποτών:		
Ποτό	Οινόπνευμα G/dl	Θερμίδες Kcal/dl
<i>Μπίρα</i>		
Ξανθή (Lager)	3,2	29
Σκούρα	2,2	28
<i>Κρασιά</i>		
Κόκκινο	9,5	68
Λευκό ξηρό	10,2	94
Σαμπάνια	9,9	76
Σέρι ξηρό	15,7	116
Σέρι γλυκό	15,6	136
<i>Σκληρά ποτά (70% σε οινόπνευμα)</i>		
Ουίσκι, τζιν, ρούμι, μπράντι, ούζο	31,7	222

Πόσο εξαρτάστε από το οινόπνευμα

(Όσα πιο πολλά ΝΑΙ απαντήσετε στις κατωτέρω ερωτήσεις τόσο πιο μεγάλη είναι η εξάρτησή σας).

1. Πίνετε συχνά ένα ποτό όταν είστε μόνος στο μπαρ ή στο σπίτι
2. Σε μια συγκέντρωση (π.χ. πάρτυ) αν το ποτήρι σας αδειάσει σπεύдете να το γεμίσετε.
3. Σας συμβαίνει μερικές φορές να μη μπορείτε να θυμηθείτε γεγονότα που συνέβησαν ενώ είχατε πει.
4. Λογομαχείτε στο σπίτι μετά από πόση μερικών ποτών.
5. Αισθάνεστε δυσάρεστα εάν περάσει μια ολόκληρη μέρα χωρίς ποτό.
6. Σας έχει συμβεί ποτέ να απουσιάσετε από τη δουλειά σας ή να χάσετε κάποιο ραντεβού λόγω υπερβολικού ποτού.
7. Συνεχίζεται να πίνετε ακόμη και μετά από τη διαβεβαίωση των φίλων σας ότι έχουν πει αρκετά.
8. Χρησιμοποιείτε το ποτό σας στο τέλος της ημέρας σαν μέσο χαλάρωσης ή αποβολής του stress.
9. Αισθανθήκατε ποτέ τρεμούλα στα χέρια ή αντιληφθήκατε ποτέ τον εαυτό-ας να αποζητά έντονα ένα ποτό κατά το πρωινό ξύπνημα.

Σε περιεκτικότητα αιθυλικής αλκοόλης τα διάφορα ποτά έχουν ως εξής:



Η λέξη «αλκοόλ» είναι αραβική και σημαίνει διεθνώς το απόσταγμα του κρασιού και των σταφυλιών, δηλαδή το οινόπνευμα των οينوπνευματούχων ποτών.

Ο όρος οينوπνευματώδες ή αλκοολούχο ποτό αναφέρεται σε μια ποικιλία που περιέχει αλκοόλη (συνήθως αιθυλική αλκοόλη), μια μεθυστική ουσία που προκύπτει από τη ζύμωση σακχάρου ή αμυλούχων υλών.

Στα οينوπνευματώδη ποτά περιλαμβάνονται το κρασί, η μύρα και τα ποτά που παρασκευάζονται με απόσταξη.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ ΠΟΤΩΝ

Οι άνθρωποι δεν πίνουν συνήθως καθαρό οινόπνευμα, αλλά ποτά που περιέχει οινόπνευμα. Τα ποτά αυτά περιέχουν, επίσης, εξαιρετικά μικρές ποσότητες και άλλων αλκοολών καθώς και ζυμέλαια. Ορισμένα απ' τα ζυμέλαια έχουν θεραπευτικές και ιατρικές ιδιότητες. Άλλα πάλι, παρά την μικρή τους ποσότητα, επιβραδύνουν τον ρυθμό με τον οποίο το σώμα αποβάλλει την αιθυλική αλκοόλη και μπορεί να έχουν τοξικά αποτελέσματα, αν καταναλωθούν μεγάλες ποσότητες οينوπνευματώδων ποτών. Αλλά το κύριο συστατικό που χαρακτηρίζει τα οينوπνευματώδη ποτά και ο κύριος συντελεστής των επιδράσεων, τις οποίες αναζητούν οι άνθρωποι που τα πίνουν, είναι η αιθυλική αλκοόλη.

Ο μηλίτης οίνος ή η μύρα 5ο περιέχουν 40 ως 50 γραμ. καθαρής αλκοόλης ανά λίτρο, ένα λίτρο κρασιού 10ο, 80 ως 100 γραμ. ένα λίτρο ηδύποτου 20ο, 180 ως 200 γραμ. και 1 λίτρο ουίσκι, κονιάκ, ή λευκού οينوπνευματώδους από απόσταξη 320 ως 900 γραμ.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Όταν εισάγεται στο σώμα ένα οινοπνευματώδες ποτό, αραιώνεται από τα υγρά του στομάχου και πολύ γρήγορα κατανέμεται σ' ολόκληρο το σώμα.

Ένα μικρό ποσοστό μπαίνει στην κυκλοφορία κατευθείαν από τα τοιχώματα του στομάχου. Το μεγαλύτερο περνάει από τον πύλωρο στο λεπτό έντερο απ' όπου απορροφάται πολύ γρήγορα και μπαίνει στην κυκλοφορία. Η ταχύτητα απορρόφησης διαφέρει ανάλογα με το ποτό και την κατάσταση του στομάχου.

Η παρουσία τροφής στο στομάχι, ιδιαίτερα ορισμένων λιπαρών τροφών θα καθυστερήσει την απορρόφηση. Από την άλλη πλευρά, το οινόπνευμα όταν πίνεται με αεριούχα ποτά, συνήθως απορροφάται γρηγορότερα. Ακόμη και η συναισθηματική κατάσταση του πότη μπορεί να επηρεάσει την ταχύτητα απορρόφησης.

Το οινόπνευμα διαχέεται στο σώμα ανάλογα με την περιεκτικότητα σε νερό των διαφόρων ιστών και οργάνων και εμφανίζεται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση στο αίμα και στον εγκέφαλο παρά στον λιπώδη ή μυϊκό ιστό.

Η σημασία της ταχύτητας απορρόφησης, κατανομής και αραιώσης του οινοπνεύματος στο σώμα σχετίζονται με την συγκέντρωσή του στα διάφορα όργανα, ιδιαίτερα στον εγκέφαλο.

Το σώμα αρχίζει να απαλλάσσεται από το οινόπνευμα αμέσως μετά την απορρόφησή του, ένα ασήμαντο ποσοστό εκπνέεται από τους πνεύμονες και μια ελάχιστη ποσότητα απεκκρίνεται από τον ιδρώτα. Μικρό ποσοστό, επίσης, απεκκρίνεται από τους νεφρούς, συγκεντρώνεται δε και κατακρατείται στην ουροδόχο κύστη, ώσπου να αποβληθεί με τα ούρα. Το 90% ή και περισσότερο του οινοπνεύματος που απορροφήθηκε αποβάλλεται από το σώμα, με μεταβολικές διεργασίες κατά κύριο λόγο στο συκώτι.

Καθώς το οινόπνευμα που απορροφήθηκε περνάει από το συκώτι με την κυκλοφορία του αίματος, υφίσταται την επίδραση της αλκοολικής αφυδρογονάσης (ADH) που βρίσκεται στα ηπατικά κύτταρα και μετατρέπεται σε ακεταλδεΐδη, η οποία είναι πολύ τοξική ουσία, υφίσταται όμως αμέσως την επίδραση ενός άλλου ενζύμου, της αλδευδικής αφυδρογονάσης, που την μετατρέπει σε οξικό οξύ, το μεγαλύτερο μέρος του οξικού οξέως εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος και τελικά οξειδώνεται σε διοξειδίο του άνθρακα και νερό. Κατά την διάρκεια των διεργασιών αυτών διατίθεται στον οργανισμό σημαντική ποσότητα χρησιμοποιήσιμης ενέργειας. Η αλκοολική αφυδρογονάση δεν μπορεί να μεταβολίσει παρά 168 γραμ. οινοπνεύματος κάθε 24 ώρες, η ταχύτητά της δηλαδή είναι περίπου μισή συγγία οινοπνεύματος την ώρα. Το όριο της ταχύτητας με την οποία το σώμα μπορεί να απαλλαγεί από το οινόπνευμα έχει ως συνέπεια τη συσσώρευσή του στον οργανισμό, αν η κατανάλωση γίνεται με ταχύτητα μεγαλύτερη από την ταχύτητα που μεταβολίζεται το οινόπνευμα. Η συνεχής συσσώρευση οινοπνεύματος στον οργανισμό οδηγεί σε αυξανόμενους ρυθμούς μέθης.

ΜΕΘΗ

Η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων οινοπνεύματος, ακόμη και τακτικά για μεγάλο χρονικό διάστημα, δεν έχει αποδεδειγμένη παθολογική επίδραση. Μια ήπια, όχι συχνή δηλητηρίαση από οινόπνευμα προκαλεί ποικίλες παροδικές βιοχημικές διαταραχές. Αυτές όμως οι μεταβολές δεν αφήνουν χρόνια δευτερογενή συμπτώματα και ο οργανισμός σύντομα επανέρχεται στη φυσιολογική του κατάσταση.

Μια σοβαρή μέθη μπορεί να προκαλέσει σοβαρότερες διαταραχές, όπως προσωρινή μεταβολή της ισορροπίας του χημισμού του σώματος, οξεία ηπατίτιδα και άλλα φαινόμενα. Μετά την πάροδο της μέθης μπορεί να έχουμε: ναυτία, πονοκέφαλο, γαστρίτιδα, δίψα λόγω της μετακίνησης του νερού από τον κυτταρικό στον εξωκυτταρικό χώρο και γενικευμένη υπολειμματική κακοδιαθεσία καθώς και σωματική και πνευματική ανικανότητα που μπορεί να κρατήσουν ακόμη και 24 ώρες μετά τον μεταβολισμό όλου του οινοπνεύματος που καταναλώθηκε. Η συχνή μέθη, ακόμη και μετρίου βαθμού φορτώνει με βαρύ φορτίο τον οργανισμό.

Οι τοπικές ερεθιστικές επιδράσεις του οινοπνεύματος ιδιαίτερα στα πυκνά και δυνατά ποτά μπορούν να καταλήξουν σε βλάβη των ιστών του στόματος, του οισοφάγου και του στομάχου με αυξημένη ίσως ευπάθεια στον καρκίνο. Το συκώτι πιθανώς να πάθει βλάβη αν χρειαστεί να επιβαρύνεται για μεγάλο χρονικό διάστημα με την αποτοξίνωση μεγάλων ποσοτήτων οινοπνεύματος. Βλάβη μπορεί να πάθει, επίσης, και το μυοκάρδιο.

Η συχνή υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος που καταλήγει σε σοβαρό βαθμό μέθης ή η μακρόχρονη σταθερή διατήρηση μεγάλης συγκέντρωσης οινοπνεύματος στον οργανισμό, συνδέεται με πολλές βλάβες σε πολλά όργανα και συνηθέστερα με νόσους που προκαλούνται από ανεπαρκή διατροφή. Το φαινόμενο αυτό χαρακτηρίζεται σαν οξύς αλκοολισμός ή αιθυλική κρίση κοινώς μέθη.

ΤΑ ΜΕΘΥΣΙΑ ΠΩΣ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΙ

Όλοι μας μπορούμε να μεθύσουμε αλλά δεν υπάρχει λόγος να γίνεται δράμα. Συμβαίνει προπάντος στους νέους, είτε γιατί δεν συνηθισμένοι στο οινόπνευμα, είτε μην έχοντας καμία πείρα δεν ξέρουν να πιουν.

Για ν' αποφεύγουμε το μεθύσι, πράγμα πάντα δυσάρεστο, καλό θα είναι ν' ακολουθούμε ορισμένους βασικούς κανόνες, προσαρμόζοντάς στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αντοχής και ανοχής του καθένα: 1) να μην πίνουμε νηστικοί, 2) να μην ανακατεύουμε κρασιά, ποτά και μπύρες, 3) να μην πίνουμε το ίδιο βράδυ διαφορετικά ποτά, 4) να προτιμούμε τα ποτά «σεκ» από τα ηδύποτα. Τα κρασιά είναι πιο ανεκτά από τον οργανισμό και προπάντων από το στομάχι, 5) να προτιμάμε πάντα κρασιά και ποτά καλής ποιότητας.

Είναι επικίνδυνο να κάνουμε οικονομία όταν θέλουμε να πιούμε: τα φθηνά κρασιά περιέχουν συνήθως πολλές συνήθως πολλές βλαβερές ουσίες. Τα φθηνά ποτά περιέχουν μεθυλική αλκοόλη που μπορεί να είναι θανατηφόρα ακόμα και σε μικρές δόσεις. Στην διάρκεια της ποτοαπαγόρευσης στην Αμερική πολλοί τυφλώθηκαν ή πέθαναν γιατί τα ποτά που έπιναν είχαν μεθυλική αλκοόλη. Στην Ινδία, έμποροι ασυνείδητοι κυκλοφόρησαν στην αγορά ποτά φτιαγμένα με μεθυλική αλκοόλη, προκαλώντας τον θάνατο εκατοντάδων ατόμων. Αν παρ' όλα αυτά αποφασίσετε να μεθύσετε, πιείτε ποτά «σεκ» εγγυημένα από επιχειρήσεις διεθνούς φήμης.

Μιλήσαμε για τον εθισμό του οργανισμού στο οινόπνευμα. Είναι γεγονός ότι μια συνεχής χρήση, μετρημένη και κανονική, οινοπνευματωδών ποτών προσφέρει μεγαλύτερη αντοχή στον οργανισμό. Οι αιτίες και ο μηχανισμός αυτής της συνήθειας είναι ακόμα και σήμερα ελάχιστα γνώστες. Μερικοί μιλάνε για "κυτταρικό εθισμό", γιατί έχει εξακριβωθεί ότι νευρικά κύτταρα, συνηθισμένα στο οινόπνευμα, μπορούν να λειτουργούν καλύτερα – όταν υπάρχει σωστή δόση οινοπνεύματος – από τα κύτταρα που δεν είναι συνηθισμένα.

Όταν πρόκειται να θεραπεύσουμε ένα συμπτωματικό μεθύσι, καλό είναι να σκεφτόμαστε ότι πρόκειται για περίπτωση αληθινού ασθενή που έπαθε οξεία δηλητηρίαση από οινόπνευμα. Σκόπιμο λοιπόν να ακολουθούμε τους παρακάτω κανόνες: α) να τον εμποδίσουμε να συνεχίσει να πίνει, β) να τον προφυλάξουμε από το κρύο έστω κι αν ο ίδιος από ένστικτο ζητάει δροσιά, γιατί, απεναντίας, είναι καλύτερο να τον τυλίξουμε σε μια κουβέρτα και να τον κρατάμε στα ζεστά, γ) να τον εμποδίσουμε να συνεχίσει το κάπνισμα, γιατί συχνά το τελευταίο τσιγάρο είναι εκείνο που αποδυναμώνει και τις τελευταίες άμυνες του οργανισμού και προκαλεί την κρίση, δ) να προκαλέσουμε τον εμετό για να τον απελευθερώσουμε από όσο το δυνατόν περισσότερο οινόπνευμα πριν αυτό περάσει στο αίμα, ε) να του χορηγήσουμε αναλγητικά ή ουσίες ικανές να ζωντανέψουν την ευαισθησία και την συνείδηση.

Όταν δεν έχουμε ειδικά φάρμακα, όπως η εφεδρίνη και πενταμεθυλεντετραζόλ, να του δώσουμε πολύ δυνατό καφέ και, σε σοβαρές περιπτώσεις, να του κάνουμε κλύσμα.

Αλκοόλ και υγεία: Μπορούν να συνυπάρξουν;

Διαβάζοντας τον τίτλο πολλοί ίσως σκεφτούν ότι πρόκειται πάλι για μια μονότονη επανάληψη του ότι το οινόπνευμα βλάπτει και ότι κάνει κακό υγεία και μην πίνετε και... και...

Ωστόσο, ο στόχος μας είναι να μιλήσουμε νηφάλια για το θέμα της κατανάλωσης του οινοπνεύματος και για τις επιπτώσεις, θετικές ή αρνητικές, που μπορεί να έχει στην υγεία μας.

Είναι το αλκοόλ βλαβερό για το σώμα μας;

Ας το ξεκαθαρίσουμε από την αρχή: η αιθυλική αλκοόλη, το οινόπνευμα δηλαδή που περιέχεται σε διάφορα ποτά, αποτελεί τοξική ουσία, η οποία όταν ξεπεράσει κάποια επίπεδα στον οργανισμό μας, αρχίζει να προκαλεί βλάβες σε σημαντικά όργανα.

Το αλκοόλ απορροφάται ταχύτατα από το πεπτικό σύστημα. Στο πέρασμά του όμως ερεθίζει τις επιφάνειες (τους βλεννογόνους) των οργάνων, με τα οποία έρχεται σε επαφή. Πολλοί από εσάς θα έχετε την εμπειρία από τις "καούρες" μετά την υπερκατανάλωση οινοπνεύματος – αποτέλεσμα της οισοφαγίτιδας ή της γαστρίτιδας που προκάλεσε.

Στη συνέχεια –όπως και όλες οι τροφές– το αλκοόλ περνά στο αίμα και οδηγείται στο συκώτι (ήπαρ). Το όργανο αυτό είναι υπεύθυνο για πολλές λειτουργίες, μεταξύ των οποίων ο μεταβολισμός και η αδρανοποίηση των τοξικών ουσιών. Επιπλέον, χαρακτηρίζεται από την ικανότητά του να αναγεννάτε, ακόμα και όταν ένα σημαντικό τμήμα του καταστραφεί. Το πρόβλημα είναι ότι το οινόπνευμα είναι άμεσα τοξικό για το συκώτι και, παρ' ότι σε μικρές ποσότητες δεν προκαλεί κάποιο πρόβλημα, σε μεγαλύτερες είναι δυνατόν να προξενήσει σοβαρή (όπως η αλκοολική ηπατίτιδα) ή και ανεπανόρθωτη βλάβη του συκωτιού (όπως η κίρρωση).

Η υψηλή συγκέντρωση του οινοπνεύματος στο αίμα οδηγεί σε βλάβη και του σημαντικότερου μυός του σώματός μας: της καρδιάς. Σύμφωνα με έρευνες, υψηλές συγκεντρώσεις οινοπνεύματος – και μη γελιέστε, υψηλές συγκεντρώσεις παρατηρούνται μετά τα τρία ποτήρια ούισκι – αναγκάζουν την καρδιά να χτυπά πιο γρήγορα, να χάνει το ρυθμό της (αρρυθμία) και μακροπρόθεσμα να οδηγεί σε μόνιμες καρδιακές βλάβες, ακόμα και σε οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου.

Τέλος, το οινόπνευμα φτάνει και στο πιο ευαίσθητο και λεπτεπίλετο όργανο του σώματός μας: τον εγκέφαλο. βεβαίως, δεν χρειάζεται να αναφέρουμε ότι το

αλκοόλ βλάπτει τον εγκέφαλο. Με λίγα μόνο ποτήρια οποιουδήποτε αλκοολούχου ποτού διαπιστώνουμε τα πρώτα σημάδια της επίδρασής του: ζάλη, αναστολή των αναστολών, υπερεκτίμηση των ικανοτήτων, αδυναμία λήψης ορθών αποφάσεων, μείωση των αντανακλαστικών. Ο εγκέφαλος έχει ήδη αρχίσει να βλάπτεται από την τοξική ουσία. Όταν, όμως, η χρήση είναι παρατεταμένη, δημιουργούνται μόνιμες βλάβες που παίρνουν τη μορφή εγκεφαλοπάθειας.

Εξάλλου, το οινόπνευμα προκαλεί και αφυδάτωση (καθώς συμπαρασύρει ποσότητες νερού οι οποίες χάνονται από το σώμα μας) και υπογλυκαιμία (που μεταφράζεται σε τάση λιποθυμίας και πολλές φορές σε σωματική κατάρρευση).

Μεταξύ των άλλων, η κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται και με την αυξημένη πιθανότητα για την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού στις γυναίκες. Φαίνεται, μάλιστα, ότι όσο πιο μεγάλη η κατανάλωση, τόσο πιο πολλές οι πιθανότητες.

Τι ακριβώς είναι η κίρρωση;

Η κίρρωση του ήπατος σημαίνει σε πολύ γενικές γραμμές ότι το συκώτι καταστρέφεται και στη θέση του φυσιολογικού ιστού εμφανίζεται ινώδης ιστός. Φανταστείτε ένα συκώτι γεμάτο ουλές. Αυτό σημαίνει φυσικά ότι χάνεται η λειτουργικότητά του και έτσι όχι μόνο δεν αδρανοποιούνται οι τοξικές ουσίες (οι οποίες περνούν στο αίμα και καταστρέφουν και άλλα όργανα, όπως οι νεφροί και ο εγκέφαλος), αλλά και δεν παράγονται πρωτεΐνες (με αποτέλεσμα οιδήματα, αιμορραγίες, καχεξία), ενώ διαταράσσεται και η ροή του αίματος στα σπλάχνα, με αποτέλεσμα την εμφάνιση μεγάλων διατάσεων των φλεβών του οισοφάγου (κίρσοι του οισοφάγου), που κάποια στιγμή "σχίζονται" και προκαλούν μεγάλες αιμορραγίες.

Η χειρότερη, όμως, συνέπεια της κίρρωσης είναι ότι πολλές φορές οδηγεί σε εμφάνιση καρκίνου. Η μόνη θεραπεία για την κίρρωση είναι η μεταμόσχευση ήπατος.

Καταρρίπτοντας τους μύθους

1. *Εγώ δεν νομίζω ότι με αφορούν όλα αυτά γιατί πίνω μόνο μπίρα ή κρασί!*

Όσα αναφέραμε ισχύουν για το αλκοόλ σε οποιαδήποτε μορφή και αν καταναλώνεται. Η μόνη διαφορά μεταξύ της μπίρας ή του κρασιού από τα "βαριά" ποτά, όπως, π.χ., το ουίσκι και η βότκα, είναι ότι περιέχουν μικρότερες συγκεντρώσεις οινοπνεύματος σε σχέση με το ίδιο ποτήρι βότκας.

Αυτό ίσως που μας διαφεύγει είναι ότι το κρασί και η μπίρα σερβίρονται με τέτοιο τρόπο, ώστε καταναλώνονται σε πολύ μεγαλύτερες ποσότητες και έτσι η συνολική ποσότητα οινοπνεύματος που περνά στο σώμα μας είναι τελικά η ίδια.

2. *Ένας καφές μετά την κραιπάλη και δεν παθαίνεις τίποτα!*

Ο μόνος τρόπος να απομακρυνθεί το οινόπνευμα είναι μέσω του ήπατος. Εφόσον περάσει στο αίμα, θα προκαλέσει βλάβες ανάλογες της συγκέντρωσής της του στο αίμα. Όσο πιο πολύ πούμε, τόσο υψηλότερα θα είναι τα επίπεδα του οινοπνεύματος στο αίμα.

3. *Παίρνω κάποια φαρμακευτική αγωγή, αλλά ένα ποτηράκι θα το πιώ!*

Τεράστιο λάθος!

Παρ' ότι δεν ισχύει για όλα, τα περισσότερα φάρμακα αν συνδυαστούν με οινόπνευμα προκαλούν ένα ιδιαίτερο βλαπτικό συνδυασμό για το σώμα μας.

Γνωστότερο παράδειγμα αποτελεί ο συνδυασμός υπνωτικών χαπιών και οινοπνεύματος, καθώς μπορεί να επιτείνει τις παρενέργειες και των δυο ουσιών και να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο (έτσι λέγεται ότι πέθανε η Μέριλιν Μονρόε).

Πάντως, υπάρχουν και άλλοι συνδυασμοί φαρμάκων – οινοπνεύματος όχι τόσο γνωστοί, ιδιαίτερα όμως επικίνδυνοι. Για παράδειγμα, οι περισσότεροι δεν ξέρουν ότι η κατανάλωση οινοπνεύματος σε συνδυασμό με τη λήψη της “αθώας” παρακεταμόλης (Deron, Panadol, Dolal κ.λπ.) μπορεί να οδηγήσει σε μια κεραυνοβόλο καταστροφή του ήπατος, με αποτέλεσμα το θάνατο.

Γι’ αυτό θα πρέπει πάντα να διαβάζουμε το εσώκλειστο χαρτάκι οδηγιών του κάθε φαρμάκου και να αναζητούμε οπωσδήποτε τις πιθανές παρενέργειές του αλλά και τις τυχόν αλληλεπιδράσεις του με άλλες ουσίες, μεταξύ των οποίων και το οινόπνευμα.

4. Το οινόπνευμα είναι το ίδιο καταστρεπτικό για όλους.

Από μελέτες γίνεται φανερό ότι το οινόπνευμα μάλλον δεν επηρεάζει όλους το ίδιο. Φαίνεται μάλιστα ότι πιο ευαίσθητα άτομα είναι:

-οι γυναίκες

-τα λεπτοκαμωμένα άτομα με μικρό ποσοστό λίπους στο σώμα τους

-ενώ μια άλλη έρευνα που δημοσιεύθηκε στο New England Journal of Medicine δείχνει ότι δεν ωφελούνται όλοι από τη λήψη μικρών ποσοτήτων οινοπνεύματος, αλλά μόνο όσοι έχουν κληρονομήσει ένα συγκεκριμένο ένζυμο.

5. Ακόμη τελευταία ότι το οινόπνευμα έχει και θετικές επιπτώσεις.

Πράγματι, φαίνεται ότι κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις το οινόπνευμα έχει και κάποια θετικά αποτελέσματα.

Από επιστημονικές μελέτες γίνεται φανερό ότι το οινόπνευμα σε μικρές ποσότητες δρα προστατευτικά για το μυοκάρδιο, προφυλάσσοντάς το από παθήσεις όπως το έμφραγμα και η στηθάγχη. Ωστόσο, δεν είναι ακόμη διακριβωμένο αν αυτό οφείλεται στο οινόπνευμα ή στο γενικότερο τρόπο ζωής του ατόμου.

Επίσης, έχουν αναφερθεί θετικά αποτελέσματα ως προς την αποφυγή ανάπτυξης σακχαρώδους διαβήτη ή χολολιθίασης.

Τι είναι προτιμότερο: άσπρο ή κόκκινο κρασί;

Όσον αφορά στη γεύση και το άρωμα η επιλογή είναι δική σας.

Σχετικά με τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσει κανείς, φαίνεται ότι το κόκκινο κρασί χάρη σε κάποιους αντιοξειδωτικούς παράγοντες που μόνο αυτό περιέχει, ίσως υπερτερεί ως προς την προστασία που παρέχει στο καρδιαγγειακό μας σύστημα, μολονότι αυτό δεν είναι απολύτως τεκμηριωμένο.

Προστασία παρέχει μόνο η μικρή έως μέτρια λήψη οινοπνεύματος, δηλαδή:	
Για τις γυναίκες	1 ποτήρι μπίρα
	1 ποτηράκι κρασί
	30γρ. ούισκι
Για τους άνδρες	2 ποτήρια μπίρα
	2 ποτηράκια κρασί
	60γρ. ούισκι
Την ημέρα (στοιχεία από την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία)	

Πότε κάποιος χαρακτηρίζεται ως αλκοολικός;

Ο όρος "αλκοολικός" αντιστοιχεί σε μια πολύ συγκεκριμένη χρόνια πάθηση, η οποία πολλές φορές εμφανίζει προοδευτική εξέλιξη. Χαρακτηρίζεται από την επιμονή του ατόμου να πει παρά τα επαναλαμβανόμενα προβλήματα είτε προσωπικά είτε επαγγελματικά (απόλυση από τη δουλειά ή χωρισμός κ.λπ.) είτε υγείας που προκαλεί αυτή η συμπεριφορά του. Θεωρείται ότι η εκδήλωση ή όχι αυτής της πάθησης εξαρτάται από κληρονομικούς αλλά και περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Στοιχεία που χαρακτηρίζουν τον αλκοολισμό:
• Ανυπέρβλητη επιθυμία για ποτό
• Έλλειψη αυτοελέγχου
• Ανοχή, δηλαδή ανάγκη για όλο και μεγαλύτερες ποσότητες οινοπνεύματος, προκειμένου να νιώσει τις επιδράσεις του.
• Φυσική εξάρτηση, δηλαδή συμπτώματα στέρησης μετά τη διακοπή του.

Η θεραπεία του αλκοολισμού είναι πολύ δύσκολη, καθώς προϋποθέτει τη συνεργασία του ασθενή, πολύ καλή ψυχολογική υποστήριξη αλλά και τη χρήση φαρμάκων που θα βοηθήσουν στην ύφεση των συμπτωμάτων του συνδρόμου στέρησης. Βασικός στόχος της θεραπείας είναι η αποφυγή υποτροπών.

Η χρήση οινοπνευματωδών ποτών τείνει να γίνει μάστιγα. Το πρόβλημα οξύνεται ακόμη περισσότερο όσο πιο εύκολο είναι για τους ανήλικους να αγοράσουν οινοπνευματώδη. Η ενημέρωση αποτελεί ίσως έναν από τους πιο κρίσιμους παράγοντες για την αντιμετώπιση του προβλήματος...

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ

Σε όλη την Ευρώπη δεν επιτρέπεται η χορήγηση ή η πώληση αλκοολούχων ποτών σε άτομα κάτω των 17 ετών (Ελλάδα) ή κάτω των 18 ετών (μερικά άλλα κράτη). Είναι σαφές ότι δεν πρόκειται για ποτοαπαγόρευση, αλλά περί περιορισμού ώστε ο πολίτης, πιο ώριμος και πιο ενήμερος να μπορεί να ελέγχει τη χρήση της αλκοόλης όπως είναι επίσης σαφές, στην Ελλάδα δεν εφαρμόζεται καθόλου η νομοθεσία. Σε κάθε ντίσκο – μπαρ βλέπουμε παιδιά 14 ή 15 ετών να καταναλώνουν ποσότητες αλκοολούχων ποτών και συνήθως να οδηγούν.

Σε χρόνια βάση, η καθημερινή κατανάλωση που μπορεί να γίνει ανεκτή χωρίς βλάβες από τον άνδρα είναι 40 γραμμάρια αλκοόλης και τις γυναίκες 200 γραμμάρια καθαρής αλκοόλης.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εκτός του αλκοολισμού υπάρχει και η έννοια της προβληματικής χρήσης που αφενός μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση και αφετέρου μπορεί να έχει σημαντικές κακές συνέπειες ακόμη και αν ο χρήστης δεν είναι αλκοολικός (εξαρτώμενος). Η έννοια περιλαμβάνει:

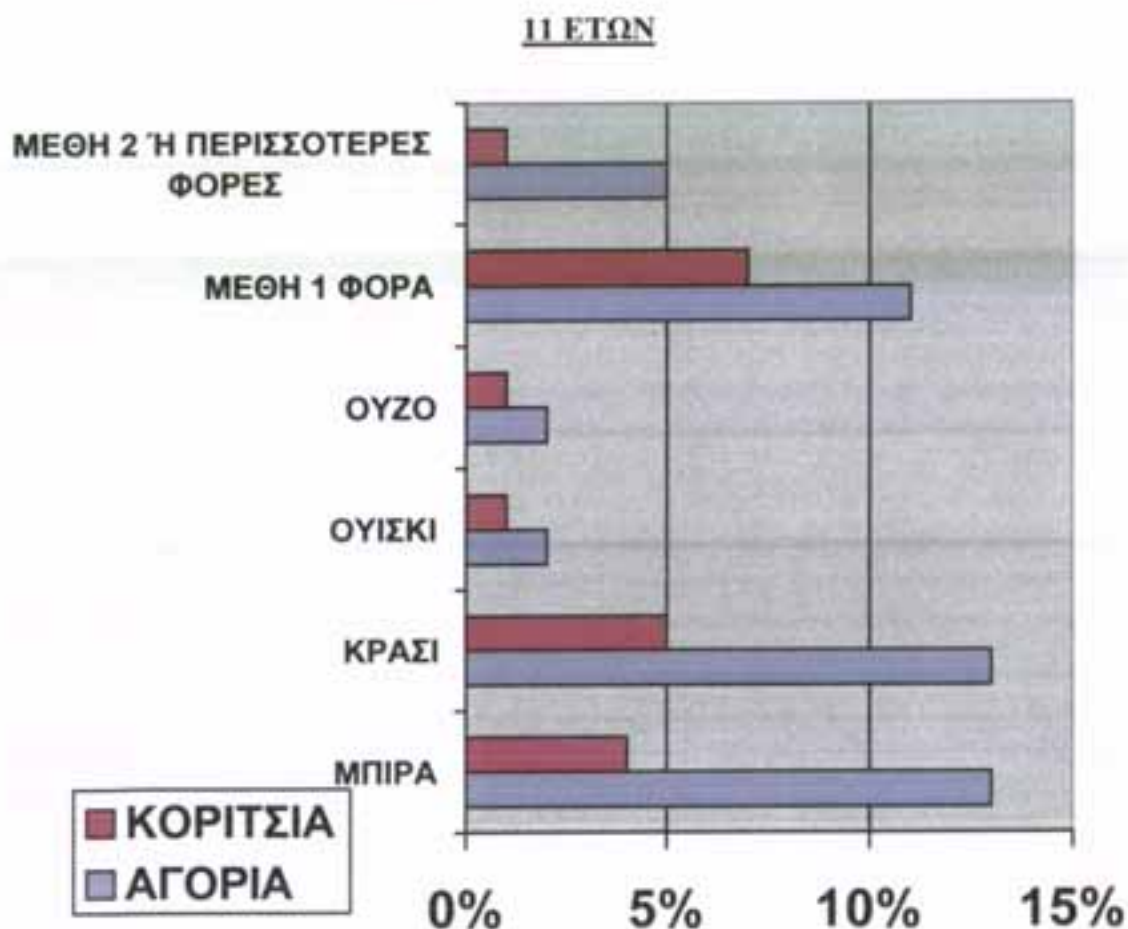
- Υπερβολική χρήση (μεγάλες ποσότητες κατά διαστήματα – συχνά επεισόδια που οφείλονται σε χρήση αλκοολούχων ποτών – παθήσεις από τη χρήση)
- Χρήση σε ακατάλληλες συνθήκες και χρόνο (στην εργασία – το πρωί – πριν την οδήγηση)

- Χρήση από ευαίσθητα άτομα (με ενζυμικές ανωμαλίες – ηπατικές παθήσεις – με διαταραχές προσωπικότητας).
- Χρήση από άτομα που δεν επιτρέπεται (παιδιά – μέλη θρησκευτικών ομάδων)
- Χρήση από άτομα που έχουν δοκιμάσει τις βλαβερές συνέπειες κακής χρήσης.

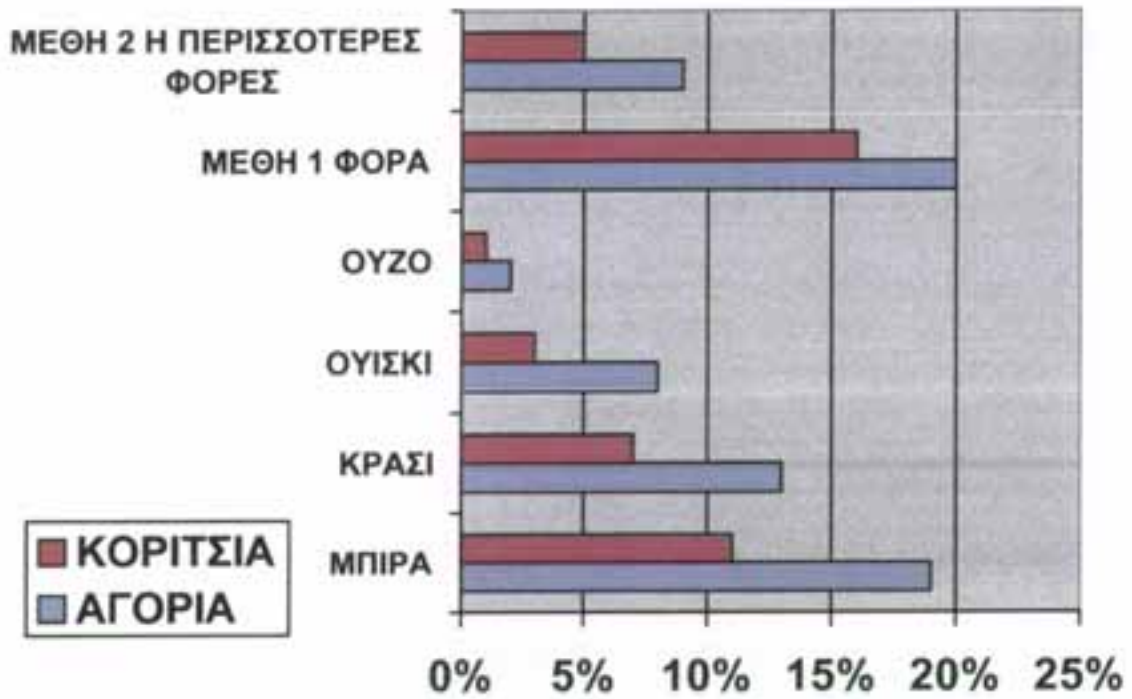
Επικίνδυνη χρήση σημαίνει πως υπάρχει δυναμικό που μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση και η καταχρηστική χρήση είναι όρος που σηματοδοτεί το στάδιο πριν από την εξάρτηση. Οι αριθμοί αλκοολικών είναι ένα μέρος του προβλήματος που σηματοδοτεί την προσωπική δυστυχία και την ατομική βλάβη.

Όμως, οι αλκοολικοί δεν ζουν μόνοι τους στην κοινωνία. Η προσωπική τους ζωή μπορεί να έχει προεκτάσεις δυστυχίας στη γενικότερη κοινωνία (εγκλήματα, ατυχήματα με αφαίρεση ζωής άλλων) αλλά και στον οικογενειακό και φιλικό περίγυρο (συγγενείς, σύζυγος, παιδιά)

Για την Ελλάδα σχετική έρευνα πραγματοποιήσε το 1998 το ερευνητικό πανεπιστημιακό ινστιτούτο ψυχικής υγιεινής μελετήθηκε ο παράγων χρήση τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα. Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τα αποτελέσματα:



13 ΕΤΩΝ



15 ΕΤΩΝ



ΤΟ ΚΡΑΤΟΣ ΚΕΡΔΙΖΕΙ ΑΠΟ ΤΗ ΔΥΣΤΥΧΙΑ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΤΟΥ

Το Γερμανικό κράτος εισέπραξε το 1998 από την πώληση μπίρας 1,6 δισεκατομμύρια μάρκα σε φόρους, από την πώληση σαμπάνιας 1 δισεκατομμύριο και από την πώληση κονιάκ 4,4 δισεκατομμύρια (σύνολο 7,1 δισεκατομμύρια μάρκα)! Ακόμη και η πρώην Σοβιετική Ένωση, με τεράστιο πρόβλημα αλκοολισμού στην κοινωνία της δεν λάμβανε σοβαρά μέτρα και η βασική αιτία ήταν τα τεράστια έσοδα από φόρους.

Το ΙΚΠΙ (Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής) προτείνει:

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.

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

Οι βλάβες που μπορεί να προκαλέσει το αλκοόλ είναι:

- Αφυδάτωση
- Στομαχικές διαταραχές
- Υψηλή πίεση
- Έλλειψη βιταμινών
- Σεξουαλικές δυσκολίες
- Εγκεφαλικές βλάβες
- Αρρώστιες των μυών
- Προβλήματα στο νευρικό σύστημα
- Ηπατικές βλάβες
- Καρκίνο στόματος, λάρυγγα και οισοφάγου
- Περισσότερες επιπλοκές στους διαβητικούς

Διεθνώς έχουν θεσπίσει όρια κατανάλωσης του αλκοόλ για ασφαλή χρήση στους ενήλικες. Αυτά τα όρια είναι:

- Μέχρι 21 μονάδες για τους άνδρες και
- Μέχρι 14 μονάδες για τις γυναίκες μοιρασμένες μέσα στην εβδομάδα.

Μια μονάδα είναι:

- 1 μικρό ποτήρι μπίρα
- ή ½ μεγάλο ποτήρι μπίρα
- ή 1 ποτήρι ούισκι
- ή 1 ποτήρι κρασί
- ή 1 ποτήρι λικέρ
- ή 1 ούζο

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 πρόσληψη περισσότερων μονάδων ξεπερνιέται κάθε μέρα τότε θα έχουμε τα προβλήματα που προαναφέρθηκαν. Τα όρια που προαναφέρθηκαν είναι μια πολύ θεωρητική προσέγγιση. Δεν υπάρχει σίγουρος τρόπος να προσδιορίσει κανείς ποτέ κάθε άτομο μπορεί να φτάσει στο όριο γιατί αυτό διαφέρει και ποικίλλει 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 καταναλώνετε τη μέρα και πόσες τη εβδομάδα.
- Προσέξτε την κατανομή τους μέσα στην εβδομάδα.
- Αν πίνετε πάνω από τα όρια, προσπαθήστε να ελέγξετε πότε πίνετε και τροποποιήστε τις συντροφίες κατά τις ημέρες ή ώρες που πίνετε περισσότερο.
- Πιείτε ποτά με χημική περιεκτικότητα αλκοόλ.
- Δεν χρειάζεστε πολύ ποτό για να διασκεδάσετε.

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

ΕΠΙΠΕΔΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΛΙΤΡΑ ΑΙΘΥΛΙΚΗΣ ΑΛΚΟΟΛΗΣ ΑΝΑ ΑΤΟΜΟ

ΧΩΡΕΣ	1994	1996
ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ	12,3	11,8
ΓΑΛΛΙΑ	11,4	11,1
ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ	10,8	11,2
ΓΕΡΜΑΝΙΑ	10,2	9,6
ΔΑΝΙΑ	9,9	10
ΑΥΣΤΡΙΑ	9,8	9,6
ΙΣΠΑΝΙΑ	9,7	9,3
ΒΕΛΓΙΟ	9,2	9
ΕΛΛΑΔΑ	8,7	8,7
ΙΤΑΛΙΑ	8,6	8,2
ΙΡΛΑΝΔΙΑ	8,6	9,1
ΟΛΛΑΝΔΙΑ	7,9	8
ΑΓΓΛΙΑ	7,5	7,6
ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ	6,6	6,7
ΣΟΥΗΔΙΑ	5,4	4,9

Αλκοόλ

- ◆ Πάνω από 200.000 παιδιά στην Ελλάδα γυρνώντας στο σπίτι έχουν να αντιμετωπίσουν τη βία από έναν πατέρα ή μια μητέρα αλκοολική.
- ◆ Κοντά στα 1.100 άτομα τον χρόνο χάνουν τη ζωή τους σε τροχαία των οποίων η αιτία είναι το αλκοόλ. Οι περισσότεροι είναι. Σε ποσοστό, αποτελούν το 40% του συνόλου των νεκρών από τροχαία. Και σε ποσοστό ηλικίας, το 57% των θυμάτων είναι ηλικίας από 17 ως 25 χρονών.
- ◆ Στην Ελλάδα μειώνεται διαρκώς το όριο ηλικίας των αλκοολικών. Συναντάμε σήμερα δεκαεξάχρονους, και δεκάχρονους ακόμη, εθισμένους στο αλκοόλ.
- ◆ Έχει μειωθεί δραματικά ο μέσος όρος έναρξης χρήσης του αλκοόλ. Τώρα βρίσκεται στα 12 χρόνια. Τα αποτελέσματα των ερευνών αποδεικνύουν ότι, ενώ

ένας ενήλικος χρειάζεται π.χ. ένα χρόνο για να γίνει αλκοολικός, ένα παιδί, ένας έφηβος μπορεί να γίνει μέσα σε δύο ή τρεις μήνες. Και όχι μόνον αυτό:

- ◆ Στην ηλικιακή ομάδα μεταξύ 18 και 24 ετών η συχνή κατανάλωση οινοπνευματωδών έχει αυξηθεί από 27,8% σε 35,6%.
- ◆ Ο μαθητικός πληθυσμός της χώρας, καταναλώνει αλκοόλ σχεδόν καθημερινά. Δεν είναι τυχαίο ότι η Ελλάδα βρίσκεται σταθερά πρώτη μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών στις ηλικιακές ομάδες 13-15 ετών όσον αφορά την κατανάλωση αλκοόλ. Να σημειωθεί ότι:
- ◆ Οι Ευρωπαίοι ξοδεύουν 105 δις. Δολάρια για οινοπνευματώδη ποτά.
- ◆ Περίπου 84 εκατομμύρια άνθρωποι στην Ευρώπη υποφέρουν από τις επιπτώσεις του αλκοολισμού. Από αυτούς, 40 εκατομμύρια είναι εξαρτημένοι από το αλκοόλ.
- ◆ Από τα 320 εκατομμύρια του συνολικού πληθυσμού της Ευρώπης, τα 80 εκατομμύρια βιώνουν κάποιο πρόβλημα που συνδέεται με τον αλκοολισμό.
- ◆ Η Ελλάδα ξοδεύει περίπου 700δις. Δραχμές τον χρόνο για τις εισαγωγές απεσταγμένων «σκληρών» ποτών.
- ◆ Δαπανάται στη χώρα μας ένα ποσό που αγγίζει τα 25 δις. Δραχμές τον χρόνο για τη διαφήμιση μιας ουσίας που είναι «σκληρό» ναρκωτικό. Και ας απαγορεύεται κάθε διαφήμιση ναρκωτικής ουσίας, η οποία διώκεται μάλιστα σε βαθμό κακουργήματος.
- ◆ Οι ουσίες και οι κίνδυνοι

Σύμφωνα με την έρευνα του Ινστιτούτου Ινσέρμ της Γαλλίας που διενεργήθηκε υπό την εποπτεία του καθηγητή ν. Μπερνάρ Ροκ, τρεις είναι οι πιο επικίνδυνες ουσίες – στον ίδιο βαθμό επικινδυνότητας: ηρωίνη, κοκαΐνη, οινοπνευματώδη. Τα τελευταία αποτελούν την αιτία σε ποσοστό:

- A) 20% των οικιακών ατυχημάτων
- B) 15% των εργατικών ατυχημάτων
- Γ) 5% των αθλητικών ατυχημάτων
- Δ) 80% των διαφόρων καβγάδων και συγκρούσεων
- E) 30% των ατυχημάτων που αφορούν πεζούς
- ΣΤ) 14% κάθε είδους τροχαίου ατυχήματος
- Z) 40% της κακοποίησης παιδιά
- H) 40 % της βίας στο σπίτι
- Θ) 65% των αυτοκτονιών.

Σύμφωνα πάντα με την ίδια μελέτη:

- ◆ Τα παιδιά των αλκοολικών σε ένα ποσοστό 70% κινδυνεύουν να γίνουν αλκοολικά ή να παντρευτούν αλκοολικούς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

- **ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ**
- **ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ Ή ΑΣΘΕΝΕΙΑ;**
- **ΜΟΝΤΕΛΑ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ**

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Η παγκόσμια Οργάνωση Υγείας δίνει τον ορισμό του ως εξής: «Σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από την ανάγκη να πιει κανείς μια ποσότητα οινοπνεύματος μεγαλύτερη απ' αυτήν που μπορεί ν' αφομοιώσει, δημιουργώντας σ' αυτόν τον άνθρωπο σωματικές και ψυχικές διαταραχές που προεκτείνονται και στον κοινωνικό τομέα».

Τα συμπτώματα του χρόνιου αλκοολισμού είναι μια αλλοίωση στο δέρμα του προσώπου, πεπτικές διαταραχές, αλλοιώσεις του συκωτιού με βαθμιαίο πρήξιμο και σκλήρυνση. Από τις ψυχικές διαταραχές σημαντικότερες είναι: η ανηθικότητα, η ανικανότητα για εργασία, η εριστικότητα, η τάση για βίαιες κινήσεις, οι διαταραχές της μνήμης και η μείωση των διανοητικών λειτουργιών.

Ο όρος αλκοολισμός αναφέρεται για πρώτη φορά στα τέλη της δεκαετίας του 1840, από έναν Ολλανδό γιατρό με το όνομα Μάγκνουμ Χους, που περιγράφει, έτσι τη χρονιά χρήση του αλκοόλ σε μεγάλες ποσότητες.

Για πρώτη φορά στη βιβλιογραφία περιγράφοντας όχι μόνο το άτομο που πίνει σε υπερβολικό βαθμό, αλλά και το πλήθος των προβλημάτων που συνεπάγεται αυτή η χρήση. Είναι η πρώτη φορά που ο αλκοολισμός εξετάζεται ως ιατρικό φαινόμενο. Για πολλούς αιώνες ο αλκοολισμός θεωρούνταν ηθική αδυναμία, χαρακτήρα, που πρόσθετε ένα επιπλέον στίγμα στον εξαρτημένο.

Εκτοτε και κατά το τελευταίο μισό του 20ου αιώνα έγιναν πάρα πολλές απόπειρες για τη διατύπωση ενός ορισμού για τον αλκοολισμό. Ενδεικτικό είναι μερικοί από τους ορισμούς που παραθέτουμε από το βιβλίο *Loosing the grip*.

Οι Α.Α. (Ανώνυμοι Αλκοολικοί) δεν είχαν ποτέ έναν επίσημο ορισμό. Η σύλληψη της ιδέας του παρακάτω ορισμού ανήκει στον δόκτορα William Silkworth – έναν από τους φίλους των Α.Α.

"Η εμμονή του μυαλού και η αλλεργία του σώματος. Η εμμονή ή η καταπιεστική παρόρμηση εγγυάται ότι αυτός που υποφέρει θα πιεί ενάντια στη θέλησή του. Η αλλεργία εγγυάται ότι αυτός που υποφέρει, είτε θα πεθάνει, είτε θα τρελαθεί".

Άλλοι ορισμοί: "ο αλκοολισμός είναι ένα πρόσωπο που δεν μπορεί να προβλέψει με ακρίβεια τι θα του συμβεί όταν πιεί".

"Αλκοολισμός είναι οποιαδήποτε χρήση αλκοολούχων ποτών που προκαλεί οποιαδήποτε βλάβη στο άτομο, στην κοινωνία λη και στα δύο".

1950, από τα ιδρυτικά μέλη του Εθνικού Συμβουλίου για τον αλκοολισμό, των ΗΠΑ:

"Ο αλκοολικός είναι ένα πολύ άρρωστο άτομο, θύμα μιας ύπουλης, προοδευτικής αρρώστιας που συχνά είναι μοιραία (θανατηφόρα). Ο αλκοολικός μπορεί να αναγνωρισθεί, να διαγνωσθεί η κατάστασή του και να θεραπευτεί επιτυχώς".

Με δεδομένο ότι το αλκοόλ είναι ψυχοτρόπος ουσία, που μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση, διερωτάται κανείς ποια διαφορά έχει από τα ναρκωτικά.

Η απάντηση στο ρητορικά διατυπωμένο ερώτημα είναι απλή.

Σαν ουσία το αλκοόλ δεν διαφέρει από τα ναρκωτικά. Σαν ιδέα το αλκοόλ λανσάρεται ως τρόπος ζωής, διαφημίζεται ποικιλοτρόπως, καταλήγει στα σπίτια μας και γίνεται αναγκαίο στις συναναστροφές μας.

Στην Ελλάδα μπορεί να το προμηθευτεί από το ψιλικατζίδικο ή το σούπερ μάρκετ της γειτονιάς ακόμα και ένα πεντάχρονο παιδί. Το αλκοόλ είναι νόμιμη, εξαρτησιογόνος ουσία. Η ηρωίνη, κοκαΐνη είναι παράνομες.

Το βασικό πρόβλημα όμως βρίσκεται στον στενό κύκλο της οικογένειας. Γιατί το αλκοόλ, επιδρά με τρόπο που προκαλεί μια κατάσταση άγχους και νευρικότητας, επιθετικότητας υπάρχει βία μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον, ειδικότερα προς τα παιδιά και τις γυναίκες. Για παράδειγμα από έρευνα που έχει γίνει στην Αμερική φαίνεται πως τα παιδιά που έχουν κακοποιηθεί, όχι μόνο σεξουαλικά αλλά και τραυματιστεί από ανθρώπους, που πίνουν πολύ, είναι δέκα φορές πιθανότερο να γίνουν αλκοολικοί όταν ενηλικιωθούν. Είναι ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα και πρέπει να το έχουμε υπ' όψη γιατί η κατανάλωση του αλκοόλ παρουσιάζεται αυξημένη μεταξύ των νέων.

Η τοξικότητα του αλκοόλ είναι γνωστή. Για περισσότερο από εκατό χρόνια γιατροί και νευρολόγοι γνωρίζουν, ότι το αλκοόλ είναι πολύ επικίνδυνο για το κεντρικό νευρικό σύστημα. Επιφέρει ταραχή, προβλήματα μνήμης, βία.

Υπάρχει μεγάλη διαφορά στη χρήση του αλκοόλ από χώρα σε χώρα. Αναφέρομαι στο αλκοόλ το οποίο καταναλώνεται με αφορμή τους παραδοσιακούς εορτασμούς, γεγονός που πρέπει σαφώς να λαμβάνονται υπόψη. Άλλα αίτια που μπορεί να διευκολύνουν το πέρασμα από την υπερβολική χρήση στην εξάρτηση, έχουν κοινωνικό χαρακτήρα και αποδίδονται στις συνθήκες ζωής, ιδιαίτερα στις μεγαλουπόλεις. Προβλήματα όπως η ανεργία, για παράδειγμα ή οι φυλετικές διακρίσεις, μπορούν να ωθήσουν ένα άτομο στη χρήση του αλκοόλ σαν αδιέξοδο, να νιώσει χαρούμενος. Το θέμα του αλκοόλ είναι βασικό. Πληρώνουμε το τίμημα των κοινωνικών ανισοτήτων, το ότι υπάρχουν, λόγω χάρη πλούσιοι και φτωχοί άνθρωποι που μπορούν να αποκτήσουν αγαθά, ενώ άλλοι όχι.

Όταν το αλκοόλ γίνεται ναρκωτικό, γίνεται σκληρό ναρκωτικό. Από την άλλη, δεν γίνεται ναρκωτικό για όλους.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ Ή ΑΣΘΕΝΕΙΑ

“Οίνος ευφραίνει καρδίαν”, και μάλιστα, εδώ και πάρα πολλά χρόνια, χιλιάδες χρόνια.

Στα βάθη της ιστορίας χάνονται τα πρώτα ίχνη χρήσης αλκοολούχων ποτών. Συγκεκριμένες οι αναφορές στα Ομηρικά Έπη. Σύμβολο χαράς, εορταστικό, απαραίτητο συμπλήρωμα κάθε σημαντικού γεύματος και μάλιστα από τότε διαχωρισμένο σε υψηλές και μέτριες ποιότητες με έναν δικό του θεό, τον Διόνυσο και αμέτρητους, θεραπευτές. Ακόμα και στα πνευματικά συμπόσια της Αρχαίας Αθήνας η μέτρια κατανάλωση οίνων θεωρείτο ότι βοηθούσε στην ανταλλαγή σκέψεων και απόψεων. Επικίνδυνο παιχνίδι όμως για τον άμαθο, αυτόν που δεν μπορούσε να κρατήσει το “μέτρον”, χλευασμός ήδη στα αρχαία κείμενα για τον μέθυσο, γι’ αυτόν που το οινόπνευμα του πήρε την κρίση τον ζάλισε και τον τύφλωσε, όπως φρόντισε να κάνει και ο πολυμήχανος Οδυσσέας στον κύκλωπα Πολύφημο.

Ήδη ο Πλάτων συστήνει στην επιστολή του προς νέους πλήρη αποχή από την χρήση οίνου μέχρι 18 ετών, μέχρι τα 25 μόνο με την σύγχρονη παρουσία κάποιου άλλου μεγαλύτερου σε ηλικία ενήλικα, ενώ την συμμετοχή στα Ελευσίνια Μυστήρια τον συμβουλεύει μόνο εάν κάποιος έχει κλείσει τα 30 χρόνια της ζωής του.

Από τότε πέρασαν χιλιάδες χρόνια. Αυτά όμως που ίσχυαν τότε φαίνεται να ισχύουν και σήμερα. Εκατομμύρια άνθρωποι σ’ όλο τον κόσμο κάνουν συχνή χρήση

οινοπνευματωδών ποτών, γιορτάζουν, χαίρονται, διασκεδάζουν, κλείνουν δουλειές και καταπίνουν ίσως και κανένα φαρμάκι με κανένα ποτηράκι.

Εκατομμύρια όμως είναι και αυτοί που έχασαν τον έλεγχο, που τους "πήρε από κάτω", τους διέλυσε την οικογένεια, τους σταμάτησε από δουλειά, τους κατέστρεψε την ψυχή και το σώμα τους οδήγησε νωρίς στον θάνατο. "Νερό της φωτιάς" το ονόμασαν οι ινδιάνοι (άμαθοι μέχρι την αποικιοποίηση της Αμερικής στο οινόπνευμα), γιατί πράγματι κάηκαν με αυτό. Σήμερα, η από πολλών ετών βιομηχανοποίηση και εμπορευματοποίηση των οινοπνευματωδών ποτών κατήργησε σταδιακά της παραδοσιακές σχέσεις με αυτό και οπωσδήποτε ζούμε μια κατάσταση, τουλάχιστον στον ελληνικό χώρο αρκετά διαφορετική απ' ότι πριν 25-30 χρόνια. Τα αμερικανικό-ευρωπαϊκά ήθη και έθιμα εισήλθαν τις τελευταίες μια-δυο δεκαετίες και στον ελληνικό χώρο αλλάζοντας σταδιακά τον αλκοολικό χάρτη της πατρίδας μας. Εδώ βέβαια θα πρέπει να κάνουμε μια παρένθεση και να πούμε ότι ο αλκοολισμός (λόγω ίσως έλλειψης άλλων ψυχοτρόπων ουσιών) ήταν και είναι το υπ' αριθμόν ένα πρόβλημα των πρώην ανατολικών κρατών, στην ελληνική όμως κοινωνία καθοριστικό ρόλο έπαιξαν οι εκ δυτικών εισαγόμενες συνήθειες. Τελικά όλοι πίνουν, ή σχεδόν όλοι.

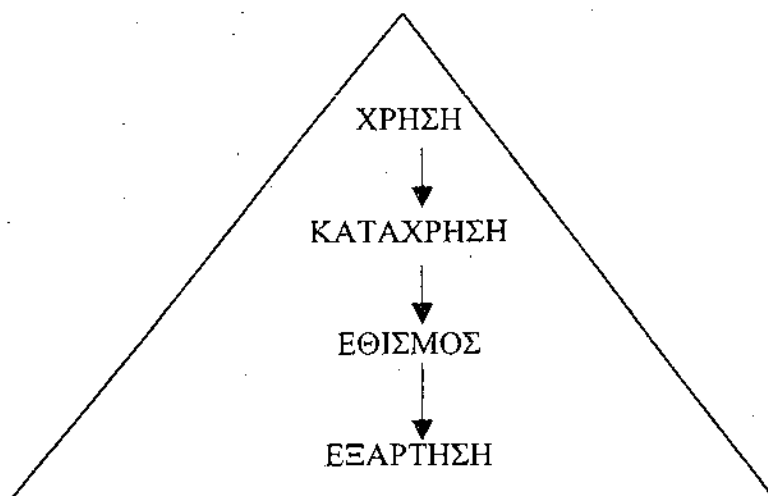
Που αρχίζει όμως το πρόβλημα; που τελειώνει η κοινωνική συμπεριφορά και που αρχίζει ο αλκοολισμός; για να απαντήσουμε σ' αυτή την ερώτηση θα χρειαστούμε ορισμένες έννοιες και πρώτα απ' όλα τι είναι "αλκοολισμός".

Αλκοολισμός είναι η χρήση – κατάχρηση οινοπνευματωδών ποτών με σωματικά ψυχολογικά ή κοινωνικά επακόλουθα για τον χρήστη 'η με πρόδρομα σημεία μιας τέτοιας εξέλιξης.

Μερικά από τα χαρακτηριστικά του είναι:

Η αδυναμία ελέγχου της ποσότητας 'η συχνότητας χρήσης οινοπνευματωδών ποτών, η αδυναμία διακοπής της χρήσης οινοπνευματωδών ποτών για κάποιο χρονικό διάστημα, η χρήση οινοπνευματωδών ποτών με στόχο την αλλαγή της ψυχολογικής διάθεσης, η χρήση οινοπνευματωδών ποτών σε καταστάσεις που κάτι τέτοιο θα μπορούσε να δημιουργήσει άμεσα προβλήματα (π.χ. πριν την οδήγηση, στην εργασία κ.τ.λ.). Αλκοολικός όμως δεν γίνεται κανένας από την μια μέρα στην άλλη. Η χρονική διάρκεια από την απλή χρήση στην κατάχρηση τον εθισμό και την εξάρτηση ποικίλλει από μερικά χρόνια μέχρι και δεκαετίες. Εξαρτάται μάλιστα από 3 ομάδες παραγόντων, την προσωπικότητα, το κοινωνικό περιβάλλον και φυσικά το είδος, την συχνότητα, την ποσότητα κ.τ.λ. του οινοπνεύματος (βλ. τρίγωνο της εξάρτησης).

ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ



Η πορεία αυτή διακρίνεται σε φάσεις με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά για κάθε μια, φάσεις που μας επιτρέπουν να κατατάξουμε καλύτερα έναν χρήστη και να μην περιμένουμε την χρονιά εξάρτησης για να καταλάβουμε ότι κάτι τρέχει. Είναι αυτό που λέγαμε στον ορισμό πρόδρομα σημεία μιας τέτοιας εξέλιξης.

Η χρονική διάρκεια των φάσεων αυτών ποικίλλει από 3-5 χρόνια έως και δεκαετίες. Κάθε φάση εμφανίζει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τα βασικότερα των οποίων είναι:

1. *Προαλκοολική φάση.* Είναι η "κοινωνικά αποδεκτή" χρήση του οινοπνεύματος που "επιτρέπει" την ελαφρά μέθη στις κατάλληλες περιστάσεις και περιβάλλον.
2. *Η αρχική φάση.* Χαρακτηρίζεται από την συνειδητοποίηση της κατάχρησης και από την αποτυχημένη προσπάθεια επανόδου σε παλαιότερες συνήθειες. Αναζητούνται όλο και συχνότερα ευκαιρίες για "ένα ποτηράκι".
3. *Η κρίσιμη φάση.* Χαρακτηρίζεται από την απώλεια του ελέγχου στη χρήση οινοπνευματωδών ποτών. Το άτομο δεν μπορεί να σταματήσει πριν φθάσει σε κάποιο σημείο μέθης, είτε μεθάει σε άλλοτε άλλα χρονικά διαστήματα με χαρακτηριστικά κενά μνήμης της προηγούμενης ημέρας.
4. *Η χρόνια φάση.* Η χρήση του οινοπνεύματος είναι καθημερινή και αποτελεί τον βασικό άξονα γύρω από τον οποίο περιστρέφεται η συμπεριφορά του ατόμου. Οι σωματικές ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις που έχουν αρχίσει ήδη στην προηγούμενη φάση τώρα μεγιστοποιούνται και γίνονται εμφανείς στο περιβάλλον.

Παρατηρήθηκε όμως ότι εκτός από τα χαρακτηριστικά αυτά που θα διέκριναν αυτές τις τέσσερις φάσεις στη πορεία ενός ατόμου από την απλή χρήση οινοπνεύματος, στη κατάχρηση, τον εθισμό και την εξάρτηση, υπήρχε και μια άλλη βασική διαφορά ανάμεσα στους χρήστες, το κίνητρο, διότι δηλαδή έπινε κάθε ένας από αυτούς. Έτσι διακρίνουμε και διαφορετικούς τύπους αλκοολικού, ανάλογα με το κίνητρο του καθ' ενός.

Οι τύποι αυτοί είναι:

1. **Τύπος -α:** Είναι αυτός που πίνει συνειδητά με κίνητρο την καλύτερευση της ψυχικής του διάθεσης την απαλλαγή από δυσάρεστα συναισθήματα ή την μείωση ενδοψυχικών συγκρούσεων, ελέγχει όμως την ποσότητα του οινοπνεύματος και η χρήση δεν είναι καθημερινή.
2. **Τύπος -β:** Πίνει μόνο στο κατάλληλο περιβάλλον και μόνο ευκαιριακά. Έχει σαν κίνητρο την ταύτιση ή προσαρμογή με το περιβάλλον αυτό και την παρέα.
3. **Τύπος -γ:** Αποτελεί την παθολογική εξέλιξη του τύπου -α. Είναι αυτός που πίνει για να "πνίξει" τα δυσάρεστα συναισθήματα ή τις ενδοψυχικές του συγκρούσεις. Χαρακτηρίζεται από τη συνεχή απώλεια του ελέγχου (μέθη). Εδώ ανήκει η πλειονότητα των νέων αλκοολικών. Η εξάρτηση είναι ψυχολογική.
4. **Τύπος -δ:** Αποτελεί την παθολογική εξέλιξη του τύπου -β. Η ταύτιση και προσαρμογή στο περιβάλλον παρεμποδίζει τις προστριβές με αυτό. Η συχνή χρήση οινοπνεύματος, οδηγεί σταδιακά σε μια κατ' αρχήν σωματική εξάρτηση από αυτό. Χαρακτηρίζεται από την καθημερινή χρήση οινοπνεύματος, ακόμα και τις πρωινές ώρες (σε προχωρημένα στάδια) προς αποφυγή στερητικών συμπτωμάτων. Μόδες, συνήθειες, ήθη και έθιμα και άλλοι περιβαντολλογικοί παράγοντες παίζουν εδώ καθοριστικό ρόλο.
5. **Τύπος -ε:** Χαρακτηρίζεται από περιοδική απώλεια του ελέγχου ενώ στα μεσοδιαστήματα απέχει της χρήσεως οινοπνευματωδών.

Από τους τύπους αυτούς σαν εξαρτημένοι παθολογικά θεωρούνται οι τύποι 3,4 και 5.

Αλκοολικός είναι λοιπόν κάποιος, που σε ορισμένα χρονικά διαστήματα ή κάτω από ορισμένες καταστάσεις καταναλίσκει ασυνήθιστες γι' αυτόν ποσότητες οινοπνευματωδών ποτών, χωρίς να μπορεί να σταματήσει, πριν νιώσει την ιδιαίτερη αυτή δράση του οινοπνεύματος στον ψυχικό του κόσμο. Αποτέλεσμα της συμπεριφοράς αυτής είναι σωματικές και ψυχικές βλάβες, όπως και διαταραχές στη σχέση του ατόμου με το περιβάλλον του. Η εξάρτηση από το οινόπνευμα είναι "ψυχική" και "σωματική". Αλκοολικός όμως μπορεί να είναι και κάποιος που δεν παρουσιάζει φαινόμενα σωματικής εξάρτησης από το οινόπνευμα.

Ψυχική εξάρτηση έχουμε στη περίπτωση όπου κάποιος χρησιμοποιεί συχνά οινοπνευματώδη ποτά με σκοπό την καλύτερευση της γενικής ψυχικής του κατάστασης, στη μείωση επώδυνων γι' αυτόν καταστάσεων ή χαλάρωσης από ενδοψυχικές εντάσεις, χωρίς να είναι σε θέση να παραιτηθεί από τη "λύση" αυτή. Η ψυχική εξάρτηση εκφράζεται κυρίως με δυο χαρακτηριστικά στοιχεία:

1. Αδυναμία παραίτησης από τη συχνή χρήση του οινοπνεύματος και συνέχισης αυτής με διάφορες δικαιολογίες, και
2. Επιθυμίες για όλο και μεγαλύτερες ποσότητες οινοπνεύματος μέχρι απώλειας του ελέγχου πάνω σ' αυτό. Με την απώλεια του ελέγχου εννοούμε όχι απαραίτητα την κατάσταση μέθης, αλλά ότι ο αλκοολικός δεν είναι σε θέση να μας πει σίγουρα, αν μπορεί μετά από 1-2 ποτηράκια να σταματήσει ή πρέπει να συνεχίσει να πίνει μέχρι να νιώσει την επιθυμητή δράση του οινοπνεύματος στον οργανισμό του.

Αυτά τα δυο χαρακτηριστικά στοιχεία της ψυχικής εξάρτησης εμφανίζονται συχνά το ένα μετά το άλλο στον ίδιο ασθενή και παραμένουν για πάντα, εκτός και αν

ο ασθενής κατορθώσει, μετά από ειδική θεραπεία, να παραιτηθεί τελείως από τη χρήση οινοπνευματωδών ποτών. Εδώ θα πρέπει παρενθετικά να τονιστεί ότι στην περίπτωση εξάρτησης από οινοπνευματώδη ποτά, δεν υπάρχει θεραπεία με την έννοια ότι ο ασθενής μπορεί να επανακτήσει την ικανότητά του να πίνει με "μέτρο". Μόνη λύση είναι η απόλυτη αποφυγή, έστω και απλής δοκιμής, ενός οινοπνευματώδους σκευάσματος.

Η **σωματική εξάρτηση** χαρακτηρίζεται από τα συμπτώματα του "συνδρόμου αποστέρησης" που εκδηλώνονται σε άλλοτε άλλο βαθμό και είναι συνήθως διαταραχές του ύπνου, αίσθημα δυσφορίας, ελαφρό τρέμουλο των χεριών, ιδρώτες ανησυχία κ.τ.λ.

ΜΟΝΤΕΛΑ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

Ο όρος "Μοντέλο Αλκοολισμού" χρησιμοποιείται για να δώσει έμφαση σε δυο σημαντικά σημεία. Πρώτον, ο τρόπος με τον οποίο κατανοούμε το πρόβλημα του αλκοολισμού, δηλαδή οι αντιλήψεις και οι στάσεις μας απέναντι στον αλκοολικό, τα αίτια που του δημιούργησαν το πρόβλημα, τη θεραπευτική αντιμετώπισή του, δεν έχει μείνει στατικός. Τόσο η συσσώρευση των γνωστών σχετικά με τον αλκοολισμό όσο και η γενικότερη επιστημονική και κοινωνική εξέλιξη υπήρξαν καθοριστικά στη διαμόρφωση των διαφόρων "θεωριών" περί αλκοολισμού. Ακόμη και τώρα, όπως άλλωστε είναι φυσικό, η σύγχρονη σχετική επιστημονική δραστηριότητα αποτελεί πρόκληση και διαμορφώνει απόψεις που οδηγούν στην αμφισβήτηση των κρατούντων "Μοντέλων του Αλκοολισμού".

Το δεύτερο σημείο είναι απόρροια των παραπάνω θέσεων, επειδή τα μοντέλα του αλκοολισμού προσεγγίζουν το φαινόμενο από διαφορετική οπτική γωνία και βρίσκονται σε συνεχή εξέλιξη, είναι λογικό ότι δεν θα μπορούσε να υπάρξει ένας και μοναδικός ορισμός για το φαινόμενο του αλκοολισμού. Ο ορισμός είναι ένας προβληματισμός σε εξέλιξη.

Τα επικρατέστερα μοντέλα προσέγγισης του φαινομένου είναι τα εξής:

Α) ΤΟ ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ:

Η προσέγγιση αυτή αντλεί τα επιχειρήματά της και βασίζεται κυρίως στη φροϋδική ψυχαναλυτική θεωρία.

Ένα από τα κύρια ερωτήματα που απασχόλησαν τους θεωρητικούς της ψυχοδυναμικής ήταν αυτό της προσωπικότητας του αλκοολικού αναφέρονται μεταξύ άλλων, σε δυο κύριες διαστάσεις που κατά την άποψή τους χαρακτηρίζουν την προσωπικότητα του αλκοολικού.

Αυτές είναι οι εξής:

ΚΑΘΗΛΩΣΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

Έχει παρατηρηθεί ότι μερικά άτομα επιδεικνύουν συμπεριφορά που δεν θα μπορούσε να χαρακτηριστεί "ενήλικη" στα πλαίσια μιας δεδομένης κουλτούρας. Αυτή η "αδυναμία" για ενηλικίωση φαίνεται να είναι το αποτέλεσμα "καθήλωσης" σε ένα από τα στάδια της ψυχολογικής ανάπτυξης του ατόμου και ιδιαίτερα στο στάδιο που είναι γνωστό ως "στοματικό στάδιο". Τα άτομα αυτά είναι εγωκεντρικά και παρουσιάζουν δυσκολίες στην ανάπτυξη "ουσιαστικών" σχέσεων με άλλο ή άλλα άτομα.

Ένας άλλος παράγοντας που συμβάλλει στην ανάπτυξη της ανώριμης προσωπικότητας είναι η "αφύσικη προσκόλληση" στους γονείς. Καθήλωση και εξάρτηση από τους γονείς δημιουργούν πιέσεις στο άτομο, ιδιαίτερα όταν καλείται να αναλάβει καθήκοντα ενηλίκου. Το αλκοόλ προσφέρει μια ανακούφιση στις εσωτερικές αντιθέσεις που δημιουργούνται στο άτομο, και το οδηγεί σε φαντασιώσεις που είναι άσχετες με την πραγματικότητα που το περιβάλλει.

ΑΜΕΣΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ

Αυτή η διάσταση έχει άμεση σχέση με την τάση για "υπερπροστασία" που δείχνουν πολλοί γονείς στα παιδιά τους. Πολλοί γονείς δεν είναι σε θέση να αξιολογήσουν που πρέπει να σταματήσουν οι γονικές παροχές και που πρέπει να αρχίσει η ανάληψη ευθυνών από τα παιδιά για την επίλυση των προσωπικών τους προβλημάτων.

Δημιουργείται έλλειψη αυτοπεποίθησης και πρωτοβουλιών στην ενήλικη ζωή. Τα παραπάνω μπορούν να οδηγήσουν το άτομο στον αλκοολισμό για δυο λόγους. Γιατί το αλκοόλ είναι η διέξοδος στην προσωπική δυσφορία που αισθάνεται το άτομο όταν τα "πράγματα δεν πάνε με το μέρος του". Και γιατί το αλκοόλ είναι μια εύκολη "νόμιμη" και φθηνή λύση για την άμεση επίλυση αυτής της δυσφορίας.

Το μοντέλο αυτό όμως παρουσιάζει ατέλειες τόσο ως προς την πλήρη κατανόηση του αλκοολισμού όσο και προς την περιγραφή της ανομοιογένειας του "αλκοολικού πληθυσμού".

Β) ΤΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Η προσέγγιση αυτή αναφέρεται στις βλάβες που μπορεί να προκληθούν κατά τη χρήση της αλκοόλης. Το σημαντικότερο είναι πως οι υποστηρικτές αυτού του μοντέλου θεωρούν τον αλκοολισμό περισσότερο ως αρρώστια παρά ως ένα κοινωνικό φαινόμενο με επιπτώσεις στη σωματική υγεία του ατόμου. Μπορεί να θεωρηθεί το αρχαιότερο από όλες τις προσεγγίσεις σε αυτό το φαινόμενο. Μέχρι τις αρχές του 1960 η Αμερικανική κοινή γνώμη θεωρούσε τον αλκοολικό ως άτομο χωρίς την ελάχιστη κοινωνική προσφορά, ανίκανο να εργασθεί. Η "ιατρικοποίηση" του φαινομένου ήταν ότι ο αλκοολικός άρχισε να θεωρείται "άρρωστος" και να απολαμβάνει ευρύτερου ιατρικού ενδιαφέροντος αντί της κοινωνικής απόρριψης που εισέπραττε μέχρι εκείνο τον καιρό.

Γ) ΤΟ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Η προσέγγιση αυτή έχει τις ρίζες της στις θεωρίες της μάθησης και είναι άμεσα και ιστορικά συνδεδεμένη με τις γνωστές παρατηρήσεις και πειράματα του Ρώσου φυσιολόγου Ρανλον και την ανάπτυξη της θεωρίας της κλασσικής εξάρτησης. Η βασική θέση των θεωριών της μάθησης και κατ' επέκταση της θεραπείας συμπεριφοράς, είναι ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα μιας σειράς από φυσιολογικές αντιδράσεις του ατόμου σε εξαρτημένα και ανεξάρτητα ερεθίσματα. Ο συμπεριφορισμός ως θεωρία και μέθοδος ψυχολογικής θεραπείας έχει παίξει

ουσιαστικό ρόλο στην ανάπτυξη της κλινικής ψυχολογίας ιδιαίτερα σε χώρες που υιοθετούν την "Αγγλοσαξωνική" προσέγγιση στον επιστημονικό αυτό χώρο.

Σύμφωνα με το παραπάνω μοντέλο η υπερβολική χρήση της αλκοόλης μπορεί να οδηγήσει στον αλκοολισμό είτε γιατί το άτομο συνδέει την κατανάλωση με κάτι ευχάριστο είτε γιατί η κατανάλωση της αλκοόλης συνδέεται με την αποφυγή δυσάρεστων εμπειριών.

Και στις δυο περιπτώσεις το άτομο μαθαίνει να πίνει υπερβολικά. Το συμπεριφορικό μοντέλο έχει υποστεί μεγάλη κριτική τόσο σε θέματα αιτιολογίας όσο και σε ζητήματα θεραπευτικής αποτελεσματικότητας. Παρ' όλα αυτά εξακολουθεί να είναι μοντέλο λειτουργικό με ευρεία εφαρμογή – η διαδικασία εκπαίδευσης των θεραπειών είναι βραχύτερη και φθηνότερη σε σύγκριση με την ψυχανάλυση – και αρκετά αποτελεσματικό.

Δ) ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Η συμβολή της κοινωνιολογίας στον αλκοολισμό έχει πάρει τη μορφή εμπειρικής έρευνας, ο κύριος στόχος της οποίας είναι ο εντοπισμός των κοινωνικών και πολιτισμικών παραγόντων που οδηγούν στην εξάρτηση από το αλκοόλ.

Ο αλκοολισμός είναι ένα σύνθετο φαινόμενο όσων αφορά στην αιτιολογία του και ποικίλλει δραματικά τόσο στους τρόπους λήψης της ουσίας όσο και στις δυσλειτουργίες που προκαλεί στο άτομο. Δεν είναι τυχαίο βέβαια ότι οι σύγχρονες απόψεις για τον αλκοολισμό καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι για περαιτέρω κατανόηση του φαινομένου πρέπει να λάβουμε υπ' όψη βιολογικούς, γενετικούς, οικονομικούς, κοινωνικούς, ψυχολογικούς και πολιτιστικούς παράγοντες.

"Δογματικά" και "στατικά" μοντέλα και θεραπευτικούς πρακτικές απ' όποιον επιστημονικό κλάδο κι αν προέρχονται όχι μόνο δεν βοηθούν τον αλκοολικό αλλά εμποδίζουν και αυτή την ίδια την επιστήμη στην εξελικτική της πορεία. Με αυτή τη λογική, η έκθεση της ειδικής επιτροπής σε θέματα αλκοολισμού του βασιλικού κολεγίου των ψυχιάτρων της Μ. Βρετανίας αναφέρει:

«...δεν είναι επιζήμιο να έχουμε περισσότερα από ένα μοντέλα στη διάθεσή μας, και θα ήταν πρόωρο να επιμείνουμε ότι υπάρχει ένας μόνο τρόπος σκέψης σχετικά με την κατανάλωση ή και την κατάχρηση της αλκοόλης...»

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

- **ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΥ**
- **ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**
- **ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΗ**

ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΥ

«Αν εμφανιζόταν μπροστά μου ο Μεφιστοφέλης και μου πρότεινε να μου ξαναδώσει αυτό που λέμε ανδρισμό θα του έλεγα:

“Όχι ευχαριστώ, δεν θέλω. Δυνάμωσε όμως το συκώτι μου και τους πνεύμονές μου, για να μπορώ να πίνω και να καπνίζω περισσότερο”.»

ΜΠΟΥΝΙΟΥΕΛ
“Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΠΙΝΟΗ”

Υπάρχουν πολλά είδη αλκοολικών και όχι μόνο ένα. Αυτό φαίνεται τόσο στην ποικιλία της αιτιολογίας του αλκοολισμού όσο και στην ποικιλία των εκφράσεων του φαινομένου. Όλοι οι αλκοολικοί δεν παρουσιάζουν απαραίτητα τα ίδια συμπτώματα, ούτε φαίνεται να υπάρχει μια σταθερή ιεραρχία στην εκδήλωση των συμπτωμάτων, είτε αυτά είναι ψυχολογικά είτε οργανικά. Με άλλα λόγια παρατηρείται μια σημαντική “ανομοιογένεια” στον πληθυσμό των ατόμων που χαρακτηρίζονται ως αλκοολικοί. Ο όρος αλκοολικός είναι γενικός, αόριστος, μη λειτουργικός. Αφού δεν μπορεί να περιγράψει την πολυμορφία αυτού του φαινομένου το σύνδρομο εξάρτησης περιλαμβάνει 7 στοιχεία ή συμπτώματα τα οποία χαρακτηρίζουν το άτομο που εξαρτάται από το αλκοόλ.

Αυτά είναι τα εξής:

- Συγκεκριμένες περίοδοι κατανάλωσης
- Προτεραιότητα στην κατανάλωση του αλκοόλ
- Αυξημένη ανοχή στο αλκοόλ
- Επαναλαμβανόμενα συμπτώματα στέρησης
- Αποφυγή ή ανακούφιση από τα συμπτώματα στέρησης
- Ο συνειδητός καταναγκασμός του πότη
- Επαναφορά του συνδρόμου

Ο όρος του προβληματικού πότη τείνει να αντικαταστήσει τον όρο “αλκοολικός”.

Ο όρος του προβληματικού πότη περιλαμβάνει τις παρακάτω περιπτώσεις:

A) Άτομα που χαρακτηρίζονται από το σύνδρομο της εξάρτησης από το αλκοόλ, αλλά δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερα προβλήματα υγείας.

B) Άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα υγείας εξαιτίας της κατανάλωσης της αλκοόλης αλλά δεν παρουσιάζουν το σύνδρομο της εξάρτησης από το αλκοόλ

Γ) Άτομα στα οποία το σύνδρομο εξάρτησης και τα προβλήματα συνυπάρχουν.

Στην πραγματικότητα κανένας ιατρικός ορισμός και καμία εμπειριστατωμένη ανάλυση δεν μπορεί να αποτυπώσει το δράμα των ανθρώπων που γίνονται έρμαιο του αλκοόλ. Πολλοί υπεύθυνοι συμβουλευτικών σταθμών – κέντρων πρόληψης και ερευνητικών ομάδων υπήρξαν οι ίδιοι αλκοολικοί.

Ο αλκοολισμός είναι ένα πολυπαραγωγικό φαινόμενο. Η κατάχρηση είναι μια συμπεριφορά που έχει προβλήματα. Η εξάρτηση είναι μια συμπεριφορά που οδηγεί στην αυτοκαταστροφή.

Κάποιοι υποστηρίζουν πως η αλκοολική προσωπικότητα δεν είναι υλαρκτή, αλλά εξυπηρετούσε τους ψυχολόγους η δημιουργία αυτής της έννοιας. Εξάλλου, ο καθένας από εμάς μπορεί να γίνει αλκοολικός κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες.

“Οι φίλοι μου, μου είπαν πως θα με ανεβάσει. Δεν μου είπαν όμως πως θα με καταντήσει...”

Πέτρος Α.Α. (Ανώνυμοι Αλκοολικοί)

Αλκοολικός λέγεται ο χημικά εξαρτημένος που σημαίνει ότι όταν πίνει δεν μπορεί να ελέγξει πόση ποσότητα θα καταναλώσει ούτε ποιες θα είναι οι συνέπειες αυτής της κατανάλωσης. Δεν έχει ορθή κρίση τουλάχιστον τις ώρες που είναι υπό την επήρεια του αλκοόλ, σαν αποτέλεσμα όλοι οι τομείς της ζωής του να πάσχουν με τον έναν ή τον άλλο τρόπο.

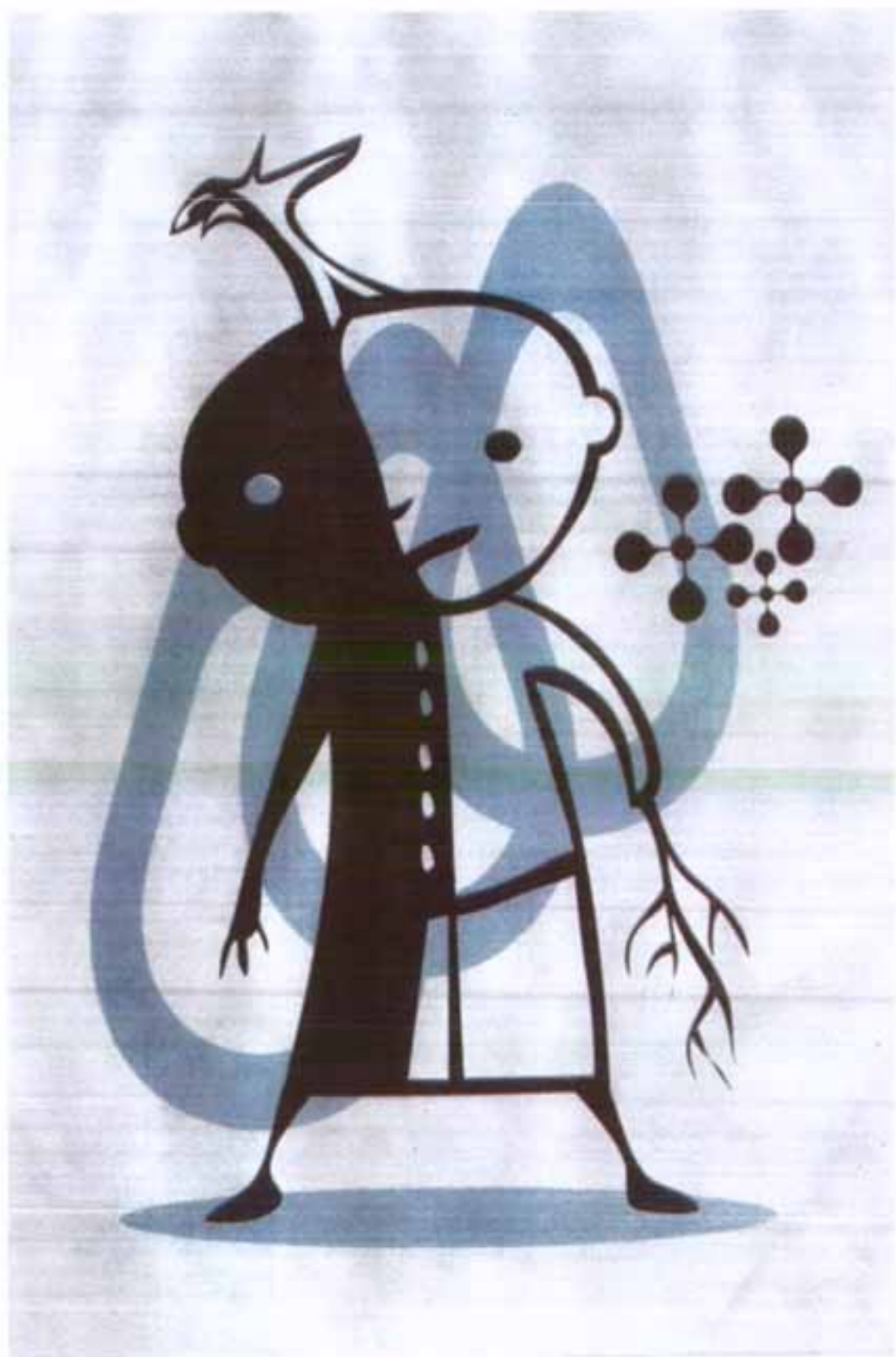
Η ανάγκη της αποχής δεν σηκώνει αντιρρήσεις. Δεν έχει βρεθεί ακόμα η μέθοδος με την οποία ένας αλκοολικός θα μπορέσει να γίνει κάποιος που πίνει μόνο για κοινωνικούς λόγους (με την παρέα του) δεν μπορούν να μεταμορφωθούν σε περιστασιακούς χρήστες. Ο αλκοολισμός ως νοσολογική οντότητα συνιστά ένα σύνολο διαταραχών που συνδέονται με την εξάρτηση του ατόμου από το αλκοόλ. Το άτομο που πάσχει από τον αλκοολισμό έχει χάσει την ελευθερία του απέναντι στο αλκοόλ. Έχει υποδουλωθεί σε αυτό, το έχει μετατρέψει σε κεντρικό άξονα της ζωής του, χάνοντας οποιοδήποτε ενδιαφέρον και ικανότητα για δουλειά, σπίτι, υποχρεώσεις και γενικά ανθρώπινη ζωή. Ο αλκοολισμός αναπτύσσεται συνήθως σε μια προσωπικότητα που χαρακτηρίζεται από μια στάση απομόνωσης, μειωμένη αυτοεκτίμηση, υπερτροφικό εγώ, απελπισία, μοναξιά, φόβους, αδυναμία αντοχής, της ματαιώσης, αισθήματα ανικανοποίητου, δυσπιστία.

Ωστόσο για τον αλκοολισμό, υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι υπάρχει συσχέτιση με την κληρονομικότητα. Δεν σημαίνει ότι όποιος έχει πρόβλημα εξάρτησης αναγκαστικά θα γίνει αλκοολικός. Αλλά είναι μια συνιστώσα του προβλήματος.

Γεγονός είναι ότι ο παλιός παραδοσιακός αλκοολικός που ζούσε και ήταν ανεκτός στο επίπεδο της γειτονιάς, δεν υπάρχει. Σήμερα ο “σύγχρονος” αλκοολικός, έχει να κάνει με έναν άνθρωπο, που ενδεχομένως είναι κοντά στη μέση ηλικία. Έχει μια μακρά σχέση περίπου οχτώ με δέκα χρόνια με το αλκοόλ. Είναι επιφορτισμένος με οικογενειακές, επαγγελματικές και άλλες ευθύνες, και μπορεί πιθανότητα προτού φτάσει σε αυτό που λέμε διολίσθηση από τον αλκοολισμό, δηλαδή να εκπέσει, να είναι άνθρωπος καθημερινός με σημαντική δραστηριότητα κοινωνική, όλο το πρόβλημα του αλκοολισμού έρχεται να καταστρέψει και να αποδομήσει όλη αυτή την εικόνα. Είναι δηλαδή καθημερινός άνθρωπος.

Μελέτες που έχουν γίνει σε νέους ανθρώπους σε στρατευμένη νεολαία, έχουν αποδείξει πως υπάρχει μια τάση να συσχετιστούν με το αλκοόλ σε ένα παθολογικά επίπεδο. Τουλάχιστον όσον αφορά την ποσότητα, τη συχνότητα και την ποιότητα του αλκοόλ, η οποία ακόμη λόγω της μικρής ηλικίας δεν έχει γίνει παθολογική σε επίπεδο κοινωνικής συμπεριφοράς. Έχει όμως μια εξέλιξη ανησυχητική.

Η ιστορία αποδεικνύει ότι ο άνθρωπος έχει πάντα μια ροπή στις ψυχοτρόπες ουσίες. Πόσο διαδεδομένη είναι η χρήση τους έχει να κάνει με την ίδια τη χώρα.



Παρόλο που οι πολιτισμικές συνθήκες διαφέρουν από χώρα σε χώρα της Ευρωπαϊκής ηπείρου, πάρα πολλοί νέοι άνθρωποι μεγαλώνουν σε ένα περιβάλλον όπου η κατανάλωση του αλκοόλ αποτελεί μέρος της καθημερινής ζωής. Το πολιτισμικό στερεότυπο "απαιτεί" είτε να καταναλώνεις κρασί στο γεύμα σου, είτε ένα γύρω ποτών στην παμπ μετά τη δουλειά. Οι νέοι έχουν αυτές τις προσλαμβάνουσες από μικρή ηλικία. Η φράση βέβαια ακατάλληλο για ανήλικους συνόδευε πάντα το αλκοόλ και στόλιζε πάντα τους τοίχους των συνοικιακών ποτάδικων. Τέτοιου είδους όμως απαγορεύσεις δεν μπόρεσαν ποτέ να νικήσουν το λεγόμενο Life Style με αποτέλεσμα, κατά κανόνα, οι νέοι να ακολουθούν το παράδειγμα των γονιών τους και να πίνουν.

Έτσι, η κατανάλωση αλκοόλ από τους νέους είναι κάτι συνηθισμένο. Παρά την νομοθεσία που απαγορεύει τη διάθεση και κατανάλωση αλκοόλ από άτομα ηλικίας κάτω των 18 ετών (στην Αμερική και στη Ρωσία το όριο είναι το 21^ο έτος ηλικίας), μια πολύ μεγάλη μερίδα νέων και ανηλίκων καταναλώνει αλκοόλ, τουλάχιστον περιστασιακά, αν όχι καθημερινά, αυτό αποδεικνύει έρευνα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (Π.Ο.Υ. – W.H.O.) στο μαθητική πληθυσμό. Μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό νέων παιδιών δεν έχει δοκιμάσει αλκοόλ πριν από την ηλικία των 18 ετών.

Οι μαθητικές ομάδες στις οποίες εστιάστηκε η έρευνα της W.H.O. τα έτη 1989-1990 ήταν αυτές των παιδιών της ηλικίας 11,13 και 15 ετών. Μόνο μια πολύ μικρή μειοψηφία αποδείχθηκε ότι δεν είχε δοκιμάσει αλκοόλ μέχρι την ηλικία των 15 ετών. Από τις χώρες που πήραν μέρος στην έρευνα η Ουαλία και η Σκωτία είχαν τα μεγαλύτερα ποσοστά στη δοκιμή αλκοόλ. Αντιθέτως, η Νορβηγία είχε τα μικρότερα. Στην ηλικία των 15 ετών διαφάνηκε ότι δεν υπήρχαν αξιοσημείωτες διακυμάνσεις στην πόση των μαθητών. Σε γενικές γραμμές, τα αγόρια στις ηλικίες που εξετάστηκαν είχαν σε μεγαλύτερο ποσοστό δοκιμάσει αλκοόλ απ' ότι τα κορίτσια.

Επιπρόσθετα στην ίδια έρευνα εξετάστηκε η εβδομαδιαία πόση, κατά φύλλο και ηλικία. Το ποσοστό των ανηλίκων που καταναλώναν αλκοόλ σε εβδομαδιαία βάση ήταν σχετικά μικρό στην ηλικία των 11 ετών, αλλά παρουσίαζε αύξηση στην ομάδα των 15 ετών. Τα ποσοστά των 15χρονων που έπιναν τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα κυμαίνονταν από 10% στην Πολωνία, έως 47% στην Ουαλία.

Μια μελέτη του 1990 μεταξύ των κρατών της Ευρωπαϊκής Ένωσης κατέληξε στη διαπίστωση ότι:

Οι νέοι από την Ιταλία και την Ελλάδα πίνουν σε εβδομαδιαία βάση περρισσότερο σε σχέση με τους νέους των υπολοίπων χωρών. Αντιθέτως, οι νέοι από την Ιρλανδία πίνουν λιγότερο.

ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΗ

Στη μεγάλη πλειοψηφία τους, οι μαθητές έχουν καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά κάποια στιγμή στη ζωή τους. Η Τουρκία παρουσιάζει το χαμηλότερο ποσοστό χρήσης οινοπνευματωδών, όπου λιγότερο από τα 2/3 των μαθητών έχουν χρησιμοποιήσει οινοπνευματώδη ποτά – τα χαμηλότερα ποσοστά της Τουρκίας μπορούν εν μέρει να αποδοθούν σε θρησκευτικούς λόγους.

Πολλοί μαθητές αναφέρουν χρήση οινοπνευματωδών μέσα στις 30 τελευταίες μέρες αλλά λίγοι έχουν καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά 10 ή περισσότερες φορές σε αυτό το διάστημα.

Στην Ελλάδα το ποσοστό των μαθητών που δηλώνουν ότι έχουν καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά 40 ή περισσότερες φορές στη ζωή τους είναι περίπου 35%. Τα

αγόρια υπερέχουν σημαντικά από των κοριτσιών. Στις 30 τελευταίες μέρες το 12% των μαθητών έχουν δηλώσει ότι έχουν καταναλώσει οινοπνευματώδη 10 ή περισσότερες, με διπλάσιο αριθμό αγοριών συγκριτικά με τα κορίτσια.

Οι μαθητές ρωτήθηκαν επίσης για συγκεκριμένα ποτά που κατανάλωσαν κατά τον τελευταίο μήνα. Η κατανάλωση μπίρας είναι συχνότερη στη Δανία και Κύπρο. Η κατανάλωση κρασιού ήταν σημαντικότερη στη Μάλτα και στην Ιταλία, οι χώρες που οι περισσότεροι μαθητές αναφέρουν ότι έχουν μεθύσει τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους είναι η Δανία, η Βρετανία και η Φινλανδία (σχεδόν 80%). Στις ίδιες χώρες παρατηρήθηκαν και τα υψηλότερα ποσοστά συχνής μέθης (39-54%) 10 ή περισσότερες φορές. Στις περισσότερες χώρες, σημαντικά περισσότερα αγόρια απ' ότι κορίτσια ανέφεραν αυτή η συχνότητα μέθης εκτός από τη Φινλανδία όπου τα κορίτσια ήταν κάπως περισσότερα. Πάντως η συχνότητα μέθης τρεις ή περισσότερες φορές μέσα στις 30 τελευταίες ημέρες είναι ενδεικτική της πολύ συχνής κατάχρησης αλκοόλ.

Για τους Έλληνες μαθητές τα ποσοστά μέθης δέκα ή περισσότερες φορές σε όλη τη ζωή είναι γύρω στο 7% και είναι αρκετά υψηλότερα στα αγόρια απ' ότι στα κορίτσια. Το 6% των μαθητών δήλωσαν ότι έχουν μεθύσει 3 ή περισσότερες φορές τις 30 τελευταίες ημέρες, χωρίς να υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα φύλλα.

“ΒΑΡΙΑ” ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Στενά συνδεδεμένη με τη μέθη είναι η “βαριά” κατανάλωση αλκοόλ, η οποία ορίζεται ως κατανάλωση πέντε ή περισσότερων ποτών “στην καθισιά”.

Η βαριά κατανάλωση αλκοόλ είναι μια συμπεριφορά που χαρακτηρίζει κυρίως τα αγόρια. Σε πολλές χώρες οι διαφορές ανάμεσα στα φύλλα είναι μεγάλες, όπως Ιταλία, Τσεχία, ενώ στη Βρετανία είναι λιγότερο σημαντικές.

Η Ελλάδα βρίσκεται στο μέσο των υπολοίπων χωρών ως προς τη “βαριά” κατανάλωση αλκοόλ με ποσοστά περίπου 18%.

Μια άλλη πολύ πιο πρόσφατη έρευνα, αποτελεί προάγγελο κακών οιωτών, σχετικά με την υπερβολική χρήση αλκοόλ από τη νεολαία μας.

Το 70% των μαθητών λυκείου του νομού Τρικάλων κάνει συχνά χρήση αλκοόλ – περισσότερο μπίρας και ούισκι και λιγότερο κρασιού. Ταυτόχρονα οι μαθητές θεωρούν ότι η χρήση αλκοόλ αυξάνει σημαντικά τις σεξουαλικές τους επιθυμίες. Αυτά αποτελούν τα κύρια συμπεράσματα έρευνας που πραγματοποίησε ομάδα γιατρών της Β' παθολογικής κλινικής του νοσοκομείου Τρικάλων. Όπως προέκυψε από την ίδια έρευνα, ένα μικρότερο ποσοστό μαθητών είχε την πρώτη του επαφή με το ποτό από το γυμνάσιο και αυτό οφειλόταν κυρίως σε προβλήματα που το παιδί αντιμετώπιζε στο οικογενειακό του περιβάλλον.

Οι γιατροί της ομάδας που πραγματοποίησαν την έρευνα χαρακτήρισαν ανησυχητικά τα συμπεράσματα που εξήχθησαν και αναφερόμενοι στην “ενοχή” της οικογένειας για τη χρήση αλκοόλ από τους μαθητές τόνισαν ότι η περιοχή των Τρικάλων όπως και όλη η Ελλάδα εξάλλου βρίσκεται σε μια μεταβατική περίοδο κατά την οποία δέχεται νέα πολιτιστικά ρεύματα και τρόπους ζωής.

Επιδημιολογικά στοιχεία δείχνουν ότι υπάρχουν κάποιες ιδιαιτερότητες και κάποια προβλήματα ψυχολογικά στο άτομο το οποίο, τελικά, εξαρτάται από τις ουσίες. Θα πρέπει λοιπόν κανείς να επικεντρωθεί εκεί, θεωρώντας ως ηλικία – ορόσημο επικινδυνότητας την εφηβεία.

Λαμβάνοντας υπόψη κανείς όλα τα χαρακτηριστικά της εφηβείας που ενισχύουν την τάση επιδίωξης του καινούργιου, επιδίωξης εμπειριών, μπορεί να

συμπεραίνει ότι πολλές φορές έχουμε μια συμπεριφορά επικίνδυνη από τους εφήβους, σχετικά με το αλκοόλ. Διότι το αλκοόλ, στα μάτια του εφήβου, του δίνει τη δυνατότητα να ανοιχτεί στον κόσμο των ενήλικων, να μεγαλώσει και αυτός, να γίνει άνδρας όπως λένε χαρακτηριστικά – τουλάχιστον στην Ελλάδα – πολλοί γονείς στα παιδιά τους.

Τα αίτια, βέβαια, τα οποία οδηγούν τους εφήβους στη χρήση αλκοόλ είναι πολλά και δεν περιορίζονται σε μια προσπάθεια εισόδου τους στον κόσμο των μεγάλων. Μπορεί να είναι προβλήματα στον τρόπο με τον οποίο χειρίζεται ο νέος τις διαπροσωπικές του σχέσεις. Μπορεί να είναι προβλήματα σε σχέση με το ότι αισθάνεται αποξενωμένος από τους υπόλοιπους και δυσκολεύεται είτε να ενταχθεί στην ομάδα των συνομηλίκων του, είτε γενικότερα στην κοινωνία στην οποία ζει. Μπορεί να είναι προβλήματα που έχουν σχέση με συμπτώματα ψυχολογικά γενικότερα.

Επίσης υπάρχει ένα άλλο μεγάλο κομμάτι που αφορά τους κοινωνικούς παράγοντες. Πολλές περιπτώσεις είναι εκείνες που ξεκινά κανείς τη χρήση της ουσίας κάτω από την πίεση των συνομηλίκων του, κάτω από την πίεση του περιγύρου, διότι αισθάνεται ότι μόνο έτσι θα μπορέσει να ενταχθεί μέσα στην ομάδα. Θα μπορέσει να γίνει ίδιος με τους άλλους, δεν θα είναι ξενέρωτος, δεν θα είναι ξεχωριστός, δεν θα είναι εκτός. Έτσι αποφασίζει να πει γιατί δεν έχει τον τρόπο να πει "όχι ευχαριστώ, δεν θα πω, δεν μου αρέσει". Διαλέγει αυτή τη λύση γιατί "έτσι κάνουν όλοι".

Από την άλλη πλευρά, το αλκοόλ "αντιμετωπίζεται" σαν εναλλακτική λύση π.χ. στο θέμα του άγχους που είναι ένα θέμα το οποίο απασχολεί την μαθητική κοινότητα πολύ. Δηλαδή, πως αντιμετωπίζω το άγχος, τις εξετάσεις, τις συνθήκες που ζω μέσα στο σχολείο.

Η πρώτη αντίδραση των παιδιών, συνήθως όταν ερωτηθούν, είναι "να πω". Κι όμως υπάρχουν άλλες λύσεις. Υπάρχουν για παράδειγμα χαλαρωτικές ασκήσεις που μπορεί να μάθει κανείς και να μην καταφύγει κατ' ανάγκη σε μια ουσία. Υπάρχουν τρόποι που μπορούν να σε διευκολύνουν να χαλαρώσεις χωρίς να χρειαστείς το ποτό. Υπάρχουν τρόποι που μπορούν να σε διευκολύνουν να μιλήσεις με τους άλλους και να επικοινωνήσετε χωρίς, να μοιράζεσαι, μαζί τους ένα μπουκάλι ούισκι. Όλο αυτό βέβαια δεν μπορείς να το μάθεις στα παιδιά σε ένα ή δύο μαθήματα, σε ένα ή δύο χρόνια. Πρέπει να ακολουθεί όλη την πορεία της σχολικής ζωής του παιδιού ανάλογα με την εξέλιξη, την ωρίμανση του παιδιού. Να επαναλαμβάνονται τα μηνύματα και να μεταφέρονται, ώστε στο τέλος πια, όταν το παιδί μπει στην ώριμη ηλικία να έχει κατακτήσει δύο σημαντικά πράγματα. Κατ' αρχήν αυτή τη φιλοσοφία της αυτονομίας και δεύτερον τη δυνατότητα να μπορεί να υλοποιήσει αυτά τα οποία θέλει για τον εαυτό του και να μπορεί να τα περάσει και ως μηνύματα στους υπόλοιπους.

Ορισμένα προβλήματα είναι μοναδικά στην εφηβεία, είναι αντιδράσεις στις νέες απαιτήσεις της βιολογικής ωρίμανσης και στην πρόκληση της ενηλικίωσης. Οι περισσότεροι έχουμε την τάση να πιστεύουμε ότι οι έφηβοι είναι άτομα προβληματισμένα και προβληματικά, οι πράξεις αρκετών είναι συνεχώς:

- 1) μη κατανοητές, δηλαδή όταν οι διαθέσεις οι απόψεις και οι συμπεριφορές τους δεν επιδέχονται λογική ερμηνεία και αιτιολόγηση και όταν είναι κενές περιεχομένου.
- 2) απρόβλεπτες - ο έφηβος είναι τη μια "άγγελος" και την άλλη "δαίμονας" - με ανησυχητικές μεταπτώσεις στα συναισθήματα του, στη διάθεση φιλικότητα και συνεργασία του.
- 3) Επαναστατικές και ανεξέλεγκτες με την έννοια ότι οι ενήλικοι δεν είναι σε θέση να επιβάλουν την εξουσία τους ή ο έφηβος δείχνει απρόθυμος ή ανίκανος να ελέγξει τη δική του συμπεριφορά.

Οι έφηβοι είναι άτομα και διαφέρουν τόσο ο ένας από τον άλλον ως προς τις ατομικές τους ικανότητες όσο και τα παιδιά και οι ενήλικες. Η τάση τους να ακολουθούν λίστα τη νεανική κουλτούρα και μόδα – μερικοί μάλιστα το κάνουν με σκόπιμα επιδεικτικό τρόπο – κάνει τους εφήβους να παρουσιάζουν ο ένας με τον άλλον μια παραπλανητική επιφανειακή ομοιότητα.

ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ

Το αλκοόλ έχει την ίδια ψυχοτρόπο επίδραση στον άνθρωπο, όσο, ας πούμε, η μαριχουάνα. Αυτό σημαίνει ότι τα αισθήματα και η διανοητική κατάσταση του ανθρώπου μεταβάλλονται καθώς το ναρκωτικό επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Η χρήση και η κατάχρηση οινοπνευματωδών αυξάνεται κατακόρυφα στην εφηβεία. Η συχνότητα της μέθης αυξάνεται δραματικά, στη Μ. Βρετανία η κατάχρηση αλκοόλ ανάμεσα στους νέους είναι ένα πολύ μεγαλύτερο πρόβλημα από αυτό της κατάχρησης ναρκωτικών. Οι παμπ και τα μπαρ ελκύουν τους νέους όλο και περισσότερο, ενώ το ποτό σήμερα έχει γίνει ένα σπουδαίο κομμάτι στη ζωή τους.

Το μεγαλύτερο ποσοστό ενήλικων αλκοολικών ξεκίνησε από υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών στην εφηβεία. Οι έφηβοι αυτοί έχουν συνήθως δυσκολία στη χαλιναγώγηση των ορμών τους, εκδηλώνουν επιθετικότητα και μάλιστα τα αγόρια υπερτιμούν συνήθως την αρρενωπότητά τους, υποτιμούν την τάση τους για εξάρτηση. Ο νέος που πίνει υπερβολικά, φαίνεται πως έχει μια ιδιαίτερη ανάγκη να αισθανθεί δυνατός. Το ποτό λοιπόν αυξάνει το αίσθημα της δύναμης που νιώθει κανείς.

Είδαμε ότι η εφηβεία είναι μια δύσκολη περίοδος για ορισμένους νέους ανθρώπους: γι' αυτούς που πιέζονται στο σχολείο, γι' αυτούς που έχουν άσχημες σχέσεις με τους γονείς τους ή που δεν έχουν καθόλου σχέσεις με τους συνομήλικους τους.

Για μερικούς η εργασία, σχολική ή μη, είναι κάτι εκνευριστικό. Όλα αυτά ενισχύουν τον "πειρασμό" όταν ένας γνωστός προσφέρει σε έναν δυστυχημένο νέο κάτι που θα τον ευθυμήσει, κάτι που όλοι παίρνουν, τότε αυτός ενδίδει συχνά. Μερικοί έχουν τη δύναμη να πουν "όχι", ένας συνεχώς αυξανόμενος αριθμός όμως λέει "ναι". Γιατί θέλει να ικανοποιήσει την περιέργεια του ή υποχωρεί στην κοινωνική πίεση.

Βέβαια δεν μπορεί να πει κανείς ότι όλοι όσοι κάνουν χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών είναι δυστυχημένοι, έχουν συναισθηματικά προβλήματα ή ότι η ψυχική τους υγεία βρίσκεται σε κίνδυνο. Οι περισσότεροι ξεφεύγουν. Άλλοι όμως κινδυνεύουν να εθιστούν "τυχαία", διότι δεν έχουν εκτιμήσει τους κινδύνους, στο σύνολό τους, κάτι που δείχνει βέβαια τη μεγάλη σημασία της ενημέρωσης σχετικά με το αλκοόλ.

Παρόλο που δεν μπορούμε να αλλάξουμε το παρελθόν ενός εφήβου, μπορούμε ωστόσο να τον απελευθερώσουμε από τον καταναγκασμό μιας εμπειρίας με τοξικές ουσίες, ώστε αυτός να μην σκιάζει, τις τωρινές απόψεις και αποφάσεις του νέου ατόμου. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος συμπαράστασης είναι να βοηθήσουμε τους εφήβους να αντιμετωπίσουν τα τωρινά τους προβλήματα. Αυτά ακριβώς που πλαισιώνουν την κατανάλωση αλκοόλ.

Εκτεταμένη η χρήση σινοπνευματωδών από μικρές ηλικίες και στην Ελλάδα

Είμαστε δυνατοί πότες

Ιατρείο για αλκοολικούς δημιουργείται στο ΠΠΝΠ

Τη στιγμή που η ελιτισμική των ατυριών και των καρπιών, σχολίων της πόλης μας, έχουν δοκιμάσει για πρώτη φορά μετά στην ηλικία των 10 ετών και η πρώτη απόφαση να αλειφθεί έχει γίνει στο χώρο του σπιτιού τους, στο ΠΠΝΠ ξεκινάει στην Ελλάδα η λειτουργία ιατρείου αλκοολισμού.

Σύμφωνα με τους γιατρούς, που θα το στελεχίσουν, είναι η παροχή ολοκληρωμένης θεραπευτικής αντιμετώπισης με όρους αντιμετώπιζον πρόβλημα αλκοολισμού.

Επισημαίνεται

στην εστία που έχουν παρουσιάσει σε τελευταία ταξίδια του Κέντρου Πολύγης Νεμού Αχαΐας, η χρησιμοποίηση ιατρικών ποσών είναι αρκετά ελαττωμένη. Δεν είναι τοιαύτη που

66

Το 25% των μαθητών πίνει τολάχιστον μια φορά την εβδομάδα

66

στην Πελοπόννησο ή στην Ελλάδα μαζί με την Ουαλία και την Αγγλία, βρίσκονται στις πρώτες θέσεις για ποσοστά εβδομαδιαίας χρήσης ουσιών. Η ελιτισμότητα των Ελλήνων μαθητών (86% αγόρια και το 80% των κοριτσιών) έχουν δοκιμάσει κάποιο ουσιώδη ποσό και το 25% δηλώνει ότι είναι συνηθέστερο μία φορά την εβδομάδα.

Όσον αφορά τους χώρους που κάνουν χρήση αλκοόλ, τα πιο συνηθισμένα είναι στο σπίτι δηλώνουν οι νέοι ότι πίνουν, αλκοόλ στο σπίτι και τα κλαμπ (28,8%), τα κλαμπ (25%) και τα κέντρα τους (21,8%).

Αξίζει να τονιστεί αλκοόλ από τους περισσότερους και μεταξύ των ενήλικων, που το μεγάλο ποσοστό φαίνεται να μην ανανεώνει το πρόβλημά τους.

Πρωτεύοντα του ιατρείου αλκοολι-



Οι μαθητές σε ποσοστά 80%-86% έχουν δοκιμάσει ουσιώδη ποσά τους

σμού, είναι ο Επ. Καθηγητής Κωνσταντίνος Καραϊσκάκης επικεφαλής του ψυχολογικού ιατρείου για διαπίστωση της ανάγκης λειτουργίας ενός ιατρείου αλκοολισμού. «Μεταξύ με τους συναδέλφους που βλέπουμε αρκετούς ανθρώπους που έχουν καθήκον αλκοόλ και διαπιστώσαμε ότι ο χειρισμός τους απαιτεί λογικά μέτρα. Θα πρέπει δηλαδή να υπάρχει ψυχολογική και κοινωνική λειτουργία ώστε να παρέχονται

απαιτούμενα βοήθεια στην εξοργισμένη να αντιμετωπιστούν στην κατάλληλη καθολική αλκοόλ η κ. Καραϊσκάκης.

Πέραν της κ. Καραϊσκάκης, το ιατρείο θα αποτελεί από τον χώρο της Ιατρικής η τους ψυχολογικούς Παναγιώτη Καραϊσκάκη και Κώστα Θεοδωρού τον Ιατρείο της Πελοποννήσου, Γενία Γιάλκωνο και Λατρινιώτη.

ΜΑΡΙΑ ΡΙΖΟΥ

Ο ψυχολόγος John Travers (σε μια μελέτη του το 1977) υποστηρίζει ότι η πιο δύσκολη απόφαση για έναν έφηβο δεν είναι το να διαλέξει αν θα πει ή όχι. Ο πραγματικός γρίφος είναι το πώς θα καταφέρει να ζήσει με την απόφασή του. Οποιαδήποτε κι αν είναι αυτή. Ο Travers συνοψίζει τις ακόλουθες κατευθυντήριες γραμμές σύμφωνα με τις οποίες οι γονείς μπορούν να συμβουλέψουν τα παιδιά τους:

- 1) Οτιδήποτε κι αν αποφασίσεις, μην ξεχνάς τους θετικούς λόγους που σε οδήγησαν σε αυτή σου την απόφαση. Αν σου έχουμε πει πως είσαι πολύ νέος για να ξεκινήσεις την κατανάλωση αλκοόλ ή αν δεν σου αρέσει η γεύση του ποτού, χρησιμοποίησε αυτά ακριβώς σαν βάσιμα και ειλικρινά επιχειρήματα για να πάρεις την απόφασή σου.
- 2) Δεν υπάρχει κανένας λόγος να απολογείσαι για την απόφασή σου να απέχεις από το αλκοόλ. Οι άλλοι οφείλουν ,α το σεβαστούν.
- 3) Από τη μεριά σου τώρα δείξε, παρόλο που διαφωνείς, σεβασμό στη δική τους απόφαση να πίνουν.
- 4) Αν αποφασίσεις να πεις τήρησε τους νόμους κατανάλωσης αλκοόλ.
- 5) Κατανάλωσε αλκοόλ, αλλά μην κάνεις κατάχρηση. Μην πίνεις υπερβολικά για να δείξεις ότι είσαι πια μεγάλος. Μην πίνεις αν πρέπει μετά να οδηγήσεις.
- 6) Μάθε πώς να πίνεις αλκοόλ με μέτρο. Παρατήρησε αυτούς που απολαμβάνουν ένα – δύο ποτήρια για να ηρεμήσουν, να κάνουν καλύτερη παρέα με τους άλλους ή να συνοδέψουν το φαγητό τους.
- 7) Παρατήρησε τον τρόπο που πίνουν. Ρουφούν αργά αργά και αφήνουν να περάσει αρκετός χρόνος ανάμεσα στο ένα ποτό και στο άλλο.

Πρέπει να προσέχουμε πολύ όταν μιλάμε στα παιδιά για το αλκοόλ. Μια λάθος κουβέντα σε μια ακατάλληλη στιγμή μπορεί να τους κάνει να επαναστατήσουν και έτσι να φέρουμε αντίθετα αποτελέσματα. Μια σωστή κουβέντα κατανόησης πάλι, μπορεί να ενισχύσει την κρυφή τους απόφαση να μην πουν.

Μια συστηματική μελέτη πραγματοποιήθηκε πάνω στο περιεχόμενο και τις αλλαγές των σχημάτων της χρήσης αλκοόλ σε νεαρό πληθυσμό. Το δείγμα αποτελείται από 11.058 μαθητές, ηλικίας 14-18 ετών. 96 σχολεία συμμετέχουν στην έρευνα.

Χορηγείται ένα ερωτηματολόγιο, που απαντιέται μέσα στην τάξη με την εποπτεία μέλους της ερευνητικής ομάδας, με την απουσία του προσωπικού του σχολείου. Αποτελέσματα: σχεδόν ολόκληρος ο πληθυσμός των μαθητών (98%) έχει την εμπειρία του αλκοόλ στη διάρκεια της ζωής, η μεγαλύτερη πλειοψηφία κάνει χρήση αλκοόλ τρεις ή περισσότερες φορές (91%) και κατά τη διάρκεια του περασμένου έτους (80%). Μισός πληθυσμός (49%) κάνει χρήση αλκοόλ τρεις ή περισσότερες φορές κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα. Συχνή και πολύ συχνή χρήση αλκοόλ αναφέρεται από το 16% του μαθητικού πληθυσμού. Δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές στις επικρατούσες τιμές της χρήσης αλκοόλ σε σχέση με το βαθμό αστικοποίησης και του κοινωνικού – οικονομικού επιπέδου. Οι μαθητές – τεχνικών – επαγγελματικών σχολών έχουν πιο ψηλές επικρατούσες τιμές και αναφέρονται τα είδη αλκοολούχων ροφημάτων με τη σειρά, που είναι σχετική με την κατανάλωσή τους, καθώς και το που γίνεται η κατανάλωση αυτή. Αξιοσημείωτο είναι ότι βρέθηκε μια πολύ στενή σχέση ανάμεσα στη χρήση αλκοόλ και τη χρήση νομικών και παράνομων ουσιών.

“ο φόβος μου ήταν η ζωή και όχι ο θάνατος ενώ τώρα μαθαίνω να ζω γιατί όταν έπινα υπήρχα αλλά δεν ζούσα”.
Θοδωρής Αλκοολικός Ανώνυμος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

- **ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**
- **ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**
- **ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**
- **ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΑΙ ΓΕΝΕΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

- **ΤΑ ΚΡΑΤΗ ΔΙΑΦΗΜΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ**

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

«Δεν φαντάστηκα ποτέ ότι θα γινόμουν αλκοολικός... τα μεσημέρια έπινα γιατί είχα πελάτη να συναντήσω... μετά άρχισα να πίνω και το βράδυ... ύστερα ανακάλυψα ότι το ποτό μου ήταν απαραίτητο... αν δεν έπινα δεν μπορούσα να σκεφτώ...».

Τέτοιες αναφορές είναι πολύ συχνές και δεν ηχούν παράξενα στον κλινικό επιστήμονα που ασχολείται με το πρόβλημα. Είναι γνωστό πλέον ότι "αλκοολικοί" δεν είναι μόνο αυτές οι ακραίες περιπτώσεις των άστεγων και άμοιρων ατόμων, που τώρα πια σπάνια συναντά κανείς στους δρόμους, να περιφέρονται μεθυσμένοι και να γίνονται αντικείμενο σχόλιων από τους περαστικούς και από τους ενδιαφερόμενους για το θέμα δημοσιογράφους. Οι "αλκοολικοί" είναι δυνατό να προέρχονται από όλα τα κοινωνικοοικονομικά επίπεδα, από κάθε επαγγελματική κατεύθυνση και μορφωτικό επίπεδο. Δυστυχώς στη χώρα μας η έλλειψη παιδείας και ευαισθητοποίησης στο θέμα των "νομικών" ουσιών εξάρτησης, όπως το αλκοόλ, μας οδηγούν στη συνειδητή ή ασυνείδητη άρνηση της ύπαρξης του φαινομένου.

Είναι γεγονός ότι το αλκοόλ παίζει σημαντικό ρόλο στην καθημερινή κοινωνική συναλλαγή. Η διεκπεραίωση των περισσότερων κοινωνικών συναλλαγών, από κάθε είδους γιορτή και εκδήλωση μέχρι και σοβαρές επαγγελματικές συσκέψεις, περιλαμβάνει την κατανάλωση αλκοόλης. Ο τρόπος με τον οποίο είναι οργανωμένη ή σύγχρονη οικογένεια, η εργασία και η κοινωνία γενικότερα, φαίνεται να αποτελεί σημαντικό παράγοντα αιτιολογίας του αλκοολισμού.

Οι κοινωνικές πιέσεις που ασκούνται διαμέσου των κοινωνικών προβλημάτων, όπως η οικονομία, η υγεία, η παιδεία, το περιβάλλον, η ανεργία, τα αδιέξοδα νέων ανθρώπων, το λιγότερο που μπορούν να κάνουν είναι να οδηγήσουν έναν αριθμό ατόμων στον αλκοολισμό. Ας μην ξεχνάμε τον αυξανόμενο αριθμό αυτοκτονιών που παρατηρούνται τα τελευταία χρόνια σε ενήλικες αλλά και σε νεαρά άτομα, λόγω κοινωνικών πιέσεων. Δεν είναι τυχαίο βέβαια ότι οι σύγχρονες απόψεις περί κατάχρησης αλκοόλης κατατάσσουν τον αλκοολισμό στα κοινωνικά φαινόμενα, σε αντίθεση με αυτούς που διακρίνουν μόνο "τάσεις αυτοκαταστροφής" και "ψυχοπαθολογίας" στον αλκοολικό.

Προσπάθειες για την καταγραφή των αιτιών του αλκοολισμού υπήρξαν πολλές. Τα τελευταία 15-20 χρόνια έχει καταγραφεί μια τάση για την επανεξέταση των αιτιών του αλκοολισμού και για την ομαδοποίηση των παραγόντων που οδηγούν στην κατάχρηση της αλκοόλης. Η πληθώρα τέτοιων μελετών προέρχεται από τις χώρες της Β. Ευρώπης και τις ΗΠΑ.

Τα κυριότερα αίτια του αλκοολισμού μπορεί να συνοψισθούν ως εξής:

Α) ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ (Η ΑΛΚΟΟΛΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ)

Η μελέτη της προσωπικότητας παραμένει ένα από τα πιο προσφιλή θέματα των κλινικών ψυχολόγων και έχει δημιουργήσει σωρεία αντικρουόμενων επιχειρημάτων όσον αφορά στη φύση και στην εξέλιξη των χαρακτηριστικών που συνθέτουν την προσωπικότητα του ατόμου. Σε αντίθεση με τα συγκεκριμένα στοιχεία της προσωπικότητας τα οποία φαίνονται να οδηγούν στην κατάχρηση του αλκοόλ ο κύριος προβληματισμός στην προκειμένη περίπτωση ήταν αν οι αλκοολικοί έχουν μια "ιδιόμορφη" προσωπικότητα που μοιραία οδηγεί στον αλκοολισμό. Παρόλο που η

κλινική πρακτική και εμπειρία με αλκοολικούς έδειχναν στοιχεία που τεκμηριώνουν την ύπαρξη της αλκοολικής "προσωπικότητας", οι σύγχρονες διαχρονικές κλινικές και επιδημιολογικές μελέτες δεν έφεραν στο φως πειστικά στοιχεία που να εδραιώνουν αυτή την άποψη.

Επίσης, είναι εμφανές από τα συμπεράσματα κάποιων συγγραφέων ότι η "αλκοολική προσωπικότητα" δεν είναι υπαρκτή. Η "εφεύρεσή" της φαίνεται να "εξυπηρετούσε" τόσο τους ψυχολόγους που επαξεργάζτηκαν μια ακόμα διάσταση της "ψυχοπαθολογίας του αλκοολικού", όσο και τους ίδιους τους αλκοολικούς, μερικοί εκ των οποίων εξακολουθούν να "δικαιολογούν" την κατάχρηση της αλκοόλης σαν ένα μοιραίο και αναπόφευκτο γεγονός. Αφού τους έτυχε να είναι "αλκοολικές προσωπικότητες", το παρακάτω σχόλιο από τον Taylor (1981) είναι χαρακτηριστικό των σύγχρονων απόψεων για την "αλκοολική προσωπικότητα".

«...πριν από μερικά χρόνια είχαν γίνει επίπονες προσπάθειες για τον εντοπισμό της αλκοολικής προσωπικότητας, δηλαδή τον τύπο του ατόμου που εμφάνιζε ένα σύνολο από χαρακτηριστικά τα οποία είχαν άμεση σχέση με την ανάπτυξη του αλκοολισμού...

Σήμερα οι εμπειρογνώμονες πιστεύουν πως ο καθένας μπορεί να γίνει αλκοολικός κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες...»

B) ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Η παρακάτω περιγραφή αναφέρεται στους παράγοντες που εντοπίστηκαν στην πλειοψηφία των μελετών σχετικά με την "κοινωνική διάσταση" του αλκοολισμού.

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Η διάσταση αυτή θα μπορούσε να συνοψισθεί με τη δήλωση "όσο υπάρχει αλκοόλ σε μια δεδομένη κοινωνία θα υπάρχουν και αλκοολικοί". Αυτό δε σημαίνει βέβαια ότι η χρήση της αλκοόλης θα πρέπει να "περάσει" στην παρανομία. Η εμπειρία της ποτοαπαγόρευσης στις ΗΠΑ και η σχετική εγκληματικότητα που τη συνόδευσε, είναι παράδειγμα προς αποφυγή. Είναι γεγονός όμως πως υπάρχει μια στενή σχέση μεταξύ της δυνατότητας πρόσβασης στο αλκοόλ και αριθμού αλκοολικών. Ο Γάλλος επιδημιολόγος (Requignot, 1974) έδειξε ότι κατά την περίοδο 1941-1947 όταν η παραγωγή και η κατανάλωση του κρασιού μειώθηκε λόγω του πολέμου από πέντε σε ένα λίτρο την εβδομάδα, η θνησιμότητα εξαιτίας κίρρωσης του ήπατος μειώθηκε επίσης κατά 80%. Μείωση της θνησιμότητας, εξαιτίας κίρρωσης του ήπατος, αναφέρεται επίσης από τον Martini et al (1970) στις ΗΠΑ κατά την περίοδο της ποτοαπαγόρευσης.

ΤΙΜΗ, ΝΟΜΙΜΟΤΗΤΑ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΔΟΧΗ

Σε σύγκριση με τις "παράνομες ουσίες εξάρτησης" το αλκοόλ είναι σχετικά φθηνό, η χρήση του δεν διώκεται ποινικά. Και είναι κοινωνικά αποδεκτό. Και οι τρεις αυτές κοινωνικές διαστάσεις διατηρούν και σε ορισμένες περιπτώσεις αυξάνουν την κατανάλωση ή και την κατάχρηση αυτής της ουσίας.

Παρατηρείται συχνά το γεγονός ότι πολλά άτομα, κυρίως νέοι, κάνουν χρήση αλκοόλης κάτω από κοινωνική πίεση, ανάγκη ένταξης του ατόμου σε μια κοινωνική

ομάδα, φόβος απόρριψης για τη μη αποδοχή συμπεριφορών, όπως η κατανάλωση αλκοόλης. Σε μια συνεδρία, νεαρή γυναίκα που έκανε κατάχρηση αλκοόλ, παραδέχτηκε ότι πίεσε τον εαυτό της να μάθει να πίνει ούισκι, παρόλο που η γεύση και η μυρωδιά του συγκεκριμένου ποτού της ήταν δυσάρεστες. Το έκανε για να μην θεωρηθεί "απροσάρμοστη" όσον αφορά στους κανόνες της "ομαδικής" συμπεριφοράς.

ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Τα Μ.Μ.Ε. και ιδιαίτερα η διαφήμιση, που εκτός από την ενημέρωση του κοινού για την ύπαρξη ενός προϊόντος, στοχεύει στην αύξηση των πωλήσεων, φαίνεται να συμβάλλουν ουσιαστικά στην αύξηση κατανάλωσης της αλκοόλης με δύο τρόπους:

- Είτε με τη δημιουργία "προτύπων" τα οποία υιοθετούνται" από τους νέους – μιμητική συμπεριφορά.
- Είτε με το να «επιβεβαιώνει» υπάρχουσες συμπεριφορές που διέπουν τη νεανική κουλτούρα.

Δεν είναι τυχαίο βέβαια το ότι η συντριπτική πλειοψηφία των διαφημίσεων για αλκοολούχα ποτά "συνδέουν" την κατανάλωση του αλκοόλ με κοινωνική ή και με σεξουαλική επιτυχία.

ΕΡΓΑΣΙΑ, ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ, ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Πολλές φορές η βραδινή και μονότονη εργασία (π.χ. καλλιτέχνες) ωθούν σε μεγαλύτερη κατανάλωση αλκοόλης για ευνότητους λόγους. Επίσης η μακρόχρονη απουσία από την οικογένεια (π.χ. ναυτικοί) έχει θεωρηθεί ως παράγοντας αύξησης της κατανάλωσης. Τέλος, επαγγελματίες που έχουν άμεση σχέση με την κατανάλωση αλκοόλ – ιδιοκτήτης μπαρ, κάβας ή μάρμαν – φαίνεται ότι έχουν αυξημένες πιθανότητες προσωπικής κατανάλωσης.

Ο τρόπος ζωής ενός ατόμου, (το γνωστό Life Style) θεωρείται παράγοντας αύξησης της κατανάλωσης αλκοόλ. Ιδιαίτερα ευάλωτα φαίνεται ότι είναι τα άτομα που ζουν και εργάζονται κάτω από συνθήκες πίεσης. Όπως για παράδειγμα, στελέχη επιχειρήσεων, δημοσιογράφοι, δικηγόροι.

Όσον αφορά στην ψυχαγωγία, η συνηθισμένη πλέον έκφραση "να βρεθούμε το βράδυ για ένα ποτό" ή "κερνάω μπουκάλι απόψε", τα λέει όλα!

Γ)ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Έχει ήδη αναφερθεί ότι υπάρχουν κοινωνίες που για θρησκευτικούς (π.χ. μουσουλμάνοι) ή άλλους λόγους, απαγορεύουν τη χρήση του αλκοόλ. Είναι ευνόητο ότι σε τέτοια πολιτισμικά πλαίσια δεν παρατηρείται το φαινόμενο του αλκοολισμού. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον, όμως παρουσιάζουν κοινότητες, όπου ενώ η χρήση της αλκοόλης είναι κοινωνικά αποδεκτή, οι περιπτώσεις αλκοολισμού είναι σπάνιες.

Σύμφωνα με τον (Snyder, 1958) η εβραϊκή κοινότητα αποτελεί ένα παράδειγμα "ελεγχόμενης χρήσης" αλκοόλ. Στην προκειμένη περίπτωση τα παιδιά μαθαίνουν να κάνουν χρήση του αλκοόλ στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Με αυτόν τον τρόπο η χρήση είναι αποδεκτή, ενώ η μέθη ή η κατάχρηση του αλκοόλ είναι αξιόποινες συμπεριφορές. Η κατάχρηση πάνω απ' όλα θεωρείται "μη σημαντική" συμπεριφορά.

SECTION 3

**ABSINTHE:
ANYTHING
BUT A MYTH**

**Ε, ρε, γλέντι
με το αφέντι!**

Δεν ξέρω τι του έβρισκαν όσοι την έβρισκαν μαζί του (εξάλλου πάει καιρός από τότε...). Μπορεί απλώς να μεταλλάχθηκε η συνταγή, όπως ακριβώς συμβαίνει και με τους αστικούς μύθους. Ενώ όμως στους αστικούς μύθους αλλάζει η ιστορία από στόμα σε στόμα προκειμένου να γίνουν πιο τρομακτικοί, εδώ άλλαξε η συνταγή. Και το ποτό ξενέρωσε.

Μεσίοντες ο κόσμος γνωρίζει καλύτερα και λατρεύει το φαινόμενο «φρέντι» ξεκινώντας για 30 χρόνια όλα τα υπόλοιπα ποτά, ακόμη και το κρασί. Έτσι το 1908 και με ομηρεία την Ελλάδα, ξεκινά ο πόλεμος εναντίον του, που θα έχει ως αποτέλεσμα τον παγκόσμιο εξοστρακισμό του (βλέπε τις μεθόδους περί εθισμού, τοξικότητας και πρόκλησης παροσθήσεων, δηλαδή «στο τάξιο δεν έχει τελεμασθεί επιστημονικά ποτά»). Αθήνα 2005: Νύκτα Σαββάτου. Καρτοπαρέα με διάθεση για πολλά και χρόνο για τα πάντα. Το μπράβο στον Ψυχρή σαν να μας περιμένει... όπως και τα πράσινα μπουκάλια που σ' έλασε σκεπασμένο στην υπέραικη είδη του. Πώς μπορείς να αντισταθείς στη γοηψία του πολυκατοικημένου; «Αυτά εκεί ο είναι» ρωτάει εντελώς αθώα την μαργαρίτα. «Φρέντι» μου λέει οδιόφορα. «Το ημιστά».

«Είπα». Ριχνοντας ένα βλέμμα τριγύρω βλέπω αρκετές πολλές οριζόντιες οφθαλμοί. Και μόλις αυσι τη στιγμή καταλαμβάνω τον λόγο της υπαρχής τους. «Ελάτε μου ένα!».

Το ερωτασμένο βλέμμα της το διαδέχεται η υπαρχία. Αποδεικνύεται ότι αν και διαφημίζουν το συγκεκριμένο μαγαζί για το φρέντι του, μόνο ένα παιδί που δουλεύει εκεί έχει να το φρονίσει. Ευτυχώς που δεν έχει μπρό σόφρα... «Το ποστρίν έματτα οι άγια με ενημερώνει ο υπάλληλος - όπου «ήγια» ίσως 15 λεπτά. Κάποτε επέλεξα φρέντι, σικοκλύτουμε όμως ότι το κουτάλι δεν είναι στη θέση του... Ενώ οι φίλες μου έχουν κάνει ήδη κεφάλι, εγώ συλλογίζομαι πόσο αργά ένα κουτάλι να βρει τον δρόμο του προς τη μαρ. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται και με τη πέικαρα. Είναι περάσει σαράντα λεπτά ώπου να συγκεντρωθούν όλα τα απαραίτητα συστατικά για την παρασκευή του φρεντιού. Και έμμεσα η ώρα να κηδύ στο πράσινο υγρό... Ανακατεύω αργά το ποτάκι μου και... μάλιστα! Πολύ πικρό, πολύ δυνατό και πολύ ακριβό (20 ευρώ!). Άρα που μακάρι με ούτω... θα μου έρεσα αγά σή, σάφρασμα, είναι ώπου να το συνήθισα. Η βροχή όμως φέρισε στο τέλος της και μένο δεν μου έδει κόνη κούκου. Τελικά η μαρτρία του οφείλεται στον μύθο που το περιβάλλει αλλά και στο αμυρογέννη χρώμα του.

Μαγεία που σε ταξιδεύει ως τα γραφικά cafes, τα ακροαμαχία στον λόφο της Μονμάρτρι, όπου τα έπιναν οι καλλιτέχνες-οδοί του. Από τα αρχαία χρόνια χρησιμοποιούνταν για τις θεραπευτικές του ιδιότητες ενώ οι φίλες για πρόκληση παροσθήσεων, τάση για τρέλες και αυτοκατονίες, σπύλι ενίσκουσαν τον μύθο του που ξεκίνησε από τη Γαλλία για να κατακτήσει όλον τον κόσμο. Υπαρχα από σκεδόν έναν αιώνα, όπου η Νέζε σρένο σπύλι... φημιρατόν, τύρε γεμάτα και πάλι τα οδικά ποτάρια. Το 1998 επιτάχθηκε η καλοφαρία του στην ΕΕ με προκεικότητα οι αλκοόλ 70% (τα οριγίναλ περιείχε ως και 90%). Το επείνυνο και παρσίμα μυτικοστικό παρσίον του δοθήσε τις διαφηματικές εταιρείες να το «πουλίσιον» καλύτερα. Το σρένο ξεκινάει μια νέα καριέρα στις ποσσελές των μαρ σε όλον τον κόσμο. Μόνο που εγώ δεν θα είμαι από κάτω να κηροκοσώ. Θα είμαι ζήλια στο μπουκάλι μου και θα πίνω σερμάκια τσιτάλε. ■



Άρθρο της Δώρας Παυλίδου, συντάκτριας του περιοδικού FREE.

Σε αντίθεση με τα παραπάνω, χώρες όπως η Ιρλανδία και οι ΗΠΑ, όπου η χρήση του αλκοόλ είναι κοινωνικά αποδεκτή, παρουσιάζουν σοβαρά προβλήματα αλκοολισμού. Πιθανώς γιατί εκλείπει το στοιχείο της "ελεγχόμενης καταναλωτικής συμπεριφοράς" του αλκοόλ. Σ' αυτές τις χώρες έχει παρατηρηθεί ότι ακόμα και τα παιδιά που προέρχονται από γονείς οι οποίοι δεν κάνουν χρήση αλκοόλ, μπορεί να καταλήξουν στον αλκοολισμό. Τέλος σε χώρες όπως η Γαλλία και η Ιταλία όπου επιτρέπεται η χρήση αλκοόλ σε σχετικά μικρές ηλικίες, ενώ παρουσιάζεται σοβαρό πρόβλημα αλκοολισμού, φαίνεται ότι υπάρχει μειωμένη "αντικοινωνική" συμπεριφορά σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλης.

Δ)ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΑΙ ΓΕΝΕΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Οι προσπάθειες για τον εντοπισμό βιολογικών παραγόντων (π.χ. η αναζήτηση σημαντικών διαφορών μεταξύ αλκοολικών και μη αλκοολικών όσον αφορά ζητήματα ανατομίας, φυσιολογίας, παθολογίας) στη γένεση του αλκοολισμού, απέβησαν άκαρπες και εγκαταλείφθηκαν πολύ γρήγορα. Στα μέσα της δεκαετίας του '40 μερικοί επιστήμονες προώθησαν τη "θεωρία" σύμφωνα με την οποία οι αλκοολικοί παρουσιάζουν έναν "αλλεργικό παράγοντα" στη βιολογική τους σύνθεση που είναι υπεύθυνος για την εξάρτησή τους από το αλκοόλ.

Η "αλλεργική θεωρία" κατέρρευσε σύντομα μετά τη δημοσίευση των εργαστηριακών πειραμάτων των Robinson και Voegtlin (1952) που ανέφεραν παντελή έλλειψη στοιχείων προς υποστήριξη της παραπάνω θεωρίας.

Η θεώρηση της κληρονομικότητας του αλκοολισμού διαμέσου γενετικών μηχανισμών απασχολεί σοβαρά τη σχετική επιστημονική κοινότητα. Οι έρευνες που εστιάζονται στο θέμα της κληρονομικότητας του αλκοολισμού μελετούν την πιθανότητα εκδήλωσης αλκοολισμού σε παιδιά αλκοολικών που έχουν υιοθετηθεί και δεν έχουν καμιά επαφή με τους βιολογικούς τους γονείς. Τα πορίσματα αυτών των ερευνών έχουν αφήσει αναπάντητο το ερώτημα της κληρονομικότητας του αλκοολισμού, λόγω των αντικρουόμενων αποτελεσμάτων. Η εκπόνηση τέτοιων ερευνών είναι εξαιρετικά δύσκολη. Γιατί τόσο η ανεύρεση του δείγματος, όσο και η μεθοδολογία τους, παρουσιάζουν ιδιαίτερα προβλήματα.

Η έρευνα των Roe και Burks αναφέρει έλλειψη στοιχείων προς υποστήριξη της κληρονομικότητας του αλκοολισμού. Σε αντίθεση η έρευνα των Goodwin (1973) έδειξε ότι το ποσοστό αλκοολισμού ήταν μεγαλύτερο σε υιοθετημένα παιδιά, που ο βιολογικός τους πατέρας ήταν αλκοολικός, σε σύγκριση με υιοθετημένα παιδιά που ο πατέρας δεν ήταν αλκοολικός.

Η σοβαρότητα με την οποία αντιμετωπίζονται οι γενετικοί παράγοντες που πιθανόν να συμβάλλουν στον αλκοολισμό, το επιστημονικό ενδιαφέρον γι' αυτό το θέμα και τα μέχρι τώρα αντικρουόμενα αποτελέσματα, αντανακλώνται σε μια σειρά από σοβαρές επιστημονικές δημοσιεύσεις στα περιοδικά Lancet (1979) και British Medical Journal (1980) που θεωρούνται διεθνώς από τα πιο έγκυρα ιατρικά περιοδικά.

Ολοκληρώνοντας το θέμα της αιτιολογίας του αλκοολισμού θα πρέπει να τονισθούν τα εξής:

Πρώτον, ο καθένας από τους παραπάνω παράγοντες δεν οδηγεί αυτομάτως και απαραίτητα στον αλκοολισμό, αλλά αυξάνει δραματικά τις πιθανότητες εκδήλωσης αυτού του φαινομένου και

Δεύτερον, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι παράγοντες του αλκοολισμού δεν λειτουργούν ατομικά, αλλά συλλογικά. Με άλλα λόγια

“αλληλεξαρτώνται” και υπόκεινται σε συνεχή αλληλεπίδραση για να “παράγουν” τον αλκοολισμό.

Η άποψη του Κωστή Μ. Παπαθανασίου, χημικού (MSC IMPERIAL COLEGE) είναι η εξής:

Τνωρίζουμε ότι περισσότερα του ενός γονίδια πιθανολογούνται ως υπεύθυνα για την ευαισθησία ορισμένων ανθρώπων στο αλκοόλ. Υποπευόμαστε ότι τα γονίδια λειτουργούν τουλάχιστον με τους εξής τρόπους:

- Περιορίζοντας την ποσότητα και την ποιότητα των απαραίτητων για τον μεταβολισμό του αλκοόλ ενζύμων.
- Προκαλώντας εν γένει δοκιμές και λειτουργικές ανωμαλίες στα κύτταρα του συκωτιού.
- Επηρεάζοντας το χαρακτήρα ή την προσωπικότητα με τρόπο τέτοιο, ώστε το πρόσωπο να γίνεται ευάλωτο στο αλκοόλ.

Θα πρέπει ίσως να ασχοληθούμε λίγο παραπάνω με τους πιο σημαντικούς παράγοντες, που στην εποχή μας καταφέρνουν να αυξάνουν ραγδαία τον αριθμό νέων παιδιών που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ βαριάς μορφής ή που είναι ήδη αλκοολικά.

Αναφορικά, θα ασχοληθούμε με την προπαγάνδα, την διαφήμιση, την πλύση εγκεφάλου και τον μιμητισμό.

Για ένα παιδί ο μιμητισμός είναι είδος καθημερινής συμπεριφοράς, στον τρόπο ζωής του. Φυσικά υπάρχουν και τα αρνητικά οικογενειακά πρότυπα που προδιαθέτουν κατά κάποιο τρόπο τον έφηβο για υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ. Στην οικογένεια του εφήβου που πίνει υπάρχει συνήθως “ένα γερό ποτήρι” και αυτός τις περισσότερες φορές είναι ο πατέρας.

Ένα παιδί που (για οποιονδήποτε λόγο) υποφέρει από μειωμένη αυτοπεποίθηση και κατάθλιψη και που συνεχώς βλέπει το παράδειγμα του μεγαλύτερου αδερφού του, ο οποίος δοκιμάζει τα πάντα, πίνει πολύ και όλοι τον θαυμάζουν, είναι πολύ πιθανό να αποκτήσει και αυτό την προδιάθεση για χρήση αλκοόλ. Η χρήση αλκοόλ μπορεί να ξεκινήσει μόλις τον προσκαλέσουν οι φίλοι του σε ένα πάρτυ, όπου θα του δοθεί η ευκαιρία να πιει. Μετά το πρώτο μεθύσι, η συνήθεια είναι εύκολο να κοπεί είτε αμέσως είτε σε σύντομο χρονικό διάστημα. Αν όμως η συμπεριφορά αυτή ενισχυθεί είτε γιατί γίνεται αποδεκτή από τους φίλους είτε γιατί προκαλεί στο άτομο ευχάριστα αισθήματα και κυρίως το αίσθημα ότι κάνει κάτι απαγορευμένο για την ηλικία του και παρόλα αυτά καταφέρνει να τη γλιτώσει, τότε ο έφηβος οδηγείται στον εθισμό. Τώρα, το αν αυτή η κατανάλωση αλκοόλ είναι κοινωνικά αποδεκτή ή υπέρμετρη και ψυχαναγκαστικά, εξαρτάται από διάφορους άλλους παράγοντες και ιδιαίτερες καταστάσεις.

Η προπαγάνδα είναι ένας όρος που αναφέρεται στην οργανωμένη προβολή με τρόπο εντυπωσιακό μιας θεωρίας, αρχής, προγράμματος ή εμπορικής διαφήμισης, με σκοπό την προσέλκυση της προσοχής εκείνων προς τους οποίους απευθύνεται, και την πρόκληση ευγενικών συναισθημάτων, διαθέσεων, ενδιαφερόντων και σκέψεων.

Πολλοί είναι οι τρόποι που χρησιμοποιεί μια έξυπνη προπαγάνδα για να επηρεάσει τους πολίτες. Πρέπει να γνωρίζουμε και να αντιμετωπίζουμε τα κύματα της προπαγάνδας, τα οποία μας αποστέλλονται από ειδικούς που χρησιμοποιούν κάθε μέσο για να μας επηρεάσουν, όχι πάντοτε για το καλό μας.

Η προπαγάνδα επιτυγχάνεται με τη χρησιμοποίηση έντυπου υλικού, ταινιών, ραδιοφώνου, τηλεόρασης, βιβλίων, διαφήμισης καθώς και μέσω διαδικτύου.

Σχεδόν από το πρωί που ξυπνάμε μέχρι το βράδυ που πάμε να κοιμηθούμε, βρισκόμαστε αντιμέτωποι με τις διαφημίσεις που προβάλλονται με κάθε τρόπο. Η

διαφήμιση εκπληρώνει τον σκοπό της όταν οι πολίτες αγοράζουν τα προϊόντα τα οποία διαφημίζει.

“Οι διαφημίσεις των ποτών αποτελούν διαφήμιση του αλκοολισμού”

Αθανάσιος Δουξένης

Ψυχίατρος

Αυτός είναι καθημερινά ο ρόλος της διαφήμισης, να πάρει το απλό προϊόν και να μας δημιουργήσει την ψευδαίσθηση ότι μας είναι απαραίτητο. Να παρουσιάσει κάθε τι σαν κάτι μαγικό και άπιαστο. Να προκαλέσει την επιθυμία να το αποκτήσουμε οπωσδήποτε δημιουργώντας κάποια πρότυπα που “πρέπει” να φτάσουμε για να είμαστε “IN”.

Για το λεγόμενο Life Style, ο σημερινός άνθρωπος κάνει τα πάντα και εδώ έρχεται η διαφήμιση να καλύψει την κάθε αμφιβολία να μας οδηγήσει στην αναγκαιότητα του προϊόντος πριν καν το καταλάβουμε. Δεν μας δίνετε η δυνατότητα να μελετήσουμε το προϊόν και να το απορρίψουμε ή να το δεχτούμε. Είναι όλα παρουσιασμένα με τέτοιο τρόπο που έχει δημιουργηθεί η επιθυμία ήδη, όταν έχουμε επαφή με τη διαφήμιση. Το επόμενο βήμα είναι η απόκτηση του προϊόντος και όχι γιατί μας είναι χρήσιμο κυριολεκτικά. Μας είναι χρήσιμο για να ενταχθούμε σε έναν χώρο που θα ανεβάσει το “ταμπεραμέντο” μας.

Εξάλλου αυτά είναι τα τέσσερα βασικά βήματα της διαφήμισης, το λεγόμενο IADA:

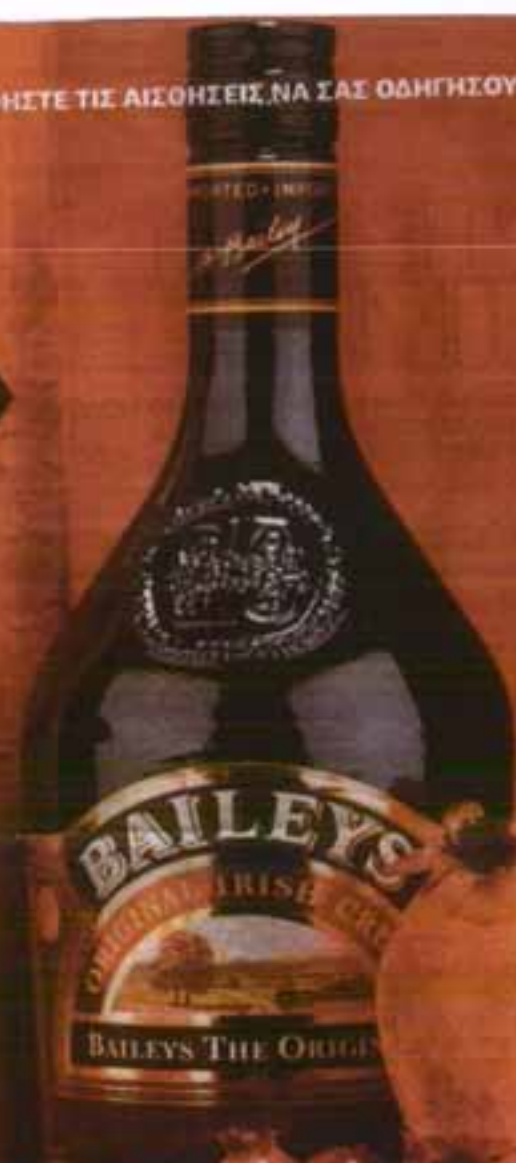
I (INTEREST) να προκαλέσει το ενδιαφέρον

A (ATTENTION) να τραβήξει την προσοχή

D (DESIRE) να γεννήσει την επιθυμία

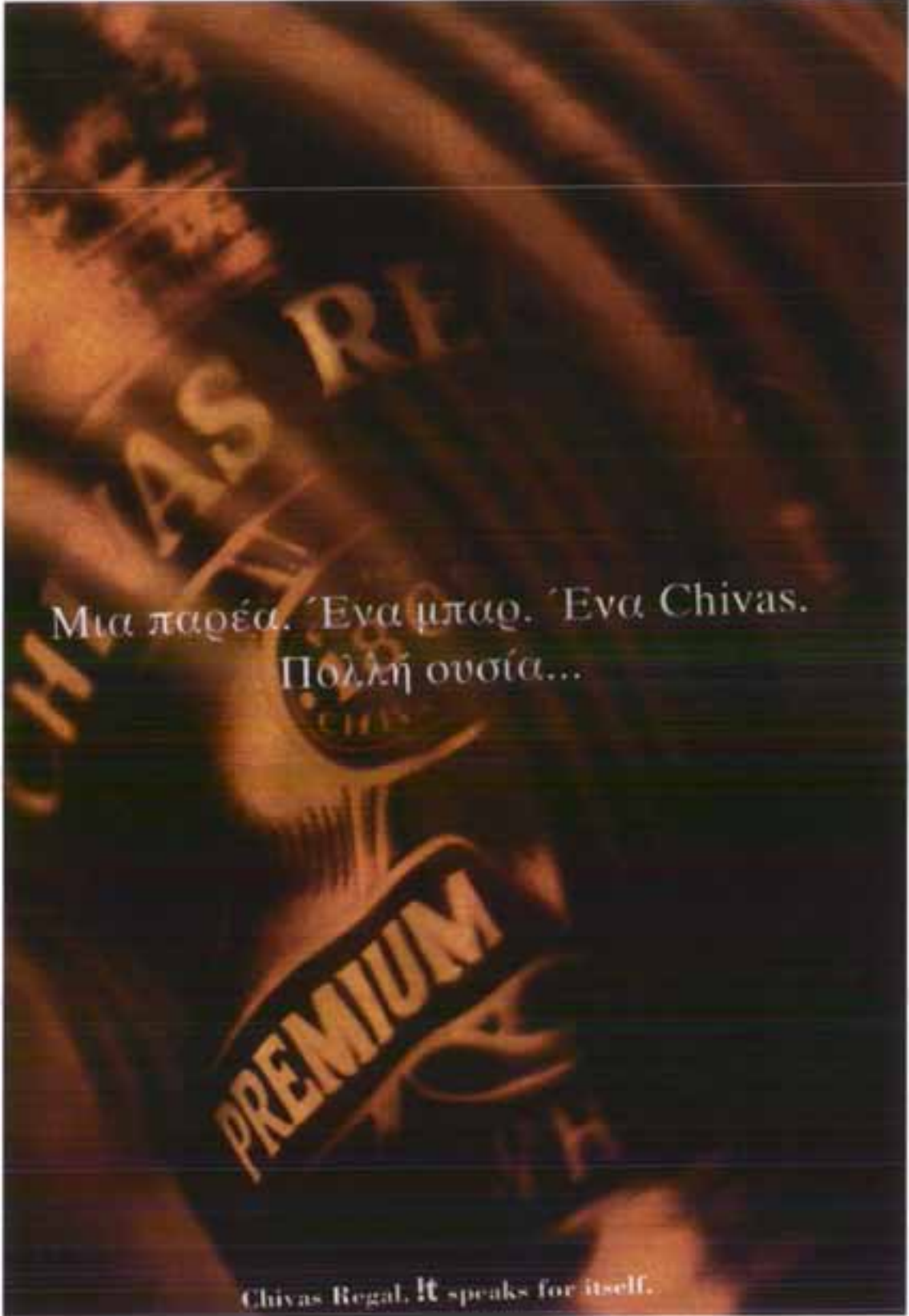
A (ACTION) να ην πράξη, δηλαδή την αγορά προϊόντος

BAILEYS ΑΦΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΝΑ ΣΑΣ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ



BAILEYS ΕΝΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ ΔΩΡΟ

Το πρώτο και καλύτερο δώρο είναι η συντροφιά σας με το πιο αγαπημένο
BAILEYS. Δώστε αυτό με τους φίλους σας ή με την οικογένειά σας, ποιος
ποτέ να το ξεχάσει ποτέ. Είναι το καλύτερο δώρο που μπορείτε να
πείτε για την ημέρα και ποτέ να μην το μαντέψει κανείς με την πρώτη ματιά.
Το πρώτο δώρο είναι η συντροφιά σας με το πιο αγαπημένο δώρο.



Μια παρέα. Ένα μπαρ. Ένα Chivas.
Πολλή ουσία...

Chivas Regal. It speaks for itself.



Κάθε μέρα βομβαρδιζόμαστε με διαφημίσεις για το αλκοόλ που οδηγούν τον σύγχρονο, πολυάσχολο και δραστήριο άνθρωπο στην χρήση αλκοόλ προκειμένου να "εξασφαλίσει τις απολαύσεις της ζωής". Προκειμένου να είναι ένας "κάποιος" επιτυχημένος που τα έχει όλα. Το αλκοόλ, πλέον, έχει μπει παντού στη ζωή μας, όχι μόνο στα ποτήρια μας!!

Η διαφήμιση προωθεί κάποια πρότυπα τα οποία θέλουν να μιμηθούν. Και βέβαια μέσα από αυτά τα πρότυπα προωθείται και η ιδέα ότι έχεις ένα ποτήρι στο χέρι.

Η λέξη κλειδί στη χρήση αλκοόλ από τους νέους είναι η πληροφόρηση, η κατεξοχήν πληροφόρηση σε σχέση με τα αποτελέσματα της χρήσης. Γιατί το αλκοόλ είναι μια ουσία η οποία είναι κοινωνικά αποδεκτή. Πάρα πολύ συχνά ακούμε ότι εκπαιδευτικοί και γονείς για πρώτη φορά ακούν ότι θα έπρεπε ένα παιδί μικρής ηλικίας να μην πίνει καθόλου, να μην έχει καθόλου εμπειρία από τη χρήση αλκοολούχων ποτών. Έτσι, πολύ ακούμε, μέσα στην καθημερινότητα, ο γονιός να προσφέρει άνετα μπίρα στο παιδί πολύ μικρής ηλικίας.

Εξάλλου το βλέπουμε και από τις έρευνες, ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των παιδιών έχει αρχίσει να πίνει αλκοολούχα ποτά, έστω και με τη μορφή της μπίρας, από τις πολύ μικρές τάξεις του δημοτικού. Πράγμα που σημαίνει έλλειψη πληροφόρησης στον κοινωνικό περίγυρο του παιδιού και μια δυσκολία να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό συνεπάγεται επόμενα βήματα τα οποία δεν είναι προβλέψιμα.

Τα προγράμματα, βέβαια, που επικεντρώνονται στην καταστολή, προφανώς δεν έχουν αποτέλεσμα. γιατί μόνο με το φόβο ότι θα μπλέξει ο νέος με το νόμο ή ότι θα μπλέξει με την αστυνομία, δεν αποτρέπεται κανένας έφηβος από το να κάνει χρήση κάποιας ουσίας. Θα πρέπει, δηλαδή, το πλαίσιο το κοινωνικό μέσα στο οποίο κινείται και μεγαλώνει ένα παιδί να μην είναι ούτε απαγορευτικό αλλά ούτε και να προτρέπει στην κατανάλωση αλκοόλ. Και διερωτάται κανείς: γιατί πρέπει αναγκαστικά, για να περάσει καλά ένας νέος, να έχει πει 4-5 ποτήρια; Γιατί δεν θα μπορούσε να περάσει εξίσου καλά αν είχε τη δυνατότητα και τα ερεθίσματα από το περιβάλλον, εκείνα που θα του επέτρεπαν να περάσει καλά χωρίς να είναι ζαλισμένος;

Σε μια τέτοια κατεύθυνση πρέπει να κινηθεί κανείς σχετικά με τους νέους. Να καλλιεργήσουμε τη νεολαία μέσω του οικογενειακού - σχολικού - ευρύτερα κοινωνικού περιβάλλοντος, στοιχεία τέτοια, που να αποθαρρύνουν τη χρήση. Ένα άλλο κομμάτι στο οποίο πρέπει να δοθεί βαρύτητα είναι αυτό της νομοθεσίας που περιορίζει τη διαθεσιμότητα.

Οινόπνευμα παρτού

Εχει τύχη το παρακοινοβόριο αόλο μετρ να ετοιμάζει μπροστά σου κάποιο ποτό που τελειώνει μ' ένα φλαμπόρισμα; Την ώρα που περιμένει το φιάλε ή τις κρέμες με το ζεσταμένο αλκοόλ και δοναμάνει τη φωτιά στο τηγάνι -πέρα από κάθε αίσθηση ούσο-σταλείται μια μηχανική αλληλεξή: η φλόγα φέρνει τους «χρησμούς» που έχουν μείνει υμεί και «καταμελάνει» τα σάκχαρα της σάλλ-τασης, «αυτομεκάνωντας» έτσι τις γέφυρες. Είναι η στιγμή που ο χρόνος πλημμυρίζει από απέραντο ζεστό αρώματα και η αίσθηση της όσφρησης μάνει κόκκινη τριφυλιά!

Ποιο κρασί ποό...

Το κρασί και το αλκοολόγιο ποτό μπορούν να βελτιώσουν τη γέυση πολλών πιάτων, αρκεί να σερβιθούν να βράσουν, για κάποια ώρα, ώστε να μειωθεί ο όγκος τους και να φέρει η τριχό απευθείας οξείτητα τους. Μερικά αλκοολόγια θα πρέπει να έχουν ήδη ζεσταθεί εκτός κατακόρυξης, πολύ πριν προστεθούν στο σκεύος όπου σερβιρόνται ή-δη ένα ρογκό. Τα χαρακτηριστικά του κρασιού θα ενταθούν με τη θερμοκρασία του μαγειρέματος, γ' αυτό καλό θα ήταν να ακολουθήσουμε τον κανόνα

που μας λέει να μην προσθέτουμε κρασί που δεν αέριται πια, γιατί τότε δεν κάνει... ούτε για μαγειρέμα! Τα κόκκινα ταννακά κρασιά τριφύλλουν καλύτερα με τα κόκκινα κρέμια και το κρεμύ, τα ψηλά του φούρνου και τις πλούσιες αηχτές σάλτσες τους. Τα πιο ελαφρά κόκκινα, τα ροζέ ή τα λευκά

πάνε καλά με το ψογάρι γάλακτος, τα υπολευκά και τα φάρια. Αποφύγετε την προσθήκη κρασιού στα πολύ αλμυρά, στα κισσιτά ή στα λερωτά φαγητά.

Το μπράντι και τα λιεράκια

Τα αλκοολόγια ποτά, όπως το μπράντι, προστίθενται ελαφρώς στην κατακόρυλα για να διασπούν το φαγητό με το άρωμά τους και να του δώσουν «ούμι». Όμως, αν τα προσθέσουμε στο τέλος, τότε επιτανοομα τη γέυση τους. Μερικές φορές το αλκοόλ χρησιμοποιείται και σαν συντηρητικό για διάφορα φαγητά, που προσορίζονται να διατηρηθούν για αρκετές ημέρες ή εβδομάδες, όπως ένα ποτέ κρέμας ή πολελευκά, μια πουτίγκα (όπως η χριστουγεννιάτικη των Άγγλων) ή ένα κέικ φρούτων με μπράντι ή ρομέ. Τα «αυτοχάμνα» κρασιά, όπως η ζύμωση έχει σπαρτάσει με την προσθήκη αλκοόλης, όπως το

τηγανισό. Προστίθενται, δηλαδή, από αφαιρέσει το φαγητό για να διασπούν το ζύμιο των καταμελμένων χυμών, που έχουν κολήσει στον ήλιο του τηγανισό. Τα διάφορα λιερά και τονιστικά ποτά (συνας) χρησιμοποιούνται περισσότερο για τα γλυκά. Αν, μάλιστα, συνδυαστούν με μια ικανή ποσότητα κάποιου υψηλόβαθμου αλκοολόγιο ποτού, μπορούν να αντέξουν στο «φλαμπόρισμα». Με το ζεσταμένο αλκοόλ μπορούμε να παραχόσομε φρούτα ή κρέμες, φιάλε ή τηγανισόμενα λευκάκια. Μόλις ελθίμται το αλκοόλ θα σβήσουν και οι φλόγες.

Μεθεωμένες σάλτσες

Ακόμα, το λευκό κρασί μπορεί να αποτελέσει τη βάση για αρκετές κρέμες βοιτέρο-που έχουν το πλεονέκτημα να μην αεριζών σιγά. Τα λευκά αλκοολόγια, όπως η βότκα, χρησιμοποιούνται και στις «αμύκο-σάλτσες» που περιέχουν κρέμα γάλακτος, για να «αποσοο» την απευθείας λιπαρότητα.

Στα κρασί ή στο βερμούτ ή σε συνδυασμό και των δύο μπορούμε να «ποδοοομε» (να σερβιλλοοομε, δηλαδή) διάφορα φρούτα ή λαχανικά.

Δεν μετράνε... οι βαθμοί

Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε το ρόλο που μπορούν να παίξουν στη μηχανική και το πιο χαμηλόβαθμο αλκοολόγιο ποτό, όπως η μπίρα και ο μηλίτης. Η μπίρα, εκτός του ότι αποτελεί το ιδανικό «από» για τα φουσκάνια τα κρεμμύτα (ο γλάκ), άσπε θα τριφύλλοοομα λογιστικά ή φάρια, είναι απαραίτητο συμπλήρωμα της κατακόρυξης μας για το μαγείρεμα του κατόπιστου ή του γουμισό. Ο μηλίτης, πάλι, τριφύλλει ιδιαίτερα με τα θαλασσινά, όπως οι γαρίδες, που αφού σπαρτάσουν για λίγο στο βούτυρο, «αβήνουν» και σερβιρόνουν σ' ένα λεπτό μηλίτη.

* Μηνιαίο αλκοόλ για τα φρούτα φλαμπόρισμα: το ρομέ. Διακρίνεται με το ρόλι, τις ποσότητες, τον σπόδι ή... τη γλυκύτητα.



προστίθενται στη σάλτσα στο τέλος ή χρησιμοποιούνται για το «αυτοχάμνα» του

ΤΑ ΚΡΑΤΗ ΔΙΑΦΗΜΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

Οι άθλιες από την άποψη ουσιαστικής ηθικής διαφήμισης αλκοολούχων ποτών οι οποίες προπαγανδίζουν τρόπους ζωής που θα εξασφαλίσουν τη δυστυχία στους πολίτες αλλά και την ευτυχία στους μετόχους παράγωγων εταιρειών, κόστισαν (Γερμανική στατιστική για το 1998)

- Για την μπίρα 843 εκατομμύρια μάρκα
- Για το ουίσκι 242 εκατομμύρια μάρκα
- Για κρασί 48 εκατομμύρια μάρκα

Σύνολο για τη διαφήμιση αλκοολούχων ποτών = 215 δισεκατομμύρια δραχμές.

(κόστος αγοράς Ολυμπιακής – 40 δισεκατομμύρια δραχμές).

Στόχος αυτής της στατιστικής είναι να δοθούν στοιχεία από τα οποία θα μπορούσε κανείς να αντιληφθεί κάπως το πρόβλημα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ, ΕΠΠΤΩΣΕΙΣ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

- ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΕΠΠΤΩΣΕΙΣ (ΒΛΑΒΕΣ)
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΠΤΩΣΕΙΣ
- ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΠΠΤΩΣΕΙΣ
- ΕΠΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
- ΕΠΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
- ΓΕΝΙΚΑ

Παρ' όλο που η απλή κατανάλωση αλκοόλ στα περισσότερα άτομα δεν προξενεί καμία βλάβη, οι ατομικές διαφορές που έχουν παρατηρηθεί στο θέμα του μεταβολισμού, αλλά και στις γενικότερες λειτουργίες του ατόμου, μας υποχρεώνουν να τη λάβουμε απ' όψη. Εξάλλου όπως ήδη αναφέρθηκε τα κριτήρια που διαφοροποιούν την "κατανάλωση" από την "κατάχρηση" είναι τουλάχιστον ασαφή.

Ένας δείκτης "επικινδυνότητας" σχετικός με την εβδομαδιαία κατανάλωση της αλκοόλης είναι αυτός που δημοσιεύτηκε πρόσφατα από το βασιλικό κολέγιο των γενικών γιατρών της Βρετανίας. Ο παρακάτω πίνακας μας δείχνει το "επίπεδο κινδύνου" με βάση την εβδομαδιαία κατανάλωση σε "μονάδες αλκοόλης" για άνδρες και γυναίκες.

ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΚΑΙ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛΗΣ

ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΔΡΕΣ
ΧΑΜΗΛΟΣ	ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 16 ΜΟΝΑΔΕΣ	ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 21 ΜΟΝΑΔΕΣ
ΜΕΤΡΙΟΣ	16-35 ΜΟΝΑΔΕΣ	21-49 ΜΟΝΑΔΕΣ
ΥΨΗΛΟΣ	36+ ΜΟΝΑΔΕΣ	

Είναι αυτονόητο λοιπόν γιατί οι σύγχρονες απόψεις εξετάζουν όχι μόνο τη σχέση μεταξύ "κατάχρησης" και προβλημάτων αλλά και μεταξύ "κατανάλωσης" και πιθανής ύπαρξης προβλημάτων.

ΥΠΑΤΙΚΕΣ ΒΛΑΒΕΣ

Οι υπατικές βλάβες εξαιτίας της κατάχρησης της αλκοόλης είναι γνωστές περισσότερο από κάθε άλλη οργανική διαταραχή. Στη Μ. Βρετανία και στις ΗΠΑ οι θάνατοι εξαιτίας της αλκοολικής κίρρωσης του ήπατος, στα τελευταία 15 χρόνια έχουν αυξηθεί κατά 25% περίπου.

Οι Williams & Davis (1979) σε σχετικά πρόσφατη ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας αναφέρουν ότι ο δείκτης θνησιμότητας από αλκοολική κίρρωση του ήπατος είναι από 7-13 φορές μεγαλύτερος στους αλκοολικούς σε σύγκριση με μετριοπαθείς πότες.

Είναι κοινή η αντίληψη ότι τα "σκληρά ποτά" προξενούν μεγαλύτερη βλάβη από τα "μαλακά ποτά". Αυτή η άποψη είναι λανθασμένη, στο βαθμό που το ήπαρ δεν "διαφοροποιεί" τα σκληρά από τα μαλακά ποτά, αλλά μεταβολίζει την αλκοόλη σε οποιαδήποτε μορφή αυτή καταναλώνεται. Κατά συνέπεια η κατάχρηση κρασιού ή μπύρας είναι τόσο βλαβερή όσο και η κατάχρηση ούισκι ή τζιν.

Οι πιο γνωστές διαταραχές του ήπατος σχετικές με την κατάχρηση της αλκοόλης είναι η οξεία αλκοολική ηπατίτιδα και βέβαια η κίρρωση του ήπατος. Ο αλκοολισμός αποτελεί το 2^ο σε συχνότητα αίτιο οξείας παγκρεατίτιδος με τάση ανόδου τελευταία. Είναι χαρακτηριστικό ότι, οξεία λήψη αλκοόλ προδιαθέτει σε οξεία παγκρεατίτιδα ενώ δεν συμβαίνει το αντίθετο, οξεία δηλαδή κατάχρηση αλκοόλ δεν συνοδεύεται από κρίση οξείας παγκρεατίτιδος. Η αλκοολική ηπατίτιδα και η κίρρωση του ήπατος, παρουσιάζονται σε σχετικά μικρό ποσοστό ατόμων που συνήθως χαρακτηρίζονται ως "χρόνιοι αλκοολικοί".

Ένα πρόσφατο δημοσίευμα αναφέρει ότι σε ένα μη επιλεγμένο δείγμα αλκοολικών (526 αλκοολικοί άνδρες) μόνο το ένα τέταρτο αυτών των ατόμων παρουσίασε σοβαρή ηπατολογική βλάβη, όπως σχολιάζει και η Sherlock (1982)

«...Είναι άκρως ενδιαφέρον το γεγονός ότι ένας μεγάλος αριθμός χρόνιων αλκοολικών έχουν απόλυτα φυσιολογικό ήπαρ... γενετικοί παράγοντες θα πρέπει να καθορίζουν αυτό το φαινόμενο...».

Το αλκοόλ μπορεί να δηλητηριάσει το συκώτι. Η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνει κάποιος περνά από το συκώτι.

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Το 60% μεταβολίζεται στο ήπαρ. Το 10% αποβάλλεται με την εκπνοή και την ούρηση και το υπόλοιπο 10% μεταβολίζεται σε άλλα σημεία του σώματος.

ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΒΛΑΒΕΣ

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Η καρδιά είναι ένα άλλο σημαντικό όργανο, η λειτουργία του οποίου επηρεάζεται από την κατάχρηση της αλκοόλης. Το αλκοόλ αυξάνει τη δουλειά της καρδιάς με αποτέλεσμα τις αρρυθμίες και την υψηλή πίεση. Σύμφωνα με τους Alderman & Coltart (1982) η σχέση μεταξύ κατανάλωσης της αλκοόλης και μυοκαρδιοπάθειας ήταν γνωστή από το 1873. Πρόσφατες εργαστηριακές έρευνες με ποντίκια έχουν επιβεβαιώσει την εμφάνιση βιοχημικών και αιμοδυναμικών ανωμαλιών σε αυτά τα ζώα μετά από βραχεία λήψη αλκοόλης και παρόλο που η διατροφή τους ήταν κανονική.

Πρόσφατα μια σειρά από μελέτες τόνισαν τη σχέση μεταξύ κατανάλωσης της αλκοόλης και υπέρτασης.

Τι έδειξε έρευνα Καναδών επιστημόνων για την διάρκεια των επιδράσεων του οινοπνεύματος

Το αλκοόλ «κατασκηνώνει» στον εγκέφαλο

Μελέτη Καναδών έρχεται να καταρρίψει την άποψη που είχαμε ότι οι αρνητικές επιδράσεις του αλκοόλ στον εγκέφαλο διαρκούν λίγο.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, διαπιστώθηκε ότι χρειάζεται περισσότερος χρόνος να σταματήσει η επίδραση του αλκοόλ στον εγκέφαλο απ' ό,τι στο σώμα.

Η έρευνα έγινε από επιστήμονες του Πανεπιστημίου McGill στο Μόντρεαλ του Καναδά με επικεφαλής τον Δρ Ρομπερτ Πίχλ. Αρχικά μελετήθηκε η επίδραση του αλκοόλ σε περίπλοκες εγκεφαλικές λειτουργίες όπως η αφαιρετική σκέψη και η ικανότητα να παρατηρούμε τη συμπεριφορά μας ως απάντηση σε εξωτερικά ερεθίσματα.

Οι εθελοντές κλήθηκαν να κα-

▲
**Άτομα που
καταναλώνουν αλκοόλ
και περιμένουν
να περάσουν μόνο δύο
ώρες για να οδηγήσουν
κάνουν λάθος**

ταναλώσουν ποσότητες αλκοολούχου ποτού με φυσικό χυμό πορτοκάλι και η ομάδα ελέγχου ένα μη αλκοολούχο υγρό. Τα αποτελέσματα των κλινικών εξετάσεων έδειξαν ότι η λειτουργία των ικανοτήτων αυτών επηρεάζοταν ακόμα και όταν η συγκέντρωση του αλκοόλ στο αίμα είχε αρχίσει να μειώνεται στο σημείο μάλιστα που οι εθελοντές

δεν αισθάνονταν πια καμιά επίδραση του αλκοόλ.

Στην πραγματικότητα μάλιστα η επίδραση του αλκοόλ στις "ανώτερες" αυτές εγκεφαλικές λειτουργίες ήταν περισσότερο έκδηλη όταν η συγκέντρωση του στο αίμα είχε αρχίσει να υποχωρεί.

Σε δηλώσεις του ο Δρ Πίχλ εξήγησε ότι "τα αποτελέσματα της μελέτης αποδεικνύουν τις σοβαρές επιδράσεις του αλκοόλ σε δραστηριότητες όπως η οδήγηση. Άτομα που καταναλώνουν αλκοόλ και περιμένουν να περάσουν δύο ώρες για να οδηγήσουν κάνουν λάθος. Στην πραγματικότητα θα πρέπει να περιμένουν τουλάχιστον έξι ώρες προτού πιάσουν το τιμόνι".

Και καταλήγει λέγοντας ότι "ο πότης είναι περισσότερο επικίνδυνος κατά τη φάση που ξεμεθάει, συγκριτικά με εκείνον που είναι ακόμα μεθυσμένος".

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ: Το αλκοόλ επηρεάζει τις "κυψέλες" του εγκεφάλου. Αυτό μπορεί να μεταφραστεί σε ζαλάδες, θολή σκέψη, τρίκλισμα, μπέρδεμα στην ομιλία.

ΜΑΤΙΑ: Επειδή το αλκοόλ επηρεάζει το νευρικό σύστημα, είναι δύσκολο για τους μυς των ματιών να λειτουργήσουν και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη θολή όραση.

ΣΤΟΜΑ-ΛΑΡΥΓΓΑΣ: Τα αλκοόλ στην πέψη δεν γίνεται όπως στα άλλα υγρά. Η απορρόφηση από το σώμα αρχίζει μέσω του στόματος και του λάρυγγα, με αποτέλεσμα να προκαλεί πονόλαιμους και έλκος.

ΣΤΟΜΑΧΙ: Το αλκοόλ ερεθίζει το πεπτικό σύστημα. Εμετοί και πόνοι που προκαλούν έλκος είναι τα άμεσα αποτελέσματα.

ΝΕΦΡΑ: Το αλκοόλ μπορεί να σταματήσει τη λειτουργία των νεφρών, που είναι να διατηρούν τη σωστή ισορροπία των υγρών και των μετάλλων στο σώμα.

ΦΛΕΒΕΣ-ΑΡΤΗΡΙΕΣ: Το αλκοόλ διευρύνει τα αιμοφόρα αγγεία με άμεσο αποτέλεσμα, τους πονοκεφάλους και την πτώση της θερμοκρασίας του σώματος (υποθερμία).

ΑΙΜΑ: Το αλκοόλ μειώνει τη δυνατότητα του σώματος να παράγει αίμα με αποτέλεσμα την αναιμία ή και την μόλυνση του.

ΜΥΣ: Το αλκοόλ προκαλεί αδυναμία των μυών με αποτέλεσμα το τρίκλισμα και την επιρρέπεια στα πεσίματα. Η χρόνια αλκοολική μυοπάθεια είναι ένα από τα πολλά οργανικά προβλήματα που σχετίζονται με την κατάχρηση του αλκοόλ. Η αλκοολική μυοπάθεια εμφανίζεται σε αλκοολικούς με τουλάχιστον 10χρονο ιστορικό κατάχρησης της αλκοόλης.

ΥΠΟΣΠΙΣΜΟΣ: Ο υποσιτισμός είναι ένα από τα χαρακτηριστικά του αλκοολισμού. Οι Human et all (1977) υποστήριξαν ότι ο αλκοολισμός είναι η κυριότερη αιτία του υποσιτισμού στο δυτικό κόσμο, αν και μια τέτοια δήλωση ίσως θεωρηθεί υπερβολική σήμερα. Είναι γνωστό όμως ότι οι περισσότεροι αλκοολικοί που εισάγονται στο νοσοκομείο αναφέρουν βαθμιαία μείωση του βάρους τους. Σύμφωνα με τη Morean (1982), ο υποσιτισμός των αλκοολικών οφείλεται κυρίως σε παράγοντες όπως η κακή πέψη και η απορρόφηση θρεπτικών στοιχείων και ελαττωματικός μεταβολισμός αυτών των στοιχείων.

ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Οι νευρολογικές διαταραχές είναι από τις κύριες επιπτώσεις της κατάχρησης της αλκοόλης και παρουσιάζουν ανάλογο ενδιαφέρον με τις ηπατικές δυσλειτουργίες. Η περιφερειακή νευροπάθεια, η πολυνευρίτιδα, το σύνδρομο wernicke-korsakuff και η αλκοολική άνοια είναι μερικές από τις νευρολογικές διαταραχές που έχουν άμεση σχέση με τον αλκοολισμό. Ο ρόλος της ελλιπούς διατροφής έχει σημαντική θέση στις παραπάνω νευρολογικές διαταραχές αλλά και στη γενικότερη λειτουργία του εγκεφάλου.

Η πιο κοινή από τις νευρολογικές διαταραχές είναι η νευροπάθεια. Αυτή η ασθένεια εμφανίζεται τουλάχιστον στο 10% των "χρόνιων αλκοολικών". Το

σύνδρομο wernicke-korsakuff είναι η πιο σοβαρή περίπτωση νευρολογικής διαταραχής (ουσιαστικά εγκεφαλικής βλάβης). Πολλοί από τους ασθενείς με το παραπάνω σύνδρομο πεθαίνουν. Το σύνδρομο οφείλεται στην ανεπάρκεια της θειαμίνης και τα κύρια συμπτώματα είναι διανοητική ταραχή οργανικής μορφής, μυϊκή ασυnergία και αμνησία.

Η αλκοολική άνοια είναι μια νόσος με κυριότερες επιπτώσεις αυτές που αφορούν τις γνωστικές λειτουργίες του ασθενούς και ιδιαίτερα τη δυνατότητα μάθησης και οπτικής αντίληψης, όπως επίσης και με τη δυνατότητα της αφαιρετικής σκέψης και της ψυχοκινητικής λειτουργίας. Πρέπει να τονισθεί ότι οι νευρολογικές διαταραχές παρουσιάζονται συχνά στο "χρόνιο αλκοολικό" και προσβάλλουν περίπου το 10-20% αυτού του πληθυσμού.

Γενικά, το αλκοόλ επηρεάζει καταλυτικά τον ανθρώπινο οργανισμό.

Η Κατερίνα Μάτσα, υπεύθυνη του 18 ΑΝΩ λέει για την επίδραση του αλκοόλ στον οργανισμό: «Το αλκοόλ μεταβολίζεται στο συκώτι. Έτσι, αυτό είναι το πρώτο όργανο το οποίο επηρεάζεται σοβαρά και προκαλεί από ηπατοπάθεια μέχρι και κίρρωση. Επηρεάζονται επίσης το πάγκρεας, η καρδιά, ο εγκέφαλος. Μπορεί ένας άνθρωπος να είναι 40 χρονών και να είναι ανοϊκός λόγω της ατροφίας του εγκεφάλου του από το αλκοόλ! Επηρεάζει επίσης το νευρικό σύστημα – ιδιαίτερα το περιφερικό, με συνέπεια νευροπάθειες, πολυνευροπάθειες, πολυνευρίτιδες αλκοολικές – αλλά και όλα τα άλλα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Επίσης, το αλκοόλ προκαλεί πολύ σοβαρά προβλήματα στην όραση, υπάρχουν και περιπτώσεις τύφλωσης από το αλκοόλ, γιατί επηρεάζεται πολύ το οπτικό νεύρο. Ένας άνθρωπος λοιπόν που έχει μπει στον αλκοολισμό, είναι σίγουρο ότι έχει έναν οργανισμό ο οποίος λειτουργεί με τεράστια προβλήματα. Άλλωστε, φαίνεται αυτή η κατάσταση με την ανορεξία. Δεν τρώει και επομένως, συνυπάρχει όλη αυτή η καταβολή του οργανισμού πέρα από τις συνέπειες, τις βλάβες συγκεκριμένων οργάνων και συγκεκριμένων συστημάτων του οργανισμού, υπάρχει και η καταβολή λόγω της υποθρεψίας του ανθρώπου»

Ο Γιάννης Παπαδόπουλος, Καθηγητής στο Πανεπιστήμιο της Αθήνας αναφέρεται στην επίδραση του οινοπνεύματος στον οργανισμό, συγκρίνοντας το αλκοόλ με την ηρωίνη. Για να τονίσει, ότι το αλκοόλ είναι η χειρότερη ουσία για την υγεία του ανθρώπου:

«Γιατί και η ηρωίνη έχει συνέπειες –λέει- πολύ σημαντικές για την υγεία. Αλλά οι περισσότερες συνέπειες υγείας από την ηρωίνη προέρχονται γιατί είναι παράνομη ουσία. Και επομένως, έτσι οδηγεί, αναγκαστικά, σε έναν ορισμένο άσχημο τρόπο ζωής, βρόμικες σύριγγες, κακή διατροφή, εγκλήματα. Αλλά ως ουσία το αλκοόλ είναι χειρότερη. Το αλκοόλ προσβάλλει όλα τα συστήματα οργανισμού. Κεντρικό νευρικό σύστημα, περιφερικά νεύρα, γαστρεντερικό σύστημα, δηλαδή, φοβερά έλκη, διατρήσεις, πάγκρεας, παγκρεατίτιδες πολύ άσχημες, κίρρωσεις ήπατος που τις χρησιμοποιούμε και σαν δείκτη συνέπειών από κακή χρήση αλκοόλης. Το 70-80% των κίρρωσεων προέρχονται από την αλκοόλη, πράγμα που δεν είναι γνωστό. Βλάβες αρθρώσεων, έχουμε άσηπτες νεκρώσεις στις κεφαλές των μηριαίων και είναι μια πολύ δυσάρεστη κατάσταση και δύσκολα αντιμετωπίσιμη. Έχουμε ευκολότερα κατάγματα, ψυχιατρικές παθήσεις, πολύ σοβαρές και φυσικά έκπτωση όλων των ικανοτήτων του ατόμου και των σωματικών, αλλά και των νοητικών. Διότι μια πλήρης μέθη οδηγεί σε καταστροφή ενός εκατομμυρίου νευρικών κυττάρων του εγκεφάλου τα οποία, όπως ξέρουμε, δεν αντικαθίστανται.

Επομένως, οι συνέπειες είναι πάρα πολύ μεγάλες και θα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη στην κάθε πολιτική οποιουδήποτε κόμματος και κυβέρνησης σχετικά με την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών».

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας έως το έτος 2000 το αλκοόλ θα αποτελούσε την 3^η αιτία θανάτων. Τελικά το 1999, η W.H.O. κατέταξε το αλκοόλ στην 4^η θέση ως αιτία θανάτων παγκοσμίως.

- Το αλκοόλ συμβάλλει στην πρόκληση 100.000 θανάτων στις ΗΠΑ και αποτελεί την 3^η δυνάμενη να προληφθεί αιτία θανάτου.
- Το 39% των 9.216 θανάτων που αποδόθηκαν το 1995 στις ΗΠΑ σε μη ιατρική χρήση φαρμάκων, είχε αιτία το αλκοόλ.
- Μεγάλο ποσοστό από τους εισαγόμενους σε νοσοκομεία των ΗΠΑ έχουν κάποιο πρόβλημα με το αλκοόλ, σε αντίθεση με αυτούς που δεν πίνουν.
- Ενώ το ποτό, μέσα στα προτεινόμενα πλαίσια, μπορεί να προστατέψει τους μεσήλικες από καρδιακά επεισόδια, η υπερβολική χρήση του είναι η πιο συνηθισμένη αιτία υψηλής πίεσης και αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικών και άλλων παθήσεων της καρδιάς.
- Περίπου το 3% όλων των ειδών του καρκίνου οφείλονται στο αλκοόλ.
- Σε παγκόσμιο επίπεδο υπολογίζεται ότι το αλκοόλ ευθύνεται για το 3,5% των ασθενειών και των αναπηριών.

Μια είδηση από την Ουάσινγκτον κατατάσσει το αλκοόλ στις καρκινογόνες ουσίες.

«Το αλκοόλ -αναφέρεται- πρέπει να καταχωριστεί στον κατάλογο των καρκινογόνων ουσιών», όπως ανακοίνωσε η αμερικανική υπηρεσία τοξικολογίας, στην Ουάσινγκτον. «Οι μελέτες δείχνουν ότι οι καπνιστές και όσοι πίνουν διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο», τόνισαν οι εμπειρογνώμονες του Εθνικού Προγράμματος Τοξικολογίας (NTP) στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Με πλειοψηφία εννιά-τρία, η επιστημονική επιτροπή της αμερικανικής υπηρεσίας αποφάσισε να οριστεί το αλκοόλ ως «γνωστή καρκινογόνος για τους ανθρώπους ουσία».

Αναφέρθηκε, πάντως ότι «οποιαδήποτε κι αν είναι η τελεσίδικη έκθεση, πρέπει επίσης να αναφερθούν πορίσματα μελετών που δείχνουν ότι η κατανάλωση με μέτρο οινοπνευματωδών ποτών αποδεικνύεται ευεργετική για την υγεία. Οι συστάσεις του NTP θα αποσταλούν στο αμερικάνικο Ινστιτούτο Περιβαλλοντικών Επιτροπών για την υγεία και μετά στο υπουργείο Υγείας».

Το NTP ετοιμάζει τακτικές αναφορές για γνωστές καρκινογόνες ουσίες, όπως οι βαφές, τα χημικά και τα ναρκωτικά.

Στο μακρύ κατάλογο των συνεπειών της αλκοόλης στον οργανισμό και των επιπτώσεων απ' αυτήν παγκοσμίως θα έπρεπε να προσθέσουμε, αλλά και να επιστήσουμε την προσοχή, σ' ένα ακόμα θέμα. Αυτό των ποτών «μπόμπες» που διακινούνται κατά κόρον στα μπαρ τα τελευταία χρόνια. Η νοθεία των ποτών γίνεται με μεθυλική αλκοόλη ή αλλιώς «ξύλοπνευμα», ουσία που δρά βλαπτικά στο οπτικό νεύρο και μπορεί να προκαλέσει ακόμη και τύφλωση.

Βεβαίως, στο σημείο αυτό θα πρέπει ν' αναφέρει κανείς ότι το αλκοόλ δεν είναι μόνο επικίνδυνο. Έχει προκληθεί, ίσως, σύγχυση σε πολλούς από διάφορες έρευνες που βλέπουν το φως της δημοσιότητας. Δείχνουν λοιπόν οι έρευνες αυτές ότι η κατανάλωση αλκοόλ βοηθά στο κυκλοφοριακό σύστημα και στην καρδιά. Και σπεύδουν να πουν. Και δεν αντιλαμβάνονται το κακό που μπορεί να προκαλούν στον εαυτό τους ή γύρω τους.

Γιατί, όντως, βρέθηκε ότι η κατανάλωση οινοπνευματωδών μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου της στεφανιαίας νόσου και ισχαιμικών επεισοδίων, όμως, ο μειωμένος κίνδυνος της στεφανιαίας νόσου περιορίζεται στο επίπεδο του ενός ποτού κάθε δεύτερη ημέρα και ο κίνδυνος αυτός δεν μειώνεται περαιτέρω με την κατανάλωση περισσότερων του ενός έως δυο ποτών την ημέρα.

Ο Δημήτρης Χατζημιχάλης, οινοπαραγωγός, αναφέρεται στις ευεργετικές ανά τους αιώνες επιδράσεις του κρασιού στον οργανισμό του ανθρώπου:

«Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το σταφύλι αυτό καθεαυτό έχει πάρα πολλές ιατρικές ιδιότητες οι οποίες είναι πάρα πολύ ευεργετικές για τον άνθρωπο. Ήδη ήταν γνωστές από την αρχαιότητα, ήδη οι αρχαίοι μιλάγανε για τις καρδιακές ιδιότητες που είχε το κρασί, δηλαδή βοηθούσε τα καρδιακά προβλήματα και ήταν ένα πράγμα το οποίο θα λέγαμε ότι δεν συζητιόταν, το θεωρούσαν εκ των ουκ άνευ, εξ ου και το οίνος ευφραίνει καρδιά. Δεν είναι τυχαίο που ακούγεται αυτό, αλλά και σύγχρονες έρευνες έχουν αποδείξει ότι έχει διάφορα ανασταλτικά του καρκίνου τα οποία βρίσκονται στη φλούδα του σταφυλιού και ως εκ τούτου ένα κόκκινο κρασί που λόγω της διαδικασίας για να γίνει κόκκινο παραμένει πιο πολύ καιρό με τη φλούδα κατά τη διάρκεια της ζύμωσης, παίρνει πιο πολλά στοιχεία από ότι ένα άσπρο κρασί. Ως εκ τούτου έχουμε πλέον σήμερα αποδείξεις ότι το κόκκινο κρασί βοηθάει πάρα πολύ στη μη δημιουργία, ας το πούμε, του καρκίνου. Βεβαίως υπάρχουν και άλλες αρρώστιες στις οποίες μπορεί το κρασί να μη βοηθάει. Βεβαίως, ας πούμε ένα παράδειγμα, τις αιμορροΐδες. Άνθρωποι οι οποίοι έχουν αιμορροΐδες όταν πίνουν κόκκινο κρασί και μάλιστα φρέσκο στυφό θα έχουνε πρόβλημα».

Σε αντίθεση με το τσιγάρο, είναι ευρέως αναγνωρισμένο ότι το αλκοόλ μπορεί να «προσφέρει» καλά και κακά στον άνθρωπο. Βέβαια, τα καλά που μπορεί να προσφέρει το αλκοόλ παραγκωνίζονται από τα αυξανόμενα περιστατικά άλλων ασθενειών, όπως κίρρωση του ήπατος, καρκίνος.

Ο συσχετισμός της κατανάλωσης αλκοόλ με την κίρρωση του ήπατος είναι ένα από τα πρώτα στοιχεία - σε μια έρευνα για τον αλκοολισμό - που λαμβάνει κανείς υπόψη του αφού αποτελεί περίπου και ένα δείκτη. Βέβαια χρειάζεται προσοχή, καθώς ζημιές στο ήπαρ μπορεί να σχετίζονται και με την Ηπατίτιδα Β.

ΘΑΝΑΤΟΙ ΑΠΟ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΣΤΟ ΗΠΑΡ ΚΑΙ ΚΙΡΡΩΣΗ

ΧΩΡΕΣ	1970	1980	1990	1991	1992	1993
ΑΥΣΤΡΙΑ	27,7	29,2	25,8	27,2	27,6	25,9
ΒΕΛΓΙΟ	10,9	12,9	11,3	-	-	-
ΔΑΝΙΑ	9,2	11,4	13,4	13,5	13,5	13,4
ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ	5,1	6,8	10,6	10,6	11,3	9,9
ΓΑΛΛΙΑ	33,9	28,9	17,5	16,6	15,6	-
ΓΕΡΜΑΝΙΑ	-	-	20,2	21,7	21,4	21,5
ΕΛΛΑΔΑ	16,5	10,6	8	7,9	8,6	8,2
ΙΡΛΑΝΔΙΑ	3,8	4,7	2,7	3,2	3,1	-
ΙΤΑΛΙΑ	30,7	32,9	22,6	21,9	-	-
ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ	-	23	23,7	18,3	18,9	16,4
ΟΛΛΑΝΔΙΑ	4,6	5,1	4,8	4,9	5,1	4,5
ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ	-	-	24,5	27	26,2	26,4
ΙΣΠΑΝΙΑ	24,7	24,2	19,3	18,7	17,7	-
ΣΟΥΗΔΙΑ	7,5	11,2	6,5	6	6,4	-
Μ. ΒΡΕΤΑΝΙΑ	2,8	4,6	6	5,9	5,8	-

(Πηγή: W.H.O. Health for All Database, 1997)

Ο παραπάνω πίνακας μπορεί να συνοψισθεί στα εξής:

Μέχρι το 1970 χώρες με υψηλά ποσοστά θανάτων που σημειώνουν πτώση είναι η Γαλλία, η Ιταλία, το Λουξεμβούργο και η Ισπανία. Αυτές που έχουν υψηλά ποσοστά χωρίς ουσιαστική μείωση είναι η Αυστρία, η Γερμανία και η Πορτογαλία. Τα ποσοστά στην Αγγλία, τη Δανία και τη Φινλανδία είναι συγκριτικά χαμηλά, αλλά σε αυτές τις χώρες σημειώνεται αύξηση των θανάτων. Το Βέλγιο, η Ιρλανδία και η Ολλανδία έχουν χαμηλά και σχετικά χαμηλά ποσοστά θανάτων.

Η Ελλάδα και η Σουηδία φαίνεται να σημειώνουν πτώση στα ήδη χαμηλά ποσοστά του '70.

Βέβαια, τα στοιχεία αυτά της W.H.O. ήρθε να αντικρούσει ένα χρόνο αργότερα, το 1994, ο Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης του Ήπατος Δημήτρης Τσαντούλας, όταν ανακοίνωσε ότι:

- Ανησυχητική είναι στη χώρα μας η αύξηση των κρουσμάτων κίρρωσης του ήπατος από την υπερκατανάλωση αλκοόλ.
- Μεγάλο κίνδυνο διατρέχουν οι νέοι, λόγω της ευκολίας με την οποία μπορούν να βρουν και να καταναλώσουν ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε οινόπνευμα. Οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι όσοι πίνουν 60 γραμμάρια αλκοόλ την ημέρα, έχουν 20% πιθανότητες να εκδηλώσουν κίρρωση του ήπατος μέσα σε 10 χρόνια!

Τον κώδωνα του κινδύνου έκρουσε επίσης ο Δημήτρης Τσαντούλας, υπογραμμίζοντας ότι το 10% των κηρώσεων οφείλεται στην υπερκατανάλωση οινοπνεύματος. Και προειδοποιώντας ότι είναι σχετικά εύκολο να καταναλωθούν 60 γραμμάρια αλκοόλ την ημέρα.

Η ποσότητα αυτή του οινοπνεύματος υπάρχει σε 4 μπουκάλια μπίρας ή σε ενάμισι μπουκάλια κρασί ή σε τέσσερα διπλά ούισκι. Στη χώρα μας παρατηρείται μια έξαρση στα νοσήματα του ήπατος. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι ο καρκίνος του ήπατος θεωρείται ο «εθνικός» μας καρκίνος.

Οι Έλληνες –και πιο πολύ οι νέοι- καταναλώνουν κυρίως ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ (ουίσκι, τζιν, βότκα), με αποτέλεσμα να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο κίρρωσης του ήπατος. (ΠΗΓΗ: ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΗΠΑΤΟΣ).

ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΤΑ ΠΟΤΑ

ΠΟΤΟ(100γρ)	Αλκοόλ	Πρωτεΐνες	Λιπίδια	Υδατάνθρακες	Νερό
Κρασί(Λευκό)	9,9%	0,1 γραμ.	-	4,2 γραμ.	85,6 γραμ.
Κρασί(Κόκκινο)	15,3%	0,1 γραμ.	-	7,7 γραμ.	76,7 γραμ.
Μπίρα	4-5%	-	-	ίχνη	92,1 γραμ.
Ούζο	40%	-	-	ίχνη	58,2 γραμ.
Τζιν, Ουίσκι, Βότκα	42,5%	-	-	ίχνη	57,5 γραμ.
Ρακί, Τσίπουρο	36%	-	-	ίχνη	64 γραμ.
Κονιάκ	40%	-	-	ίχνη	64 γραμ.

Πέρα όμως από την υγεία του ίδιου του ατόμου, το αλκοόλ επιδρά καταλυτικά και στα παιδιά των αλκοολικών. Σύμφωνα λοιπόν με μελέτες, τα παιδιά των

αλκοολικών σε ένα ποσοστό 70% ή θα γίνουν αλκοολικά ή θα παντρευτούν αλκοολικούς.

Η πρώτη εξήγηση που μπορεί να δώσει κανείς, είναι ο ψυχολογικός παράγοντας. Και πως τα βιώματα επιδρούν στα παιδιά, όταν ενηλικιωθούν και καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την πορεία της ζωής τους. Ίσως πάλι είναι θέμα κληρονομικότητας.

Η Κατερίνα Μάτσα επισημαίνει:

«Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να τονίσω κάτι που έχει να κάνει με την προσέγγιση και από την ψυχιατρική επιστήμη του αλκοολισμού ως πρόβλημα. Υπάρχει αντίληψη που καλλιεργείται ευρύτατα, έχει να κάνει με τη βιολογικοποίηση της ψυχιατρικής σήμερα. Η αντίληψη ότι ο αλκοολισμός είναι ένα πρόβλημα βιολογικό και σε ανά βαθμό κληρονομικό. Ότι ο άνθρωπος που είναι αλκοολικός ή είχε γονείς αλκοολικούς εν πάση περιπτώσει δεν μπορούσε, για λόγους γενετικούς και άλλους, παρά να γίνει αλκοολικός. Αναμφίβολα υπάρχει μια προδιάθεση, μια επιβάρυνση στο συγκεκριμένο άνθρωπο που μπορεί σε ένα βαθμό να έχει και αυτούς τους γενετικούς συντελεστές. Θα μπορούσαμε, για να είμαστε πιο ακριβείς, να πούμε, ότι ο αλκοολικός μεταβολίζει με δικό του τρόπο, όχι όπως οι άλλοι το αλκοόλ. Δεν είναι δηλαδή γραμμμένο οπωσδήποτε στα γονίδια του ότι θα γίνει αλκοολικός, έχει όμως μια προδιάθεση. Έχει βρεθεί, και αυτό είναι αναμφισβήτητο, ότι το 70% των αλκοολικών περίπου έχουν κάποιο από τους γονείς τους αλκοολικό. Έχει βρεθεί επίσης, ότι παιδιά αλκοολικών ακόμα και αν υιοθετηθούν, μπορεί να αναπτύξουν αλκοολισμό. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει μια γενετική επιβάρυνση η οποία δημιουργεί μια πρόσθετη επιβάρυνση στο συγκεκριμένο άτομο».

ΑΛΚΟΟΛΙΚΟ ΕΜΒΡΥΪΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

Το «αλκοολικό εμβρυϊκό σύνδρομο», απαντάται όταν οι γυναίκες καταναλώνουν ποσότητες αλκοόλ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους. Το ΕΑΣ αποτελεί την πρώτη γνωστή περιβαλλοντική αιτία διανοητικής καθυστέρησης του βρέφους ολοένα και συχνότερα συναντούν οι γιατροί το Αλκοολικό Εμβρυϊκό Σύνδρομο. Ένα σοβαρό πρόβλημα για την ιατρική, τη δημόσια υγεία, ακόμα και για το μέλλον ενός έθνους, όπως τόνισαν με έμφαση οι επιστήμονες.

Η May Olofsson, γιατρός από τη Δανία, ήταν απόλυτη:

«Τον 18^ο αιώνα στην Αγγλία είχαν επιδημία λόγω της κατάχρησης του gin από έγκυες με παιδιά ασθενή. Κατά τα άλλα, η πρώτη εξέταση που ξέρουμε ενός λαού, είναι από τις ΗΠΑ, το 1848.. και βρήκαν ότι τα μισά παιδιά είχαν μητέρες αλκοολικές. Στη Δανία το πρόβλημα είναι σημαντικό καθώς το 80% των εγκύων γυναικών πίνει αλκοόλ. Γενικά, η κατανάλωση αλκοόλ από τις γυναίκες στη Δανία είναι η μεγαλύτερη μεταξύ των σκανδιναβικών χωρών».

Οι πιθανές επιπτώσεις που μπορεί να έχει η κατάχρηση της αλκοόλης στο έμβρυο ήταν ήδη γνωστές τον 18^ο αιώνα στη Μεγάλη Βρετανία. Εκείνη την εποχή, παρατηρήθηκε μια σημαντική αύξηση στην κατανάλωση του τζιν, ιδιαίτερα από τα χαμηλά κοινωνικά στρώματα. Το γεγονός αυτό ανάγκασε το «Βασιλικό Κολέγιο των Ιατρών του Λονδίνου» να απευθύνει αίτηση στη Βουλή για τον περιορισμό κατανάλωσης της αλκοόλης, λόγω του μεγάλου αριθμού νεογέννητων παιδιών με σοβαρές διαταραχές. Ως αποτέλεσμα, πολλές από τις αλκοολικές μέλλουσες μητέρες συνελήφθησαν και αναγκάστηκαν να γεννήσουν στη φυλακή, προκειμένου να περιορισθεί δραστικά ο αριθμός των προβληματικών νεογνών.

Η πρώτη σύγχρονη μελέτη που διερευνήσε τα προβλήματα που παρουσιάζουν παιδιά από αλκοολικές μητέρες ήταν του Lamache (1967). Ο Γάλλος αυτός γιατρός εξέτασε περισσότερα από 3.000 παιδιά που παρουσίαζαν οργανικά και ψυχολογικά προβλήματα και ανακοίνωσε ότι περίπου στο 1/3 αυτών των παιδιών οι διαταραχές ήταν αποτέλεσμα του αλκοολισμού της μητέρας. Ένα χρόνο αργότερα, οι Lemoine et al (1968) δημοσίευσαν τα πορίσματα έρευνας από περιστατικά που είχαν εξετάσει στο νοσοκομείο. Σύμφωνα με αυτή την έρευνα, 25 από τα 54 παιδιά που παρουσίαζαν μορφολογικά, ψυχοκινητικά και ψυχολογικά προβλήματα είχαν αλκοολικές μητέρες.

Σύμφωνα με τον Pratt (1982), οι παραπάνω έρευνες δεν φαίνεται να ευαισθητοποίησαν τη διεθνή επιστημονική κοινότητα μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του '70, όταν Αμερικάνοι ερευνητές κατέληξαν σε παρόμοια συμπεράσματα με τους Γάλλους συναδέλφους τους. Οι Ulleland (1972) και Jones και Smith (1973) ήταν οι πρώτοι που έδωσαν το χαρακτηρισμό «εμβρυϊκό αλκοολικό σύνδρομο» σε μια σειρά από τις διαταραχές που μπορεί να παρουσιάσουν παιδιά από αλκοολικές μητέρες.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Διάφορα ατυχήματα

Το αλκοόλ έχει μια πάρα πολύ μεγάλη κρυμμένη θνησιμότητα, που έχει να κάνει με τροχαία, εργατικά ατυχήματα, πνιγμούς, φωτιές. Ο Γιάννης Παπαδόπουλος, Αναπληρωτής Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, αναφέρει: «Μελέτες σε κράτη, όπως είναι η Φινλανδία και η Αμερική, έχουν δείξει ότι πολλοί, πνιγμοί προέρχονται από αλκοολούχα ποτά, δηλαδή από υπερβολική χρήση. Επίσης, ατυχήματα με μικρά αεροπλάνα, κάτω των τριάμισι τόνων, οφείλονται –σε πολλές περιπτώσεις- στο γεγονός ότι ο πιλότος έχει πει. Ατυχήματα με ελικόπτερα, επίσης στο ότι ο πιλότος έχει πει. Πτώσεις από πλοία ή από θαλαμηγούς, οφείλονται σε αλκοολούχα ποτά. Πάρα πολλές πυρκαγιές οφείλονται σε αλκοολούχα ποτά, με την έννοια ότι καπνίζει αυτός που έχει πει, του πέφτει το τσιγάρο και παίρνει φωτιά το σπίτι. Σημειωτέον, ότι η πρώτη αιτία πυρκαγιών στην Ελλάδα είναι υπολείμματα τσιγάρου, δηλαδή αλκοολούχα ποτά στην πράξη».

Στη Γαλλία, ο δόκτωρ Starlet, εκπρόσωπος της Εθνικής Οργάνωσης Πρόληψης του Αλκοολισμού, δεν παρέλειψε να επισημαίνει:

«Υπάρχει μια αρκετά παλιά, αλλά ενδιαφέρουσα μελέτη, η οποία δείχνει ότι πολλά ατυχήματα στο σπίτι ή στους χώρους διασκέδασης συχνά οφείλονται στο αλκοόλ. Το 15-20% των ατυχημάτων στο σπίτι, οφείλονται στο αλκοόλ».

Ο δόκτωρ Patussi αναφέρθηκε στα εργατικά ατυχήματα στη χώρα του: «Στην Ιταλία καταγγέλλονται γύρω στις 80.000 περιστατικά το χρόνο. Τα συνδικάτα έχουν υπολογίσει ότι 300.000 περίπου εργατικά ατυχήματα το χρόνο, συνδέονται με το αλκοόλ. Οι υπολογισμοί αυτοί, δεν λαβαίνουν υπόψη την εξάρτηση και την κατάσταση μέθης, αλλά μόνο τη χρήση οινοπνευματωδών ποτών».

Το αλκοόλ έχει υπολογιστεί ότι αποτελεί σε ποσοστό 20 με 30% την αιτία διαφόρων ειδών ατυχημάτων στην Ευρώπη:

A) 13-37% μη θανατηφόρων πτώσεων

B) 21-47% των πνιγμών

Γ) 9-86% των θανάτων από φωτιά

Δ) 25% των ατυχημάτων στη δουλειά.

Το 65%, περίπου, των αυτοκτονιών προκαλείται από υπερβολική χρήση αλκοόλ.

Στην Αγγλία, το 26% των πνιγμών και το 39% των θανάτων από φωτιά οφείλεται στο αλκοόλ. Ενώ στη Σουηδία. Το 1994, στους 46 πνιγμούς που σημειώθηκαν οι 34 οφείλονταν σε υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

Στην Αμερική –στην Ελλάδα δεν έχει γίνει αναλυτική καταγραφή- διαπιστώθηκε ότι 11 στα 14 άτομα που πνίγηκαν και ελέγχθηκαν είχαν διπλάσια ποσότητα αλκοόλης στο αίμα από τα επιτρεπόμενα όρια για την οδήγηση αυτοκινήτου.

Παρόμοια ήταν τα στοιχεία αντίστοιχης έρευνας στη Φινλανδία, όπου 4 στα 7 άτομα που πνίγηκαν είχαν αυξημένα επίπεδα αλκοόλης στο αίμα. Οι αρχές, μάλιστα, υπολογίζουν, ότι το 50% των πνιγμών στη χώρα αυτή οφείλεται κυρίως στη χρήση αλκοολούχων ποτών.

Στη χώρα μας η κατανάλωση αλκοόλ ευθύνεται σε μεγάλο μέρος και για θαλάσσια ατυχήματα που προκαλούν κυβερνήτες σε περιοχές όπου βρίσκονται λουόμενοι. Μόνο το 1998, σύμφωνα με στοιχεία του υπουργείου Εμπορικής Ναυτιλίας, 5 άνθρωποι που κολυμπούσαν κοντά στις ακτές τραυματίστηκαν θανάσιμα από τέτοια σκάφη. Ενώ το 1999 (έως τις 11-06-99) δύο άτομα είχαν χάσει τη ζωή τους και 9 είχαν τραυματιστεί σε 5 θαλάσσια δυστυχήματα. Από το 1999 το υπουργείο Ναυτιλίας έχει ξεκινήσει «σαφάρι» για τους μεθυσμένους καπετάνιους. Προμήθευσε τους λιμενικούς με 30 μηχανάκια ανίχνευσης αλκοόλ και τοξικών ουσιών, ώστε να «τσακώσει» τα «γερά ποτήρια».

Στόχος είναι η μείωση των ατυχημάτων. Όσοι αγνόησαν το μέτρο και συνεχίσουν να κυβερνούν τα σκάφη τους μεθυσμένοι, τους περιμένει τσουχτερό χρηματικό πρόστιμο, που θα ξεπερνά τα 6 εκατομμύρια δραχμές, ενώ σε περίπτωση ανυπακοής τους, στην πρώτη «καμπάνια» θα τους αφαιρείται η άδεια για ένα χρόνο. Τσουχτερά είναι τα πρόστιμα και για οδηγούς των τζετ σκι.

ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΕΤΟΣ	Ατυχήμ.	Τραυμ.	Θάνατοι
1990	23	10	10
1991	20	17	4
1992	25	12	9
1993	27	20	6
1994	5	5	-
1995	27	26	5
1996	14	13	-
1997	-	4	1
1/1/98- 24/8/98	12	12	5
ΣΥΝΟΛΟ	128	107	31

Η ΒΙΑ

Ο Antonio Zapata Ocel, Αρχηγός της Δημοτικής Αστυνομίας στη Μαδρίτη, ήταν στη συνάντησή μας κατηγορηματικός. Το αλκοόλ συχνά έχει ως αποτέλεσμα τη βίαιη συμπεριφορά, την εκτός ελέγχου συμπεριφορά:

«Έν ώρα υπηρεσίας, ορισμένες φορές, χρειάστηκε να επέμβω εξαιτίας έντονων καβγάδων μέσα στη νύχτα και ειδικά τα Σαββατοκύριακα, κατά τις πρώτες πρωινές ώρες. Όταν πολλοί νέοι κυκλοφορούν μεθυσμένοι γιατί όλο το βράδυ γύριζαν από μπαρ σε μπαρ. Έτσι, όταν φτάνει το πρωί δεν έχουν πια επίγνωση για τις

πράξεις τους και παρασύρονται εύκολα σε μια παράνομη πράξη, όπως η χειροδικία. Ο λόγος μπορεί να είναι απλά και μόνο μια λέξη που δεν ειπώθηκε σωστά ή ένα προσωπικό πρόβλημα ή ένας μικρός διαπληκτισμός. Και για αυτούς τους λόγους είναι ικανοί, υπό την επήρεια αλκοόλ, να χτυπήσουν ένα συνάνθρωπο. Πρόσφατα, είχαμε μια περίπτωση όπου ένας νέος που περνούσε το δρόμο επέπληξε έναν οδηγό που έτρεχε πολύ. Τότε ο οδηγός κατέβηκε, του έδωσε μια γροθιά και τον σκότωσε. Δεν εξηγείται αυτή η τόσο βίαιη αντίδραση, αν δεν γνωρίζαμε ότι έφταιγε το αλκοόλ που είχε επιφέρει σύγχυση στην αντίληψή του και έλλειψη αυτοκυριαρχίας».

Η βία στα γήπεδα, ειδικά σε χώρες όπως η Αγγλία και η Γερμανία, υποκινείται πολλές φορές από την κατανάλωση αλκοόλ. Παρόλο που δεν υπάρχουν μελέτες γι' αυτό το θέμα που να πιστοποιούν την άμεση συνέργια στα επεισόδια με χούλιγκαν που έχουν πριν καταναλώσει αλκοόλ, ο Bernd Ahsmann, Ψυχίατρος, τον οποίο συναντήσαμε στο Μόναχο, αναφέρει: «Πιστεύω ότι αν δει κανείς την ομάδα των χούλιγκαν, βρίσκει πάντα σχέση με το αλκοόλ. Και κατά τη γνώμη μου αυτό το πρόβλημα υποτιμάται πολύ. Αντίθετα, πρέπει πάντα να δείχνουμε την άμεση σχέση με το αλκοόλ. Οι χούλιγκαν πίνουν από πριν αρκετά και μετά πηγαίνοντας στο γήπεδο, χτυπούν τυφλά».

Από τη Γαλλία ο δόκτωρ Craplet σχολιάζει: «Παρότι δεν υπάρχουν μελέτες, πέρσι με το Παγκόσμιο Κύπελλο πήραμε κάποια παραδείγματα της αύξησης της βίας μέσω του αλκοόλ. Είδαμε ομάδες χούλιγκαν, όχι οπαδών, χούλιγκαν που είχαν έρθει για να διαταράξουν την τάξη. Είδαμε πως το αλκοόλ παρόξυνε τη βίαιη συμπεριφορά τους. Αναγκαστήκαμε να απαγορεύσουμε την πώληση αλκοόλ στα γήπεδα. Ήταν δύσκολος ο έλεγχος, γιατί οι περισσότεροι έρχονταν με το δικό τους ποτό ή έφταναν πωμένοι. Τότε, οι αστυνομικές δυνάμεις κατάλαβαν ότι για να περιοριστεί η βία είναι απαραίτητο να περιοριστεί η πώληση αλκοόλ».

Στο Λονδίνο, ο αξιωματικός Agombar της Metropolitan Police Service μίλησε για την ολοένα αυξανόμενη βία στη χώρα του, που εν πολλοίς οφείλεται στην κατανάλωση αλκοόλ: «Η βία στα γήπεδα ποδοσφαίρου ή σε μαζικές συγκεντρώσεις είναι φαινόμενο που παρατηρείται όλο πιο συχνά τα τελευταία χρόνια. Έχουν γίνει βήματα με τις αλλαγές της νομοθεσίας για να αντιμετωπιστεί. Τα περιοριστικά μέτρα αφορούν στις ώρες που διατίθεται το αλκοόλ προς πώληση, στο να μην επιτρέπεται μέσα στα γήπεδα. Τελικά, το θέμα της κατανάλωσης του αλκοόλ εξαρτάται από τις ρυθμίσεις σε κάθε χώρα».

ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Πέρα από τη βία στα γήπεδα, στη Φιλανδία έχουν εξετάσει και τη διάπραξη εγκληματικών πράξεων από ανθρώπους που βρίσκονται υπό την επήρεια αλκοόλ. Οι

Στην Εσθονία ο Ταρπο Καρϊϊς, Γενικός Γραμματέας της Εθνικής Επιτροπής Ναρκωτικών Ουσιών, ανέφερε, ότι «σε γενικές γραμμές μπορούμε να πούμε πως το 1/3 των καταχωρημένων εγκλημάτων οφείλονται στο αλκοόλ».

Η Βάσω Αρτινοπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια Εγκληματολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο, εξηγεί την αιτιώδη σχέση εγκλήματος-αλκοόλ:

«Παραδοσιακά από τη δεκαετία του '60 και έπειτα, οι εγκληματολόγοι έχουν προσπαθήσει να προβούν σε κάποιο αιτιώδη συσχετισμό μεταξύ της χρήσης οινοπνεύματος και του εγκλήματος. Όχι για όλες τις μορφές εγκληματικής δραστηριότητας, κυρίως για τα εγκλήματα βίας. Οι πιο πρόσφατες απόψεις από τη δεκαετία του '90, είναι ότι αιτιώδης σχέση δεν υπάρχει, δηλαδή δεν μπορούν να ισχυριστούν ότι ο αλκοολικός διαπράττει το έγκλημα, μόνο και μόνο επειδή είναι αλκοολικός, η σχέση η οποία ερευνητικά διαφαίνεται, είναι ότι το αλκοόλ βοηθάει στη μείωση των αντιστάσεων και των αναστολών και ενδεχομένως να συμβάλει σε ένα πιο εύκολο πέρασμα στην πράξη. Και γι' αυτό σοβαρά εγκλήματα, όπως είναι οι αιμομιξίες, ο βιασμός, εκεί πράγματι έχει παρατηρηθεί ότι το πέρασμα στην πράξη συνοδεύεται με προηγούμενη μεγάλη χρήση αλκοόλ. Ακριβώς γιατί μειώνει τις αντιστάσεις».

Η Βάσω Αρτινοπούλου δεν παρέλειψε, βέβαια, να τονίσει, ότι οποιοσδήποτε συσχετισμός μεταξύ χρήσης οινοπνεύματος και εγκλήματος είναι επικίνδυνος σε οποιαδήποτε άλλη βάση.





ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Η γενική έννοια των ψυχολογικών διαταραχών που θα εξεταστεί παρακάτω περιλαμβάνει:

- A) Τη σχέση αλκοολισμού και ψυχιατρικής νόσου και
- B) Το βαθμό των γνωστικών δυσλειτουργιών όπως αυτές αξιολογούνται διαμέσου δοκιμασιών στον αλκοολικό ασθενή.

Οι ψυχιατρικές διαταραχές μπορεί:

- 1) Να προϋπήρχαν του αλκοολισμού και να έχουν παίξει σημαντικό ρόλο στην αιτιολογία του.
- 2) Να είναι αποτέλεσμα της εξάρτησης από το αλκοόλ.
- 3) Να εμφανίζονται ανεξάρτητα από τον αλκοολισμό.

Η σχέση αλκοολισμού και ψυχιατρικής νόσου έχει διερευνηθεί από δύο πλευρές. Μερικές μελέτες διερευνούν τη συχνότητα ψυχιατρικής νόσου σε αλκοολικά

άτομα, ενώ άλλες μελέτες διερευνούν την ύπαρξη αλκοολισμού σε άτομα που εισάγονται στο ψυχιατρείο με κύρια διάγνωση κάποια ψυχιατρική νόσο και όχι αλκοολισμό.

Τα τελευταία χρόνια η διεθνής βιβλιογραφία εμπλουτίστηκε με έναν αριθμό μελετών που εξετάζουν τόσο τη συχνότητα και την ποικιλία εγκεφαλικής βλάβης όσο και τις γνωστικές δυσλειτουργίες στα αλκοολικά άτομα. Μια πρόσφατη μελέτη του Hogvath έδειξε ότι το 9% 1000 διαδοχικών εισαγωγών σε μονάδα αλκοολισμού παρουσιάζουν χρόνια οργανικά σύνδρομα με κύρια χαρακτηριστικά την απώλεια μνήμης και την ανεπάρκεια των διανοητικών λειτουργιών. Η συχνότητα των παραπάνω προβλημάτων ήταν μεγαλύτερη στις γυναίκες απ' ότι στους άνδρες αλκοολικούς. Επίσης η ηλικία του ασθενούς και η διάρκεια κατάχρησης της αλκοόλης αναφέρονται ως καθοριστικοί παράγοντες δυσλειτουργίας. Οι προβληματικοί πότες παρουσιάζουν συχνά προβλήματα μνήμης. Η ανεπάρκεια της μνήμης εστιάζεται κυρίως στη δυνατότητα μάθησης νέου μη λεκτικού υλικού. Σε όλες τις ψυχικές λειτουργίες προκαλούνται διαταραχές όπως:

Η προσοχή, η στροφή του εγώ προς κάτι. Χωρίς την προσοχή είναι αδύνατη η ύπαρξη ακριβούς παρατηρήσεως και αντιλήψεως και κατά συνέπεια η απόκτηση γνώσεων.

Η μνήμη, λειτουργία με την οποία εντυπώνονται στη συνείδηση αντιλήψεις ή παραστάσεις που προέρχονται από τον εξωτερικό κόσμο ή από τον οργανισμό μας. Διατηρούνται σε αυτή και μετά από κάποιο διάστημα, αναπαράγονται, εντοπίζονται και αναγνωρίζονται.

Νοημοσύνη, (καλείται και ευφυΐα) η συνολική ικανότητα του ατόμου να σκέπτεται λογικά, να ενεργεί σκόπιμα και να προσαρμόζεται προς το περιβάλλον του.

Το συναίσθημα, οι εκδηλώσεις με τις οποίες δηλώνεται η διάθεση της συνείδησης σε ότι πληροφορείται και σε ότι πράττει. Δηλαδή αντιλαμβάνεται, θυμάται, φαντάζεται, διανοείται και αποφασίζει ή επιθυμεί ή απλώς πράττει.

Η σκέψη, η ψυχική ικανότητα που βοηθάει τον άνθρωπο στη γνώση και στην κατανόηση των διαφόρων φαινομένων.

Η βούληση, η ψυχική λειτουργία η οποία εκδηλώνεται στη συνειδητή προσπάθεια του ανθρώπου για την πραγμάτωση ενός σκοπού.

Σε γενικές γραμμές ο αλκοολισμός προκαλεί ανωμαλίες και διαταραχές των αισθήσεων, διαταραχές της αντίληψης, ψευδαίσθηση, παραίσθηση. Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσει ακόμα και φόβο, πανικό, φιλαυτία, θυμό, εκφράσεις ζηλοτυπίας με μορφή επιθετικότητας και εγωκεντρισμό. Δημιουργεί επίσης αντικοινωνική συμπεριφορά, ειδικά όταν αφορά ανήλικα ή εφήβους. Σαν αντικοινωνική συμπεριφορά μπορούμε να αναφέρουμε την αλητεία, εχθρότητα, κλοπή, αρνητισμό, καταστροφική διάθεση, ξεσπάσματα οργής και εριστική διάθεση. Θα πρέπει να λάβουμε σοβαρά υπ' όψη τα πορίσματα των ερευνών που τονίζουν τις γνωστικές νοητικές και τις γενικές δυσλειτουργίες της αντίληψης σε μεγάλο αριθμό αλκοολικών. Παρόλο που πολλές από τις παραπάνω δυσλειτουργίες είναι αντιστρέψιμες, οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του αλκοολισμού σ' αυτό το θέμα είναι περαιτέρω ενδιαφέροντος και επιστημονικής έρευνας.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Οι επιπτώσεις του αλκοολισμού στην οικογένεια είναι αντικείμενο επίπονης μελέτης, ιδιαίτερα σε χώρες με υψηλούς δείκτες αλκοολισμού. Δυο 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 πιθανό ότι μέσα απ' αυτό το γάμο προσπαθεί να αναβιώσει τη σχέση που είχε με τον πατέρα της, παρ' όλες τις συστάσεις φίλων και γνωστών αλλά και αυτής 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 της 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 ποτέ 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 ποιόν 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...».

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

Παρ' όλα τα μεθοδολογικά προβλήματα που παρουσιάζουν αρκετές από τις σχετικές μελέτες, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η οικογένεια του αλκοολικού υποφέρει. Οι πιέσεις που δέχονται οι σύζυγοι και τα παιδιά, η βία και οι οικονομικές δυσκολίες είναι τα πιο κοινά προβλήματα.

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Ο αλκοολισμός πληρώνεται ακριβά!!! Δεν είναι μόνο η γενική υγεία και η οικογένεια του αλκοολικού που εισπράττουν τις επιπτώσεις του αλκοολισμού, αλλά και η κοινωνία με την ευρύτερη έννοια. Τα τελευταία χρόνια οι οικονομολόγοι υγείας έχουν κάνει προσπάθειες να εκτιμήσουν το κόστος του αλκοολισμού σε εθνικό επίπεδο (δηλαδή πόσο κοστίζει ο αλκοολισμός στο κράτος). Σύμφωνα με τους Weeden & Burchell (1982) υπάρχουν δύο ερευνητικές προσεγγίσεις στο θέμα του κόστους του αλκοολισμού. Η μια απευθύνεται στις εκτιμήσεις του κόστους όπως αυτό αξιολογείται από παράγοντες όπως θνησιμότητα εξαιτίας του αλκοολισμού, νοσοκομειακές ή άλλες υπηρεσίες, μειωμένη παραγωγικότητα, απουσία από την εργασία κ.λ.π. Η δεύτερη προσέγγιση διερευνά την ανάπτυξη κριτηρίων «κόστους – αποτελεσματικότητας» (cost – effectiveness) σχετικά με τα προβλήματα που συνδέονται με τον αλκοολισμό. Όπως είναι γνωστό, οι μελέτες «κόστους-αποτελεσματικότητας» παίζουν ίσως τον πιο ουσιαστικό ρόλο στο σχεδιασμό παροχής υπηρεσιών, στην κοινωνική επανένταξη, στην εκπαίδευση κ.λπ.

Οι παρακάτω πίνακες (ΠΙΝΑΚΕΣ 1, 2) από τις μελέτες των Berry & Boland (1977) στις ΗΠΑ και των Holterman & Burchell (1981) στη Βρετανία, μας δίνουν μια γεύση για το κόστος του αλκοολισμού στις δύο αυτές χώρες.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Εκτίμηση οικονομικού κόστους του αλκοολισμού το 1971 στις ΗΠΑ (σε εκατομμύρια \$)		
Κατηγορία κόστους	Συνολική εκτίμηση κόστους	Εκτίμηση κόστους αλκοολισμού
Μείωση παραγωγής	-	14.869
Παροχές Υγείας	81.595	8.293
Ατυχήματα	30.467	4.666
Φωτιά	3.320	270
Εγκληματικότητα	2.275	1.466
Διοικητικό κόστος	16.678	1.858
		Σύνολο: 31.422

Πηγή: Berry & Boland 1977.

Όπως δείχνει και ο Πίνακας 1, το 1971 οι αμερικάνοι πλήρωσαν τον αλκοολισμό με 31.422 εκατομμύρια δολάρια! Οι συγγραφείς αυτής της μελέτης σχολιάζουν ότι παρόλο που το κυριότερο κόστος του αλκοολισμού είναι η μείωση της παραγωγής, το κόστος των παροχών υγείας παραμένει υψηλό (8.293 εκατομμύρια δολάρια). Οι ίδιοι οι ερευνητές παραδέχονται ότι η παραπάνω εικόνα του κόστους

του αλκοολισμού είναι συντηρητική εκτίμηση και παρατηρούν ότι ο αλκοολισμός κοστίζει περισσότερο από τον καρκίνο, τα καρδιακά και αναπνευστικά προβλήματα.

Η βρετανική μελέτη που εκπονήθηκε από τους Holterman και Burchell αναφέρεται στο κόστος του αλκοολισμού την περίοδο 1977-1978. Οι συγγραφείς αυτοί εξέτασαν πέντε τομείς της οικονομίας που επηρεάζονται άμεσα από την κατάχρηση της αλκοόλης. Αυτοί είναι: μείωση της παραγωγής εξαιτίας νόσου, ανεργία ή πρόωρος θάνατος, υγεία και κοινωνικές υπηρεσίες, υλική ζημιά από ατυχήματα και μη εφαρμογή των νόμων. Ο Πίνακας 2 μας δίνει τις λεπτομέρειες.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

Συνολική εκτίμηση κόστους αλκοολισμού. Τιμές Νοεμβρίου 1977	
Τομέας Οικονομίας	Κόστος αλκοολισμού (σε εκατ. £)
Μειωμένη Παραγωγή	246,6
Ανεργία και πρόωρος θάνατος	271,2
Υπηρεσία υγείας και κοινωνικών υπηρεσιών	52,4
Υλική ζημιά από ατυχήματα	49,1
Μη εφαρμογή νόμων (αστυνομία, δικαστήρια, φυλακές)	10,1
	Σύνολο: 624,4

Πηγή: Holterman & Burchell 1981.

Εξετάσαμε μέχρι εδώ πόσο περίπου κοστίζει ο αλκοολισμός στην οικονομία αλλά και στην κοινωνία. Η εικόνα όμως των οικονομικών επιπτώσεων του αλκοολισμού θα ήταν ελλιπής αν δεν κοιτάζουμε και την άλλη όψη του νομίσματος. Δηλαδή το κέρδος που αποφέρει στην κοινωνία όχι βέβαια ο αλκοολισμός αλλά οι πωλήσεις αλκοολούχων ποτών. Αυτό το κέρδος συνήθως υπολογίζεται με βάση δυο παραμέτρους. Τις πωλήσεις και, κατά συνέπεια τα κέρδη των αλκοολούχων ποτών και την εργασία που προσφέρει η «αγορά» και η «βιομηχανία» του αλκοόλ. Και σ' αυτήν την περίπτωση θα αναφερθούμε σε μελέτες και παρατηρήσεις εκτός του ελληνικού χώρου.

Μια μελέτη του Thurman (1982) αναφέρεται ειδικά στον αριθμό των επιχειρήσεων που συνδέονται άμεσα με την παραγωγή και πώληση αλκοολούχων ποτών στη Βρετανία. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παραθέτει ο παραπάνω συγγραφέας, το 1979 η Βρετανία είχε:

- 81 εταιρίες παραγωγής μπίρας που είχαν στην κατοχή τους 142 εργοστάσια παραγωγής μπίρας
- 129 εργοστάσια απόσταξης (ποτοποιεία)
- 230 αμπελώνες
- 75.700 pubs και ξενοδοχεία με άδεια πώλησης αλκοόλ
- 20.000 ξενώνες και εστιατόρια με περιορισμένη άδεια πώλησης ποτών
- 32.700 ιδιωτικές λέσχες με άδεια πώλησης αλκοόλ
- 41.100 κάβες
- 12.000 εισαγωγείς αλκοολούχων ποτών

Στα παραπάνω στοιχεία θα πρέπει να προστεθεί και ο αριθμός των 750.000 ατόμων που εργάζεται στη βιομηχανία παραγωγής αλκοόλ, που σε σύγκριση με άλλες βιομηχανίες εξακολουθεί να επεκτείνεται με γοργό ρυθμό.

Μια άλλη μελέτη από τον Holmes (1976) εκτιμά ότι στον Καναδά, το έτος 1971, τα κέρδη από τις πωλήσεις του αλκοόλ ήταν της τάξεως των 1.267 δισεκατομμυρίων δολαρίων! Σύμφωνα με την παραπάνω μελέτη, το κοινωνικό κόστος του αλκοολισμού για αυτό το έτος ήταν κατά 500 εκατομμύρια δολάρια λιγότερο από τα προαναφερθέντα κέρδη. Σε μια παρόμοια μελέτη, ο Gay (1979) εκτιμά ότι το 1975 τα κέρδη από τις πωλήσεις αλκοολούχων ποτών στο Οντάριο του Καναδά ήταν περίπου 1 δισεκατομμύριο 87 εκατομμύρια δολάρια. Όπως σχολιάζει ο παραπάνω συγγραφέας, ο κύριος αποδέκτης του μεγαλύτερου ποσοστού των παραπάνω κερδών ήταν το κράτος.

Οι έρευνες που στοχεύουν στη διερεύνηση του κόστους του αλκοολισμού και στα κέρδη από τις πωλήσεις ή/και την προσφορά εργασίας στον τομέα του αλκοόλ παρουσιάζουν παρόμοια μεθοδολογικά προβλήματα με αυτά που εξετάσαμε στο κεφάλαιο της επιδημιολογίας της κατάχρησης της αλκοόλης. Σε ένα πρόσφατο δημοσίευμα με στόχο την ανασκόπηση των οικονομικών μελετών στον τομέα του αλκοολισμού, ο Single (1981) αναφέρει τα εξής:

«...Αντιμετωπίζει κανείς τεράστια προβλήματα αν θελήσει να εκτιμήσει το κόστος και τα οφέλη από την αλκοόλη και θα ήταν ανόητο να επεξεργαστεί μια τόσο σύνθετη κοινωνική πολιτική συγκρίνοντας ασαφείς εκτιμήσεις κόστους και οφελών σε δολάρια...»

Είναι εμφανές από τα παραπάνω ότι το θέμα του αλκοολισμού, όπως και άλλων ουσιών εξάρτησης, έχει έντονες πολιτικές προεκτάσεις ιδιαίτερα στη διαμόρφωση κοινωνικής πολιτικής. Όπως παρατηρεί και ο Smith (1982), θα ήταν ιδεώδες αν εκπρόσωποι της βιομηχανίας αλκοόλ και αυτοί που ενδιαφέρονται για τη μείωση του αλκοολισμού καθίσουν στο τραπέζι των διαπραγματεύσεων. Δυστυχώς οι μέχρι στιγμής προσπάθειες δείχνουν ότι αυτό είναι αδύνατο. Το γεγονός είναι ότι ο αλκοολισμός δε γίνεται να μειωθεί, αν ο πληθυσμός δεν καταναλώνει λιγότερο αλκοόλ.

ΓΕΝΙΚΑ

- Η φύση μόνη της παρασκευάζει μέχρι 14% αλκοόλη.
- Από τον "πολιτισμό του σταφυλιού" προέρχεται το κρασί. Από τον "πολιτισμό της παπαρούνας" παράγεται το όνο.
- Σε πολλές χώρες το αλκοόλ συνδέεται με θρησκευτικές τελετές.
- Το κρασί στη Γαλλία ήταν επιβεβλημένο (πότης = άνδρας).
- Η Ελλάδα έρχεται πρώτη σε κατανάλωση αλκοόλ σε νέους 15 ετών.
- Η Ελλάδα είναι η πρώτη χώρα στη νοθεία των "πυκνών" ποτών με μεθυλική αλκοόλη (βλάπτει το οπτικό νεύρο και προκαλεί μέχρι και τύφλωση).

Τα οινοπνευματώδη ποτά αποδίδουν πολλές θερμίδες χωρίς καμιά αξία. Επισημαίνει η κα. Βασιλική Κομεσιδου-Μαγκλάρα, κλινική διαιτολόγο στο νοσοκομείο "Ευαγγελισμός". Συγκεκριμένα 1 γραμμάριο οινοπνεύματος αποδίδει 7 θερμίδες. Η κατανάλωση λοιπόν μεγάλων ποσοτήτων οινοπνευματωδών οδηγεί σε παχυσαρκία, ενώ η κατάχρηση οδηγεί σε αλκοολισμό, ο οποίος συνοδεύεται από μείωση σωματικού βάρους λόγω διαταραχής της απορρόφησης άλλων θρεπτικών συστατικών και αφυδάτωσης. Ιδιαίτερα επηρεάζεται η απορρόφηση των βιταμινών

του συμπλέγματος Β, του φολικού οξέως, του ασβεστίου του μαγνησίου, και του ψευδαργύρου.

Η συσχέτιση του οινοπνεύματος και του καρκίνου του ήπατος είναι γνώση εδώ και αρκετά χρόνια. Ίσως, όμως δεν είναι ευρύτερα γνωστό, πως όταν η κατανάλωση οινοπνευματωδών συνοδεύεται από το κάπνισμα, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης πολλών άλλων τύπων καρκίνου. Ειδικά του οισοφάγου και του λάρυγγα.

Τα προβλήματα που συνδέονται με την κατανάλωση του αλκοόλ συγκαταλέγονται, παγκοσμίως, μεταξύ των σημαντικότερων προβλημάτων δημόσιας υγείας, που παρουσιάζουν σημαντικούς κινδύνους για την υγεία, ευημερία και ζωή του ανθρώπου (ψήφισμα 32.40 της παγκόσμιας συνέλευσης για την υγεία το 1983).



Ελεγχος των πληρωμάτων για χρήση αλκοολούχων ποτών θα γίνεται κατά την διάρκεια της παρέλασης, ενώ όσοι ητανόδοι πωλούν μοροδόφη θα κατόσχευται το εμπόρεμά τους

Ο Καραχάλιος «αφορίζει» το επίπεδο της καρναβαλικής παρέλασης

«Αυτό δεν είναι ...πολιτισμός»

Ελεγχοι για αλκοόλ ακόμη και στην παρέλαση

Πολυμέτρητο αγώνα κατά του αλκοόλ και τους βιενδολισμούς στο Πατρινό Καρναβάλι επιγράφει ο νέος πρόεδρος της ΔΕΠΙΑΠ Στέφανος Καραχάλιος. Σε χθεσινή συζήτηση του με εκπροσώπους ραδιοσταθμών με θέμα την προβολή του θεσμού τόνισε ότι όλα τα διαφημιστικά σποτάκια θα εμπεριείχον μήνυμα κατά του ποτού στις επικρατούσες εκδόσεις και τις παρελάσεις, ενώ επι επιφύσεως θα προτρέπον τους καρναβαλιστές να κειδύλων κέσμα συμπεριφορά. «Θ' υλοποιούνται επιμέρους συστάσεις για την περιορόρηση του Καρναβαλιού σε σχέση με διαφήμιση, είνες. Ηδη θέσει έχουν λάβει έντονα κατά του αλκοόλ, στα πληρώματα, ενώ από την πρόση συνύπλησή του με την επιτροπή ο κ. Καραχάλιος αποφώθηκε ότι θα λάβει ιδιαίτερη έμφαση στην αντιμετώπιση αυτού του βλαπτικού φαινομένου. Για πρώτη φορά όρες μέλη και για ένα και βραδικό μέτρο, θα σπηθεί ολόκληρη επιχείρησή κατά της ανεξέλεγκτης διάθεσης μοροδόφης από ομάδες δημοτικών υπαλλέλων και αστυνομικών. Επί τόνου θα κατόσχευται τα μοροδόφια από τους κληνόδοις εμπόρου, ενώ θα επιβλήονται και τα ίδια τα πληρώματα. Την ούλη θ' ακολουθεί και ο-

λάν. «Ακόμη και 20% να περιοριστεί η χρήση της μοροδόφης θα μένουμε ευχαριστημένοι. Πρώτη απόπειρα κατάσχεσης θα κάνουμε την Τετάρτη» έζηγησε ο κ. Καραχάλιος.

ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟ

Όμως, ο πρόεδρος της ΔΕΠΙΑΠ είναι γενικότερα προβληματισμένος για τη διεξαγωγή του Καρναβαλιού. Φέτος, κλήθηκε να οργανώσει τις εκδηλώσεις δίχως κεφάλαια προϋπολογισμού, ενώ από λάθος το Υπουργείο Πολιτισμού χροστάει 40.000.000 έρχ., που άμαθα θα λάβαιναν λάπεις σε οφειλές της

ΔΕΠΙΑΠ στην αγορά. Φέρεται ότι από τους παράγοντες του ΥΠΠΟ έχει πάρει αντιφατικές απαντήσεις, και πάντως, ενώ η ΔΕΠΙΑΠ ενώνει διαρκώς τη θέμευση ότι «μεινούν τα λεφτά» μετά από δεν φέρονται.

ΑΠΟ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΑΛΛΑΓΕΣ

Για το μετινό Καρναβάλι ο Στέφανος Καραχάλιος δεν είχε τα χρονικά περιθώρια για αλλαγές. Όρες από του χρόνου καθόχεται ότι θα πάρει προτοβολίας για να αλλάξει η μορφή του θεσμού. «Έχουμε και εναπαιρτικό τουρισμό χαμηλής ποιότητας, οι στολές των πληρωμάτων είναι στην ελασιωφωρία τους ακατάλληλα» ενώ η Πατρινή σποτι-

ταλευταίες μέρες της Ασπυρίας και μέλιστα αυτό το λάινο θεμάσια όστε ήδη να έχει διαδοθεί. Πρέπει να γίνουν ρυθμίσεις όστε να έχουμε επικεινέτες υψηλότερου κοινωνικού επιπέδου, ανθρώπους εκλεκτούς και οικογενειακές. Όρες όλοι σποτι θα έρθουν εάν το θέσει τον κεραιόδοις αλλάζει ριζικά. Πολύ θα επιθυμούσα να υπήρχαν σύλλογοι και ομάδες καρναβαλιστών με σποκιματική ποιότητα και αθηναϊκή και να συνεργάζόμεν με σποτός για τις παρελάσεις. Αυτό που βλέπουμε σήμερα να καρελάσκει δεν είναι πολιτισμός. Νομίζω ότι έχουμε φθάσει σε κρίτικό σημείο. Οι κεραιόδοις που έγιναν τα τελευταία χρόνια δεν έχουν λάσει λάσπη.

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΧΩΡΙΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ

Μετά τα φινάλε του Καρναβαλιού ο Στέφανος Καραχάλιος πρέπει να επιρσει για να ρυθμίσει τις εκπεριμότητες του «εκτετατούς» Διαθνούς Φεστιβάλ.

«Μην παρμίνετι ότι θα ξεκινήσει διαδικασία αντέροτης καλλιτεχνικού διαθηντή, δεν θα φέρω από κόπηση εργάσχοιο από την Αθήνα για να φτιάξει πρόγραμμα της ορεστικής του και να μας φέρει παρωγούς που περιοδεύουν σ' όλη την Ελλάδα. Πρέπει να ξεχάσουμε το μοτίβο Μικροδοτικού, γιατί θέλει λεφτά. Μια πρόνη σκέψη είναι να βασιστούμε και στις νύδεις καλλιτεχνικές δυνάμεις.

“ Διαφημιστικά σποτι για τον περιορισμό αλκοόλ”

Οι οινοπαραγωγοί της Αχαιας αντεπιτίθενται: Μην πυροβολείτε την Μαυροδάφνη

Ένας «θρύλος» στο εδώλιο

Η κατάχρηση την περίοδο της αποκριάς προκάλεσε δυσφήμιση

«Η επίθεση ή η παρεξήγηση της Μαυροδάφνης», θα μπορούσε να είναι μία από τις πτυχές του Πατρινού Καρναβαλιού, αφού κάθε χρόνο ένα τοπικό προϊόν σταθόν ευνοχοποιείται ότι παρουσιάζει νεοκλαίσιο στην κρησικαία.

«Κάνει κακό μεθύσι» δήλωνε στην «Π» ο πρόεδρος των Καρναβασιολογικών Πατρών Νίκος Παντελής, καλώντας τους συνάδελφους του να μην διακινούν Μαυροδάφνη. Στην ουσία όμως δεν ευθύνεται η Μαυροδάφνη που έχει καταστήσει «το ποτό του δρόμου», φταίει η ανεξέλεγκτη διάθεση της κυρίας από κλανοδίους, τις περισσότερο φορές πυρηνόρους, που διαθέτουν αλκοόλ απόη και σε ανήλικους, κάτι που εκ του νόμου απαγορεύεται. Άρα αποκαλύπτεται το έλλειμμα ελέγχου στην κερναβαλική αγορά.

Όσο για τους οινοπαραγωγούς καταθέτουν τη δική τους διάσταση στο πρόβλημα και συμφωνούν ότι η Μαυροδάφνη, ως αλκοολόχο ποτό, είναι λιγότερο επικίνδυνη από άλλα οινοπνευματώδη, αρκεί να καταναλώνεται με μέτρο.

«Το μέτρο για να είναι καν, πρέπει να είναι άριστο. Αυτό αποτέλεσε ολόγαν μιας καριόνας της εταιρείας μας και αυτό πιστεύουμε» αναφέρει ο Νίκος Καραπάνος της Αχαια Κλάσους κι έρχεται να καταθέσει τη διασάρεστιά του για τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζεται η Μαυροδάφνη. «Επίτι με την επίθεση που δέχεται προσβάλλεται κυρίως η περιοχή, μιας και

ως τοπικό προϊόν αποτελεί σύμβολο για την Αχαια. Ο τρόπος της διάθεσης από κλανοδίους πωλητές, αλλά και η υπερβολική κατανώλιση, υπό τις συνθήκες που γίνεται, είναι οι παράγοντες εκείνοι που συντείνουν στον εκφυλισμό της Μαυροδάφνης.

«Δεν μπορεί να δαιμονοποιούμε την Μαυροδάφνη. Ότι ποτό κι αν κινεί σε υπερβολική ποσότητα, κακό μεθύσι θα κάνει» προσθέτει ο Κωστής Αγουρίδης της τοπικής τοποκοιλίας «Νότος», ενώ ο Γιώργος Κορέλας, της ομώνυμης Πατρινής τοποκοιλίας προσθέτει: «Δυστυχώς ξεψιλιζεται η Μαυροδάφνη».

Οι οινοπαραγωγοί εμφανίζο-



Η κατάχρηση της Μαυροδάφνης από νεαρούς κυρίως έχει δυσφημίσει το ποτό της Αχαιας

ναι να συμφωνούν για την κατανώλιση της, παρότι κερδίζουν από τη διακίνηση. Αποσφηνίζουν όμως ότι από την πλευρά τους δεν μπορούν να ελέγξουν τη διάθεση, καθώς «η πώληση ενός ή δύο κιβωτιών θεωρείται λιανική πώληση» που δεν μπορούν να την ενοηθούν, με αποτέλεσμα χιλιάδες μικροκόλλες να καταλήγουν στους πάγκους των κλανοδίων.

«Το πρόβλημα προκύπτει γιατί γίνεται ευκαριακή εκμετάλλωση του προϊόντος, την περίοδο του

Καρναβαλιού, ενώ όλο τον υπόλοιπο χρόνο πωλείται και στην Πάτρα η Μαυροδάφνη δεν προσβάλλεται, ούτε έχει ζήτηση, σε αντίθεση με την υπόλοιπη Ευρώπη και κυρίως τη Γερμανία, όπου καταναλώνονται τεράστιες ποσότητες όλο το χρόνο» εκτιμά ο κ. Καραπάνος και αναφέρει ότι «στο κλαίσιο της κερναβαλικής διακίνησης, ορισμένες φορές διακινείται Μαυροδάφνη αφιρόδοτου ποιότητας». Παραλλήλως ο κ. Αγουρίδης συμπληρώνει: «Ευθύνεται η κακή

χρήση που γίνεται σε ένα ευγενικό ποτό το οποίο πωλείται σε χαμηλή τιμή για την πραγματική του αξία. Καταναλώνεται σε μια περίοδο υπέρβασης, όπως το Καρναβάλι και αυτό της κάνει κακό».

Ως προς τη χαμηλή τιμή συμφωνεί και ο κ. Κορέλας, συγκρίνοντας τη Μαυροδάφνη με κρασιά άλλων περιοχών που πωλούνται σε τιμητιμένες τιμές ως μοναδικά. Οι πάντες ωστόσο συμφωνούν ότι η κατανώλιση αλκοόλ είναι πρωτίστως ζήτημα παιδείας, ενώ ως προς το πόσο «κακό μεθύσι» μπορεί να κάνει η Μαυροδάφνη αντιπαραθέτουν: «Δεν είναι τίποτα άλλο, παρά ένα απλό κρασί. Διαφοροποιείται γιατί έχει ορισμένες προμιξίες σε σάκχαρα και δύο επιπλέον βαθμούς από το κοινό κρασί. Είναι όμως πιο ακίνδυνη από άλλα οινοπνευματώδη κυρίως κατανώλιση, τα οποία έχουν 40 με 45 βαθμούς αλκοόλ, ενώ η Μαυροδάφνη μόλις 15».

Πάντως η Μαυροδάφνη δεν εμπορογώθηκε για να καταστήσει το ποτό του Καρναβαλιού. Κατατίθεται στα ατμήρια και αποστολή της είναι τα συνοδεία ευχάριστα φρούτα ή γλυκό. Μπορεί να την απολαύσει κανείς με τριμμένο πάγο ως ευγενικό ποτό. Και, κυρίως, με μέτρο.

ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΤΡΙΒΗΤΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

- ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

Η ενασχόλησή μας με το θέμα της κατανάλωσης και της κατάχρησης της αλκοόλης μας οδήγησε, αναγκαστικά, στην ανασκόπηση μερικών σημαντικών πτυχών του πολύπλευρου και σύνθετου αυτού κοινωνικού φαινομένου. Όπως ήδη αναφέρθηκε, το φαινόμενο της προβληματικής κατανάλωσης της αλκοόλης αυξάνεται με γοργούς ρυθμούς σε παγκόσμια κλίμακα, τα προβλήματα που σχετίζονται με τον αλκοολισμό είναι πολυδιάστατα και οι προσπάθειες για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των υπάρχοντων θεραπευτικών προσεγγίσεων χαρακτηρίζονται από ουσιαστικές μεθοδολογικές δυσκολίες. Αυτά τα δεδομένα δεν θα πρέπει να μας αφήσουν αδιάφορους ιδιαίτερα σε μια περίοδο έντονης κοινωνικής κρίσης όπως η σημερινή. Το εύλογο ερώτημα είναι τι μπορούμε να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε την ανοδική τάση της κατανάλωσης και της κατάχρησης του αλκοόλ.

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα γίνει μια προσπάθεια να διατυπωθούν μερικές σκέψεις για την αντιμετώπιση ενός ορατού πλέον προβλήματος, του οποίου τόσο η κοινωνία όσο και ο ίδιος ο προβληματικός πότης αρνούνται την ύπαρξη. Οι παρακάτω προτάσεις γίνονται στα πλαίσια της πρόληψης και της θεραπευτικής αντιμετώπισης της εξάρτησης από το αλκοόλ και με βάση σχετικές εμπειρίες από την Μ. Βρετανία.

ΠΡΟΛΗΨΗ

Θα είναι λίγοι, ίσως, εκείνοι που θα διαφωνήσουν με την άποψη ότι η πρόληψη είναι η καλύτερη από τη θεραπεία, είτε κανείς αναφέρεται σε θέματα υγείας είτε οικονομικού σχεδιασμού. Οι δραστηριότητες που αφορούν στην πρόληψη της κατάχρησης της αλκοόλης φαίνεται να απασχολούν εξίσου (π.χ. τοπική αυτοδιοίκηση) ακόμα και τους παραγωγούς αλκοολούχων ποτών σε χώρες όπως η Μ. Βρετανία.

Οι προσπάθειες που απευθύνονται στην πρόληψη του αλκοολισμού δεν φαίνεται να έχουν αποδώσει στο σύνολό τους. Ο βρετανός κοινωνιολόγος D. Robinson (1982) υποστηρίζει ότι ο λόγος της σχετικής αποτυχίας των προσπαθειών πρόληψης του αλκοολισμού είναι η έλλειψη συντονισμού μεμονωμένων προσπαθειών. Όπως και ο ίδιος σχολιάζει:

«...Οι συζητήσεις που αφορούν στην πρόληψη των προβλημάτων τα οποία απορρέουν από την κατανάλωση της αλκοόλης, χαρακτηρίζονται από επιχειρήματα υπέρ της μιας ή της άλλης, από τις τρεις βασικές παραμέτρους που είναι οι αλκοολικοί, η κοινωνία και το αλκοόλ... επειδή ο αλκοολισμός είναι άμεσα συνδεδεμένος και με τις τρεις αυτές παραμέτρους, οι προσπάθειες που αφορούν στην πρόληψη θα πρέπει να συμπίπτουν και να συντονίζονται...».

Η πρόταση του Robinson στηρίζεται στο αναμφισβήτητο επιχείρημα ότι η κατάχρηση του αλκοόλ είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο που αφορά όχι μόνο στο χρήστη του αλκοόλ αλλά και στο κοινωνικό σύνολο. Με αυτό το δεδομένο, οι προσπάθειες για την πρόληψη του φαινομένου πρέπει να χαρακτηρίζονται από «στρατηγικές» με στόχο τόσο το άτομο όσο και από ανάλογες με στόχο την κοινωνία. Κυρίως όμως πρέπει να χαρακτηρίζονται από συντονισμό.

Στην Ελλάδα η πρόληψη και η παροχή υπηρεσιών για τη θεραπεία του αλκοολισμού βρίσκεται σε τουλάχιστον εμβρυακό στάδιο. Το θέμα των «νόμιμων»

ουσιών εξάρτησης, όπως το αλκοόλ και τα ηρεμιστικά, αντιμετωπίζονται με αδιαφορία. Οι άμεσες ενέργειες που αφορούν στην πρόληψη του αλκοολισμού μπορούν να συνοψιστούν ως εξής:

1. Η διεξαγωγή επιδημιολογικών ερευνών τόσο στην κοινότητα όσο και στα πλαίσια του γενικού νοσοκομείου και του ψυχιατρείου. Επίσης, η καταγραφή των παραπτώματων και εγκληματικών πράξεων που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλης, παραβάσεων του ΚΟΚ και ατυχημάτων εξαιτίας της χρήσης ή/και κατάχρησης του αλκοόλ βοηθούν στη διαμόρφωση της εικόνας για το μέγεθος του προβλήματος στη χώρα.
2. Οι έρευνες αυτές δεν θα πρέπει να στοχεύουν μόνο στην καταγραφή των «αλκοολικών περιστατικών», που όπως αναφέρθηκε αφορούν σε άτομα που βρίσκονται σε προχωρημένα στάδια της εξάρτησης και των σχετικών προβλημάτων, αλλά κυρίως στην ανίχνευση ατόμων που είτε είναι στα πρώτα στάδια της εξάρτησης είτε παρουσιάζουν μεγάλες πιθανότητες ανάπτυξης του αλκοολισμού.
3. Η δημιουργία και ανάπτυξη επιστημονικά αποδεκτών κριτηρίων για την έγκυρη και έγκαιρη αναγνώριση του προβληματικού πότη είναι θέμα υψίστης σημασίας. Όπως ήδη αναφέρθηκε, τα αγγλόφωνα ερωτηματολόγια χρειάζονται «στάθμιση» πριν τη χρήση τους.
4. Προσπάθειες με στόχο το κοινωνικό σύνολο οφείλουν να έχουν διπλή κατεύθυνση. Πρώτον, είναι απαραίτητη η επιστημονικά τεκμηριωμένη ενημέρωση του κοινού σε θέματα χρήσης και κατάχρησης της αλκοόλης. Η κοινωνία πρέπει να ενημερώνεται και όχι να φοβάται, όπως στην περίπτωση των ναρκωτικών. Ο καλώς πληροφορημένος πολίτης έχει «ενεργό» συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων που αφορούν στην υγεία του. Μ' αυτό τον τρόπο δεν γίνεται παθητικός δέκτης των προτάσεων των «ειδικών». Δεύτερον, πρέπει να αντιμετωπίσουμε τις «αρνητικές» στάσεις και αντιλήψεις του κοινωνικού συνόλου απέναντι στον προβληματικό πότη. Η κοινωνία είναι ιδιαίτερα «σκληρή» άτομα με «ιδιόμορφη συμπεριφορά» όπως οι αλκοολικοί, οι ψυχασθενείς κ.λ.π. Οι παραπάνω προσπάθειες μπορεί να υλοποιηθούν με ενημερωτικά φυλλάδια, διαλέξεις, ανοιχτές συζητήσεις και αξιοποίηση των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης.
5. Εκπαιδευτικά προγράμματα με αποκλειστικό αντικείμενο τις ουσίες εξάρτησης θεωρούνται άκρως απαραίτητα σε προγράμματα σπουδών, όπως της ιατρικής, νομικής, ψυχολογίας, κοινωνικής εργασίας, οικονομίας της υγείας, νοσηλευτικής και πολλά άλλα. Ήδη το τμήμα Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου της Κρήτης διαθέτει δυο εκπαιδευτικά προγράμματα με αποκλειστικό στόχο τις ουσίες εξάρτησης για την ενημέρωση των φοιτητών του.
6. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στις αρνητικές στάσεις που διακρίνουν το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό απέναντι στον αλκοολικό. Το θέμα αυτό έχει ειδικό βάρος όσον αφορά στην πρόληψη και θεραπεία του αλκοολισμού.
7. Πρέπει να αναθεωρηθεί ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης και ιδιαίτερα της διαφήμισης. Αν είναι απαραίτητο να ενημερωνόμαστε για την ύπαρξη και την απόλαυση του αλκοόλ, αυτό θα μπορούσε να γίνει με λίγη φαντασία και όχι με την προβολή της αλκοόλης σαν μέσου κοινωνικής και σεξουαλικής επιτυχίας. Ο προβληματικός πότης συνήθως θέλει... αλλά συχνά δεν μπορεί.
8. Οι δικαστικές αρχές και η αστυνομία θα μπορούσαν να παίξουν θετικό ρόλο στην αναγνώριση και παραπομπή για θεραπεία του προβληματικού πότη. Ο αλκοολικός όπως και ο χρήστης άλλων ουσιών εξάρτησης χρειάζονται βοήθεια. Όχι τιμωρία.

9. Ο ρόλος της οικογένειας είναι ίσως ο πλέον σημαντικός στην πρόληψη του αλκοολισμού για ευνόητους λόγους που δεν χρειάζονται περαιτέρω εξηγήσεις. Αξίζει μόνο να τονιστεί ότι δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που η δυναμική του οικογενειακού συστήματος οδηγεί μέλη της οικογένειας στον αλκοολισμό και, γιατί όχι, στη σχιζοφρένεια (Laing & Esterson 1964).
10. Η ποτοαπαγόρευση και η υψηλή φορολογία στα αλκοολούχα ποτά ΔΕΝ αποτελούν παράγοντες πρόληψης. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει το πρόσφατο δημοσίευμα των Duffy & Plant (1986) που αναφέρεται στις επιπτώσεις που είχε η θέσπιση ενός νέου νόμου, ο οποίος επέτρεπε την πώληση αλκοολούχων ποτών καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας στη Σκωτία. Μετά από δεκάχρονη εφαρμογή αυτού του νόμου, οι ερευνητές δεν σημείωναν σημαντικές διαφορές ως προς τη νοσηρότητα και θνησιμότητα εξαιτίας του αλκοολισμού μεταξύ Σκωτίας, Αγγλίας και Ουαλίας. Η μόνη διαφορά που παρατηρήθηκε ήταν η σημαντική μείωση των ποινικών αδικημάτων που είχαν άμεση σχέση με την κατανάλωση της αλκοόλης.
11. Με ελάχιστες εξαιρέσεις, οι παραπάνω προτάσεις για την πρόληψη του αλκοολισμού θα πρέπει να υλοποιηθούν μέσα στα πλαίσια της τοπικής αυτοδιοίκησης και όχι από την «απρόσωπη» πολιτεία. Η σχέση μεταξύ τοπικής αυτοδιοίκησης και υγείας είναι τόσο σημαντική όσο και ο ρόλος της οικογένειας. Στα μεγάλα αστικά κέντρα και ιδιαίτερα στην Αθήνα η τοπική αυτοδιοίκηση μπορεί να δημιουργήσει αποτελεσματικά προληπτικά προγράμματα με χαμηλό κόστος.
12. Η επαφή με χώρες τις Ε.Ε. και ιδιαίτερα με ερευνητικά κέντρα που έχουν πείρα στον τομέα της πρόληψης μπορεί να αποβεί χρήσιμη.
13. Τέλος, πρέπει να τονιστεί ιδιαίτερος ότι οι προσπάθειες πρόληψης πρέπει να είναι απόλυτα συντονισμένες και να εμπεριέχουν, οπωσδήποτε, ερευνητικό πρόγραμμα αξιολόγησης της αποτελεσματικότητάς τους.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, οι παραπάνω προτάσεις αποτελούν ένα δείγμα μέτρων πρόληψης του αλκοολισμού. Εξάλλου, μπορεί να θεωρηθούν και ως αρχικές σκέψεις για περαιτέρω επεξεργασία και ανάπτυξη.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Στο προηγούμενο κεφάλαιο εξετάσαμε την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των πλέον γνωστών θεραπευτικών προσεγγίσεων για την αντιμετώπιση της εξάρτησης από το αλκοόλ. Τα συμπεράσματα της ανασκόπησης των μελετών από τη διεθνή βιβλιογραφία συνοψίζονται ως εξής: α) όλα τα θεραπευτικά μοντέλα παρουσιάζουν ένα ποσοστό βελτίωσης των ασθενών που, κατά μέσο όρο, ποικίλλει (με δεδομένα τα μεθοδολογικά προβλήματα) από 20-60% και β) δεν φαίνεται να υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των θεραπευτικών προσεγγίσεων. Αυτή η έλλειψη σημαντικών διαφορών μεταξύ των θεραπευτικών μοντέλων παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον όχι μόνο για τον κλινικό επιστήμονα, αλλά και για τους υπεύθυνους που σχεδιάζουν την «κοινωνική και θεραπευτική πολιτική» στον τομέα του αλκοολισμού σε χώρες της Β. Ευρώπης και τις ΗΠΑ. Πριν συζητήσουμε τις παραμέτρους που θα συνέβαλαν στη δημιουργία και ανάπτυξη ενός «ορθολογικού» θεραπευτικού μοντέλου, αξίζει να στρέψουμε την προσοχή μας σε μερικούς από τους πλέον κοινούς παράγοντες, η ύπαρξη των οποίων επιδρά αρνητικά στη θεραπεία του αλκοολισμού (Bruhl 1982). Με άλλα λόγια, τους λόγους για τους οποίους η θεραπεία του αλκοολισμού είναι δύσκολη.

Οι παράγοντες αυτοί μπορεί να συνοψιστούν ως εξής:

1. Ο προβληματικός πότης δεν «αναγνωρίζεται» εύκολα είτε από το κοινωνικό του περιβάλλον, είτε από τους θεράποντες ιατρούς. Σ' αυτό το φαινόμενο συμβάλλουν οι παρακάτω λόγοι:

α) Η σχετική έλλειψη ευαίσθητων μεθόδων ανίχνευσης του προβληματικού πότη.

β) Το γεγονός ότι τόσο η ιατρική όσο και η κοινή αντίληψη περί αλκοολισμού περιορίζεται στα άτομα που επιδεικνύουν σοβαρή εξάρτηση και διαταραχές λόγω κατάχρησης του αλκοόλ. Όπως ήδη αναφέρθηκε, τα άτομα αυτά αντιπροσωπεύουν λιγότερο από το 10% των ατόμων που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως προβληματικοί πότες.

γ) Ο ασαφής διαχωρισμός μεταξύ χρήσης και κατάχρησης του αλκοόλ. Βιολογικοί, κοινωνικοί, ψυχολογικοί και πολιτιστικοί παράγοντες συμβάλλουν στη δυσκολία οριοθέτησης των εννοιών Χρήση-Κατάχρηση.

δ) Οι πολυδιάστατες επιπτώσεις του αλκοολισμού πολύ συχνά αντιμετωπίζονται ως «μεμονωμένες» ιατρικές (ή άλλες) οντότητες χωρίς να γίνεται η απαραίτητη «διασύνδεση» τους με την κατανάλωση της αλκοόλης (πολύ συχνά ο θεράπων ιατρός αντιμετωπίζει το σύμπτωμα μόνο, ενώ το αίτιο που είναι η εξάρτηση δεν αντιμετωπίζεται δεόντως).

ε) Η άρνηση του προβλήματος τόσο από τον προβληματικό πότη όσο και (συχνά) από το περιβάλλον του έχει ως αποτέλεσμα την άρνηση ή τη μη αναζήτηση θεραπευτικής παρέμβασης. Η κλινική πείρα δείχνει ότι οι αλκοολικοί ζητούν βοήθεια για το πρόβλημά τους μετά από προτροπές ή/και απειλές από το άμεσο οικογενειακό τους περιβάλλον. Η αλκοολική γυναίκα έχει ιδιαίτερα προβλήματα στην αναζήτηση θεραπείας γιατί αντιμετωπίζει μεγαλύτερη κοινωνική απόρριψη απ' ότι ο αλκοολικός άνδρας.

2. Οι στάσεις και οι αντιλήψεις του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού είναι «αδιάφορες» έως «αρνητικές» απέναντι στον αλκοολικό. Ανέκδοτες εμπειρίες από πρόσφατη συνέντευξη που μου χορήγησαν πρώην αλκοολικοί που παρακολουθούσαν ομάδες των ΑΑ επιβεβαιώνουν τις στάσεις ορισμένων ιατρών και νοσηλευτών. Παραθέτω πιστό αντίγραφο από το ημερολόγιο του Ηλία Κ.

«...Εισαγωγή μου προσωπική Παρασκευής απόγευμα. Στερητικά δυο ημερών. Γιατρός υπηρεσίας κανείς μέχρι τη Δευτέρα. Συνεχιζόμενη θεραπεία μου γραμμένη από δημόσιο νοσοκομείο στο βιβλιάριο μου. Καμιά πρωτοβουλία από το νοσηλευτικό προσωπικό σε σχέση με τη φαρμακευτική μου αγωγή. Η κατάσταση μου τρομώδης με αλλεπάλληλες επιληπτικές κρίσεις. Δεμένος στο κρεβάτι έως και τη Δευτέρα. Επαφή με γιατρό. Λύσιμο.

Ερώτηση του γιατρού: Τι με βοηθάει να ηρεμήσω και να κοιμηθώ μετά από τόσες ημέρες;

Απάντηση: Στεντόν

Ερώτηση: Πόσα θέλεις;

Απάντηση: Το δυνατό περισσότερο μετά από τόσες μέρες.

Μου χορηγεί 70 ml στεντόν, αγνοώντας πως η υπέρβαση των 40 ml προκαλεί έξη...

Πινακίδα που αναγράφεται στο διάδρομο: ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΝ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΟΤΙ ΕΧΟΥΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΑΝΑΓΚΗ ΤΗΣ ΣΤΟΡΓΗΣ ΜΑΣ...»

Πρόσφατα δημοσιεύματα αναφέρονται στις στάσεις και αντιλήψεις του προσωπικού απέναντι στον αλκοολισμό. Οι Galanter & Sperber (1982) σχολιάζουν ότι πολλοί αλκοολικοί που εισάγονται σε γενικό νοσοκομείο αντιμετωπίζονται

αρνητικά από το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό λόγω του αλκοολισμού. Τα παραπάνω συμπεράσματα επιβεβαιώνουν και τα δημοσιεύματα των Rankin et al (1967) και Wolf et al (1965). Δυο πρόσφατες βρετανικές μελέτες (Potamianos et al 1984 και Ptamianos et al 1985) αναφέρονται στις αρνητικές στάσεις των ιατρών με αλκοολικούς που εισήχθησαν σε γενικό νοσοκομείο.

3. Είναι γεγονός ότι η εξάρτηση από το αλκοόλ (και από άλλες ουσίες) είναι απόλυτα «εναρμονισμένη» με τις προσωπικές και κοινωνικές σχέσεις και δραστηριότητες του χρήστη. Αν και στις «νόμιμες» ουσίες εξάρτησης δεν συναντάμε την «υποκουλτούρα» μέσα στην οποία κινείται ο χρήστης των ναρκωτικών, εντούτοις αν η θεραπευτική παρέμβαση στο αλκοολικό άτομο δεν εμπεριέχει στοιχεία ικανά να «αναπληρώσουν» την κατάχρηση της αλκοόλης, η θεραπεία συνήθως αποτυγχάνει. Με άλλα λόγια, το παράδοξο ερώτημα είναι, τι έχει να «κερδίσει» το άτομο που του ζητάμε να διακόψει την κατανάλωση του αλκοόλ; Αν η θεραπευτική παρέμβαση δεν προσδιορίσει αυτό το «κέρδος» για τον αλκοολικό, τότε έχει μεγάλες πιθανότητες αποτυχίας.
4. Ένας από τους βασικούς παράγοντες που επιδρούν αρνητικά στη θεραπεία του αλκοολισμού είναι το γεγονός ότι πολύ συχνά η διάγνωση γίνεται σε προχωρημένα στάδια εξάρτησης και οργανικών ή/και ψυχιατρικών διαταραχών. Είναι ευνόητο ότι σε τέτοιες περιπτώσεις οι θεραπευτικές προσπάθειες και παρεμβάσεις έχουν λιγότερες πιθανότητες επιτυχίας.

Προσπάθησα να δώσω μια εικόνα των παραγόντων, ο συνδυασμός των οποίων επιδρά αρνητικά στη θεραπεία του αλκοολισμού ανεξάρτητα από την «κατεύθυνση» του θεραπευτικού μοντέλου. Το γεγονός όμως ότι ένας σημαντικός αριθμός αλκοολικών βελτιώνεται μετά από θεραπευτική παρέμβαση μας οδηγεί στη διερεύνηση εκείνων των παραμέτρων που συμβάλλουν ή αυξάνουν τις πιθανότητες επιτυχίας. Οι βασικές παράμετροι που θα μπορούσαν να συμβάλλουν θετικά σε οποιοδήποτε θεραπευτικό πρόγραμμα είναι οι εξής:

Αναγνώριση και αξιολόγηση του προβλήματος

Πρέπει να τονιστεί ιδιαίτερος η τεράστια σημασία «πρώτη επαφή» με τον προβληματικό πότη. Επίπονη προσπάθεια πρέπει να καταβληθεί για την λεπτομερή αξιολόγηση κάθε πτυχής της γενικότερης υγείας και των δραστηριοτήτων του ατόμου. Πρέπει να υπενθυμίσουμε ότι η εξάρτηση ή/και τα προβλήματα που απορρέουν από τη χρήση-κατάχρηση της αλκοόλης είναι πολύπλοκα. Η περαιτέρω θεραπευτική αγωγή θα εξαρτηθεί από τη σωστή αξιολόγηση που μπορεί να διαρκέσει περισσότερο από 1-2 συνεδρίες.

Κατάρτιση θεραπευτικού προγράμματος

Με βάση το δεδομένο ότι οι όλοι οι αλκοολικοί ΔΕΝ παρουσιάζουν την αυτή κλινική εικόνα (π.χ. συμπτώματα, βαθμό εξάρτησης, οικογενειακή ή κοινωνική υποστήριξη κ.λπ.), η κατάρτιση του θεραπευτικού προγράμματος απαιτεί δυο βασικά στοιχεία:

1. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης που προαναφέρθηκε και
2. Την ενεργό συμμετοχή του ασθενούς στις αποφάσεις σχετικά με τη θεραπευτική διαδικασία.

Το δεύτερο στοιχείο βέβαια πρέπει να χαρακτηρίζει τη σχέση κάθε θεράποντος-θεραπευμένου. Στην περίπτωση όμως του αλκοολικού ασθενούς το

στοιχείο αυτό έχει ιδιαίτερη βαρύτητα λόγω των διαφορετικών «σταδίων» που μπορεί να απαιτήσει η θεραπεία. Ανάλογα με την κλινική εικόνα του προβληματικού πότη, τα πρώτα στάδια ενός θεραπευτικού προγράμματος μπορεί να απαιτήσουν:

-Αποτοξίνωση

Η αποτοξίνωση ΔΕΝ είναι θεραπεία για τον αλκοολισμό και η προοπτική συμβολής της στην απεξάρτηση είναι μηδαμινή (Miller & Hester 1986). Είναι μια περίοδος αποχής από το αλκοόλ με στόχο την προετοιμασία του ατόμου για απεξάρτηση και ανάρρωση. Πρόσφατες έρευνες (Feldman et al 1975) δείχνουν ότι ένας μικρός αριθμός αλκοολικών (9%) απαιτεί εισαγωγή σε νοσοκομείο για αποτοξίνωση. Εξάλλου η αποτοξίνωση, αν είναι αναγκαία, μπορεί να πραγματοποιηθεί και στο σπίτι του αλκοολικού όπως υποστηρίζουν και τα πορίσματα πρόσφατης βρετανικής μελέτης (Stockwell 1987).

-Αντιμετώπιση οργανικών ή/και ψυχιατρικών διαταραχών

Όπως και στην προηγούμενη περίπτωση, η ανάγκη εισαγωγής σε νοσοκομείο ή ψυχιατρείο για την αντιμετώπιση πιθανών διαταραχών εξαρτάται από την κατάσταση που βρίσκεται ο αλκοολικός. Συνήθως πολλά από τα προβλήματα που παρουσιάζουν οι προβληματικοί πότες μπορούν να αντιμετωπιστούν στα εξωτερικά ιατρεία.

Θεραπευτικό πρόγραμμα

Η θεραπεία της εξάρτησης από το αλκοόλ μπορεί να υλοποιηθεί μέσα από τις διάφορες ψυχολογικές ή/και άλλες μεθόδους που αναφέρθηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο. Η ειλικρίνεια και εμπιστοσύνη που πρέπει να χαρακτηρίζουν τη σχέση

θεράποντος-θεραπευμένου και η κατάρτιση εφικτών θεραπευτικών στόχων είναι τα στοιχεία που πρέπει να εμπεριέχει κάθε θεραπευτική παρέμβαση. Επίσης σημαντικό είναι για το θεραπευτικό μοντέλο που υιοθετείται να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του αλκοολικού. Είναι γνωστό ότι αυταρχικά και ανελαστικά θεραπευτικά μοντέλα μειώνουν τα κίνητρα του ασθενούς για βελτίωση και τυχούσα επιτυχία.

Η υποστήριξη της οικογένειας του αλκοολικού είναι επίσης απαραίτητη. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ένα σύνθετο πρόβλημα όπως ο αλκοολισμός, απαιτεί και σύνθετες λύσεις. Όπως ήδη αναφέρθηκε η έννοια της εξάρτησης πρέπει να εξεταστεί και να αντιμετωπιστεί, μέσα στα πλαίσια των σχέσεων ατόμου, ουσίας και περιβάλλοντος.

Στόχοι του θεραπευτικού προγράμματος

Σε προηγούμενα κεφάλαια έγινε αναφορά στον προβληματισμό που εκφράστηκε με έμφαση τα τελευταία χρόνια, σχετικά με το αν ο τελικός στόχος της απεξάρτησης πρέπει να είναι η ολική αποχή από το αλκοόλ ή η δυνατότητα περιορισμένης χρήσης του αλκοόλ μετά το πέρας ή κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Με δεδομένο ότι τα κριτήρια που θα μπορούσαν να προσδιορίσουν τον αλκοολικό με δυνατότητα μελλοντικής χρήσης της ουσίας είναι ασαφή έως ανύπαρκτα (Glatt 1982), η ολική αποχή από το αλκοόλ επιβάλλεται προς το παρόν μέχρι την διευκρίνιση αυτού του προβληματισμού.

Διαχρονική παρακολούθηση

Η διαχρονική παρακολούθηση του προβληματικού πότη και η συνεχής υποστήριξη του ίδιου και της οικογένειάς του επιβάλλεται για διάστημα τουλάχιστον ενός έτους. (Τα χρονικά αυτά όρια είναι εμπειρικά και συνεπώς σχετικά αυθαίρετα).

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ Ή ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Το ερώτημα αυτό προκύπτει συχνά σε σχέση με τη θεραπευτική αντιμετώπιση των ουσιών εξάρτησης και ιδιαίτερα με τον αλκοολισμό. Η ανάπτυξη των κοινοτικών κέντρων είναι σχετικά πρόσφατη και μέχρι το 1986 δεν υπήρχαν μελέτες (τουλάχιστον στη Μ. Βρετανία) που να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα αυτών των κοινοτικών κέντρων.

Η πρόσφατη βρετανική μελέτη των Potamianos et al (1986), δίνει μια εικόνα της αποτελεσματικότητας αυτού του είδους της θεραπευτικής παρέμβασης στη θεραπεία του αλκοολισμού.

Η παραπάνω μελέτη, που εκπονήθηκε μεταξύ 1981-1984 και αποτέλεσε τον κορμό της διδακτορικής διατριβής του υπογραφέντος, ήταν το αποτέλεσμα του προβληματισμού της επιστημονικής ηγεσίας του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας της Μ. Βρετανίας, σχετικά με το βαθμό αποτελεσματικότητας των κοινοτικών κέντρων (community based centres) στη θεραπεία του αλκοολισμού. Με βάση αυτόν τον προβληματισμό, το Υπουργείο (DHSS) χρηματοδότησε την προαναφερθείσα έρευνα, τα πορίσματα της οποίας χρησιμοποιήθηκαν στη συνολική εκτίμηση για τη μελλοντική χρηματοδότηση αυτών των κέντρων.

Η μελέτη αυτή, εκπονήθηκε στο Κέντρο Κλινικών Ερευνών (Clinical Research Centre) του Ιατρικού Συμβουλίου Έρευνας (Medical Research Council) που συστεγάζεται με το Νοσοκομείο Northwick Park του Λονδίνου. Ο στόχος αυτής της έρευνας ήταν η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του κοινοτικού κέντρου ACCEPT (Alcoholism Community Centre for Education Prevention and Treatment) στη θεραπεία του αλκοολισμού. Οι υπηρεσίες του κέντρου ACCEPT συγκρίθηκαν με αυτές του γενικού νοσοκομείου Northwick Park σε μια ελεγχόμενη κλινική δοκιμασία (randomised controlled trial). Στη μελέτη αυτή αξιολογήθηκαν διαχρονικά 151 αλκοολικοί (άνδρες και γυναίκες) οι οποίοι ζήτησαν βοήθεια, για πρώτη φορά, από τις γενικές ιατρικές και ψυχιατρικές υπηρεσίες του παραπάνω γενικού νοσοκομείου. Το παρακάτω διάγραμμα δίνει μια συνοπτική εικόνα του σχεδιασμού της έρευνας.

Όπως δείχνει και το παρακάτω διάγραμμα, η έρευνα αυτή σχεδιάστηκε με τέτοιο τρόπο ώστε να ελαττωθούν στο ελάχιστο δυνατό τυχόντα μεθοδολογικά προβλήματα, όπως συζητήθηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο. Η αξιολόγηση των ασθενών περιείχε μεταξύ άλλων και τα παρακάτω βασικά στοιχεία μέτρησης του θεραπευτικού αποτελέσματος.

1. Καθημερινή κατανάλωση αλκοόλης
2. Ερωτηματολόγιο βαθμού εξάρτησης από το αλκοόλ
3. Ερωτηματολόγιο κοινωνικής προσαρμογής
4. Ψυχοπαθολογία
5. Οργανικά συμπτώματα
6. Κλινικά αξιολόγησης μνήμης
7. Αιματολογικός δείκτης MCV
8. Βιοχημικός δείκτης γ-GTP

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τα αποτελέσματα της σύγκρισης των δυο θεραπευτικών προσεγγίσεων (ACCEPT και Νοσοκομείο) κατά τη διάρκεια της διαχρονικής παρακολούθησης των ασθενών και της τελικής αξιολόγησης (12 μήνες).

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ ΑΣΘΕΝΩΝ
(Γενικές Ιατρικές Υπηρεσίες)

ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ ΑΣΘΕΝΩΝ
(Ψυχιατρικές Υπηρεσίες)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ
ΚΑΙ ΣΥΖΥΓΟΥ

ΤΥΧΑΙΑ ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΑΣΘΕΝΩΝ
ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑCCEPT Ή ΣΤΟ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

ΑΝΔΡΕΣ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΑΝΔΡΕΣ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΑCCEPT

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

ΑCCEPT

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ

3 ΜΗΝΕΣ

6 ΜΗΝΕΣ

12 ΜΗΝΕΣ

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας συνοψίζονται ως εξής:

1. Δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο θεραπευτικών προσεγγίσεων στα κύρια κριτήρια αξιολόγησης όπως αναφέρθηκαν παραπάνω, εκτός από την καθημερινή κατανάλωση της αλκοόλης.
2. Οι ασθενείς που παρακολούθησαν το πρόγραμμα του κοινοτικού κέντρου ACCCEPT μείωσαν στατιστικά σημαντικά την κατανάλωση του αλκοόλ σε σύγκριση με αυτούς που ακολούθησαν το «σύνηθες» νοσοκομειακό πρόγραμμα ($p=0,029$).
3. Το 47% όλου του δείγματος μείωσε την κατανάλωση της αλκοόλης από 25 μονάδες αλκοόλης (πριν τη θεραπεία) σε 13 μονάδες την ημέρα
4. Το 17% της ομάδας ACCCEPT και το 10% της ομάδας του νοσοκομείου παρέμειναν σε αποχή καθ' όλη τη διάρκεια της διαχρονικής παρακολούθησης (12 μήνες).
5. Η αξιολόγηση του συνολικού κόστους όσον αφορά στην εισαγωγή στο νοσοκομείο λόγω οργανικών ή ψυχιατρικών διαταραχών ήταν, για κάθε ασθενή, 498 λίρες και 687 λίρες για την ομάδα ACCCEPT και την ομάδα του Νοσοκομείου αντίστοιχα. Επίσης, η ομάδα ACCCEPT έκανε λιγότερη χρήση του οικογενειακού γιατρού (G. P. Services) και των εξωτερικών ιατρείων του νοσοκομείου.
6. Το 82% όλων των ασθενών που έλαβαν μέρος σε αυτή την έρευνα δήλωσαν ότι έμειναν ευχαριστημένοι από τη θεραπεία που τους χορηγήθηκε ανεξάρτητα αν παρακολουθούσαν το νοσοκομειακό ή το ACCCEPT πρόγραμμα. Ίσως το πλέον σημαντικό εύρημα αυτής της έρευνας ήταν το γεγονός ότι το παραπάνω ποσοστό των ασθενών δήλωσε ότι οι συνεδρίες των αξιολογήσεων (δηλαδή η αρχική και στους 3, 6 και 12 μήνες) ήταν το πιο αποτελεσματικό στοιχείο της θεραπείας ανεξάρτητα από τη θεραπευτική παρέμβαση είτε του κέντρου ACCCEPT είτε του νοσοκομείου. (Η θεραπευτική ιδιότητα της συνεδρίας της αξιολόγησης per se χρήζει περαιτέρω έρευνας).

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας δείχνουν ότι η κοινοτική προσέγγιση της θεραπείας του αλκοολισμού, όπως αυτή του κέντρου ACCCEPT, έχει σχετική υπεροχή συγκριτικά με αυτή του νοσοκομείου. Τα πλεονεκτήματα του κοινοτικού μοντέλου έναντι του νοσοκομείου εντοπίστηκαν στην καθημερινή κατανάλωση της αλκοόλης και στο μικρότερο κόστος.

Όσον αφορά στη θεραπευτική αντιμετώπιση του αλκοολισμού στη χώρα μας, και με βάση τα πορίσματα της παραπάνω έρευνας, φαίνεται ότι η δημιουργία κοινοτικών κέντρων όπως το ACCCEPT μπορούν να έχουν ουσιαστική συμβολή στην αντιμετώπιση του αλκοολισμού, ιδιαίτερα όταν το κόστος αυτών των κέντρων είναι χαμηλό. Για παράδειγμα, το κέντρο ACCCEPT στελεχώνεται από έναν ψυχίατρο και έναν κλινικό ψυχολόγο μερικής απασχόλησης, μια μικρή ομάδα διοικητικού προσωπικού (3-4 άτομα) και σημαντικό αριθμό εθελοντών (συνήθως πρώην αλκοολικούς) που προσφέρουν υπηρεσίες μετά από σχετική εκπαίδευση 2-3 εβδομάδων.

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

Αλκοολισμός απεξάρτηση

Σύντομη περιγραφή-ορισμός

Ηθελημένη προσπάθεια οριστικής διακοπής του αλκοόλ

Αντιμετώπιση με βελονισμό

Από τη δεκαετία του 1980, ο βελονισμός αποτελεί συμπληρωματική θεραπευτική προσέγγιση στην αντιμετώπιση της απεξάρτησης από το αλκοόλ, σε οργανωμένα κέντρα του εξωτερικού. Στις ΗΠΑ περισσότερα από 300 τέτοια κέντρα επιδοτούνται από κρατικούς φορείς, ενώ από το 1988 συστήθηκε ειδική επιστημονική εταιρεία (National Acupuncture Detoxification Association) με σκοπό την μελέτη, την ερμηνεία και την εφαρμογή στην καθημερινή ιατρική πρακτική, των πρωτοκόλλων του Βελονισμού. Η έκκριση των ενδογενών οπιοειδών πεπτιδίων, όπως των ενδορφινών και των εγκεφαλινών, μπορεί εν μέρει να ερμηνεύσει τη δράση του Βελονισμού στην απεξάρτηση από το αλκοόλ. Επειδή όμως μια μόνο θεραπευτική μέθοδος είναι καταδικασμένη σε αποτυχία αν δε συνδυασθεί και με άλλες τεχνικές, ιδιαίτερα σε ένα σύνθετο νόσημα με σημαντικές κοινωνικές επιρροές και ψυχικές επιπτώσεις, η μεμονωμένη εφαρμογή του Βελονισμού σε ιδιωτικά ιατρεία αποφεύγεται. Στον αλκοολισμό, κατά την Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική, θεωρείται ότι πάσχει το σύστημα Στομάχου – Σπλήνα και Ήπατος – Χοληδόχου κύστης. Έτσι επιλέγονται σημεία που ανήκουν στους Μεσημβρινούς των παραπάνω οργάνων, όπως H3, H13, H14, ΧΚ34, Σ36 καθώς και σημεία που ανήκουν στους Μεσημβρινούς της Καρδιάς και του Περικαρδίου, όπως Κ7, Περ6 που έχουν έντονη κατευναστική δράση. Τα σημεία αυτά, συνδυάζονται με σημεία βελονισμού στο πτερύγιο του αυτιού (Σενμεν, Στομάχι, Ήπαρ), προκειμένου να περιορίσουν τα στερητικά συμπτώματα που εμφανίζονται τις πρώτες ώρες μετά τη διακοπή της λήψης του αλκοόλ.

Λίγα Ιστορικά Στοιχεία

Ξεκινώντας από τη δεκαετία του 1930 και για τα επόμενα σαράντα περίπου χρόνια, η καθιερωμένη μέθοδος θεραπείας και ανάρρωσης από τη χημική εξάρτηση ήταν τα προγράμματα των Δώδεκα Βημάτων, όπως αυτά των Ανώνυμων Αλκοολικών (ΑΑ) και των Ανώνυμων Нарκομανών (ΑΝ). Τα συγκεκριμένα προγράμματα παρέχουν ένα πνευματικό σχεδιάγραμμα αποθεραπείας. Εν συντομία, τα μέλη των ομάδων αυτών αναζητούν τον δικό τους Θεό και βρίσκοντάς τον επαφίενται στη δική του υποστήριξη και καθοδήγηση, καθώς και στη βοήθεια άλλων συντρόφων τους από την ομάδα, ώστε να κατακτήσουν και να διατηρήσουν τη νηφαλιότητα. Τα προγράμματα αυτά υπήρξαν αποτελεσματικά – πολλά εξαρτημένα άτομα βελτιώθηκαν ακολουθώντας τα. Σήμερα, τα προγράμματα Δώδεκα Βημάτων εξακολουθούν να κυριαρχούν μεταξύ των υπολοίπων θεραπευτικών προγραμμάτων.

Στη δεκαετία του '70 άρχισε να μεταβάλλεται η πολιτισμική δομή των ΗΠΑ. Δεν ήταν διατεθειμένος κανείς να μιλήσει για τόσο πνευματικά θέματα σε ανεπίσημες ομαδικές συγκεντρώσεις όπως αυτές των ΑΑ ή των ΑΝ. Επίσης, οι άνθρωποι άρχισαν να αντιμετωπίζουν με υπερηφάνεια τα ατομικά χαρακτηριστικά τους, όπως

ήταν αυτά της κουλτούρας, της φυλής, της εθνικότητας ή της προσωπικής τους φιλοσοφίας.

Για πολλούς αλκοολικούς και χρήστες ναρκωτικών η ανεξαρτησία αυτή αποτέλεσε εμπόδιο στην αποδοχή της πνευματικής φιλοσοφίας των Δώδεκα Βημάτων. Δεν ήταν καθόλου παράξενο που πολλά εξαρτημένα άτομα άρχισαν να αναζητούν εναλλακτικές μεθόδους από αυτήν των Δώδεκα Βημάτων. Σαν αποτέλεσμα, προέκυψαν τρεις νέες θεραπευτικές ομάδες στις ΗΠΑ: Γυναίκες υπέρ της Νηφαλιότητας (Women For Sobriety), Οργανώσεις Νηφάλιων Πολιτών (Secular Organizations for Sobriety) και Λογική Ανάρρωση (Rational Recovery). Οι ομάδες αυτές πρόσφεραν μια εναλλακτική οδό στα προγράμματα των Δώδεκα Βημάτων και, μάλιστα, έφεραν αποτελέσματα. Στο μεταξύ, τα προγράμματα συντονισμού συμπεριφοράς, που είχε εγκαθιδρύσει το Ινστιτούτο Schick-Shadel πριν την εμφάνιση των ΑΑ, εξακολούθησαν να λειτουργούν με επιτυχία, βοηθώντας τη νηφαλιότητά τους.

Αρκετές ακόμα στρατηγικές θεραπείας έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές για ανθρώπους που επιθυμούσαν να ξεπεράσουν τη χημική εξάρτησή τους. Κάποιοι βρήκαν στη θρησκεία ένα καταφύγιο που τους στήριξε ώστε να κατακτήσουν και να διατηρήσουν την αποχή από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Τα άτομα αυτά πρέπει να υπακούουν στους κανόνες της εκκλησίας τους και να συγχρωτίζονται με άλλα μέλη της ίδιας πίστης. Άλλοι έχουν βοηθηθεί με το να παραμένουν πιστοί στους κανόνες της κοινωνίας στην οποία ζουν. Και πάλι αυτοί οι άνθρωποι πρέπει να υπακούουν στους νόμους της φυλής ή της κοινότητάς τους και να σέβονται τους συμπολίτες τους.

Τι Αποδεικνύει η Ιστορία της Απεξάρτησης

Όλες αυτές οι στρατηγικές θεραπείας – δηλαδή τα προγράμματα των Δώδεκα Βημάτων, οι τρεις άλλες εναλλακτικές ομάδες αυτοβοήθειας, το πρόγραμμα Schick-Shadel, οι θρησκευτικές ή πολιτισμικές επιρροές – απαιτούν από τους χρήζοντες βοήθεια να κάνουν τρία πράγματα. Πρόσεξέ τα, γιατί αν θέλετε να αποδεσμευτείτε από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά, θα πρέπει να κάνετε κι εσείς τα τρία ακόλουθα πράγματα:

- Να απέχετε από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά για πάντα.
- Να αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας έτσι ώστε να μπορείτε όχι μόνο να απέχετε από τις χημικές αυτές ουσίες, αλλά να μην σας δίνεται καν η δυνατότητα να μπειτε σε περιορισμό.
- Να αποταθείτε σε κάποια ειδική οργάνωση υποστήριξης ή άλλη ομάδα, που θα μπορέσει να σας βοηθήσει να παραμείνετε απεξαρτημένοι από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά.

Η μέθοδος θεραπείας που περιγράφεται παρακάτω θα σας βοηθήσει να επιτύχετε τα τρία αυτά πράγματα. Οι δέκα στόχοι που απαρτίζουν τη συγκεκριμένη τεχνική προέρχονται από τις θεραπευτικές, δηλαδή τις μη πνευματικές ιδέες απεξάρτησης που συναντάμε στα Δώδεκα Βήματα.

Γιατί να Χρησιμοποιηθούν οι Ιδέες από τα Δώδεκα Βήματα;

Θα αναρωτιέστε ίσως γιατί μια καινούργια, μη πνευματική μέθοδος απεξάρτησης να πρέπει να βασίζεται σ' ένα εδραιωμένο πνευματικό πρόγραμμα όπως αυτό των Δώδεκα Βημάτων. Η απάντηση έχει δυο μέρη.

Κατ' αρχάς, τα Δώδεκα Βήματα εφαρμόζονται εδώ κι εξήντα χρόνια κι έχουν βοηθήσει πολλούς ανθρώπους να αποδεσμευτούν από τη χημική τους εξάρτηση. Τα περισσότερα σχετικά προγράμματα είναι παρεμφερή με αυτά των Δώδεκα Βημάτων και μπορεί κανείς πολύ πιο εύκολα να βρεθεί σε μια συνάντηση της ομάδας υποστήριξης των ΑΑ ή των ΑΝ.

Κατά δεύτερον, ακόμα κι αν επιλέξετε να μην παρακολουθήσετε μια συγκέντρωση Δώδεκα Βημάτων, είναι γεγονός ότι στο κάθε ένα από αυτά τα βήματα εμπεριέχονται σημαντικές ιδέες που μπορούν να βοηθήσουν οποιονδήποτε θέλει να απαλλαγεί από μια χημική εξάρτηση.. Δε χρειάζεται να είστε μέλη των Ανώνυμων Αλκοολικών ή των Ανώνυμων Нарκομανών για να εφαρμόσετε τη συγκεκριμένη προσέγγιση.

Η μέθοδος που περιγράφεται εδώ βασίζεται σ' ένα πρόγραμμα που έχει ήδη αποδείξει την αποτελεσματικότητά του, με τη διαφορά ότι χρησιμοποιεί μόνο τα σημεία εκείνα που είναι αποτελεσματικά για τον κάθε έναν από εμάς.

Πρόκειται για μια αυστηρά θεραπευτική και προσωπική τεχνική. Θα σας δοθεί ένα προσχέδιο αποκατάστασης κι εσείς θα το χρησιμοποιήσετε όπως θέλετε, σύμφωνα με το τι βολεύει εσάς. Το δικό σας πρόγραμμα δε θα είναι πανομοιότυπο με αυτό που χρησιμοποιεί κάποιος άλλος-σημασία έχει να αποδειχθεί αποτελεσματικό για τη δική σας προσωπική περίπτωση.

Αν θέλετε να κάνετε το πρόγραμμα σας πιο πνευματικό, μπορείτε να το κάνετε. Αν πάλι όχι, κανείς δε θα σας πείσει για το αντίθετο. Αν επιθυμείτε να αναζητήσετε την υποστήριξη κάποιας ειδικής ομάδας, κάντε το. Το πρόγραμμά σας μπορεί να περιλαμβάνει συγκεκριμένες δραστηριότητες, ανθρώπους ή πράγματα. Γενικότερα, είστε ελεύθεροι να φτιάξετε ένα πρόγραμμα στα δικά σας μέτρα, με μια μόνο προϋπόθεση: όπως κι αν μεταποιήσετε το προσχέδιο, θα πρέπει η τελική του μορφή να σας βοηθάει να απέχετε από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά.

Όπως προανέφερα, η μέθοδος απεξάρτησης, η οποία αναπτύσσεται σε αυτό το βιβλίο, έχει τις βάσεις της στις θεραπευτικές ιδέες των Δώδεκα Βημάτων. Μη θεωρήσετε, ωστόσο, ότι αυτή η μέθοδος είναι ένα πρόγραμμα Δώδεκα Βημάτων ή ότι έχει καμία σχέση με τα προγράμματα των Ανώνυμων Αλκοολικών ή των Ανώνυμων Нарκομανών.

Η διαδικασία θεραπείας που περιγράφω εδώ δεν ευθυγραμμίζεται με κανένα πρόγραμμα Δώδεκα Βημάτων. Επειδή οι ΑΑ έχουν τα δικαιώματα των Δώδεκα Βημάτων, ήταν απαραίτητο να ζητήσω ειδική άδεια για να τα χρησιμοποιήσω.

Παραθέτω τώρα τα Δώδεκα Βήματα, τα οποία θα αποτελούν αντικείμενο συζήτησης στα επόμενα δέκα κεφάλαια αυτού του βιβλίου.

1. Παραδεχτήκαμε ότι ήμασταν ανίσχυροι απέναντι στο αλκοόλ – ότι η ζωή μας είχε ξεφύγει από κάθε έλεγχο.
2. Πιστέψαμε ότι μια Δύναμη μεγαλύτερη από αυτή που εμείς διαθέτουμε θα μπορούσε να επαναφέρει την πνευματική μας υγεία.
3. Αποφασίσαμε να παραδώσουμε τη θέληση και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού όπως εμείς Τον αντιλαμβανόμαστε.
4. Πραγματοποιήσαμε μια διερευνητική και ατρόμητη απογραφή του εαυτού μας.
5. Ομολογήσαμε στον Θεό, στον εαυτό μας και σ' ένα άλλο ανθρώπινο πλάσμα την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.
6. Ήμασταν απολύτως έτοιμοι να αφήσουμε τον Θεό να μας απαλλάξει από τα μειονεκτήματα του χαρακτήρα μας.
7. Τον παρακαλέσαμε ταπεινά να μας απαλλάξει από τις ανεπάρκειές μας.

8. Φτιάξαμε έναν κατάλογο με όλους τους ανθρώπους που κάποτε αδικήσαμε και είμαστε πρόθυμοι να επανορθώσουμε απέναντι σε όλους ανεξαιρέτως.
9. Δε διστάσαμε να επανορθώσουμε, όποτε ήταν δυνατόν, εκτός κι αν κάνοντάς το αυτό θα πληγώναμε τους ίδιους ή άλλους ανθρώπους.
10. Συνεχίσαμε να πραγματοποιούμε την προσωπική μας απογραφή κι όποτε σφάλλαμε, σπεύδαμε να το παραδεχτούμε.
11. Προσπαθήσαμε, μέσω της προσευχής και του διαλογισμού, να βελτιώσουμε την ενσυνείδητη επαφή μας με το Θεό, όπως εμείς Τον αντιλαμβανόμαστε, παρακαλώντας μόνο να γνωρίζουμε το θέλημά Του για μας και να έχουμε τη δύναμη να πραγματοποιούμε αυτό το θέλημα.
12. Έχοντας αφυπνιστεί πνευματικά, σαν αποτέλεσμα των ανωτέρω βημάτων, προσπαθήσαμε να μεταδώσουμε αυτό το μήνυμα σε αλκοολικούς και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες τις υποθέσεις της ζωής μας.

Τα δώδεκα βήματα αναδημοσιεύονται εδώ με την άδεια της Παγκόσμιας Υπηρεσίας Ανωνύμων Αλκοολικών (Alcoholics Anonymous World Services, Inc.). Το γεγονός ότι έχει ληφθεί η άδεια αναδημοσίευσης δε σημαίνει ότι οι ΑΑ έχουν επιθεωρήσει ή εγκρίνει το περιεχόμενο του συγκεκριμένου βιβλίου, ούτε ότι συμφωνούν με τις απόψεις που αναπτύσσονται εδώ. Οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί είναι ένα πρόγραμμα αποθεραπείας από τον αλκοολισμό και μόνο – αυτό αφήνει να εννοηθεί η χρήση των Δώδεκα Βημάτων σε σχέση με προγράμματα και δραστηριότητες που αντιγράφουν τους ΑΑ αλλά αφορούν άλλα προβλήματα.

Οι δέκα στρατηγικές δράσης για το αλκοόλ

Έρευνες και επιτυχή παραδείγματα από διάφορες χώρες δείχνουν ότι σημαντικά οφέλη για την υγεία και την οικονομία μπορούν να επιτευχθούν στον Ευρωπαϊκό Χώρο αν οι ακόλουθες δέκα στρατηγικές προαγωγής της υγείας και δράσης για τα οινόπνευματώδη εφαρμοστούν, για να ενισχύσουν τις ηθικές αρχές και στόχους σύμφωνα με τις πολιτισμικές, κοινωνικές, οικονομικές και νομικές δραστηριότητες της κάθε Χώρα-Μέλους.

1. Πληροφόρηση του κοινού για τις συνέπειες της κατανάλωσης αλκοόλ στην υγεία, την οικογένεια και την κοινωνία και για τα αποτελεσματικά μέτρα που μπορούν να ληφθούν σ' ότι αφορά την πρόληψη ή τη μείωση των προβλημάτων, με τον σχεδιασμό εκτεταμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων από τα πρώτα στάδια της ζωής.
2. Προώθηση της δημιουργίας δημοσίων, ιδιωτικών και εργασιακών χώρων προφυλαγμένων από ατυχήματα και βία καθώς και από άλλες αρνητικές συνέπειες της κατανάλωσης αλκοόλ.
3. Ψήφιση και επιβολή νόμων που να αποτρέπουν αποτελεσματικά τον συνδυασμό ποτού-οδήγησης.
4. Προαγωγή της Υγείας μέσω του ελέγχου της διαθεσιμότητας των οινόπνευματωδών, για παράδειγμα στους νέους, και μέσω του ελέγχου των τιμών, όπως για παράδειγμα με τη φορολογία.
5. Εφαρμογή αυστηρού ελέγχου στην άμεση και έμμεση διαφήμιση των οινόπνευματωδών ποτών, αναγνωρίζοντας τους ήδη υπάρχοντες σε μερικές χώρες περιορισμούς και απαγορεύσεις και διασφαλίζοντας ότι καμία μορφή διαφήμισης δεν απευθύνεται ειδικά στους νέους, συνδέοντας για παράδειγμα, τα οινόπνευματώδη με τα σπορ.

6. Διασφάλιση της προσεγγισιμότητας αποτελεσματικών υπηρεσιών θεραπείας και αποκατάστασης με ειδικευμένο προσωπικό, για άτομα που κάνουν επικίνδυνη και επιβλαβή χρήση αλκοόλ καθώς και για μέλη των οικογενειών τους.
7. Προαγωγή της επίγνωσης για την ηθική και νομική ευθύνη όσων εμπλέκονται στο εμπόριο ή στην προσφορά οινοπνευματωδών ποτών, διασφάλιση αυστηρού ελέγχου της προστασίας του προϊόντος και εφαρμογή καταλλήλων μέτρων εναντίον της παράνομης παραγωγής και πώλησης.
8. Ενίσχυση της ικανότητας της κοινωνίας να αντιμετωπίζει τα προβλήματα από την κατανάλωση αλκοόλ μέσα από την εκπαίδευση ειδικών σε διαφορετικούς τομείς όπως η υγεία, κοινωνική πρόνοια, εκπαίδευση και δικαιοσύνη, παράλληλα με την ενδυνάμωση της κοινοτικής ανάπτυξης και της τοπικής ηγεσίας.
9. Υποστήριξη μη-κυβερνητικών οργανώσεων και κινημάτων αυτοβοήθειας που προάγουν τρόπους υγιεινής ζωής, ειδικά αυτών που στοχεύουν στην πρόληψη ή στη μείωση των προβλημάτων που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ.
10. Διαμόρφωση προγραμμάτων ευρείας βάσης στις Χώρες-Μέλη, λαμβάνοντας υπόψη τον Ευρωπαϊκό Καταστατικό Χάρτη για το Αλκοόλ, καθορισμός συγκεκριμένων στόχων και δεικτών αποτελέσματος, παρακολούθηση της πορείας και της προόδου, καθώς και διασφάλιση περιοδικής ενημέρωσης των προγραμμάτων μετά από αξιολόγηση.

Το περιφερειακό γραφείο Ευρώπης της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, θα παίξει ενεργό ρόλο, υποστηρίζοντας το Σχέδιο Δράσης σε πέντε κρίσιμους τομείς:

Θα συνηγορήσει για την προστασία της υγείας και θα εντοπίσει τις πολιτικές και τις πρακτικές που έχουν σχέση με το αλκοόλ και βλάπτουν την υγεία.

Θα δώσει έμφαση σε πληροφορίες περί της υγείας, μέσω των συναφών προς το αλκοόλ συστημάτων παρακολούθησης και αξιολόγησης, και θα συνεργαστεί με τους κυριότερους εταίρους του, όπως η Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Θα υποστηρίξει τα κράτη-μέλη στη δημιουργία αποτελεσματικών πολιτικών σε σχέση με το αλκοόλ, χρησιμοποιώντας την ερευνητική και επιστημονική του βάση.

Θα παρέχει εργαλεία βασισμένα σε αποδείξεις, και τις κατευθυντήριες γραμμές για να μετατραπούν οι πολιτικές για το αλκοόλ σε δράση.

Θα παρέχει ηγεσία, τεχνική υποστήριξη και συντονισμένες ενέργειες μέσω συνεργατικών δικτύων ανά την Ευρώπη.

Η συστηματική πληροφόρηση -ευαισθητοποίηση- ενημέρωση σε σύγχρονα κοινωνικά προβλήματα είναι ένας από τους παράγοντες παιδείας και αναγκαία επένδυση ζωής. Αν μάθεις σε ένα νέο πώς να επικοινωνεί με το κοινωνικό σύνολο, πώς να αντιμετωπίζει τις καθημερινές δυσκολίες, πώς να επιτυγχάνει τον αυτό-έλεγχο και πώς να αναζητά το αληθινό νόημα της ζωής τότε του έχεις δώσει τα απαραίτητα εφόδια για να αντιμετωπίσει τους κινδύνους, οι οποίοι συχνά κάνουν τους ανθρώπους να εξαρτηθούν από ουσίες. Τότε έχεις συμβάλει στη δημιουργία μιας κοινωνίας δροντών πολιτών, στη δημιουργία μιας υγιούς κοινωνίας.

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Αλκοόλ-αλκοολικό παιδί (COA): Άτομο του οποίου τουλάχιστον ο ένας από τους γονείς είναι ή ήταν αλκοολικός. Προηγούμενες συζητήσεις για τις επιπτώσεις στα παιδιά των αλκοολικών, αφορούσαν κυρίως την παιδική και εφηβική ηλικία. Στη δεκαετία του '80 η ιδιότητα ενήλικου τέκνου αλκοολικού (ACA ή ACOA) έγινε αυτό-χαρακτηρισμός σε σχέση με ένα κίνημα ομάδων αλληλοβοήθειας, υπό την αιγίδα της ΑΛΑΝΟΝ σε χωριστές ομάδες και θεραπευτικά προγράμματα οργανωμένα, συνήθως, σύμφωνα με την αρχή των δώδεκα βημάτων.

Αλκοόλ – επεισόδιο μεγάλης κατανάλωσης (drinking binge):

Υπερβολική χρήση οινοπνευματωδών σε τακτές παρατεταμένες περιόδους. Στις πληθυσμιακές έρευνες, μια τέτοια περίοδος ορίζεται ως άνω της μιας μέρας για κάθε περίοδο.

Αλκοόλ μη πόσιμο: Γενικός όρος για προϊόντα που περιέχουν αιθανόλη αλλά δεν προορίζονται για ανθρώπινη κατανάλωση. Πολλά βιομηχανικά και καταναλωτικά προϊόντα περιέχουν αιθανόλη και μερικές φορές πίνονται ως υποκατάστατα αλκοολικών ποτών. Τα προϊόντα αυτά περιλαμβάνουν στοματικά διαλύματα, μεθυλιωμένα οινοπνεύματα και οινόπνευμα για εντριβές (βλ. αλκοόλη).

Αλκοόλ – ομοειδές: Με την στενή έννοια, ο όρος αναφέρεται στις αλκοόλες (εκτός της αιθανόλης), στις αλδεύδες και τους εστέρες που περιέχονται στα αλκοολικά ποτά και συμβάλλουν στο ειδικό άρωμα και τη γεύση των ποτών αυτών. Αλλά ο όρος «ομοειδές» χρησιμοποιείται και με ευρύτερη έννοια, οπότε σημαίνει οποιοδήποτε συστατικό αλκοολικού ποτού το οποίο προσδίδει άρωμα, γεύση, χρώμα ή άλλο χαρακτηριστικό στο ποτό αυτό. Οι ταννίνες και οι χρωστικές είναι συστατικά που έχουν, επίσης, χαρακτηριστεί ως «ομοειδή».

Αλκοόλ – υπερκατανάλωσης επακόλουθα (hangover): Κατάσταση μέθης που επακολουθεί και η οποία περιλαμβάνει τα άμεσα επακόλουθα της κατανάλωσης αλκοολικών ποτών σε υπέρμετρη ποσότητα. Τα μη-αιθανολικά συστατικά των αλκοολικών ποτών μπορεί να παίζουν ρόλο στην αιτιολογία. Τα σωματικά συμπτώματα περιλαμβάνουν κόπωση, πονοκέφαλο, δίψα, ίλιγγο, γαστρικές διαταραχές, ναυτία, εμετούς, αϋπνία, μικρές τρομώδεις συσπάσεις των χεριών και άνοδο ή πτώση της πίεσης του αίματος. Τα ψυχολογικά συμπτώματα είναι οξύ άγχος, ενοχή, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα και ακραία ευαισθησία. Η ποσότητα οινοπνεύματος που χρειάζεται για να προκληθούν τα επακόλουθα υπερκατανάλωσης κυμαίνεται, ανάλογα με τη σωματική και ψυχική κατάσταση του ατόμου, γενικώς όμως, όσο υψηλότερη είναι η **στάθμη οινοπνεύματος στο αίμα** κατά τη διάρκεια της μέθης, τόσο εντονότερα είναι τα επακόλουθα συμπτώματα. Τα συμπτώματα ποικίλλουν, επίσης, ανάλογα με την κοινωνική στάση. Τα επακόλουθα υπερκατανάλωσης διαρκούν συνήθως, όχι περισσότερο από 36 ώρες μετά την αποβολή κάθε ίχνους οινοπνεύματος από τον οργανισμό.

Μερικά από τα επακόλουθα συμπτώματα υπερκατανάλωσης είναι παρόμοια με εκείνα του **συνδρόμου στέρησης οινοπνεύματος**, αλλά ο όρος hangover χρησιμοποιείται, συνήθως, για τις συνέπειες ενός μεμονωμένου επεισοδίου υπερκατανάλωσης και δεν υποδηλώνει την παρουσία καμιάς άλλης διαταραχής από χρήση οινοπνεύματος.

Αλκοόλη (οινόπνευμα): Στη χημική ορολογία, οι αλκοόλες είναι μια μεγάλη ομάδα οργανικών ενώσεων που προέρχονται από υδρογονάνθρακες και περιέχουν μια ή περισσότερες υδροξυλικές (-OH) ομάδες. Η αιθανόλη (C₂H₅OH αιθυλική αλκοόλη) είναι ένωση της ομάδας αυτής και αποτελεί το κύριο ψυχοδραστικό συστατικό στα οινόπνευματώδη ποτά. Κατ' επέκταση, ο όρος αλκοόλ ή οινόπνευμα χρησιμοποιείται, επίσης, με την έννοια του οινόπνευματώδους ή αλκοολούχου ποτού.

Η αιθανόλη παράγεται με τη ζύμωση σακχάρων από ζυμομύκητες. Κανονικά τα ποτά που παράγονται με ζύμωση έχουν συγκέντρωση οινόπνευματος το πολύ 14%. Κατά την παραγωγή οινόπνευματώδων ποτών με απόσταξη, η αιθανόλη εκχυλίζεται δια βρασμού από το ζυμωμένο μίγμα και επανασυλλέγεται ως σχεδόν καθαρό συμπύκνωμα. Εκτός από τη χρήση της για ανθρώπινη κατανάλωση, η αιθανόλη χρησιμοποιείται, επίσης, ως καύσιμο, ως διαλύτης καθώς και στη χημική βιομηχανία.

Το απόλυτο οινόπνευμα: (άνυδρη αιθανόλη) είναι αιθανόλη με περιεκτικότητα μη υπερβαίνουσα το 1% κατά μάζα ύδατος. Στις στατιστικές που αφορούν στην παραγωγή ή κατανάλωση οινόπνευματος (ως αιθανόλη 100%) στα οινόπνευματώδη ποτά. Η μεθανόλη (CH₃OH) γνωστή και ως μεθυλαλκοόλη ή ξυλόπνευμα, είναι χημικώς η απλούστερη από τις αλκοόλες. Χρησιμοποιείται ως βιομηχανικός διαλύτης καθώς και ως νοθευτικό για την αλλοίωση της αιθανόλης ώστε να είναι ακατάλληλη για πόση (μεθυλιωμένα οινόπνευμα). Η μεθανόλη είναι πολύ τοξική. Ανάλογα με την ποσότητα που καταναλίσκεται, μπορεί να προκαλέσει θάμβος στην όραση, τύφλωση, κώμα και θάνατο.

Άλλα μη πόσιμα οινόπνευμα που καταναλίσκονται κάποιες φορές με ενδεχόμενα βλαβερά αποτελέσματα είναι η ισοπροπανόλη (ισοπροπυλαλκοόλη, που περιέχεται συχνά στο οινόπνευμα για εντριβές) και η αιθυλενογλυκόλη (που χρησιμοποιείται ως αντιψυκτικό στα αυτοκίνητα).

Το οινόπνευμα είναι **καταπραυντικό/ υπνωτικό** με επιδράσεις παρόμοιες με εκείνες των **βαρβιτουρικών**. Εκτός από τις κοινωνικές συνέπειες της χρήσης του, η **μέθη** από οινόπνευμα μπορεί να οδηγήσει σε **δηλητηρίαση** ή ακόμη και σε θάνατο. Η μακροχρόνια **κατάχρηση** μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση ή σε μεγάλη ποικιλία σωματικών και ψυχικών διαταραχών (βλ. **ηρεμιστικό/ υπνωτικό**).

Αλκοόλης στάθμη στο αίμα: Η συγκέντρωση αλκοόλης (αιθανόλης) στο αίμα. Εκφράζεται συνήθως ως μάζα ανά μονάδα όγκου αλλά διάφορες χώρες την εκφράζουν διαφορετικά ή χρησιμοποιούν διαφορετικές μονάδες. Εθνικές διαφορές υπάρχουν επίσης στη BAL, που έχει οριστεί ως νόμιμο όριο για την οδήγηση βάσει ειδικών νόμων. Στις περισσότερες περιπτώσεις το όριο είναι 50-00 mg/100 ml. Η BAL, πολλές φορές, προσδιορίζεται εμμέσως βάσει μετρήσεων στην αναπνοή ή τα ούρα ή άλλα βιολογικά υγρά, όπου η συγκέντρωση του οινόπνευματος βρίσκεται σε γνωστή σχέση με την περιεκτικότητα στο αίμα.

Αλκοολική άνοια: Όρος με ποικίλες χρήσεις που σημαίνει, συνήθως, χρόνια ή προϊούσα ανωμαλία ως αποτέλεσμα **βλαπτικής χρήσης οινόπνευματος**, χαρακτηριζόμενη από διαταραχή πολλαπλών ανώτερων φλοιικών λειτουργιών, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται η μνήμη, η σκέψη, ο προσανατολισμός, η κατανόηση, η υπολογιστική ικανότητα, η ικανότητα για μάθηση, η γλώσσα και η κρίση. Η συνείδηση διατηρεί τη διαύγειά της. Οι γνωσιακές ανωμαλίες συνοδεύονται, συνήθως, από διαταραχή του συγκινησιακού ελέγχου, της κοινωνικής συμπεριφοράς

και του ενδιαφέροντος. Η ύπαρξη αλκοολικής άνοιας ως διακριτού συνδρόμου αμφισβητείται από μερικούς, οι οποίοι αποδίδουν την άνοια σε άλλα αίτια.

Αλκοολική αντιδραστική έξαψη: Έξαψη του προσώπου και του λαιμού μετά την κατανάλωση αλκοόλ, που συχνά συνοδεύεται από ναυτία, ζάλη και ταχυπαλμία. Η αντιδραστική έξαψη από αλκοόλ παρατηρείται σε ποσοστό, περίπου, 50% μερικών μογγολοειδών (ασιατικών) ομάδων και προκαλείται από κληρονομική έλλειψη αλδεύδο-αφυδρογονάσης που καταλύει τη διάσπαση της **ακεταλδεύδης**. Η αντίδραση παρατηρείται, επίσης, μετά τη λήψη αλκοόλ σε άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία με **φάρμακα ευαισθητοποίησης στο αλκοόλ**, όπως το disulfiram (Antabuse) το οποίο αναστέλλει την αλδεύδο-αφυδρογονάση.

Αλκοολική εξάρτηση: Ανάγκη επαναλαμβανόμενων δόσεων αλκοόλ για να αισθάνεται το άτομο καλά ή για να αποφεύγει να αισθάνεται άσχημα. Όταν δεν προσδιορίζεται, η εξάρτηση αναφέρεται σε σωματικά όσο και ψυχολογικά στοιχεία. Η ψυχολογική ή ψυχική εξάρτηση αναφέρεται στην εμπειρία του **μειωμένου ελέγχου** της πόσης, ενώ η φυσιολογική ή σωματική εξάρτηση αναφέρεται στην **ανοχή** και στα **συμπτώματα στέρησης**. Όταν πρόκειται για βιολογικό θέμα, ο όρος εξάρτηση αναφέρεται, συνήθως, μόνο στη σωματική εξάρτηση.

Αλκοολικής συνάφειας εγκεφαλικής βλάβη: Γενικός όρος που περιλαμβάνει χρόνια διαταραχή της μνήμης και των ανώτερων νοητικών λειτουργιών που συνδέονται με τον μετωπιαίο λοβό και το δρεπανοειδές σύστημα. Περιλαμβάνει έτσι και το **αλκοολικής αιτιολογίας αμνησιακό σύνδρομο** και το «σύνδρομο του μετωπιαίου λοβού». Πάντως, ο όρος χρησιμοποιείται συχνά ακόμα και όταν υπάρχει μόνο η μία από τις διαταραχές αυτές.

Η απώλεια μνήμης στο αμνησιακό σύνδρομο αφορά χαρακτηριστικά την πρόσφατη μνήμη. Η βλάβη του μετωπιαίου λοβού εκδηλώνεται με ελλείμματα στην αφηρημένη σκέψη, τη σύλληψη εννοιών, τον προγραμματισμό και την επεξεργασία περίπλοκης ύλης. Οι άλλες γνωσιακές λειτουργίες διατηρούνται αρκετά καλά και η συνείδηση δεν συσκοτίζεται.

Γίνεται διάκριση μεταξύ αλκοολικής αιτιολογίας εγκεφαλικής βλάβης και **αλκοολικής άνοιας**. Στην τελευταία αυτή διαταραχή παρατηρείται σφαιρικότερη διαταραχή της γνωσιακής λειτουργίας και συνήθως υπάρχουν ενδείξεις και άλλης αιτιολογίας, όπως επανειλημμένες κακώσεις της κεφαλής.

Αμνησία – blackout: Οξεία προσθιοδρομική αμνησία που δεν συνοδεύεται από απώλεια συνείδησης και είναι αποτέλεσμα κατανάλωσης οινοπνεύματος ή άλλων ουσιών. Μια περίοδος απώλειας μνήμης κατά την οποία υπάρχει ελάχιστη ή καθόλου ανάμνηση δραστηριοτήτων.

Ανάρρωση (recovery): Διατήρηση της αποχής από το οινόπνευμα και τη χρήση άλλων ουσιών με οποιοδήποτε τρόπο. Ο όρος συνδέεται ειδικότερα με τις ομάδες αλληλοβοήθειας και τους Ανώνυμους Αλκοολικούς (Α.Α.) και άλλες ομάδες Δώδεκα Βημάτων, αναφέρεται στην επίτευξη και διατήρηση **νηφαλιότητας**. Δεδομένου ότι η ανάρρωση θεωρείται ισόβια διαδικασία, ένα μέλος των Α.Α. θεωρείται στο εσωτερικό της ομάδας πάντοτε ως «υπό ανάρρωση» αλκοολικός, παρότι ως προς τον εξωτερικό κόσμο μπορεί να περιγράφεται ως «αποκατεστημένος» αλκοολικός.

Αποχή (abstinence): Μη κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών είτε ως θέμα αρχής είτε για άλλους λόγους. Αυτοί που απέχουν από τη λήψη οινοπνεύματος ονομάζονται «απέχοντες» ή «απολύτως απέχοντες». Ο όρος «πρόσφατα απέχων», που χρησιμοποιείται συχνά σε πληθυσμιακές έρευνες, ορίζει συνήθως άτομο που δεν έχει λάβει οινοπνευματώδες ποτό κατά τους προηγούμενους 12 μήνες.

Ηρεμιστικό/ υπνωτικό: Οποιαδήποτε ουσία της ομάδας καταστολέων του κεντρικού νευρικού συστήματος που έχουν την ικανότητα να ανακουφίζουν από το άγχος και να προκαλούν ηρεμία και ύπνο. Πολλά τέτοια φάρμακα προκαλούν, επίσης, αμνησία και μυϊκή χαλάρωση και/ή έχουν αντισπασμωδικές ιδιότητες.

Όλα τα ηρεμιστικά/υπνωτικά μειώνουν τη συγκέντρωση, τη μνήμη και τον συντονισμό. Άλλα συχνά αποτελέσματα είναι hangover, κακής άρθρωση, έλλειψη συντονισμού, αστάθεια στη βάδιση, υπνηλία, ξηροστομία, ελαττωμένη γαστρεντερική κινητικότητα και ευμετάβλητη ψυχική διάθεση. Ενίοτε εκδηλώνεται παράδοξη αντίδραση διέγερσης ή μανίας.

Η μακροχρόνια κατάχρηση ηρεμιστικών/υπνωτικών είναι πιθανό να οδηγήσει σε μείωση της μνήμης, της λεκτικής και της μη λεκτικής μάθησης, της ταχύτητας και του συντονισμού. Τα φαινόμενα αυτά διαρκούν πολύ καιρό μετά την αποτοξίνωση και σε μερικά άτομα καταλήγουν σε μόνιμο **αμνησιακό σύνδρομο**.

Μέθη: η κατάσταση του μεθυσμένου ατόμου. Ο όρος υποδηλώνει, συνήθως, καθ' ἑξίν μέθη και χρησιμοποιούταν άλλοτε σε περιπτώσεις όπου σήμερα θα χρησιμοποιούσαμε τους όρους «αλκοολισμός» ή «εξάρτηση από οινόπνευμα» οι οποίοι υποδηλώνουν παθολογική κατάσταση.

Στερητικό σύνδρομο από αλκοόλ: Χαρακτηρίζεται από τρόμο, εφίδρωση, άγχος, ταραχή, κατάθλιψη, ναυτία και δυσφορία. Εκδηλώνεται σε 6-48 ώρες μετά τη διακοπή της κατανάλωσης αλκοόλ και αν δεν υπάρχουν επιπλοκές υποχωρεί μετά από 2-5 ημέρες. Μπορεί να επιπλακεί με επιληπτικές κρίσεις και μπορεί να εξελιχθεί σε παραλήρημα (γνωστό ως τρομώδες παραλήρημα).

Τρομώδες παραλήρημα – Στερητικό σύνδρομο με παραλήρημα: Οξεία ψυχωσική κατάσταση που εκδηλώνεται κατά τη φάση απεξάρτησης ατόμων εξαρτημένων από αλκοόλ και χαρακτηρίζεται από σύγχυση, αποπροσανατολισμό, παρανοϊκές ιδέες, ψευδαισθήσεις, παραισθήσεις (συνήθως οπτικές ή απτικές, σπανιότερα ακουστικές, οσφρητικές ή αιθουσαίες), νευρικότητα, διάσπαση της προσοχής, τρόμο, εφίδρωση, ταχυκαρδία και υπέρταση.

Η έναρξη του τρομώδους παραληρήματος σημειώνεται συνήθως 48 ώρες και άνω από τη διακοπή ή ελάττωση της κατανάλωσης αλκοόλ, αλλά μπορεί να εμφανιστεί και μετά από μια εβδομάδα. Το τρομώδες παραλήρημα πρέπει να διακρίνεται από την αλκοολική παραισθησία, η οποία δεν είναι πάντοτε φαινόμενο στέρησης.

Εκδόθηκε το 1994 από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας
Μεταφράστηκε στα Ελληνικά από τον Ο.ΚΑ.ΝΑ.

ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ: ΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Ανθρώπος και αλκοόλ, αποτελούν σχεδόν πάντα ένα εκρηκτικό μίγμα που μπορεί να τινάξει στον αέρα ολόκληρο το ζήτημα της οδικής ασφάλειας. Τα τροχαία ατυχήματα αποτελούν μια από τις πιο σημαντικές έμμεσες συνέπειες της κατάχρησης του αλκοόλ. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι αν το αλκοόλ είχε βωμό, αυτός θα ήταν η ασφαλτος.

Επιστήμονες υποστηρίζουν ότι ένας «πιωμένος» οδηγός δημιουργεί πάνω από 6 φορές περισσότερους νεκρούς και σοβαρά τραυματισμένους απ' ό,τι ένας οδηγός που δεν έχει πει.

Συγκεκριμένα το αλκοόλ μειώνει σημαντικά την ικανότητα οδήγησης, όπως επισημαίνει ο Γιάννης Παπαδόπουλος, αφού:

- Δημιουργεί κενά προσοχής
- Μειώνει την ικανότητα όρασης (ιδιαίτερα το σούρουπο).
- Κάνει τα μάτια πολύ ευαίσθητα σε φώτα αντιθέτως ερχόμενων αυτοκινήτων.
- Μειώνει το πεδίο Όρασης (δυσκολία αντίληψης πεζών από τα πλάγια).
- Δημιουργεί κόπωση, υπνηλία και αυξάνει το χρόνο αντίδρασης.
- Δημιουργεί συναίσθημα ευφορίας (υπερεκτίμηση δυνατοτήτων, υποτίμηση κινδύνων).
- Επιδρά στην ψυχική σφαίρα.
- Δημιουργεί επικίνδυνες καταστάσεις σε προϋπάρχουσες παθήσεις (π.χ. διαβητικούς, υπέρτασικούς κ.λπ.).

Αυτές οι δράσεις της αλκοόλης, κατά τον Γιάννη Παπαδόπουλο, είναι δυνατόν να εμφανιστούν και μετά από λήψη μικρών ποσοτήτων αλκοόλ. Ακόμα και με ένα μπουκάλι μπύρας υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να εμφανισθεί μείωση ικανότητας οδήγησης, που γίνεται μοιραία αν απαιτηθεί άμεση αντίδραση εκ μέρους του οδηγού, π.χ. από το ξαφνικό πέταγμα ενός παιδιού μπροστά στο αυτοκίνητο.

Τραγικά θύματα του αλκοόλ αποτελούν οι συγγενείς των νεκρών ή τραυματιών από τροχαία, καθώς αυτοί συνεχίζουν να ζουν με τις συνέπειες της καταστροφής.

Στο Λονδίνο η ευκαιρία –που είχαμε– για επίσκεψη στην CADD- Campaign Against Drinking and Driving, οργάνωση κατά της οδήγησης υπό την επήρεια του αλκοόλ- αναδείχθηκε σε σπάνια ευκαιρία. Μιλήσαμε εκεί με την Tobbie Legg, μέλος της CADD, για τις δραστηριότητες της οργάνωσης, αλλά και με πολλά άλλα μέλη της – ανθρώπους που έχασαν αγαπημένα πρόσωπα από έναν μεθυσμένο, ασυνείδητο οδηγό.

Συγκλονιστικές μαρτυρίες

Τα σημαντικά σημεία της αναζήτησης μαζί τους – και εκείνης με την Tobbie Legg, που μας εξηγεί πως ιδρύθηκε η CADD – φέρνουν στο προσκήνιο πολλές αλήθειες.

«Η CADD άρχισε από δυο πατέρες που γνωρίστηκαν σε μια τηλεοπτική εκπομπή πριν πολλά χρόνια. Συνειδητοποίησαν ότι το έγκλημα, ναι, το έγκλημα αφού και των δύο τα παιδιά είχαν σκοτωθεί, και η αδιαφορία του κράτους ήταν απαράδεκτα. Και έφτιαξαν την οργάνωση, πριν από 15 χρόνια περίπου, με σκοπό ν' αλλάξουν την κειμενική νομοθεσία στη χώρα προς το αυστηρότερο.

Εγώ βρέθηκα εδώ μετά από μια δική μου εμπειρία. Οδηγούσα και μας τράκαραν από πίσω, η μητέρα μου σκοτώθηκε. Ο άνθρωπος που σκότωσε τη μητέρα μου έκανε για τρίτη φορά το ίδιο αδίκημα, του είχε απαγορευτεί να οδηγεί, αλλά οδηγούσε ένα χωρίς άδεια αυτοκίνητο. Ήταν κάποιος που θα συνέχιζε να το κάνει και ήθελα να βεβαιωθώ ότι θα λάμβανε την καταλληλότερη μεταχείριση από την αστυνομία.

Το άτομο που προκάλεσε το ατύχημα κατηγορήθηκε από την αστυνομία για την πρόκληση θανάτου από οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ. Για τότε του επιβλήθηκε μια από τις μεγαλύτερες ποινές που είχαν δοθεί ποτέ, αλλά η μέγιστη ποινή για πρόκληση θανάτου ήταν τότε 4 χρόνια. Τώρα είναι δέκα χρόνια, άλλαξε προ 5ετίας (ο νόμος).

Δεν συγχώρεσα τον άνθρωπο που σκότωσε τη μητέρα μου. Γιατί ενώ μεγάλωσα σε έναν κόσμο που έπινε αλκοόλ, εγώ απείχα. Αρχικά δεν είχα καταλάβει τι έγινε, γιατί είχα τραυματιστεί στο κεφάλι. Όταν το έμαθα ήμουν αποφασισμένη να βεβαιωθώ ότι η αστυνομία δεν πρόκειται να τον αφήνε έτσι. Ήταν το χρέος μου προς τη μητέρα μου.

Τα βήματα που έκανα για να εξασφαλίσω ότι η αστυνομία θα έκανε αυτό που έπρεπε για τη μητέρα μου, ήταν να μάθω για την CADD που μου πρόσφερε καθοδήγηση ως προς την εφαρμογή του νόμου από την αστυνομία. Ήταν βασικό αυτό. Δεν αρκεί να υπάρχει νόμος. Πρέπει και να εφαρμόζεται κατάλληλα. Με βοήθησαν να υποβάλω στην υπηρεσία δίωξης τις σωστές ερωτήσεις για να ελεγχθεί μετά αν έχουν συλλέξει τα σωστά στοιχεία. Αυτό έκανε τη διαφορά στην αποδεικτική διαδικασία. Γιατί η αστυνομία είχε, όντως, παραβλέψει ένα ζωτικό στοιχείο. Το πραγματικό ποσοστό αλκοόλ την ώρα του τρακαρίσματος.

Το κατάλαβαν όλοι στον τόπο του εγκλήματος ότι ο οδηγός ήταν πωμένος, από την αναπνοή του. Τώρα ξέρω, είχε πει πάνω από 10 παντς γι' αυτό μύριζε η ανάσα του.

Ξέρω ότι μπήκε στη φυλακή για 4 χρόνια, πιθανώς να έμεινε μόνο τα 2 λόγω καλής διαγωγής, σίγουρα του δόθηκε η δυνατότητα να παρακολουθήσει πρόγραμμα αποτοξίνωσης, αλλά δεν θέλησε, θα έλεγα, κρίνοντας από τη συμπεριφορά του. Αφού ήταν το τρίτο ατύχημα που είχε προκαλέσει σ' αντίστοιχα χρόνια».

Η Patricia Healy, μέλος της CADD, αφηγείται ένα δράμα. Τι συνέβη μια Κυριακή του 1986, μια Κυριακή που θα μείνει για πάντα χαραγμένη στη μνήμη της, σαν η χειρότερη μέρα της ζωής της:

«Ο γιος μου ήταν 22 χρονών. Ήταν Κυριακή. Οδήγησε όλο το δρόμο από το Γκρέιτ Γιάρμουθ, που είναι περίπου 100 μίλια μακριά, γύρισε σπίτι, 9 παρά τέταρτο το βράδυ, άφησε το αυτοκίνητό του απέξω και περπατούσε για να συναντήσει την κοπέλα του. Θα έβγαιναν έξω, μια κοινωνική βραδιά, για ποτό και μετά θα γυρνούσε σπίτι, γιατί την επόμενη μέρα έφευγε για διακοπές. Εκείνο που με πληγώνει είναι, ότι άφησε το αυτοκίνητό του απέξω. Και περπατούσε στο δρόμο, όταν ένας γνωστός του εμφανίστηκε, πήγαινε σπίτι του, έκανε πίσω να τον πάρει, είπε "θέλεις να έρθεις μαζί μου;" κι ο Μαρκ μπήκε στο αυτοκίνητο, χωρίς να ξέρει ότι ο οδηγός έπινε όλη τη μέρα. Ο οδηγός τότε δεν φαινόταν πως ήταν μεθυσμένος. Τράκαρε σε ένα δέντρο και δύο σκοτώθηκαν, ο γιος μου κι άλλος ένας νέος που είχε μαζί στο αυτοκίνητο και ήταν 19 χρονών. Ο Μαρκ σκοτώθηκε ακαριαία, ο άλλος μέσα σε μιάμιση ώρα.

Ο οδηγός είχε πει τρεις φορές πάνω από το επιτρεπόμενο όριο. Τη γλίτωσε μ' ένα σπασμένο αστράγαλο και ένα σπασμένο δόντι.

Ήταν κοντά μιάμιση το πρωί, ένας αστυνόμος χτύπησε την πόρτα, μας είπε, "Είστε οι γονείς του Μαρκ Χίλι;" είπαμε "ναι". Κι είπε, "Λυπάμαι ειλικρινά, ο Μαρκ σκοτώθηκε".

Τρελάθηκα. Όλες μου οι αισθήσεις νέκρωσαν. Για εβδομάδες, μήνες μετά δεν μπορούσα να νιώθω τίποτα, τον ώμο να μου έκοβαν δεν νομίζω πως θα ένιωθα τον πόνο. Τόσο ναρκωμένη ένιωθα.

Όταν ο Μαρκ γεννήθηκε έπρεπε να αγωνιστώ για να τον κρατήσω στη ζωή. Υπήρξαν επιπλοκές στη γέννα και δεν ήξεραν οι γιατροί αν είχε υποστεί εγκεφαλική βλάβη. Τελικά ο Μαρκ ήταν ευφυέστατο παιδί. Του έκανα τεστ όταν ήταν 8 χρονών κι ήρθε ο γιατρός στο σπίτι κι είπε "Κυρία και κύριε Χίλι, δεν σας λρω ότι έχετε μια ιδιοφυΐα, αλλά είναι μόλις ένα βήμα από το να λεχθεί ιδιοφυής". Ήταν μάγος στα μαθηματικά.

Δεν ήθελε να πάει στο πανεπιστήμιο. Είπε "δεν πιστεύω ότι αν πάω θα βρω δουλειά. Θα βρω δουλειά έξω". Και δύο εβδομάδες πριν σκοτωθεί, καθίσαμε στην κουζίνα, μιλήσαμε κι είπε, "Μαμά, θα πάω στο πανεπιστήμιο. Θα με βοηθήσεις;" Του είπα "φυσικά θα σε βοηθήσω". Δυστυχώς, ποτέ δεν πήγε στο πανεπιστήμιο. Ο Μαρκ ήταν χαρούμενος, ανέμελος άνθρωπος και στην κηδεία του ήταν πάνω από 100 άτομα. Ήταν απίστευτο, αλλά όταν φεύγαμε από την εκκλησία χρειάστηκε να έχουμε συνοδεία αστυνομίας, ήταν πολύ δημοφιλής.

Είδα τον οδηγό. Δεν τον ήξερα. Πως νιώθω γι' αυτόν; Ότι θα μπορούσα να τον σκοτώσω. Ντρέπομαι να ζω μ' αυτό το μίσος και το φόνο στην καρδιά μου γιατί υποτίθεται, εμείς οι καθολικοί μαθαίνουμε να συγχωρούμε. Αλλά αυτός είναι ένας άνθρωπος που μισώ.

Είπε ότι δεν είχε πει, ότι χτύπησε κάτι στο δρόμο. Κι όταν αποδείχθηκε πως ήταν πιωμένος, γύρισε κι είπε: "Νόμιζα πως μπορούσα να χειριστώ το αυτοκίνητο". Νόμιζε πως θα μπορούσε να οδηγήσει, αφού είχε πει.

Αρχικά κατηγορήθηκε μόνο για απρόσεκτη οδήγηση-οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ- και το πρόστιμο ήταν 200 λίρες και απαγόρευση οδήγησης για ένα χρόνο. Το ότι είχε σκοτώσει το γιο μου δεν έπαιξε κανένα ρόλο. Μετά από πολλά δικαστήρια, ο οδηγός κατηγορήθηκε για πρόκληση θανάτου στον Μαρκ και για απρόσεκτη οδήγηση, με επιβαλλόμενη ποινή, στις 6 Ιανουαρίου 1988, δεκαπέντε μηνών. Τελικά έκανε μόνο 6 μήνες φυλακή. Ποινή πολύ μικρή για το θάνατο ενός ανθρώπου – του γιου μου.

Δυστυχώς, όταν σκοτώθηκε ο Μαρκ, ο κόσμος λυπήθηκε τον οδηγό. Δεν πήγε ποτέ σε κέντρο απεξάρτησης, το αυτοκίνητό του δεν κατασχέθηκε. Μια εβδομάδα αφότου σκότωσε τον Μαρκ, οδηγούσε το αυτοκίνητο του πατέρα του, γιατί το έβλεπαν σαν ατύχημα, ότι δεν το ήθελε, κι ο κόσμος λει "η ζωή συνεχίζεται".

Η Patricia Healy πολλές φορές στη διάρκεια της συνομιλίας μας δεν άντεξε. Και ξέσπασε σε κλάματα. Την ημέρα που την συναντήσαμε ήταν η ημερομηνία γενεθλίων του Μαρκ. Παρ' όλα αυτά βρήκε το κουράγιο και μίλησε. Μίλησε, γιατί πρέπει όλοι να ευαισθητοποιηθούν. Δεν είναι δυνατόν να μετράμε νεκρούς στην άσφαλο εξαιτίας του αλκοόλ. Και, βέβαια, το σίγουρο είναι πως τροχαία δεν προκαλούν μόνο οι αλκοολικοί. Τροχαία προκαλούν όλοι αυτοί που θεωρούν τους εαυτούς τους πιο δυνατούς από το αλκοόλ, που υπερεκτιμούν τις ικανότητές τους, που προσπαθούν να αποδείξουν τη «δεξιότητά τους» στο τιμόνι «ακόμα και αν έχουν πει λιγάκι». Όσοι αυτοί, που δεν σκέφτονται τους συνεπιβάτες τους, τους οδηγούς των άλλων αυτοκινήτων και, βέβαια, ούτε τους πεζούς.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΑ

Τα στοιχεία απ' όλη την Ευρώπη σε σχέση με το αλκοόλ και την πρόκληση τροχαίων, είναι ανησυχητικά: στη δυσμενέστερη θέση βρίσκεται η χώρα μας.

Γαλλία

Το συνολικό ποσοστό των τροχαίων που οφείλονται στο αλκοόλ ανέρχεται στο 20%. Μόνο το Σαββατοκύριακο της Πρωτοχρονιάς του '98 στη χώρα σκοτώθηκαν στους δρόμους 100 άνθρωποι με αιτία τροχαίου το αλκοόλ.

Αγγλία

Κάθε εβδομάδα περίπου 11 άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους σε τροχαία τα οποία οφείλονται στο αλκοόλ. Περίπου οι μισοί από αυτούς δεν είναι μεθυσμένοι οδηγοί. Το αλκοόλ ευθύνεται για το 15% των θανάτων σε τροχαία.

Γερμανία

Τα ποσοστά των θανατηφόρων τροχαίων με αιτία το αλκοόλ ανέρχεται στο 19%. Το '98 σε σύνολο 42.000 ατυχημάτων που είχαν σχέση με το αλκοόλ, το 50% ήταν θανατηφόρα.

Μέλος της CADD ο Jessup – έχασε την κόρη του Penny- σημειώνει ότι πριν από 15 με 20 χρόνια σκοτώνονταν κάθε χρόνο 1.500 άνθρωποι σε τροχαία με αιτία το αλκοόλ. Σήμερα, επειδή ο αριθμός κυμαίνεται μεταξύ 500 και 580, πολλοί πιστεύουν ότι «η δουλειά έγινε», το έργο μας τελείωσε.

Όμως, 580 άνθρωποι το χρόνο νεκροί στην ασφαλτο είναι λίγοι;

Ιταλία

Το 30% περίπου των τροχαίων ατυχημάτων συνδέεται με την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών. Έρευνες που διεξήχθησαν από υπηρεσίες τοξικολογίας οι οποίες ασχολούνται με τα προβλήματα εξάρτησης από τοξικές ουσίες, δείχνουν ότι μέχρι και το 60% των θανατηφόρων τροχαίων ατυχημάτων, ιδιαίτερα των νέων, συνδέεται με τη χρήση του αλκοόλ. Μόνο στο 30%, παρατηρείται αποκλειστική χρήση παράνομων ουσιών.

Σουηδία

Οι Σουηδοί κατάφεραν να μειώσουν κατά πολύ τα τροχαία ατυχήματα με αιτία το αλκοόλ. Το 1996 το ποσοστό των τροχαίων με αιτία το αλκοόλ κατέβηκε στο 4,8% του συνόλου των τροχαίων που συμβαίνουν στη χώρα.

Πάντως, παρά τον αυστηρό ΚΟΚ, στατιστικές του '95 δείχνουν ότι από τα τροχαία που αναφέρθηκαν στην αστυνομία το ποσοστό των ανθρώπων που οδηγούσε υπό την επήρεια αλκοόλ ήταν στο μεγαλύτερο μέρος τους νέοι ηλικίας 16 με 17 ετών. Πράγμα που προκαλεί εύλογη ανησυχία

Ελλάδα

Στην Ελλάδα το συνολικό ποσοστό των τροχαίων με αιτία το αλκοόλ ανέρχεται στο 40%, ποσοστό που αν το μεταφράσουμε σε αριθμούς σημαίνει ότι 1.100 άτομα το χρόνο χάνουν τη ζωή τους στην ασφαλτο με αιτία το αλκοόλ.

Τα τροχαία στην Ελλάδα αυξήθηκαν σε αντίθεση με τις υπόλοιπες χώρες της ΕΕ, όπου το αντίστοιχο ποσοστό έχει μειωθεί κατά 32%.

ΘΑΝΑΤΟΙ ΑΠΟ ΤΡΟΧΑΙΑ ΜΕ ΑΙΤΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ, ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Τα τροχαία δυστυχήματα που σημειώνονται στην πρωτεύουσα, η οποία έχει τους υψηλότερους δείκτες, γίνονται συνήθως τις μεταμεσονύχτιες ώρες και οι οδηγοί ή τα θύματά είναι σε κατάσταση μέθης.

Τα περισσότερα τροχαία που αφορούν ηλικίες 20-24 ετών έχουν ως κύρια αιτία το αλκοόλ.

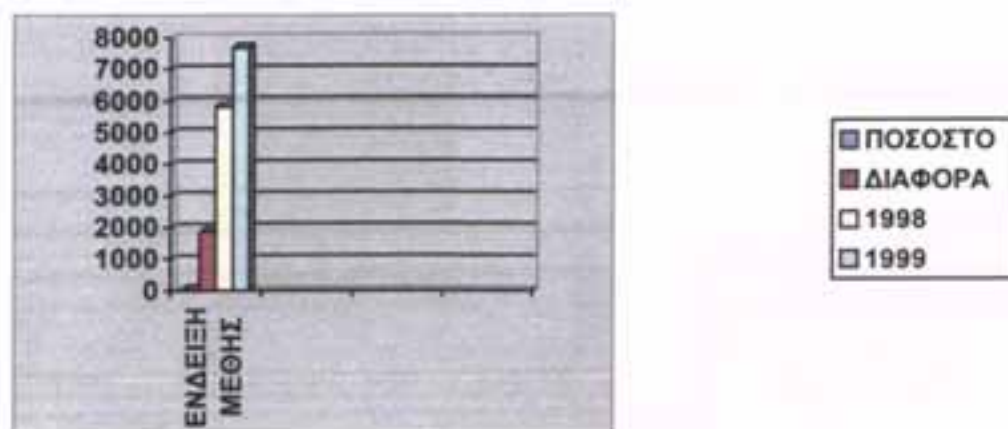
Η εντατικοποίηση των ελέγχων από τα συνεργεία της τροχαίας και τα αυστηρά πρόστιμα – μέτρα καθαρά κατασταλτικά – δεν απέδωσαν τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Συγκεκριμένα, ενώ τα αλκοτέστ αυξήθηκαν κατά 29,2%, ο αριθμός των οδηγών παραβατών, όχι μόνο δεν παρουσίασε πτώση, αλλά αυξήθηκε κατά 32,1%.

Σύμφωνα πάντως με τον τέως υπουργό Μεταφορών Τάσο Μαντέλη, τα αλκοτέστ πέτυχαν το στόχο τους:

«Το '97», επισήμανε, κάναμε γύρω στους 105 χιλιάδες ελέγχους και διαπιστώσαμε ότι ήταν γύρω στις 9.500 οι περιπτώσεις που είχαν κάνει κατάχρηση αλκοόλ.

Το '98 κάναμε διπλάσιους ελέγχους, γύρω στις 200-210 χιλιάδες και οι παραβάσεις ήταν 1.300. αναλογικά σημαίνει, ότι μειώθηκαν, επειδή φοβούνται οι οδηγοί πλέον. Η απειλή της κύρωσης είναι αρκετά σοβαρή. Οι οδηγοί περιορίσαν τη χρήση του αλκοόλ. Κι έτσι μαζεύτηκε λίγο το πράγμα. Αλλά, βέβαια, είμαστε σε ένα φαινόμενο που θέλει επιμονή και συνέχεια. Δεν αρκεί να το κάνεις μια φορά. Αυτό πρέπει να γίνει συνείδηση σε όλους μας. Και επίσης να γίνει συνείδηση στον οδηγό που οδηγεί έχοντας κάνει κατάχρηση αλκοόλ ότι μπορεί στην επόμενη στροφή να υπάρχει ένας τροχονόμος που θα σε σταματήσει για να σου κάνει αλκοτέστ».

ΑΛΚΟΤΕΣΤ Α' ΕΞΑΜΗΝΟΥ '99 ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟ ΤΟΥ '99 (ΕΝΔΕΙΞΗ ΜΕΘΗΣ)



(Πηγή: υπουργείο Δημόσιας Τάξης)

Ο νέος, πιο αυστηρός Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας μπορεί να συμβάλει ως ένα επιπλέον κατασταλτικό μέτρο. Ο νέος ΚΟΚ προβλέπει:
ΑΡΘΡΟ 42 Ν. 2696/1999 περί ΚΟΚ

Ο ελεγχόμενος βρίσκεται υπό την επίδραση οινοπνεύματος όταν το ποσοστό αυτού στον οργανισμό υπερβαίνει τα 0,5 γραμμάρια ανά λίτρο αίματος.

ΑΠΟ 0,50 gr/l έως 0,80 gr/l

- Πρόστιμο 50.000 δραχμών
- Βαθμοί ΣΕΣΟ 5

ΑΠΟ 0,80 gr/l έως 1,10 gr/l

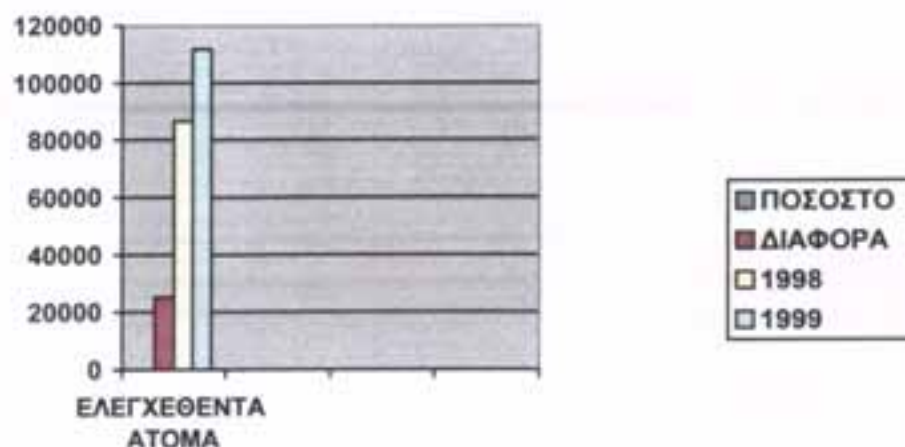
- Πρόστιμο 100.000 δραχμών και
- 3 μήνες αφαίρεση της άδειας ικανότητας οδηγού (επιτόπου) από την Αστυνομική Αρχή.

ΑΠΟ 1,10 gr/l και άνω

- Φυλάκιση τουλάχιστον 2 μηνών
- Διοικητικό πρόστιμο 200.000 δραχμών και
- 6 μήνες αφαίρεση της άδειας ικανότητας οδηγού (επιτόπου) από την Αστυνομική Αρχή
- Αφαίρεση των κρατικών πινακίδων και της άδειας κυκλοφορίας από 10 ημέρες έως 6 μήνες υποχρεωτικά από το δικαστήριο.

Σε όλες τις ανωτέρω περιπτώσεις το όχημα ακινητοποιείται υποχρεωτικά και φυλάσσεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 46 και της υπ' αριθμόν 30870/1983 Κοινής Απόφασης υπουργών Συγκοινωνιών και Δημόσιας Τάξης.

**ΛΑΚΟΤΕΣΤ Α ΕΞΑΜΗΝΟΥ '99
ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΤΟΥ '98 (ΕΛΕΓΧΟΙ)**



(Πηγή: υπουργείο Δημόσιας Τάξης)

ΥΠΟΤΡΟΦΗ

Αν διαπιστωθεί ότι ο οδηγός οχήματος βρίσκεται υπό την επήρεια οινόπνεύματος για δεύτερη φορά εντός (2) δύο ετών από προηγούμενη παράβαση της απαγόρευσης οδήγησης υπό την επίδραση οινόπνεύματος και η μέγιστη συγκέντρωση οινόπνεύματος στο αίμα του, κατά τη δεύτερη παράβαση, είναι άνω του 1,10 gr/l, επιβάλλεται επιτόπου αφαίρεση της άδειας ικανότητας οδηγού για πέντε (5) χρόνια από την αστυνομική αρχή του τόπου που βεβαιώθηκε η παράβαση.

Από χώρα σε χώρα διαφέρει η πολιτική και τα μέτρα αντιμετώπισης που λαμβάνονται. Αναφορικά με τα τροχαία η Σουηδία έχει λάβει τα σκληρότερα μέτρα απ' όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Στα αλκοτέστ που πραγματοποιούνται στη χώρα τα 0,2 γραμμάρια ανά λίτρο αίματος είναι το ανώτερο επιτρεπόμενο όριο πόσης για ένα οδηγό.

Σε χώρες όπως η Γαλλία, η Αυστρία, Το Βέλγιο, η Φινλανδία, Η Πορτογαλία, η Ολλανδία, το ποσοστό ανέρχεται στο 0,5.

Στην Ισπανία υφίσταται ένας άλλος διαχωρισμός. Το όριο είναι 0,5 για τους οδηγούς επαγγελματικών αυτοκινήτων, 0,8 για οδηγούς ΙΧ και 0,3 για τους οδηγούς των αυτοκινήτων Δημόσιας Χρήσης.

Πάντως, αν και ο νέος ΚΟΚ στην Ελλάδα είναι σχετικά αυστηρός και τουλάχιστον κοντά στα στάνταρ των υπολοίπων ευρωπαϊκών χωρών, ο φόρος αίματος στην ασφάλτο είναι το σύνηθες πλέον φαινόμενο του Σαββατοκύριακου. Το ερώτημα λοιπόν που τίθεται είναι: Τι φταίει με τους Έλληνες;

Αγνοούμε επιμελώς, γιατί δεν μας συμφέρει να το σκεφτούμε, πως οδηγώντας υπό την επήρεια αλκοόλ αποτελούμε βόμβα έτοιμη να εκραγεί.

Αντιθέτως, όπως επισημαίνει ο Γιάννης Παπαδόπουλος, οι Έλληνες οδηγοί συχνά-πυκνά για να δικαιολογήσουν το ότι οδηγούν έχοντας πει, λένε:

1. «Όταν πιω οδηγώ καλύτερα»

Η αλκοόλη δημιουργεί ψευδαισθήσεις ικανοτήτων, ευφορία και κακή εκτίμηση (υποεκτίμηση) των κινδύνων.

2. «Εμένα δεν με πιάνει το ποτό»

Φυσικά υπάρχουν προσωπικές, βιολογικές διαφορές αντίδρασης.

Όμως, σε όλους μειώνεται η ικανότητα οδήγησης. Βασική γνώση: οι νέοι επηρεάζονται στην οδήγηση με αρκετά μικρότερες ποσότητες αλκοόλης από ότι οι μεγαλύτεροι.

3. «Τους καλούς οδηγούς δεν τους επηρεάζει το ποτό».

Από τις μεγαλύτερες πλάνες. Πρώτα πρώτα, όλοι μας θεωρούμε τους εαυτούς μας «άριστους οδηγούς». Εκτός, όμως, από αυτό: Μελέτες με οδηγούς αγώνων και ράλι έχουν δείξει ότι και ικανότατοι οδηγοί επηρεάζονται το ίδιο άσχημα από την αλκοόλη. Φυσικά, ένας πολύ καλός οδηγός πιθανώς να αντιδράσει καλύτερα. Αυτό δεν αποτελεί κανόνα και καθόλου δεν μπορεί να βασιστεί κανείς στις ικανότητές του. Οδηγοί αγώνων έχουν χάσει το δίπλωμά τους επειδή δημιούργησαν σοβαρό ατύχημα «πιωμένοι».

4. «Έχω τόσες φορές οδηγήσει "πιωμένος" και δεν συνέβη τίποτα».

Απλοϊκή άποψη. Όμως: δεν δημιουργούνται κάθε φορά επικίνδυνες συνθήκες που χρειάζεται η άμεση αντίδραση του οδηγού. Σημασία έχει να είναι όλες οι ικανότητες σε εγρήγορση όταν πεταχτεί το παιδάκι στα 20 μέτρα.

Στην ερώτηση «γιατί δεν μπορούμε να πείσουμε τα νέα παιδιά για τον κίνδυνο;» η απάντηση άμεση:

«Φυσικά οι νέοι δεν μπορούν να καταλάβουν την έννοια του θανάτου και του κινδύνου. Επίσης, στις σχολές οδήγησης και στα σχολεία καθόλου δεν αναφέρεται ο κίνδυνος των αλκοολούχων ποτών γενικά και όχι μόνο για την οδήγηση. Οι διαφημίσεις δημιουργούν συνειρμούς "γοήτρου", "ανδροπρέπειας", "δυναμισμού", με τα οποία οι νέοι – και όχι μόνο – συνδέουν τη λήψη αλκοολικών ποτών. Η έννοια του "ξενέρωτου" αποτελεί κλασικό παράδειγμα για το πώς η ποτοβιομηχανία – κατά πάσα πιθανότητα – προσπαθεί να επιδράσει στη νεολαία, δυσφημίζοντας όσους δεν πίνουν. Το βασικότερο, όμως, είναι ότι οι γονείς δεν δίνουν το καλό παράδειγμα. Ο πατέρας πηγαίνει στην ταβέρνα με όλη την οικογένεια, πίνει και μετά οδηγεί. Σε αντιρρήσεις του – φοιτητή Ιατρικής – γιου, ότι δεν πρέπει να οδηγήσεις, απαντά με το καθιερωμένο πια "εγώ ξέρω – εσύ είσαι ακόμα νέος". Έτσι θανατώνεται και κάθε προσπάθεια φορέων για πληροφόρηση».

Έχει σημασία η έλλειψη παράδοσης στον τομέα ατυχημάτων στην Ελλάδα;

«Γενικά στην Ελλάδα δεν υπάρχει παράδοση πρόληψης ατυχημάτων. Στη Γερμανία ο γιος έχει διαπιστώσει ότι ο πατέρας δεν παίρνει το αυτοκίνητο όταν πηγαίνει στην ταβέρνα. Το μικρό παιδί ανατράφηκε με ειδικό κάθισμα μεταφοράς του παιδιού στο αυτοκίνητο και πάντα δεμένο με ζώνη ασφαλείας. Η μικρή κόρη ανατράφηκε βλέποντας καθημερινά το αυτοκόλλητο σήμα προσοχής στην τζαμόπορτα του μπαλκονιού. Έτσι θα τα εφαρμόσουν και στα παιδιά τους. Εκεί δεν είναι τόσο απαραίτητη πια η πληροφόρηση. Η παράδοση λειτουργεί».

Τι θα μπορούσαμε, ή τι θα έπρεπε ακόμα να συμβουλευθούμε;

«Ένα τελευταίο. Δεν παίρνουμε το αυτοκίνητο ή τη μοτοσικλέτα όταν θα διασκεδάσουμε. Αποκλείεται να μην πιούμε και όταν πιούμε αποκλείεται να αφήσουμε το όχημα έξω από την ντίσκο. Όταν πηγαίνουμε να διασκεδάσουμε δεν παίρνουμε όχημα μαζί μας. Εκτός αν στην παρέα ένας δεν θα πει και αυτός θα οδηγήσει. Αυτό μπορεί να γίνεται εναλλάξ κάθε φορά. Δεν είναι τόσο τραγικό να μην πει κανείς μια φορά το μήνα».

Μια άλλη παράμετρος που επισημαίνει ο Γιώργος Σκούρτης, Πρόεδρος της Επιτροπής Έρευνας και Ανάλυσης Τροχαίων Ατυχημάτων, είναι ότι κυρίως στην επαρχία υπάρχουν περιπτώσεις, όπου μεθυσμένους οδηγούς τους σταματούν για έλεγχο – αν τους σταματούν – αστυνομικοί που τους γνωρίζουν, είναι φίλοι τους, οπότε δεν υφίστανται και έλεγχο. Στην επαρχία, εξαιτίας ακριβώς της μικρής κοινωνίας, όπου ο ένας γνωρίζει τον άλλο, δεν έχουμε σωστή επιτήρηση! Υπάρχει νομός, όπου δεν έχει καταγραφεί κανένα κρούσμα μεθυσμένου οδηγού. Πράγμα, βέβαια, που είναι μάλλον αδύνατον να υφίσταται στην πραγματικότητα.

Την ερώτηση, αν οι αστυνομικοί κάνουν πάντα αλκοτέστ, τη θέσαμε και στον κύριο Agombag της Metropolitan Police. Απάντησε με αφοπλιστική ειλικρίνεια:

«Για να απαντήσω ειλικρινά, ναι, υπήρξαν πολλές φορές που οι αστυνομικοί δεν έκαναν το αλκοτέστ, είτε γιατί δεν διέκριναν μυρωδιά στην ανάσα είτε γιατί, λανθασμένα, έκριναν ότι αφού ο οδηγός δε φταίει δεν πρέπει να ενοχοποιηθεί για ένα ατύχημα που δεν προκάλεσε, μόνο και μόνο επειδή είχε πει. Αυτό όμως είναι λάθος, αδικαιολόγητο, ούτε εγώ αλλά ούτε άλλος συνάδερφος θα επιχειρούσαμε ποτέ να το δικαιολογήσουμε, αλλά στα 30 χρόνια που ήμουν στο σώμα και στα 5 που έχω φύγει, γίνονται βήματα, στα όρια του δυνατού, να δοθεί ένα τέλος σ' αυτό. Οι αστυνομικοί παίρνουν οδηγίες, πως είναι θέμα ρουτίνας, πως πρέπει να κάνουν αλκοτέστ σε όλους τους οδηγούς που αναμίχτηκαν σ' ένα ατύχημα. Το γεγονός είναι ότι υπάρχουν οδηγοί που δεν ελέγχονται σε ατυχήματα, είτε γιατί τραυματίστηκαν, είτε γιατί ήταν άρρωστοι και υπάρχουν αστυνομικοί που ακόμα, παρ' όλες τις προσπάθειες, δεν έχουν πάρει το μήνυμα. Κι οι αστυνομικοί είναι άνθρωποι τελικά».

Ο Sommers εξομολογείται την προσωπική του εμπειρία από την εποχή που ήταν αλκοολικός και οδηγούσε:

«Είχα μερικά τροχαία ατυχήματα όταν έπινα και κατέληξα στο νοσοκομείο, στα επείγοντα. Ατυχήματα που είχα προκαλέσει εγώ στον εαυτό μου λόγω υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ.

Το ένα που θυμάμαι, ήμουν μεθυσμένος και χτύπησα με το αυτοκίνητο μου ένα μηχανάκι στη διασταύρωση, με το χτύπημα πετάχτηκε ψηλά από πάνω μου. Κι οι δύο, κι ο οδηγός της μηχανής κι εγώ, αποφασίσαμε να μην μπλέξουμε την αστυνομία για πολλούς και διάφορους λόγους. Κι έτσι ο καθένας πήρε τον δρόμο του.

Τη δεύτερη φορά, η αστυνομία δεν είχε καταλάβει ότι ήμουν πιωμένος. Ήμουν μόνο εγώ στο ατύχημα, δεν υπήρχε άλλος και η αστυνομία δεν έκανε έλεγχο αν είχα πει. Αλλά εγώ ήξερα ότι το ατύχημα είχε γίνει γι' αυτό».

Και μπορεί ο ίδιος να στάθηκε πολύ τυχερός γιατί δεν σκότωσε, ούτε τραυμάτισε σοβαρά κανένα, είτε ακόμα «επειδή δεν τον έλεγξε η αστυνομία» γιατί δεν κατάλαβε ότι ήταν μεθυσμένος. Υπάρχουν, όμως, κάποιοι άλλοι που υποφέρουν σε όλη τους τη ζωή με υπαιτιότητα δική τους, ή άλλων οδηγών.

Η Linda Carr αφηγείται τη δική της ιστορία:

«Ο γιος μου ήταν 20 χρονών και πήγαινε στη δουλειά, στις 6 η ώρα, Σάββατο πρωί. Ποτέ δεν πήγαινε στη δουλειά Σάββατο πρωί, αλλά είχε μόλις τελειώσει τη μαθητεία του κι έπρεπε να πάει στη δουλειά. Οδηγούσε για τη δουλειά, ήταν 6 η ώρα το πρωί, ένας άλλος ερχόταν από την αντίθετη κατεύθυνση, ήταν 3 φορές πάνω από το επιτρεπόμενο όριο του αλκοόλ στο αίμα για την οδήγηση, ο άλλος ξέφυγε και έπεσε πάνω του. Ο άλλος δεν βγήκε καν από το αυτοκίνητο του, έφυγε, τον εγκατέλειψε, ενδιαφερόταν περισσότερο να μη χάσει τη δουλειά του από το να σώσει τη ζωή του γιου μου. Αλλά τον σταματήσανε κάποιοι, τον έπιασαν και τον πήγαν στην αστυνομία. Ο γιος μου μεταφέρθηκε στην εντατική στο νοσοκομείο.

Η αστυνομία ήρθε εδώ εφτά παρά τέταρτο το πρωί. Είπε «ο γιος σας είχε ένα ατύχημα». Δεν συνειδητοποιήσαμε αμέσως πόσο σοβαρό ήταν. Έπεσε σε κώμα το απόγευμα.

Δεν ανέκτησε ποτέ τις αισθήσεις του. Δεν είχε ούτε ένα σπασμένο κόκαλο στο σώμα του. Ήταν μόνο στο κεφάλι του. Με το τρακάρισμα, όταν το άλλο όχημα έπεσε πάνω, χτύπησε στο κεφάλι κι έχασε τις αισθήσεις του, για πάντα.

Όταν πέθανε, 4 χρόνια σαν σήμερα...»

Λέγοντας αυτά η γυναίκα ξέσπασε σε λυγμούς. Και δεν μπορούσε να συνέλθει. Ήταν από τις πιο δύσκολες στιγμές στη διάρκεια αυτής της έρευνας σε ολόκληρη την Ευρώπη, η συνομιλία με την Lind Carr. Και μια από τις πολύ δύσκολες στιγμές στην καριέρα μου ως δημοσιογράφου. Από τις στιγμές, που χαράσσονται ανεξίτηλα στη μνήμη.

«Κάτι που δε θα μπόρέσω ποτέ να ξεπεράσω όσο ζω», συνέχισε, «ο άνθρωπος που τον σκότωσε πήρε μόνο 5 χρόνια φυλάκιση, 15 χρόνια απαγόρευση οδήγησης και θα έπρεπε να ξαναδώσει εξετάσεις για δίπλωμα μόλις έβγαινε από τη φυλακή. Τελικά έκανε μόνο τριάντισι χρόνια περίπου στη φυλακή – γιατί αν τούς καταδικάζουν για πέντε χρόνια, δεν μένουν πέντε χρόνια μέσα – τώρα είναι έξω, δεν ξέρω που βρίσκεται, ξέρω το όνομα του, ξέρω που μένει, δεν θα 'θελα να τον δω γιατί δεν ξέρω τι θα μπορούσα να του κάνω.

Ναι, τον έχω δει, τον είδα στο δικαστήριο, έπρεπε να πάμε στο δικαστήριο.

Ο άνθρωπος που τον σκότωσε, ήταν η Τρίτη καταδίκη του για οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, τη γλίτωσε. Οδηγούσε μεθυσμένος, τον έπιασαν, τη γλίτωσε, οδηγούσε μεθυσμένος, τον ξαναέπιασαν, την ξαναγλίτωσε, την Τρίτη φορά σκότωσε

κάποιον, Αν ο νόμος ήταν αυστηρότερος από την πρώτη φορά, αν πρώτα από όλα του είχε αφαιρεθεί το δίπλωμα, τότε, πιθανώς, ο γιος μου θα υπήρχε τώρα.

Και τον ήξερε τον γιο μου, ήξερε που έμενε, που δούλευε, αυτός ο άνθρωπος δουλεύει δίπλα, τον ήξερε. Και δεν προσπάθησε να τον βοηθήσει, απλά τράπηκε σε φυγή, σκέφτηκε μόνο τον εαυτό του. Όταν ήταν στο κελί της φυλακής, η αστυνομία μου είπε πως πρέπει να έπινε όλη τη νύχτα. Και μετά οδήγησε για να πάει στη δουλειά, βγήκε στο δρόμο με το φορτηγό, εκεί που δουλεύει οδηγούσε ένα μεγάλο φορτηγό.

Δεν μπορώ να το πιστέψω ότι ο κύριος φέρεται έτσι...

Πονάει πάρα πολύ...

Βρήκα την CADD μέσω κάποιου φίλου, υποθέτω επειδή νιώθεις θυμό, θέλεις να κάνεις κάτι, να αλλάξεις το νόμο. Μία από τις φίλες μου μου τηλεφώνησε κι είπε ακούσαμε για μια οργάνωση αλλά δεν μπορέσαμε να βρούμε πολλά πράγματα γύρω από αυτήν, δεν είναι γνωστή. Πήγαμε σε ένα γκρουπ υποστήριξης, μας έδωσαν στοιχεία για διάφορες οργανώσεις, αλλά η φίλη μου βρήκε τα τηλέφωνα της CADD, ήρθα σε επαφή με τη Μαρία Κέιπ, μέλος της CADD, κι έτσι άρχισα. Ήταν πολύ καλή.

Της έγραφα, της τα έγραφα όλα και ξεπούσα, μου συμπαραστάθηκε πάρα πολύ, είναι καταπληκτική γυναίκα για ότι έχει κάνει.

Το μέλλον μου είναι να προσπαθώ να συνεχίσω τη ζωή μου, να φτιάξω κάποια ζωή, να βοηθώ όσο μπορώ την CADD να συνεχίζουν τη σωστή τους δουλειά. Κάποια μέρα θα κάνει η κόρη μου παιδιά και θα μπορούμε να ξαναρχίσουμε σαν οικογένεια...

Ακόμα θυμάμαι, τη γιορτή της μητέρας, πριν πεθάνει, οδηγούσε ως την άλλη άκρη της πόλης μόνο και μόνο για να μου αγοράσει λουλούδια και ακόμα τα έχω αυτά τα λουλούδια είναι πια ξεραμένα αλλά τα έχω στη κουζίνα μου...»

Στο σημείο αυτό η Linda ξέσπασε ακόμα μια φορά σε λυγμούς. Και πλέον σταμάτησε η συζήτησή μας. Άρχισε η περιήγησή μας στο δωμάτιο του Άλβιν, όπου τίποτα δεν είχε αλλάξει από τη μέρα που αυτός έφυγε για τη δουλειά. Τα άλμπουμ με φωτογραφίες του Άλβιν από το σχολείο, από τις διακοπές, τα κύπελλα που είχε κερδίσει, όλα παραμένουν στη θέση τους.

Η Tobbye Legg, η Linda Carr, η Patricia Healy, η οικογένεια Jessup έχασαν αγαπημένα πρόσωπα με τον πιο άδικο, απρόοπτο και σκληρό τρόπο. Έχασαν τους δικούς τους ανθρώπους με υπαιτιότητα άλλων. Οι ποινές που επιβλήθηκαν στους ένοχους είναι μικρές για τις ανθρώπινες ζωές που χάθηκαν. Παρά το βαρύ τους πόνο αναζητούν τη δικαίωση, επιδιώκουν την αλλαγή της νομοθεσίας, εύχονται, ελπίζουν και προσπαθούν να σταματήσει αυτός ο άδικος φόρος αίματος στην ασφάλτο.

Χάρη στους δικούς της αγώνες η CADD, μη Κυβερνητική Οργάνωση, κατόρθωσε πολλά. Ο Derek Rutherford, εκπρόσωπος της Eucare, εκτιμά:

«Η καμπάνια της CADD είχε τεράστιο αντίκτυπο. Άλλαξε ο νόμος. Σήμερα μπορεί να επιβληθεί ποινή 10 ετών, σε όποιον σκότωσε επειδή οδηγούσε μεθυσμένος. Αυτό ήταν αποτέλεσμα της καμπάνιας για τη μέθη και την οδήγηση».

Τα ίδια τα μέλη της CADD δεν επαναπαύονται. Συνεχίζουν τον αγώνα τους.

«Η CADD προσπαθεί τώρα να χαμηλώσει το επιτρεπόμενο όριο στο αίμα ώστε να μην υπάρχει μεθυσμένος οδηγός. Γιατί δεν θα έπρεπε να υπάρχουν μεθυσμένοι οδηγοί. Αν είναι να οδηγήσεις δεν πρέπει να πίνεις. Τόσο απλό...»

Τόσο απλό, όσο λένε οι ίδιοι, αλλά ταυτόχρονα και τόσο δύσκολο να το αντιληφθούν κάποιιοι.

Ειδικά στην Ελλάδα, όπου τα νούμερα τρομάζουν. Βρισκόμαστε στη δυσμενέστερη θέση όλης της Ε.Ε. κατέχοντας ακόμα μια θλιβερή πρωτιά.

Ο Σωτήρης Τσενές, διευθυντής τροχαίας του υπουργείου Δημόσιας Τάξης, σημειώνει:

«Σήμερα δεν υπάρχει μέρος στη χώρα μας που να μην εφαρμόζεται το μέτρο του αλκοτέστ. Αυτό πρέπει να κατανοηθεί από όλους και ιδιαίτερα από εκείνους οι οποίοι ακόμη δεν θέλουν να συνειδητοποιήσουν. Οι υπηρεσίες τροχαίας της χώρας έχουν εκπαιδευμένο προσωπικό αλλά και τη δυνατότητα να ενεργούν ανά πάσα στιγμή σε κάθε δρόμο που κινείται όχημα. Βέβαια, σε αυτό έχει βοηθήσει και το γεγονός ότι οι έλεγχοι σήμερα γίνονται με ηλεκτρονικές σύγχρονες συσκευές όπου οι τροχονόμοι μπορούν σε πολύ μικρό διάστημα να κάνουν πολλούς ελέγχους χωρίς να ταλαιπωρούν τους ελεγχόμενους όπως γινόταν πρώτα με τη λήψη αίματος.

Πρέπει να γίνουν πολλά πράγματα μέχρι να φτάσουμε σε συνθήκες οδικής γαλήνης και αλληλοσεβασμού. Άλλωστε, η περίπτωση που συζητάμε, δηλαδή, η οδήγηση υπό την επίδραση αλκοόλ, είναι μια συνειδητή εγκληματική πράξη, μια ανεύθνη κοινωνική συμπεριφορά που νομοτελειακά οδηγεί σε τροχαίο ατύχημα. Και μάλιστα με θανατηφόρα, κατά κανόνα, αποτελέσματα.

Η καταστολή είναι ανάγκη να συνδυαστεί με την πρόληψη η οποία πρέπει να έχει βασικούς στόχους τη σωστότερη εκπαίδευση των οδηγών, τη διαρκή διαφώτιση του κοινού και την ανάπτυξη υψηλού επιπέδου κυκλοφοριακής αγωγής. Για να έχουμε ορατή την ελπίδα ότι σίγουρα θα αλλάξει η κατάσταση αυτή που επικρατεί στη χώρα μας».

Το όνειρο λοιπόν της οδικής ασφάλειας – προσθέτουμε εμείς – φαντάζει ακόμα πολύ μακρινό. Και θα συνεχίσει να είναι έτσι, αν αρκεστούμε μόνο στην καταστολή. Μόνο ο συνδυασμός με την πρόληψη και την ενημέρωση μπορεί να μετατρέψει τις επικίνδυνες στροφές σε ασφαλή ευθεία.

Οι άνθρωποι της ποτοποιίας

Σε αυτό το σημείο θα ήταν χρήσιμο να παραταθεί και η άποψη του Richard Owen, Διευθυντή του Ομίλου Άμστερνταμ. Να δοθεί

Ο λόγος, δηλαδή, στους ανθρώπους της ποτοποιίας.

-Τι είναι το Άμστερνταμ Group;

«Το Άμστερνταμ γκρουπ είναι μια συμμαχία δεκαπέντε εταιριών ποτών, μεγάλοι παραγωγοί της Ευρώπης αλλά και του κόσμου, που ενώθηκαν περίπου τέσσερα χρόνια πριν, για να πετύχουν ορισμένους στόχους που θα βελτίωναν την κοινωνική και εμπορική τους θέση».

-Ποιοι είναι αυτοί οι στόχοι;

«Οι στόχοι θα μπορούσαν να περιληφθούν σ' ένα τρίπτυχο. Ο πρώτος είναι να ενδυναμώσουμε την άποψη ότι η υπεύθυνη κατανάλωση του αλκοόλ έχει οφέλη και για την κοινωνία και για το άτομο, αλλά και οφέλη που είναι παραδοσιακά και πολύτιμα στα πλαίσια της ευρωπαϊκής κουλτούρας.

Το δεύτερο είναι να αναγνωριστεί ότι η κακή χρήση (του αλκοόλ) γίνεται αφορμή, και για τις εταιρίες μέλη του Άμστερνταμ γκρουπ, να αναφέρονται σ' αυτά τα προβλήματα με τρόπο ουσιαστικό και συνεπή.

Και το τρίτο μέρος, και καθόλου λιγότερο σημαντικό, είναι επίσης να αναγνωριστούν οι συνέπειες στην υγεία, θετικές και αρνητικές, από την κατανάλωση αλκοόλ και να αναφερθούν και να τις καταλάβουν με ένα ολοκληρωμένο και ισορροπημένο τρόπο.

Αυτοί οι τρεις στόχοι μπορούν να θεωρηθούν μορφή επικοινωνίας. Το Άμστερνταμ γκρουπ είναι ένα ευρωπαϊκό σώμα. Ο στόχος είναι η Ευρώπη. Έχουμε να κάνουμε με την ευρωπαϊκή επιτροπή, το ευρωκοινοβούλιο, το ευρωπαϊκό γραφείο του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας και το δεύτερο σημείο που ανέφερα για την κακή χρήση, έχει να κάνει με κοινωνικές οργανώσεις. Είναι οργανώσεις σε εθνικό επίπεδο που δημιουργούνται από τη βιομηχανία παραγωγής αλκοόλ για να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα της κακής χρήσης στη χώρα. Αυτό είναι ο βασικός τομέας δραστηριοτήτων, αλλά έχουμε και άμεση ανάμιξη, στηρίζουμε τις οργανώσεις αυτές όπως μπορούμε. Για παράδειγμα, έχουμε ένα έργο που χρηματοδοτούμε πενήντα-πενήντα με την ευρωπαϊκή ένωση, κάποια βίντεο που στοχεύουν στους νέους οδηγούς, ώστε να τους αποθαρρύνουν από το να πίνουν όταν οδηγούν και ως τώρα τα έχουμε ολοκληρώσει σε έξι ευρωπαϊκές χώρες».

-Το μήνυμα του βίντεο;

«Ναι. Το βίντεο, ένα πολύ ενδιαφέρον και γνήσιο ευρωπαϊκό έργο ήταν αρχικά ιδέα Γερμανών σε παραγωγή του ATAC, του γερμανικού κλαμπ αυτοκίνησης και δείχνει νέους ανθρώπους να μιλάνε για την οδήγηση με επήρεια αλκοόλ και οδηγούν δοκιμαστικά και μετά πίνουν ένα-δύο ποτά, γίνεται μέτρηση του αλκοόλ στο αίμα και ξαναοδηγούν δοκιμαστικά και δεν προκαλεί έκπληξη το ότι, ειδικά όσοι έχουν πει περισσότερο από ένα ποτήρι, δεν έχουν τόσο καλή απόδοση. Τελειώνει με τους ίδιους τους νέους αυτούς να συζητούν τις εμπειρίες τους και τα συμπεράσματα που έβγαλαν από αυτές. Βοηθήσαμε στη χρηματοδότηση –δεν κάναμε εμείς την παραγωγή φιλμ- σε έξι χώρες, Βέλγιο, Ιρλανδία, Δανία, Γαλλία, Ισπανία κι Αυστρία κι είναι πολύ ενδιαφέρον να δείτε πως η ίδια ιστορία λέγεται με διαφορετικό τρόπο λόγω των πολιτιστικών και κοινωνικών διαφορών, τα συμπεράσματα όμως είναι φυσικά τα ίδια σε όλες τις χώρες».

-Ποια η άποψη του Ομίλου Άμστερνταμ για τη διαφήμιση αλκοολούχων ποτών;

«Η διαφήμιση των αλκοολούχων προϊόντων είναι προσφιλέθιο θέμα συζητήσεων. Πρέπει να ξεκινήσουμε από το σημείο ότι τα αλκοολούχα ποτά είναι μέρος της ευρωπαϊκής κουλτούρας επί εκατοντάδες, να όχι χιλιάδες, χρόνια, είναι νόμιμα προϊόντα και δεν υπάρχει λόγος να μη διαφημίζονται. Δεύτερο, δεν υπάρχουν στοιχεία ότι η διαφήμιση προκαλεί κατάχρηση, ούτε καν αύξηση της κατανάλωσης στις ώριμες και ανεπτυγμένες αγορές. Είναι πώληση ετικετών, προσπαθεί να πείσει τον κόσμο να αγοράσει αυτή τη μάρκα αντί άλλης κι αυτό αποδεικνύεται από το γεγονός ότι στην Ευρώπη, νομίζω σε κάθε χώρα στη Δυτική Ευρώπη, η κατανάλωση είναι είτε σταθερή είτε σε μείωση, παρ' όλη τη μαζική διαφημιστική δαπάνη. Έτσι, η δαπάνη είναι για την απόκτηση ενός μεριδίου στην αγορά, όχι για αύξηση (του συνόλου) της αγοράς».

-Πιστεύεται ότι μια πιο αυστηρή πολιτική αναφορικά με τη διαφήμιση, τη φορολογία των ποτών και τη διάθεσή τους θα έβλαπτε τις ποτοποιίες;

«Καθένας πρέπει να είναι προσεκτικός και να βλέπει τι συμβαίνει, αλλά πρέπει να συμφωνηθεί ότι η τεράστια πλειοψηφία των καταναλωτών, ασχέτως των μετρήσεων, απολαμβάνει τα αλκοολούχα ποτά χωρίς να βλάπτει τον εαυτό του, ούτε τους άλλους.

Υπάρχουν εκείνοι που βλάπτουν τον εαυτό τους ή τους άλλους και εμπεριέχονται κόσμη, είναι αλήθεια, αλλά αξίζει να θυμόμαστε τα τεράστια ποσά που τα προϊόντα ήδη πληρώνουν σε όρους φορολογίας.

Πιστεύω ότι κάθε προσπάθεια περιορισμού δεν είναι απλώς λάθος συμβουλή αλλά και αναποτελεσματική στις ΗΠΑ, είτε οι προσπάθειες του κ. Γκορμπατσοφ για περιορισμό της κατανάλωσης που επίσης απέτυχαν, στη Σκανδιναβία που οδήγησαν στη δημιουργία τεράστιων ποσοτήτων λαθραίου αλκοόλ ή παράνομης παραγωγής».

-Η υψηλή φορολογία και ο περιορισμός στη διαθεσιμότητα δεν θα μπορούσε να έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της κοινωνικής βλάβης από την κατάχρηση του αλκοόλ;

«Υπάρχουν αυτοί που υποστηρίζουν ότι η υψηλή φορολογία κι οι περιορισμοί στο αλκοόλ θα μειώσουν τα προβλήματα, αλλά νομίζω ότι πολλοί θα συμφωνήσουν ότι συμβαίνει το αντίθετο. Γιατί, αν αυξήσεις τους φόρους στην περίπλοκη κοινωνία που ζούμε τώρα, τότε όπου τα προϊόντα είναι φθηνότερα, θα είναι με φθηνότερη παραγωγή, συμβαίνει σε κάθε προϊόν και σίγουρα και στο αλκοόλ. Και σίγουρα, αν αυξάνεις την τιμή, ενθαρρύνεις την παράνομη παραγωγή και δεν θέλουμε τον κόσμο να πίνει αλκοόλ μη ασφαλές και ποιοτικά αμφισβητούμενο».

-Θα ήθελα το δικό σας σχόλιο για το σύνθημα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας σχετικά με το αλκοόλ, «όσο λιγότερο τόσο καλύτερα».

«Αυτός είναι ένας από τους βασικούς τομείς του Άμστερνταμ γκρουπ, εκείνο που πραγματικά προσπαθούμε να κάνουμε είναι να πίνει ο κόσμος με μέτρο, υπευθυνότητα, όπως κι αν θέλετε να το ορίσουμε. Οι εταιρίες μας είναι στον κλάδο παραγωγής αλκοολούχων ποτών πολλά χρόνια, μερικές πάνω από 200 χρόνια και σίγουρα όλες θα ήθελαν να συνεχίσουν άλλα 200».

Αντίθετα με ότι υποστηρίζουν όσοι κριτικάρουν τη βιομηχανία ποτών, δεν συμφέρει τις εταιρίες η κατάχρηση. Αυτό που θέλουν είναι ότι ο κόσμος να απολαμβάνει τα προϊόντα τους. Μην απορείτε, σας λέω ναι, δεν συμφέρει τις εταιρίες αυτές η κατάχρηση των προϊόντων τους. Αυτό που θέλουν, που θέλουμε, κι ίσως που όλη η κοινωνία θέλει, είναι ο κόσμος να απολαμβάνει τα αλκοολούχα ποτά, να μη βλάπτει τον εαυτό του, ούτε τους άλλους και να το κάνουν πολύ καιρό, να ζήσουν μέχρι τα βαθιά γεράματα».

-Ποια θεωρείτε ότι είναι η κατάσταση που επικρατεί στην Ευρώπη σε σχέση με την κατανάλωση των αλκοολούχων ποτών;

«Δεν υπάρχει αμφιβολία, τουλάχιστον όσον αφορά στη δυτική Ευρώπη, ότι η τάση είναι για μείωση της κατανάλωσης ή τουλάχιστον για σταθερή κατανάλωση. Τώρα πια ο κόσμος έχει άλλο τρόπο να περνάει το χρόνο του, ενδιαφέρεται πιο πολύ για υγιεινή διατροφή και δεν θα υπάρξει επέκταση και αύξηση της συνολικής αγοράς. Με αυτό εννοείται ότι η αγορά είναι ζωντανή, κάποια προϊόντα θα αυξάνονται κι άλλα θα μειώνονται μέσα στη σταθερή αγορά, γίνονται πολλά κι υπάρχουν πολλοί λόγοι να συνεχιστεί η διαφήμιση των προϊόντων».

-Από τη στιγμή που μιλάμε για μια ουσία που προκαλεί εξάρτηση, δεν θα έπρεπε να υπάρχει κάποιου είδους προειδοποίηση προς τους καταναλωτές;

«Μερικές χώρες στον κόσμο έχουν προειδοποιητικές ενδείξεις, άλλες έχουν απορρίψει αυτή την ιδέα πιστεύοντας ότι είναι πολύ απλοποιημένη προσέγγιση. Νομίζω, υπάρχουν επιχειρήματα για κάθε κατεύθυνση αλλά πράγματι είναι πολύ απλοποιημένη προσέγγιση, γιατί ποιο και τι μήνυμα θα περάσεις με μια ένδειξη στην πίσω πλευρά του μπουκαλιού αν δεν έχεις ένα ολόκληρο βιβλίο κολλημένο; υπάρχουν πολλές ερωτήσεις που πρέπει να απαντηθούν και μπορεί να υπάρχουν

οφέλη. Χρειάζεται να έχεις ένα εντονότερο και πιο ισορροπημένο, ίσως, μήνυμα και τέλος, νομίζω ότι δεν είναι πολύ πρακτικό. Υπάρχει υψηλό επίπεδο κατανόησης, ειδικά στην Ευρώπη, ότι αν πίνεις πολύ δεν σου κάνει καλό και δεν νομίζω πως ο κόσμος χρειάζεται ένα μήνυμα που θα του θυμίζει αυτό μόνο».

Η συνέντευξη με τον Διευθυντή του Amsterdam Group θα μπορούσε να σχολιαστεί ποικιλοτρόπως, ανάλογα με την οπτική του καθενός από εμάς πάνω στο θέμα. Ανοίγει, βέβαια, μεγάλα ζητήματα. Όπως αυτό της διαφήμισης, της χρήσης ετικέτας που προειδοποιεί τους καταναλωτές, αλλά και του τεράστιου οικονομικού κόστους που συνεπάγεται η κατάχρηση.

Για τη διαφήμιση, η μόνιμη επωδός των περισσοτέρων που προασπίζονται την ύπαρξη του αλκοόλ και την ελεύθερη πώληση και προώθησή του, είναι, ότι μιλάμε για μια ουσία κοινωνικά αποδεκτή. Επομένως δεν υπάρχει και κανείς δισταγμός στο να την διαφημίσουμε. Το αποτέλεσμα, βέβαια, είναι οξύμωρο. Μια εξαρτησιογόνος ουσία διαφημίζεται με τους πλέον γλαφυρούς τρόπους, πείθοντας πολλές φορές ακόμα και τους γνωρίζοντες.

Θα είχε ιδιαίτερη σημασία και η άποψη των διαφημιστικών εταιριών. Ο Τάκης Θεοφιλόπουλος, Διευθύνων Σύμβουλος της LOE ALECTOR, ανέλυσε τους στόχους της διαφήμισης.

«Σύμφωνα με τη θεωρία του μάρκετινγκ και με την πρακτική, η διαφήμιση είναι ένα από τα εργαλεία που έχει ένας μακετίστας στα χέρια του για να επηρεάσει το καταναλωτικό κοινό. Τα άλλα και πιο σημαντικά εργαλεία είναι το ίδιο το προϊόν, η ποσότητά του, ένα δεύτερο είναι η τιμή του, ένα τρίτο είναι η διανομή και λέγοντας αυτό εννοώ ότι αν δεν υπάρχει το προϊόν εκεί που κανείς θα το ζητήσει, δεν μπορείς να το καταναλώσεις. Και, τρίτον, είναι η προώθηση, μέρος της προώθησης είναι και η διαφήμιση. Ένας άλλος τρόπος είναι οι διάφορες προωθητικές ενέργειες που γίνονται. Αυτό που αξίζει να πούμε εδώ, είναι ότι η διαφήμιση είναι ένα από τα εργαλεία. Κυρίως αυτό που κάνει είναι να πληροφορεί τους καταναλωτές για την ύπαρξη κάποιων προϊόντων και για τη διαμόρφωση μιας θετικής εικόνας γύρω από αυτά. Εάν το ίδιο το προϊόν δεν είναι καλό, η διαφήμιση το μόνο που μπορεί να κάνει είναι να επισπεύσει το θάνατο του προϊόντος. Η διαφήμιση δεν δημιουργεί ανάγκες καταναλωτικές. Η διαφήμιση, αν θέλετε, ξυπνάει ανάγκες οι οποίες υπάρχουν και είναι εν υπνώσει...»

«...Υπάρχει ένα νομοθετικό καθεστώς, το οποίο καθορίζει ποιοι μπορούν και ποιοι επιτρέπεται να καταναλώνουν αλκοολούχα προϊόντα. Σε αυτά τα πλαίσια πάντα κινούνται και οι εταιρίες που εμπορεύονται τα αλκοολούχα προϊόντα αλλά και οι διαφημίσεις, οι οποίες δημιουργούνται για να απευθυνθούν ακριβώς σε κοινό, στο οποίο επιτρέπεται η κατανάλωση αλκοόλ. Πολύ καλά γνωρίζουμε, ότι οι διαφημίσεις, οι οποίες μιλούν για αλκοολούχα προϊόντα, είναι φτιαγμένες για άτομα ηλικίας πάνω από 18 ετών και μιλούν τη γλώσσα αυτού του κοινού. Ο διαφημιστικός κλάδος από την πλευρά του φροντίζει την προστασία ατόμων μικρότερης ηλικίας με ένα κώδικα δεοντολογίας που έχει και που εφαρμόζει αρκετά ευλαβικά. Μπορείτε και μόνοι σας να κρίνετε, αν οι διαφημίσεις που βλέπετε στην τηλεόραση μιλούν τη γλώσσα ατόμων ενηλίκων ή όχι...»

«...Η υπερβολική χρήση οποιουδήποτε προϊόντος που προκαλεί εθισμό, μπορεί να δημιουργήσει κάποιο πρόβλημα. Με αυτό στο νου, όπως το αλκοόλ έτσι και η καφεΐνη, έτσι και η ίδια η ζάχαρη αν καταναλωθούν υπερβολικά μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι η διαφήμιση αλκοολούχων προϊόντων είναι προπαγάνδα. Αυτό που κάνει η διαφήμιση αλκοολούχων προϊόντων είναι να δημιουργήσει μια προτίμηση μεταξύ ετικετών...»

«...Καμιά από τις διαφημίσεις αλκοολούχων ποτών δεν προτείνει υπερβολική κατανάλωση. Οι εταιρίες που παράγουν τα αλκοολούχα προϊόντα και οι διαφημιστικές τους εταιρίες είναι οι τελευταίες που θέλουν να δημιουργηθεί κάποιο κοινωνικό πρόβλημα μέσα από τον αλκοολισμό. Γι' αυτό και φροντίζουν τα μηνύματα της επικοινωνίας τους να είναι ακριβώς τέτοια που να μην προκαλούν υπερβολική κατανάλωση...»

«...Τώρα το πόσο δύσκολο είναι κανείς να πείσει τον καταναλωτή να προτιμήσει το ποτό Α αντί του ποτού Β, μπορείτε να το νιώσετε και μόνοι σας, όταν βρεθείτε απέναντι από ένα μπαρ. Οι επιλογές είναι χιλιάδες. Τέλος, για το θέμα του εθισμού, πιστεύω ότι δεν αρκεί μια διαφήμιση για να προκαλέσει αλκοολισμό. Σαφώς πρέπει να υπάρχει ήδη κάποιο κοινωνικό πρόβλημα και κάποια προσωπική επιλογή του ανθρώπου, ο οποίος πιστεύει ότι με την υπερβολική χρήση του αλκοόλ μπορεί να λύσει κάποιο πρόβλημα...»

«... Σε μια ευνομούμενη ελεύθερη αγορά, κάθε μορφή κατάργησης της ελεύθερης έκφρασης και για να μιλήσω πιο διαφημιστικά, κάθε μορφή περιορισμού καταναλωτικών προτιμήσεων, εμένα με βρίσκει αντίθετο. Από την άλλη, όμως, αν αλλάξει το νομικό καθεστώς, να είστε σίγουροι, ότι οι διαφημιστικές εταιρίες, θα είναι οι πρώτες που θα τηρήσουν αυτούς τους κανόνες...»

«...Αυτό που ίσως πιο χρήσιμο στην προκειμένη περίπτωση, είναι να δημιουργηθεί πιο συνειδητή, καταναλωτική συμπεριφορά ως προς τα αλκοολούχα και ως προς άλλα προϊόντα, τα οποία μπορούν να προκαλέσουν εθισμό κι αυτό μπορεί να σημαίνει μια έντονη καμπάνια, διαφημιστική, όπως έγινε και σε άλλες χώρες του εξωτερικού, που να μιλάει για τα αρνητικά της υπερβολικής κατανάλωσης του αλκοόλ, όχι της κατανάλωσης του αλκοόλ και της σωστής συμπεριφοράς του ατόμου, μετά από χρήση αλκοόλ όπως, για παράδειγμα, η απαγόρευση του να οδηγεί κανείς αφού έχει πιει αλκοόλ. Αυτό μπορεί να γίνει συνείδηση, μπορεί να αποτρέψει σε σημαντικό βαθμό τα προβλήματα που προκύπτουν από τον αλκοολισμό και μπορεί παράλληλα να επιτρέπει όμως και να παραμείνει η ελεύθερη διαμόρφωση της προτίμησης των καταναλωτών ως προς τις μάρκες».

Η πολιτική της διαφήμισης ή μη αλκοολούχων ποτών διαφέρει ανά την Ευρώπη. Η πιο χαλαρή πολιτική σε σχέση με τις διαφημίσεις αλκοόλ ακολουθείται από την Ελλάδα και το Λουξεμβούργο, όπου στην πραγματικότητα δεν υπάρχουν περιορισμοί.

Στην Αγγλία

Δεν επιτρέπεται να δημοσιευθεί καμία διαφήμιση αλκοολούχων ποτών εάν το κοινό, στο οποίο απευθύνεται το μέσο, είναι έστω και κατά 25% κάτω των 18 ετών.

Στη Σουηδία

Η πολιτική που ακολουθείται αναφορικά με το θέμα είναι ότι όλες οι διαφημίσεις αλκοολούχων ποτών είναι απαγορευμένες στην τηλεόραση, το ραδιόφωνο και γενικά τον Τύπο.

Στη Φινλανδία

Απαγορεύεται η διαφήμιση του αλκοόλ και των τσιγάρων και οι ενδείξεις που έχουμε -τόνισε σε μας η υπουργός Υγείας της χώρας- είναι ότι η διαφήμιση επηρεάζει την κατανάλωση. Μπορούμε να διαφημίσουμε κρασιά ή μη οινοπνευματώδη ποτά όταν αυτά συνδέονται με το φαγητό ή όταν δεν κατευθύνονται και δεν επηρεάζουν τη νεολαία, πάλι όμως είναι υπό αυστηρό έλεγχο.

Ο Ρεκκα Κορρονεν ανέφερε, ότι είναι πολύ δύσκολο να διαφημιστεί το αλκοόλ από τα εστιατόρια, υπάρχουν πολλοί περιορισμοί από το κράτος κι αν έχεις μια καινούρια ετικέτα κρασιού ή οινοπνευματώδους ποτού είναι δύσκολο.

Στην Ισπανία

Δεν επιτρέπονται τηλεοπτικές διαφημίσεις αλκοολούχων ποτών που έχουν περιεκτικότητα πάνω από 20% και όλοι οι υπόλοιποι τύποι αλκοολούχων ποτών μπορούν να διαφημιστούν μόνο μετά τις 9.30 το βράδυ.

Στη Γαλλία

Η Benadette Rousille, Διευθύντρια του Κέντρου Κοινωνικής Εκπαίδευσης στη Εκπαίδευση στη Γαλλία, μας τόνισε ότι η διαφήμιση για το αλκοόλ είναι ελεγχόμενη, αλλά όχι απολύτως απαγορευμένη, όπως των τσιγάρων. Απαγορεύεται στην τηλεόραση, αλλά επιτρέπεται στα υπόλοιπα ΜΜΕ υπό τον όρο να περιλαμβάνει μια συμβουλή για τη χρήση με μέτρο και να δείχνει μόνο την ετικέτα και το σχήμα του μπουκαλιού. Αυτό, βέβαια, καταστρατηγείται από πολλά διαφημιστικά σποτ που παρουσιάζουν, π.χ. στο ραδιόφωνο κάποια προϊόντα με σκηνές που δίνουν στο ποτό χαρακτήρα ιδιαίτερα γοητευτικό. «Αναπτύξαμε ολόκληρη πολεμική για την πώληση αλκοόλ στα γήπεδα», πρόσθεσε η ίδια στη συνάντησή μας, «πώληση που είχε απαγορευτεί, αλλά ουσιαστικά επιτρέπεται. Η νομοθεσία είναι μάλλον αυστηρή. Προβλέποντας, επίσης, αγώνες κατά των ποτοποιών που κάνουν διαφημίσεις στο όριο της παρανομίας. Ανήκουμε σε ένα σύστημα, όπου η προώθηση του αλκοόλ είναι αρκετά ευρεία».

Στην Ελλάδα

Ακολουθείται μια ελαστική πολιτική, χωρίς ιδιαίτερου τύπου απαγορεύσεις. Με βάση στοιχεία εταιριών που καταγράφουν τη διαφήμιση, η μετρούμενη δαπάνη για αλκοολούχα προϊόντα, το 1998 έφθασε τα 12 δις δραχμές. Στο ποσό αυτό δεν συμπεριλαμβάνεται η εξωτερική διαφήμιση σε αφίσες.

Πέρα βέβαια από τη διαφήμιση σε ραδιοφωνικούς, τηλεοπτικούς σταθμούς, περιοδικά, εφημερίδες, γιγαντοαφίσες, υπάρχει και η έμμεση διαφήμιση μέσω των χορηγών –σπόνσορινγκ- σε αθλητικές εκδηλώσεις, τηλεοπτικά και κυρίως ραδιοφωνικά προγράμματα.

Κρύβεται η αλήθεια

Για τη διαφήμιση του αλκοόλ, ο Ιταλός βουλευτής Rocco Caccavati υπήρξε, στη συνάντησή μας, κατηγορηματικός.

«Εκείνοι που το παράγουν, θέλουν να καταναλωθεί. Στην ιταλική νομοθεσία υπάρχουν προβλέψεις που στοχεύουν στην παρεμπόδιση της παραπλανητικής διαφήμισης. Γίνεται σαφές, όμως, όταν βλέπουμε τηλεόραση ή διαβάζουμε εφημερίδες, ότι η διαφήμιση των οινοπνευματωδών συνδέεται πάντα με ανά μήνυμα που δείχνει πως ότι γίνεται υπό την επήρεια αλκοόλ, είναι πάντα θετικό. Υπάρχει πάντα μια όμορφη γυναίκα κοντά στο μπουκάλι, κάποιος κάνει κρουαζιέρα, τρέχει με το άλογο. Ποτέ δεν αναφέρεται ότι κάποιος πεθαίνει κάτω από τις γέφυρες, ότι άλλοι πηδούν από το παράθυρο ή ότι πολλοί υποφέρουν και πεθαίνουν χωρίς καν να καταλάβουν ότι έφταγε το αλκοόλ.

Τα αναφέρω όλα αυτά, όχι για να δραματοποιήσω την κατάσταση-η απόφαση κάποιου να πίνει είναι προσωπική- αλλά γιατί, από αυτή την πλευρά, η διαφήμιση δεν λέει αλήθεια.

Σκεφτήκαμε, λοιπόν, να προτείνουμε επάνω στα μπουκάλια των οινοπνευματωδών ποτών να υπάρχει μια ετικέτα που να αναγράφει, για παράδειγμα, "Προσοχή, αν οδηγείς, μην πίνεις" ή "Αν είσαι έγκυος, μην πίνεις", γιατί έχει αποδειχθεί ότι το έμβρυο υφίσταται βλάβες. Αυτή η είδηση δημοσιεύτηκε στις εφημερίδες, πριν εγκριθεί ο νόμος και ξεσήκωσε πλήθος έντονων διαμαρτυριών και χλευαστικών σχολίων εναντίον μου. Κανείς άλλος στην Ιταλία δεν έχει δεχτεί ποτέ περισσότερες προσβολές. Και αυτό, επειδή σκέφτηκα να προστεθεί μια ετικέτα που να γράφει "Το αλκοόλ βλάπτει την υγεία" επάνω στα μπουκάλια του κρασιού. Αυτό αποδεικνύει δύναμη των παραγωγών.

Αλλά, πιστεύω ότι όλοι πρέπει να φτάσουν σε ένα όριο λογικής, ώστε να μην τίθεται απλώς το δίλημμα "ναι ή όχι", αλλά να συνδυάζονται ιδιώτες να αποποιηθούν κάποια συμφέροντά τους.

Αν οι παραγωγοί νομίζουν ότι θα πάνε μπροστά ενώ το πρόβλημα του αλκοολισμού γίνεται τόσο έντονο, κάνουν λάθος. Διότι, ως αντιστάθμισμα υπάρχει η βούληση χιλιάδων ανθρώπων, πρώην αλκοολικών, που έχουν οργανωθεί σήμερα για να βοηθήσουν κι άλλους να γλιτώσουν από τον αλκοολισμό. Υπό την ίδια έννοια, πρέπει να σκεφτόμαστε ότι μια κοινωνία στην οποία η προσπάθεια επιβίωσης γίνεται όλο και πιο περίπλοκη, πρέπει να απομακρυνθούν οι ουσίες, η παρουσία των οποίων επιδεινώνει το πρόβλημα.

Όσον αφορά τη διαφήμιση, πιστεύω ότι είναι πραγματικά απαραίτητο να λαμβάνεται υπόψη η αρχή ότι η κατανάλωση αυτής της ουσίας πρέπει να είναι προσωπική επιλογή του ατόμου. Σε κάποιες χώρες της Ευρώπης, η διαφήμιση απαγορεύεται εντελώς. Σε άλλες, υπάρχει μια προειδοποίηση επάνω στα μπουκάλια.

Θεωρώ ότι είναι σημαντικό να καταλάβουν οι παραγωγοί ότι όσο περισσότερο ζει ένα άτομο που πίνει, τόσο περισσότερο πίνει. Αν πίνουμε λιγότερο, αλλά για περισσότερο χρόνο, στο τέλος εκείνοι θα κερδίσουν περισσότερα. Αξίζει να σημειωθεί ότι στα μπουκάλια του ιταλικού κρασιού που εξάγονται στο εξωτερικό υπάρχει ετικέτα ότι το αλκοόλ βλάπτει την υγεία. Δεν πιστεύω ότι οι Αμερικάνοι είναι πιο ευαίσθητοι από τους Ιταλούς».

Οι περισσότεροι από τους ερευνητές με τους οποίους μιλήσαμε σχετικά με το θέμα «αλκοόλ και διαφήμιση», επεσήμαναν, ότι έρευνες που έχουν διεξαχθεί σε χώρες όπου απαγορεύεται η διαφήμιση οινοπνευματωδών ποτών, αποδεικνύουν πως η κατανάλωση είναι μικρότερη κατά 16% από εκείνες τις χώρες στις οποίες η διαφήμιση επιτρέπεται.

Η περιορισμένη διαθεσιμότητα, η φορολογία, ο έλεγχος στην διαφήμιση αλκοολούχων ποτών είναι μερικά μόνο μέτρα που μπορεί να λάβει μια ευνομούμενη πολιτεία που σέβεται τους πολίτες της. Μέτρα που όμως διαφαίνεται από τη συνέντευξη του Διευθυντή του Amsterdam Group δεν φαίνεται να έρχονται σε ρήξη με την πολιτική που ακολουθεί η βιομηχανία των ποτοποιιών, αφού και αυτοί επιζητούν την «με μέτρο» κατανάλωση. Κανείς δεν είναι υπέρμαχος μιας παρωχημένης ποτοαπαγόρευσης. Το ποτό είναι άμεσα συνδεδεμένο με τη ζωή του ανθρώπου. Το ζητούμενο είναι ο έλεγχός του. Και η αποτροπή των ανθρώπων από τη συστηματική-υπερβολική κατανάλωση που οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια σε πολλά δεινά, το άτομο και την κοινωνία.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΟΥΤΑΡΗΣ ΕΓΩ ΚΑΙ ΤΟ ΠΟΤΟ

Στην Ελλάδα, για το θέμα του ελέγχου, τρόπον τινά, του αλκοόλ και πόσο αυτό θα επηρέαζε την παραγωγή της χώρας μας, ο Γιάννης Μπουτάρης, ένας από τους μεγαλύτερους οινοπαραγωγούς, υπήρξε και είναι σταθερός στις απόψεις του. Απόψεις που μπορούν να γίνουν αφορμή για να επανεξετάσουμε την πολιτική μας σε σχέση με το αλκοόλ. Ο Γιάννης Μπουτάρης, μιλά για όλα. Ακόμα και για την προσωπική του περιπέτεια με το οινόπνευμα.

Οι θέσεις του

Κρασί και πυκνά ποτά:

«...το κρασί είναι ένα αυτούσιο γεωργικό προϊόν, συνυφασμένο κατά την άποψη των οινοπαραγωγών απολύτως με την παράδοση, τον πολιτισμό, την κουλτούρα όχι μόνο του Έλληνα αλλά και των Μεσογειακών λαών. Σε αντίθεση με τους βόρειους λαούς, όπου παρατηρούνται και τα περισσότερα συμπτώματα αλκοολισμού...

...εκείνο που ξέρω σίγουρα είναι ότι... το κοινωνικό πρόβλημα του αλκοολισμού είναι πολύ-πολύ μεγαλύτερο στις χώρες όπου καταναλώνονται πυκνά ποτά από ότι στις Νότιες Χώρες».

Διαθεσιμότητα:

~~«...Το αλκοόλ είναι ένα προϊόν επιτρεπόμενο. Δεν χρειάζεται καν να έχεις άδεια για να πουλήσεις αλκοόλ. Εδώ έχει φτάσει στο σημείο ο χασάπης να χρειάζεται συγκεκριμένες ικανότητες για να ανοίξει μαγαζί να πουλάει κρέας στον καταναλωτή. Ενώ το αλκοόλ μπορεί να το πάρεις από οπουδήποτε. Πηγαίνετε στις εθνικές οδούς να δείτε που πουλάνε τσίπουρο της πυρκαγιάς διάφοροι χωρικοί».~~

Διαφήμιση:

«...Βλέπετε τι γίνεται με τις διαφημίσεις των σκληρών οινοπνευματωδών στις μεσογειακές χώρες; Δεν βλέπετε διαφήμιση κρασιών. Το κρασί είναι από μόνο του ένα καθιερωμένο είδος, υπάρχει στο διαιτολόγιό μας το καθημερινό. Η διασκέδαση που προκύπτει από αυτόν τον καινούργιο τρόπο ζωής, είναι, πίνω σφηνάκια για να έχω γρήγορη επίδραση του αλκοόλ στον οργανισμό μου, δηλαδή πίνω σφηνάκια για να "φύγω", δεν είναι πάω να κάνω παρέα. Ας πούμε. Είναι σαφές και δεδομένο».

Προειδοποιητικές ετικέτες:

«...Ένα πολύ μεγάλο θέμα είναι η αναγραφή στις ετικέτες των κρασιών και των άλλων οινοπνευματωδών φυσικά, αυτής της προειδοποίησης για τη βλάβη που μπορεί να προκαλέσει η χρήση του αλκοόλ. Είναι πάρα πολύ συζητήσιμο αν μια τέτοια προειδοποίηση θα είχε αποτέλεσμα... Το κρασί για μας τους μεσογειακούς, δεν χρειάζεται προειδοποιήσεις. Χρειάζεται μια πληροφόρηση στη διάρκεια της διαπαιδαγώγησης του μαθητή, του παιδιού, του εφήβου. Να ξέρει ότι, υπάρχουν ορισμένες ουσίες οι οποίες όταν ξεπεράσουν τη χρήση μπορεί να προκαλέσουν διαφόρων τύπων ζημιές. Από τις οποίες, η κυριότερη είναι ο εθισμός. Για μένα, το κυριότερο πράγμα που πρέπει να αναγράφεται στις ετικέτες είναι, όχι αυτό το φαρισαϊκό που γράφουν οι αμερικάνικες οδηγίες, το ότι το κρασί μπορεί να προκαλέσει βλάβη στις έγκυες γυναίκες, πρέπει να γράφει σαφώς ότι το κρασί, η υπερβολική κατανάλωση κρασιού μπορεί να οδηγήσει σε αλκοολισμό. Γιατί δεν το λένε αφού αυτό γίνεται.

...Νομίζω ότι θα ήταν πολύ πιο έντομο και από τη μεριά κράτους αλλά και από τη μεριά των παραγωγών οι μεν να αποδεχτούν ότι πράγματι η κατάχρηση είναι ιδιαίτερα βλαπτική, το δε κράτος να προσδιορίσει ακριβώς ποιο είναι το σημείο που προκαλεί τη βλαπτικότητα του αλκοόλ... Ειδήλλως, λέγονται γενικώς, "κάνει κακό στην υγεία", το μόνο που κάνει είναι να καταστρέφει έναν κλάδο χωρίς ουσιαστικά να προειδοποιεί, να προστατεύει τον καταναλωτή».

«Είμαι αλκοολικός...»

Η συνέχεια από τον Γιάννη Μπουτάρη, εξόχως αποκαλυπτική και ειλικρινής:

«...Εγώ είμαι αλκοολικός. Αυτό θα πει ότι σε κάθε περίοδο της ζωής μου έπινα υπερβολικά, σε βαθμό που χρησιμοποιούσα πια το αλκοόλ ή με χρησιμοποιούσε το αλκοόλ, γιατί αλλιώς δεν μπορούσα να σταθώ καλά. Βέβαια, μέσω κάποιου προγράμματος αποτοξίνωσης... έχω από το '91 που είμαι καθαρός. Δεν έχω πει και αυτό, εκτός από μια προσωπική ευχαρίστηση σημαντική που μου δημιουργεί, όχι γιατί αποδεικνύω ότι έχω ισχυρό θεληματικό χαρακτήρα, απλούστατα το ότι η προσωπική ευχαρίστηση είναι ότι έφυγα από αυτό τον εφιάλτη που λέγεται αλκοολικά νέφη... Εγώ είχα φτάσει στο τελευταίο στάδιο του αλκοολισμού, δηλαδή έπεφτα σε κώμα και βλέπω ότι αντιμετωπίζεται και αυτό είναι ζωή. Στη διάρκεια του αλκοολισμού υπήρχαν εξαιρετικές ωραίες μέρες και υπήρχαν εξαιρετικά άσχημες μέρες. Οι εξαιρετικά ωραίες είναι στις πρώτες περιόδους του αλκοόλ όπου, ειδικά στη φάση όπου ο οργανισμός έχει συνηθίσει και έχει μεγαλύτερη αντοχή στο αλκοόλ, εκεί πια είσαι πολύ περήφανος ότι μπορείς να τους βάλεις όλους κάτω στο πιτό. Εκεί λειτουργεί ο εγωισμός, λειτουργεί η ματαιοδοξία... Από 'κει και πέρα αρχίζει το στάδιο του να κρύβομαι, το στάδιο της ντροπής, ότι δεν θέλω να καταλάβουν οι άλλοι ότι είμαι μεθυσμένος και αρχίζουν βεβαίως και τα συμπτώματα της οποιασδήποτε συμπεριφοράς, είτε είναι επιθετική, είτε είναι βλακώδης, είτε είναι γελοία του μεθυσμένου, η οποία μετά σου δημιουργούν αυτά τα αισθήματα της ντροπής και τα αισθήματα των τύψεων, ας πούμε. Στο τελευταίο στάδιο όπου η πλήρης εξάρτηση από το αλκοόλ είναι απολύτως αναγκαία, εκεί πια έχεις φτάσει στον πάτο και δεν έχει καλή μέρα. Εγώ, προσωπικά, δεν θυμάμαι τη χειρότερη μέρα. Θυμάμαι τη χειρότερη περίοδο. Και η χειρότερη περίοδος ήταν όταν άρχισα να αισθάνομαι ντροπή που έπινα, που μεθούσα, που ήμουν μεθυσμένος. Αυτή η περίοδος κράτησε περισσότερο από τρία χρόνια. Νομίζω ότι ήταν η χειρότερη περίοδος της ζωής μου...

...Έπινα σχεδόν δέκα χρόνια. Από τις αρχές της δεκαετίας του '80, έως τις αρχές της δεκαετίας του '90. Όταν έφτασα στο σημείο που είπα, "δεν μπορώ άλλο, δεν πάει άλλο", έψαξα να βρω τρόπο για να αντιμετωπίσω αυτή την κατάσταση. Το πρώτο πράγμα που κάνει κανένας είναι να πάει σε έναν ψυχίατρο. Είναι καθαρά ψυχολογικό θέμα η ιστορία του αλκοόλ. Επηρεάζει τον ψυχισμό σου, εκτός από τον οργανισμό σου.

...Λοιπόν, την πρώτη φορά παρακολούθησα ένα πρόγραμμα στο εξωτερικό. Είχα την οικονομική δυνατότητα γι' αυτό και πήγα στο εξωτερικό. Έκανα ένα πρόγραμμα το οποίο δεν ήταν πρόγραμμα για αλκοολικούς, ήταν πρόγραμμα για αποτοξίνωση, σε αυτά τα ιδρύματα που το μόνο που κάνουν είναι να σου πάρουν τα λεφτά. Βεβαίως, μετά από 10-12 μέρες σε αυτή την κλινική πήγα σε ένα μπαρ στο οποίο έμεινα δύο μέρες. Μέσα στο μπαρ δύο μέρες...

...Εν συνέχεια είχα την τύχη να γνωρίσω έναν άνθρωπο, ο οποίος δυστυχώς πέθανε –Αμερικάνος εγκατεστημένος στη Σκιάθο- ο οποίος ήταν αλκοολικός και τα τελευταία 20 χρόνια καθαρός. Η δουλειά του, ήταν σύμβουλος για προβλήματα εθισμού από αλκοόλ και ναρκωτικά. Τον γνώρισα, μιλήσαμε πάρα πολλές φορές και

ένα πρωινό σηκώθηκα, τον πήρα τηλέφωνο και του είπα "δεν αντέχω άλλο, κάτι πρέπει να κάνουμε" και με έστειλε τότε, το '91, στην Αμερική...

...Ακόμα και σήμερα το αλκοόλ στην Ελλάδα σχεδόν δεν αντιμετωπίζεται. Αντιμετωπίζεται με κάποιους τρόπους, υπάρχουν οργανωμένα δηλαδή κέντρα για την αντιμετώπιση του προβλήματος των ναρκωτικών, όπου όμως είναι μόνο τα ναρκωτικά και εκεί νομίζω ότι είναι ένα πολύ μεγάλο λάθος. Πιστεύω ότι το αλκοόλ είναι πολύ πιο ύπουλο και πολύ πιο μεγάλο πρόβλημα για την κοινωνία μας, από ότι είναι τα ναρκωτικά που σε τελευταία ανάλυση είναι απαγορευμένα...

...Δεν έχω μεθύσει ποτέ μου με κρασί. Ανακάλυψα το ουίσκι στις αρχές του '70 και δεν έπινα τίποτε άλλο από ουίσκι, δεν μεθούσα με τίποτε άλλο από ουίσκι. Στο τέλος, την τελευταία φάση του αλκοολισμού, έπινα και κολόνια. Ότι να 'ναι, αλκοόλ ας έχει, ας πούμε. Αλλά σε όλη τη διάρκεια της νεότερης μου ηλικίας δεν είχα ποτέ μεθύσει με κρασί. Δεν μου πήγαινε να μεθύσω με κρασί. Και αυτό προφανώς γιατί έβλεπα ότι δεν είναι σωστό να μεθύσω με κρασί. Ενώ το ουίσκι δεν έχει πρόβλημα αν είναι σωστό ή όχι. Με το ουίσκι μεθάς, με το κρασί δε μεθάς. Αυτό ήταν ένα μοτίβο το οποίο κυριαρχούσε στη ζωή μου. Η κατάχρηση στο αλκοόλ, η δική μου η άποψη είναι ότι αυτός ο οποίος κάνει κατάχρηση στο αλκοόλ, κακό του κεφαλιού του. Εγώ δεν μπορώ να δώσω συμβουλή, μπορώ απλώς να διηγηθώ την πορεία μου. Και από εκεί και πέρα ας κρίνουν μόνοι τους. Το μόνο που μπορώ να πω είναι, ότι όταν έπινα ήμουν πάρα πολύ χειρότερα από ότι είμαι τώρα και αν δεν σταματούσα το ποτό, δεν είμαι καθόλου σίγουρος ότι θα ήμουν εν ζωή.

...Ένα από τα μεγαλύτερα διλήμματα, γιατί δεν ήταν πρόβλημα κατά τη διάρκεια του προγράμματος της θεραπείας αλλά μετά, ήταν το επάγγελμά μου. Όταν είπα στη θεραπεύτριά μου, ότι εγώ γεννήθηκα μες στα κρασιά, η δουλειά μου είναι τα κρασιά, πίνω συνέχεια, δοκιμάζω και όλα αυτά, η θεραπεύτριά μου στην αρχή έπιασε το κεφάλι της, δεν είναι και το πιο απλό πράγμα στο κόσμο και η απάντησή της ήταν, στο τι και πως θα αντιμετωπίσω το πρόβλημά μου. Ήταν ότι, "ή θα αλλάξεις επάγγελμα ή θα συμβιώσεις με τις δοκιμασίες του κρασιού. Εκείνο που είναι σίγουρα είναι ότι δεν πρέπει να βάλεις γουλιά στο στόμα. Από 'κει και πέρα είναι δικό σου το πρόβλημα..."»

...Επιστρέφοντας από το πρόγραμμα, η περίοδος μέχρι που αποφασίσω να δοκιμάσω κρασιά, ήταν αρκετά μαρτυρική. Γι' αυτό αποφάσισα, γιατί ως γνωστών όταν δοκιμάζεις κρασιά δεν πίνεις, δοκιμάζεις και το φτύνεις, αλλά ο φόβος μην τυχόν και... ήταν τρομακτικός. Αλλά τελικά δοκίμασα και μου βγήκε. Συνεχίζω από τότε και δοκιμάζω συνέχεια κρασιά, αλλά δεν έχω πει, δεν έχω κατεβάσει ποτήρι κρασιού ή οτιδήποτε άλλο από τότε. Και αυτό είναι ένα πράγμα το οποίο με ξεκούρασε πολύ, δεν δείχνει πιο ισχυρό χαρακτήρα, δεν δείχνει άλλου τύπου πλεονεκτήματα, παρά μόνο δείχνει το ότι συνειδητοποίησα πως για να ξεπεράσεις το πρόβλημα πρέπει να απαλλαγείς πλήρως από την αδυναμία σου. Παραδέχτηκα ότι δεν μπορώ να αντιμετωπίσω το πρόβλημα χωρίς εξωτερική βοήθεια και αυτό είναι η μοναδική συμβουλή που μπορώ να δώσω σε οποιονδήποτε νομίζει ότι έχει πρόβλημα... Το αλκοόλ δεν νικιέται χωρίς εξωτερική βοήθεια».

ΟΛΓΑ Η ΜΑΘΗΤΡΙΑ

Γεια σας, με λένε Όλγα, είμαι είκοσι δύο χρονών, δεκαοχτώ μήνες άπρωτη, μια νέα γυναίκα που καταφέρνω μέχρι σήμερα να μένω άπρωτη και ν' αγωνίζομαι να ζω

μια ζωή ικανοποιημένη και χρήσιμη απέναντι στους άλλους. Όπως είπα είμαι είκοσι δύο χρονών, καθάρισα δηλαδή στα δεκαεννιά μου κι ίσως αυτό προκαλεί έκπληξη επειδή υπάρχει η πεποίθηση, η πλάνη, ότι ο αλκοολικός είναι ένας άνθρωπος προχωρημένης μέσης ηλικίας, ενώ εγώ έζησα μια εφηβεία συνεχώς στην κόψη του ξυραφιού, τόσο ώστε στα δεκαεννιάμισή μου να «πιάσω πάτο» να φτάσω δηλαδή σ' αυτό που λένε, δεν πάει άλλο.

Ξεκίνησα να πίνω δεκατριών με δεκατεσσάρων χρονών αλκοολικά και το λέω αυτό γιατί υπάρχει διαφορά από το να πίνει κάποιος απλώς έστω και πολύ, από το να πίνει αλκοολικά. Γιατί, ένας άνθρωπος μπορεί να πίνει έστω και πολύ και να σταματάει κάποια στιγμή, ενώ στη δική μου περίπτωση έπινα πολύ και κάπου δεν ήθελα κιάλας να σταματήσω. Και μετά, βέβαια, με τα χρόνια είδα ότι δεν μπορούσα να σταματήσω. Επίσης, εκείνο που με κάνει αφύσικη πότρια είναι ότι ξεκίνησα να χρησιμοποιώ το οινόπνευμα για κάποιους λόγους. Όπως στην αρχή. Όταν είδα ότι με το αλκοόλ μπορούσα να είμαι πιο ανοιχτή με τους άλλους. Έπαιρνα θάρρος στις παρέες, νόμιζα ότι διασκεδάζα τα βράδια και κάπως με άλλαζε, δηλαδή, στην όλη μου συμπεριφορά, στην αρχή προς το καλύτερο κι έτσι το χρησιμοποίησα γιατί νόμιζα ότι κέρδιζα. Η πορεία έδειξε ότι όχι μόνο δεν κέρδιζα αλλά έχανα την ίδια μου τη ζωή. Στην αρχή έπινα για να βουλώσω κάποιες τρύπες, συναισθηματικές τρύπες πιο πολύ- όταν δεν ένιωθα καλά. Εκεί ήταν που πιο πολύ το χρησιμοποιούσα το αλκοόλ: μου άλλαζε τη διάθεση. Παράλληλα το χρησιμοποιούσα και όταν ήμουν καλά, γιατί νόμιζα ότι ανέβαινα. Βέβαια, όταν ήμουν άσχημα και το χρησιμοποιούσα έβλεπα ότι με πήγαινε ακόμη πιο κάτω, παρ' όλα αυτά δεν μπορούσα να σταματήσω.

Σε πολύ-νεαρή ηλικία, δηλαδή παιδάκι, έπινα με τους δικούς μου στο τραπέζι παρότι εκείνοι μου έλεγαν να μην πίνω μπίρα. Μετά όταν άρχισα να βγαίνω τα βράδια, με τον αδελφό μου και τους κοινούς μας φίλους, έβλεπα ότι οι άλλοι πίνανε κι άρχισα με μαρτίνι που ήταν αθώο ποτό – σε εισαγωγικά. Κι επειδή ήμουνα ένα ντροπαλό άτομο όπως σας είπα και πριν, αυτό μπορούσε και μ' ανέβαζε και ξανοιγόμεν. Στην αρχή δεν υποψιαζόμουνα καθόλου ότι θα κατέληγα έτσι άσχημα. Όχι, καθόλου, ίσα ίσα νόμιζα ότι βοηθάει, ότι είναι τρόπος ζωής. Έβλεπα και τους συνομηλικούς μου, συμμαθητές, συμμαθήτριες που πίναμε γιατί έτσι γινόταν. Όπως κάποιες προηγούμενες γενιές, ας πούμε, καπνίζανε για να μεγαλώσουν. Σ' εμάς το τσιγάρο ήταν πλέον δεδομένο οπότε το αλκοόλ ήταν η μύησή μας, αυτό που θα μας κάνει έφηβους, ας πούμε.

Η πόση μου εξελισσόταν, δηλαδή έπινα όλο και περισσότερο. Στην αρχή όχι πάρα πολύ, μόνοι τα Σαββατοκύριακα. Κάποια περίοδο είχα ακούσει ότι διάφοροι φίλοι μου έπιναν μεσημέρι μετά το σχολείο, οπότε αντί για καφέ πηγαίναμε και πίναμε μπίρες. Μου φάνηκε καλύτερη ιδέα, δηλαδή, πιο κουλ... Τότε ήμουν δεκατεσσάρων – δεκαπέντε χρονών κι είχα αρχίσει να γυρίζω σπίτι Σαββατοκύριακα μεθυσμένη. Θυμάμαι, μάλιστα, ότι μερικές φορές με πήγαιναν φίλοι σπίτι μεθυσμένη, βέβαια, οι γονείς μου κοιμούνταν και δεν καταλάβαιναν. Όμως, δεν συνέβαινε αυτό και στα άλλα παιδιά, δηλαδή σπάνια μια φίλη μου να τη γυρίζαμε σπίτι της μεθυσμένη. Πιο πολύ γυρίζανε εμένα σπίτι. Αλλά εγώ δεν συνέδεα ακόμη ότι κάτι μπορεί να πηγαίνει στραβά σε σχέση μ' εμένα και το αλκοόλ, ότι κάτι κακό μπορούσε να μου συμβαίνει. Έλεγα εντάξει, ήπιαμε χτες, μεθύσαμε, δεν πειράζει. Αυτό είναι που μας παίρνει κάτω όλους τους αλκοολικούς, βέβαια.

Στην εξέλιξη της ασθένειάς μου δεν παίζει ρόλο τι είδους ποτά πίνω – δηλαδή το αν ήταν αραιά, ελαφρά ποτά ή πυκνά, μπίρα ή βότκα. Σημασία για μένα προσωπικά δεν είχε τι ποτό έπινα. Γιατί μέθαγα με οτιδήποτε, τα Σαββατοκύριακα με πυκνά ποτά και έβλεπα ότι και μετά το σχολείο με τις μπίρες που θεωρούνται ελαφρύ ποτό, πάλι μέθαγα. Βέβαια, όλο κόλπα και δικαιολογίες ήμασταν.

Ξέρω 'γώ, λέγαμε, ότι σήμερα, Δευτέρα, είναι άσχημη αρχή για σχολείο. Οπότε, πόσο θ' αντέξουμε; Και πίναμε μέχρι και δέκα μπίρες, και θυμάμαι ότι συνήθως εγώ άντεχα πιο πολύ από τα άλλα κορίτσια και μάλιστα πήγαινα στην παρέα των αγοριών που άντεχαν περισσότερο. Αλλά όπως και να το κάνουμε, έγινε μια κανονική συνήθεια αυτό για τους συμμαθητές μου και για μένα. Έτσι κι αλλιώς το κάναμε. Ναι, η δική μου παρέα συγκεκριμένα έτσι έκανε και γι' αυτό δεν μ' ενδιέφερε να πάω με άλλες παρέες. Και δεν μου πέρναγε καθόλου από το νου τι κακό μπορεί να πάθαινε ένας ασχημάτιστος οργανισμός σε τόση τρυφερή ηλικία, όχι, αν και ήξερα ότι δεν κάνει να έχουμε αλκοόλ στον οργανισμό μας. Βέβαια, έλεγα ότι αυτό λεν' οι μεγάλοι και «εντάξει»... γενικά και αφηρημένα, όμως, δεν είχαμε καμιά ειδική πληροφόρηση ή ιδέα ας πούμε για τις συνέπειες του οινοπνεύματος ως πιθανού ναρκωτικού. Γι' αυτά δεν ξέραμε τίποτα εγώ ή οι φίλοι μου, και μάλιστα και τώρα, πολύ φίλοι μου δεν ξέρουν ότι μπορεί να εξελιχθεί σαν ναρκωτικό.

Ε, στο τέλος, όταν ζήτησα βοήθεια πάλι δεν ήθελα να το κόψω τελείως, γιατί απλά πίστευα ότι δεν μπορούσα να φανταστώ καν ότι θα υπήρχε ζωή χωρίς αλκοόλ, έστω και χωρίς ελάχιστη ποσότητα. Βέβαια, έφτασα να ζητήσω βοήθεια όταν δεν πήγαινε άλλο. Έβλεπα, δηλαδή, ότι η ζωή μου απλώς δεν ήταν ζωή. Από 'κει που ξεκίνησε καλά κι άρχισα να 'χω κάποια άσχημα όπως σας είπα περιστατικά, κατάντησα σε πολύ άσχημα για μένα πράγματα. Υπήρχε μια προοδευτικότητα της αρρώστιας, ας το πούμε έτσι, που είπα στα δεκαεννιά μου ότι δεν πάει άλλο. Υπήρχαν κάποια περιστατικά πολύ σημαντικά, άσχημα, που κάποια στιγμή πίστευα ότι δεν έφταιγα εγώ που τα 'κανα, απλά έφταιγε η ουσία, το αλκοόλ. Κατάλαβα ότι κατέληξα δέσμια του αλκοόλ και αυτό δεν είναι και λίγο για να θέλει κανείς να ξεφύγει. Το χρειαζόμουν συνεχώς και μάλιστα, όπως σας είπα και πριν, σε μια παρέα και με έναν κύκλο ατόμων που το αλκοόλ υπήρχε σε καθημερινή, συνεχή βάση. Όχι μόνο στο τραπέζι περιστασιακά, δηλαδή ήταν ένα απαραίτητο μέσο κοινωνικότητας, το συναντούσες καθημερινά, εγώ τουλάχιστον το συναντούσα καθημερινά. Μόνο που άρχισα να το πληρώνω.

Άρχισαν να συμβαίνουν στη ζωή μου όλο και συχνότερα, καθόλου ευχάριστα πράγματα. Πολύ δυσάρεστα! Σίγουρα άρχισα να πληρώνω και απλά δεν ήξερα από πριν ότι υπήρχε τίμημα. Δεν είχα ιδέα. Συγκεκριμένα περιστατικά, όπως απλά και μόνο να μη θυμάσαι για μέρες ολόκληρες που ήσουν, τι έκανες και να τα γνωρίζεις επειδή σ' τα είπαν άλλοι. Δηλαδή, βασιζόμουν στους άλλους και έπρεπε να τους πιστευώ ότι έτσι είχαν γίνει τα πράγματα. Ή έκανα πράγματα, που δεν ήταν στον χαρακτήρα μου, άσχημα πράγματα δεν μιλάμε για απλά πράγματα, στο τέλος όταν προσπάθησα να το κόψω δεν τα κατάφερα από μόνη μου γιατί πραγματικά δεν πίστευα ότι ήμουν εξαρτημένη. Πίστευα ότι έπινα παραπάνω ακόμα κι όταν ήμουν σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση, ήμουν μετά από hangover αυτό που λέμε, το δυσάρεστο συναίσθημα του πρωινού, το στομάχι, τον πονοκέφαλο και αυτά τα πράγματα, εμετούς στη λεκάνη, τέτοια άσχημα που ήταν σε καθημερινή πλέον βάση ακόμα και τότε έλεγα εντάξει, σήμερα για κάποιες ώρες δεν θα πιω και μετά θα έπινα. Βέβαια, ποτέ δεν το είχα τηρήσει αυτό, δηλαδή θυμάμαι φορές που μεθούσα, έκανα εμετό και μετά πήγαινα και ξανάπινα κατευθείαν. Κι αυτό, όπως έμαθα αργότερα στους Αλκοολικούς Ανώνυμους είναι ένας από τους ορισμούς της αρρώστιας. Ότι φτάνει ένα σημείο που δεν μπορείς να σταματήσεις να πίνεις.

Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι ξεκινάει ένας αλκοολικός έτσι, όχι βέβαια, εκεί είναι η παγίδα όπως έγινε και μ' εμένα. Βέβαια, σε νεαρά άτομα η κάτω βόλτα έρχεται πολύ σύντομα. Αυτό λοιπόν είναι ένα από τα κύρια συμπτώματα της ασθένειάς μου, όπως ήδη είπα είναι σίγουρα προοδευτική. Προοδευτική εννοείται, πάει από το κακό στο χειρότερο. Στα δεκατρία, δεκατέσσερα, δεν είχα καμιά σχέση

ούτε ως άτομο, αλλά ούτε και σε σχέση με το αλκοόλ, με το πώς λειτουργούσα στα δεκαοχτώ και στα δεκαεννιά μου. Οπότε σίγουρα είναι προοδευτική η αρρώστια. Μιλάμε πρώτα απ' όλα για μια αρρώστια.

Εγώ δεν ήξερα ότι είναι αρρώστια αυτό το πράγμα, εγώ πίστευα ότι οι αλκοολικοί είναι άτομα σε παγκάκια, μεγάλοι, φτωχοί, κουρελήδες, όλοι αυτό λέμε τελικά. Πάντως, σίγουρα πρόκειται για μια ασθένεια που την έχω, και δεν ήξερα καν ότι την έχω, γιατί δεν υπάρχει και ενημέρωση ίσως. Είναι θανατηφόρα, ξέρω άτομα που έχουν πεθάνει εξαιτίας του αλκοόλ και μόνο. Εννοώ ανθρώπους από το περιβάλλον μου, συνομήλικους, φίλους. Φίλους – και όλοι λένε ότι πήγε επειδή δεν πρόσεξε το φανάρι, ενώ εμείς η παρέα ξέραμε ότι είχε πει, ήταν σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση κι είχε πει, έπινε πάρα πολύ καιρό. Προσωπικά πιστεύω ότι ήταν κι αλκοολικό το συγκεκριμένο άτομο και ανέβηκε σε μια μηχανή και πέθανε.

Αυτό θα μπορούσε να είχε συμβεί σε μένα, γιατί θυμάμαι ότι βράδια έβγαينا από τα κλαμπ, δεν καταλάβαινα, δεν είχα αίσθηση του χώρου και ήμουν σε μια μεγάλη οδό – και μόνο που δεν με είχαν σκοτώσει δηλαδή, ήταν ένα θαύμα. Σίγουρα είναι και ανίατη, δηλαδή μια φορά αλκοολικός για πάντα αλκοολικός, εγώ δεν μπορώ να ξαναπιώ. Αυτό εννοώ λοιπόν με το ανίατη. Γιατί η ύπαρξή μου εδώ καθώς και η δικιά σου, δείχνουνε ότι η ασθένεια είναι αναστρέψιμη σίγουρα. Αλλά ανίατη εννοείται ότι δεν μπορώ να ξαναπιώ αν θέλω να είμαι όπως είμαι σήμερα. «Δεν μπορώ να σηκώσω το πρώτο ποτήρι», γιατί μετά δεν ξέρω να σταματώ. Το πρόβλημά μου είναι όχι το πόσο θα πιώ, είναι ότι δεν μπορώ να σταματήσω. Τώρα ξέρω ότι είναι αναστρέψιμη και με τη βοήθεια τρίτων μπορώ να είμαι σήμερα στεγνή, καθαρή. Επίσης, εγώ νιώθω ότι ένα κύριο σύμπτωμα της ασθένειας είναι η άρνησή της. Όταν πρωτοπήγα στους Α.Α. δεν μπορούσα καν να πω τη λέξη αλκοολική, δεν πίστευα ότι ήμουν αλκοολική και δεν πίστευα ότι θα μπορούσα να σταματήσω να πίνω. Δεν ήθελα να σταματήσω να πίνω παρόλα όσα είχα περάσει.

Συνεχίζω λοιπόν και σήμερα άπιοτη, συνεχίζω την ανάρρωσή μου με τους Α.Α. την παγκόσμια δηλαδή αδελφότητα που αποτελεί την παλαιότερη πλέον δοκιμασμένη λύση με τα μαζικότερα και πλέον σταθερά μακρόχρονα αποτελέσματα για την απεξάρτηση των αλκοολικών. Μια αδελφότητα που λειτουργεί απολύτως εθελοντικά εδώ και 65 χρόνια σε 148 χώρες και που τα μέλη της είναι περίπου 15 εκατομμύρια.

Πολλοί συνομήλικοί μου σήμερα επιζητώντας απ' έξω λύσεις ευχαρίστησης και μη έχοντας καμία ενημέρωση για το οινόπνευμα πέφτουν θύματα του αλκοολισμού. Ο κόσμος νιώθει ότι ο αλκοολισμός προσβάλλει μόνο άτομα μεγάλης ηλικίας. Δεν είναι καθόλου έτσι. Εγώ δε νιώθω αποτελώ ελάχιστη εξαίρεση και από τις συμπεριφορές των συνομήλικών μου ή των συμφοιτητών μου ανησυχώ. Εξαίρεση δεν είμαι ακριβώς επειδή βλέπω πως είναι και οι φίλοι μου και οι κοινωνικοί γνωστοί. Στα μέρη που βγαίνω δηλαδή, στη σχολή που πάω βλέπω ότι πολλοί νέοι υιοθετούν τη δική μου στάση απέναντι στο αλκοόλ. Είναι ανάγκη να φτάσει κάποιος προ των πυλών του θανάτου για να σωθεί;

Οι εμπειρίες μας στους Αλκοολικούς Ανώνυμους, οι εμπειρίες ενός άλλου αλκοολικού, αυτό που κάνουμε εμείς εδώ σήμερα, δείχνοντας την προοδευτικότητα της ασθένειας, μπορεί να βοηθήσουν και άλλους που είναι σε πρώιμα στάδια να σταματήσουν, πριν φτάσουν στο χείλος της αβύσσου. Ο καθένας πιστεύω μέσα του – αν κρίνω από μένα- εγώ δηλαδή ήξερα ότι είχα κάποιο πρόβλημα, απλά δεν ήξερα που να πάω και που να απευθυνθώ, πιστεύω ότι ο κάθε αλκοολικός μέσα του ξέρει ότι κάτι δεν πάει καλά σε σχέση με το αλκοόλ, έστω κι αν δεν θέλει να το παραδεχθεί. Εγώ προσωπικά δεν ήθελα να το παραδεχθώ.

Λύση υπάρχει δηλαδή, όπως βρήκα εγώ στους Α.Α. σίγουρα καθένας μπορεί να απευθυνθεί και να δει αν είναι όντως αλκοολικός. Αυτό μου είχαν πει τουλάχιστον εμένα όταν πρωτοπήγα, με βοήθησαν να δω αν είμαι ή όχι. Δηλαδή με βοήθησαν εφόσον ήμουν και το παραδέχθηκα. Κι επειδή υπήρχε λύση στο πρόβλημά μου με βοήθησαν να σταματήσω να πίνω. Νιώθω ότι αν υπάρχει πλατιά ενημέρωση πάνω στο θέμα, κάποιοι άνθρωποι μπορούν πολύ πιο νωρίς απ' ότι εσύ ή εγώ να ταυτιστούνε, να καταλάβουν δηλαδή ότι πάσχουν από κάτι συγκεκριμένο και να γυρέψουν βοήθεια. Απ' ότι ξέρω στο εξωτερικό και ιδιαίτερα στην Αμερική, εκτός από τα μέτρα που έχουν πάρει, ότι δηλαδή δεν πίνουν κάτω από τα είκοσι ένα, γίνεται ενημέρωση, όταν δηλαδή κάποιος πιαστεί δεύτερη φορά να οδηγεί μεθυσμένος, τον στέλνουν κατευθείαν στους Α.Α. Κι αυτό μάλιστα είναι η ποινή του, επειδή οδηγούσε δεύτερη φορά μεθυσμένος!!! Μάλιστα.

Κι έτσι εκεί μέσα μπορεί ελεύθερα ν' αποφασίσει αν είναι ή δεν είναι αλκοολικός. Εδώ δεν γίνεται κάτι ανάλογο. Καλά, εκεί λένε και πολλά πράγματα, μιλάνε συνεχώς γι' αυτό, τα βλέπουμε και στα σιριάλ τους.

Την ασθένεια του εθισμού/ αλκοολισμού, στους Α.Α. την ονομάζουμε οικογενειακή γιατί έχει αντίκτυπο στο άμεσο και έμμεσο περιβάλλον. Ο αντίκτυπος στο δικό μου περιβάλλον ήταν άσχημος, δηλαδή η συμπεριφορά η δική μου ήταν άσχημη, χωρίς να το θέλω βέβαια, με νεύρα, εκρήξεις, δεν ήθελα να με βλέπουν σ' αυτή την κατάσταση, οπότε αντιδρούσα άσχημα ώστε να μη με βλέπουν. Κι η δική τους συμπεριφορά ήταν επίσης άσχημη. Δηλαδή, το άμεσο οικογενειακό περιβάλλον, οι γονείς, επηρεάζονταν χωρίς να το ξέρουν και συγκεκριμένα ακόμη δεν ξέρουν ότι είμαι αλκοολική, απλά ξέρουν ότι έχω σταματήσει να πίνω. Τότε, όμως, βρισκόντουσαν οι άνθρωποι σε ανησυχία, σε αγωνία – τι θα απογίνω;

Κάποιες φορές που με είδαν μεθυσμένη είχαν ανησυχήσει και γι' αυτό έπινα κρυφά στο σπίτι. Έκλεβα κι έκρυβα δηλαδή από το μπαρ τα μπουκάλια στο δωμάτιό μου. Όμως, τις περισσότερες φορές επιδίωκα να μην είμαι σπίτι, ώστε να μπορώ να πίνω όσο θέλω. Βέβαια, για τους γονείς που μπορεί να μας διαβάζουν το λέω αυτό, η εφηβεία γενικότερα είναι περίεργη, είναι μια περίεργη ηλικία, όλοι το ξέρουμε αυτό. Όμως, υπάρχουν ορισμένα σημάδια, δηλαδή στη δική μου περίπτωση πιστεύω ότι ίσως λόγω άγνοιας μερικές φορές, οι γονείς δεν θέλουν να βλέπουν για τα δικά τους παιδιά, τουλάχιστον οι δικοί μου οι γονείς δεν ήθελαν να βλέπουν ορισμένα σημάδια, ότι κάτι δεν πάει καλά. Δηλαδή, το παιδί μπορεί οπωσδήποτε να κλείνεται στο δωμάτιό του ή να απομονώνεται. Αυτό δεν σημαίνει ναι και ντε ότι θέλει να πίνει, ή να πάρει άλλες ουσίες. Είναι όμως ένα στοιχείο για τους γονείς: να το παρακολουθήσουν, να μυρίσουν. Στη δική μου περίπτωση, ήταν ότι ήθελα να πίνω.

Στο σχολείο, στο λύκειο, ήταν χειρότερα τα πράγματα, στο γυμνάσιο όχι και τόσο πολύ. Στο λύκειο είχα βρει και τον τρόπο να πίνω το πρωί. Δηλαδή θυμάμαι είχαμε σχολείο στις οχτώμιση και επειδή η δική μου παρέα συγκεντρωνόντουσαν από τις εφτάμιση για καφέ, οι άλλοι έπιναν καφέ κι εγώ έπινα μπίρες. Και μιλάω τώρα για δεκαπέντε, δεκαέξι χρονών. Μάλιστα, έπινα το πρωί μπίρες, μετά στο σχολείο κοιμόμουν συνήθως. Έπαιρνα κάποιες καραμέλες, οτιδήποτε για να μη μυρίζω. Επειδή νόμιζα εγώ ότι δεν θα μύριζα! Βέβαια, συμμαθήτριάς μου και συμμαθητές μου που ήμασταν μαζί το πρωί, ήξεραν ότι πίνω. Στο σχολείο, γενικότερα, δεν τα πήγαινα καλά με τα μαθήματα. Δηλαδή, ίσα που πέρναγα την τάξη μερικές φορές, ιδίως τη δευτέρα λυκείου. Η αρρώστια ήδη μου έτρωγε τα ενδιαφέροντα, ναι, δεν είχα κανένα ενδιαφέρον στο σχολείο. Και έκανα κοπάνες από τα φροντιστήρια, από τα ιδιαίτερα μαθήματα που πήγαινα.

Οι φίλοι μου δεν ανησυχούσαν ιδιαίτερα, δηλαδή πίστευαν ότι είμαι κάπως ιδιόρρυθμη. Όμως, δεν έβλεπαν κι αυτοί κάτι το αφύσικο, αφού και οι ίδιοι έπιναν.

Βεβαίως, δεν ήταν στα δικά μου τα χάλια. Όμως, δεν το θεωρούσαν κάτι σοβαρά, απλά πίστευαν ότι ήταν λόγω της ιδιορρυθμίας μου ως ατόμου. Όμως και αυτοί τράβαγαν κουπί μ' εμένα, να με βλέπουν σε τέτοια χάλια, να πρέπει να με προστατεύουν. Ιδίως τον τελευταίο καιρό, τα τελευταία δύο – τρία χρόνια πολλοί φίλοι μου που ακόμα είναι φίλοι μου μου έλεγαν ότι έχεις πρόβλημα και θυμάμαι ότι είχαμε άσχημους τσακωμούς, επειδή δεν ήθελα να το παραδεχθώ, τουλάχιστον μπροστά τους. Αυτή είναι η άρνηση της αρρώστιας δηλαδή. Ήξερα βέβαια ότι κάτι είχα, απλά δεν ήθελα να το ξέρουν και οι άλλοι. Ωστόσο, προσωπικά δεν έκανα καμιά ιδιαίτερη προσπάθεια. Δηλαδή, είχα απευθυνθεί θυμάμαι στο λύκειο σε κάποια ψυχολόγο και όταν της είχα πει ορισμένα πράγματα, δηλαδή ότι ξέρεις, πίνω το πρωί κι αυτά, μου λέει, «καλά δεν έχεις πρόβλημα βέβαια, αλλά είναι τα προβλήματά σου προβλήματα μιας έφηβης». Δεν είχε εντοπίσει τον αλκοολισμό μου, νομίζω. Τώρα πια πιστεύω ότι ήταν λόγω άγνοιας, τίποτε άλλο. Και σίγουρα είναι ελάχιστοι οι επαγγελματίες που γνωρίζουν. Άλλη προσπάθεια, μόνη μου μια φορά, πήγα σ' ένα σπίτι κάτι φίλων μου και προσπάθησα εκεί μια βδομάδα μαζί τους, χωρίς να τους πω τίποτα, να μην πω. Τελικά απλά προσπάθησα να το περιορίσω και δεν τα κατάφερα, κι αυτό ήταν όλο.

Σίγουρα υπάρχει λύση – στην αρχή βέβαια δεν το πίστευα. Μέσα από τους Α.Α. όταν πρωτοπήγα. Όταν πήγα πίστευα ότι όπως είχα πει και στην αρχή απλά θα το περιορίσω, δεν είχα σκοπό και δεν ήθελα να το κόψω τελείως, γιατί πίστευα ότι δεν θα υπάρχει χωή χωρίς αλκοόλ. Όμως, στη συνέχεια με τη βοήθεια άλλων αλκοολικών μπόρεσα να το κόψω. Κανείς μέσα στους Α.Α. δεν σου λέει να μην πίνεις. Είναι δική σου επιλογή, και αυτό για μένα ήταν πολύ θετικό. Όταν μου έλεγαν εμένα μη, δεν κάνει, μην πίνεις, τότε ήταν που τρελαινόμουν. Εκεί όλα είναι προτεινόμενα. Αν θέλεις μπορείς να πας και να το κόψεις, αν δεν θέλεις μπορείς να πηγαίνεις και να συνεχίζεις να πίνεις. Όταν για μια μέρα αποφάσισα να δοκιμάσω όπως σας είπα και με τη βοήθεια των άλλων αλκοολικών να μην πω, να περάσω δηλαδή μια μέρα τελείως άπρωτη, δεν το πίστευα που το κατάφερα.

Μετά από λίγο καιρό υπάρχει ένα Πρόγραμμα των Α.Α. που πάλι αν θέλεις μπορείς να το ακολουθήσεις, είναι τα 12 Βήματα που λέμε εμείς, είναι παραδοχή της ασθένειας, ένας τρόπος ζωής που μέσα απ' αυτόν μπορείς να δεις με άλλο μάτι, μπορούμε να πούμε, τη ζωή και να θέλεις πραγματικά να είσαι άπρωτος. Υπάρχει η συμπαράσταση όλων των μελών, γιατί το μόνο κοινό είναι το πρόβλημα του αλκοολισμού. Δηλαδή, δεν υπάρχουν συμφέροντα, ιδιοτέλειες, οτιδήποτε άλλο αρνητικό. Αυτά είναι κυρίως. Γιατί σίγουρα είναι αναγκαίο για μένα προσωπικά, επειδή είδα ότι έτσι όπως ζούσα δεν ήθελα να συνεχίσω να ζω, γιατί ήθελα να πίνω. Δηλαδή ο προηγούμενος τρόπος ζωής μου ήταν συνδεδεμένος απόλυτα με το αλκοόλ και τα ελαττώματα που φέρνει η εξάρτηση.

Από τη στιγμή που αποφάσισα εγώ να κόψω το αλκοόλ, έπρεπε να μάθω να ζω από την αρχή, διαφορετικά, άπρωτη. Δεν ήξερα, και οι άνθρωποι μέσα στους Α.Α. σου λένε πώς να ζήσεις άπρωτος, εννοώ τα 12 Βήματα και όσους τα εφαρμόζουν. Ναι, αυτό είναι όλο το Πρόγραμμα. Δεν φτάνει μόνο να σταματήσω να πίνω και όλα πάνε ωραία και καλά, μετά χρειάζεται να κάνω και κάποια άλλα πράγματα. Δηλαδή έπρεπε ν' αλλάξω τον αρνητικό τρόπο σκέψης που είχα, να βελτιωθώ αν ήθελα – και όλα αυτά που λέω είναι προτεινόμενα. Να βελτιώσω λοιπόν αν ήθελα τον εαυτό μου και τις αξίες μου ώστε να παίρνω ευχαρίστηση από αλλού και όχι από το αλκοόλ. Αυτό που μου έλειπε, που είχαμε πει και στην αρχή, οι τρύπες που ήθελα να βουλώσω, έπρεπε να τις βουλώσω με άλλον τρόπο πραγματικό πια και όχι με το αλκοόλ. Μ' αυτά βοηθιέσαι να κάνεις τη διαφορά ανάμεσα σε έναν στεγνό αλκοολικό, δηλαδή έναν αλκοολικό που απλώς δεν πίνει, και ένα νηφάλιο αλκοολικό. Αυτόν που

προσπαθεί να γνωρίσει τον εαυτό του, να πιστέψει σ' έναν θεό, ν' αλλάξει τις αξίες του, τα ελαττώματά του και τον τρόπο ζωής του. Η διαφορά είναι τεράστια, υπάρχουν πάρα πολλοί άνθρωποι, προσωπικά δεν ξέρω κανέναν, έχω ακούσει ιστορίες, που από μόνοι τους έχουν κόψει το αλκοόλ και απλά είναι όπως ήταν, μίζεροι, δυστυχημένοι, επειδή τους πήραν ας πούμε το παιχνίδι τους και το σκοπό της ζωής τους.

Με το Πρόγραμμα των Α.Α. και τα προτεινόμενα 12 Βήματα μπορείς να μείνεις στεγνός στην αρχή και μετά μέσα από τα διάφορα σλόγκαν που υπάρχουν ή απ' τον σπόνσορα/ σύμβουλο που μπορείς να 'χεις και με τη βοήθεια της Ανώτερης Δύναμης, αν πιστεύει κάποιος, υπάρχουνε στιγμές –εμένα προσωπικά είναι στιγμές, δεν υπάρχει διάρκεια – που είσαι νηφάλιος.

Στην αρχή, όταν πρωτοπήγα, αυτό που με βοήθησε ήταν το «μόνο για σήμερα», δηλαδή μόνο για τώρα δεν θα πω, για μια μέρα δηλαδή. Βέβαια, εγώ δεν μπορώ να πω ότι δεν θα πω για το υπόλοιπο της ζωής μου, μάλιστα, επειδή είμαι και το πιο νεαρό άτομο στην Ομάδα, δηλαδή σκεφτόμουν στα είκοσι θα σταματήσω να πίνω, ωραία, στα πενήντα μου, τριάντα χρόνια μετά τι θα γίνει, δεν θα ξαναπιώ; δεν γίνεται αυτό. Λοιπόν, το μόνο που μου είπαν εκεί, ήταν «μόνο για σήμερα», μόνο για τώρα. Και επιθυμίες τυχόν που είχα τις πρώτες ημέρες, μου είπαν «αδέα είναι θα περάσει, ας' το».

Μόνο για σήμερα, και μόνο για σήμερα, σιγά σιγά, μια μέρα τη φορά που λένε. Αυτό ήταν και είναι ακόμα ένα σλόγκαν, ένα μήνυμα που με βοηθάει πάρα πολύ στη ζωή μου, να σκέφτομαι δηλαδή το τώρα, γιατί εμένα το μυαλό μου πήγαινε και πριν στο παρελθόν και στο μέλλον και όχι μόνο στο ποτό, γενικότερα ήταν τρόπος ζωής το παρελθόν και το μέλλον. Αυτό που δεν καταλάβαινα στην αρχή όταν πήγα εκεί ήταν τι σχέση είχε η Ανώτερη Δύναμη, ο Θεός. Τώρα, μετά από ενάμιση χρόνο ξέρω, το πιστεύω δηλαδή μέσα μου ότι αυτό που με κρατάει εμένα άπιατη είναι κάτι ανώτερο από εμένα. Επειδή έχω καταλάβει την αρρώστια και ξέρω το πώς σκεφτόμουν, ξέρω ότι τώρα μόνο ο Θεός είναι αυτό που με κρατάει ζωντανή κι άπιατη. Το Πρόγραμμα των Αλκοολικών Ανώνυμων που είναι ένα πρόγραμμα απεξάρτησης μέσα από 12 Βήματα αυτογνωσίας είναι ένα Πρόγραμμα πνευματικό, αφού και η αρρώστια είναι πνευματική πρώτα απ' όλα.

Στην αδελφότητα μπορεί να έρθει οποιοσδήποτε πιστεύει ότι έχει πρόβλημα με το αλκοόλ, και εφόσον αναγνωρίσει στον εαυτό του ότι είναι αλκοολικός. Κάθεται αν θέλει χωρίς συνεισφορά, αυτό είναι πολύ σημαντικό και για τη χώρα μας και παρακολουθεί το Πρόγραμμα των Αλκοολικών Ανώνυμων. Συνοπτικά λοιπόν, αφενός Δε δεχόμαστε επαγγελματίες μέσα στις Ομάδες μας που δεν είναι οι ίδιοι αλκοολικοί, κι από την άλλη λέμε ότι οποιοσδήποτε αλκοολικός, έστω κι αν δεν έχει πεισθεί ακόμα ή έστω κι αν πίνει, μπορεί να συμμετάσχει σ' αυτά τα προγράμματα. Εγώ στην αρχή, όταν είχα πάει στους Α.Α. έπινα, και όμως με δέχονταν, βέβαια όχι όταν ήμουν λιώμα, δεν πήγαινα.

Τώρα λοιπόν δεν πίνω καθόλου, επειδή απλά είμαι αλκοολική. Δηλαδή, όπως είχα εξηγήσει και πιο πάνω από τη στιγμή που έχεις αυτή την ασθένεια, ε, δεν φεύγει από τον οργανισμό σου ή από το μυαλό σου: «μια φορά αλκοολικός για πάντα αλκοολικός». Το λέω δηλαδή για να το θυμίζω στον εαυτό μου, να ξέρω ότι είμαι έτσι για πάντα. Βέβαια, αυτή την ασθένεια από τη στιγμή που την έχεις δεν μπορείς να απαλλαγείς απ' αυτήν, μπορείς όμως να την σταματήσεις. Το θέμα μου δεν είναι αν θα πω λίγο, το θέμα μου είναι να μην πω καθόλου και πως θα μπορώ εγώ να ζω άπιατη, και αυτόν ακριβώς το δρόμο βρήκα μέσα από τους Α.Α.

Κουραστικό δεν γίνεται. Βέβαια, τον πρώτο καιρό, αν κρίνω από τον εαυτό μου και από άλλα μέλη των Α.Α. είναι κάπως δύσκολο να προσαρμοστείς. Επειδή ακριβώς είχα τον αρνητικό τρόπο σκέψης που με οδηγούσε στο αλκοόλ,

δυσκολευόμουν ν' ακολουθήσω κάποιον άλλο τρόπο σκέψης, δηλαδή το θεωρούσα αδιανόητο. Τώρα, μετά από ενάμιση χρόνο βλέπω ότι σιγά σιγά όλα γίνονται. Και με τη βοήθεια του Θεού που πλέον πιστεύω, όλα γίνονται. Αρκεί για μένα να θυμάμαι το πώς ήμουν, πώς είμαι, και αν θέλω να συνεχίσω να είμαι έτσι, η ερώτηση είναι απλή. Κάθε πρωί ρωτιέμαι, θέλω να ξαναπάω εκεί; Και επειδή είμαι μια χαρά εδώ, δεν θέλω να ξαναπάω εκεί που ήμουν. Ιδιαίτερα για μένα που τους Α.Α. τους έχω γνωρίσει εδώ και δύο χρόνια και μετά από τρεις μήνες στους Α.Α. είχα υποτροπή, ξανάπια. Ακριβώς επειδή δεν είχα εφαρμόσει όλο το Πρόγραμμα, δεν το είχα κάνει τρόπο ζωής, δεν πίστευα ότι θα μπορούσα να ζήσω για πάντα, όπως σας είπα, χωρίς να πιω. Ενώ το Πρόγραμμα λέει μόνο για μια μέρα και όχι για πάντα, τίποτα δεν είναι ούτως ή άλλως για πάντα.

Ε... και μέσα από συναισθηματική φόρτιση κι έτσι.. ήπια. Κράτησε ένα τριήμερο. Με άλλα λόγια, είχα ξεχάσει ότι είμαι αλκοολική. Βέβαια. Και ήταν πολύ νωρίς για μένα. Προσωπικά εγώ δεν το πίστευα ότι δεν θα ξαναπιώ, είχα δηλαδή ακόμα αυτόν τον αρνητικό τρόπο σκέψης που με οδήγησε στο αλκοόλ και με τη συναισθηματική φόρτιση που σας είπα, ήπια ένα Σαββατοκύριακο ολόκληρο το τριήμερο. Ήταν οδυνηρό, πιο οδυνηρό από πριν αυτό το Σαββατοκύριακο. Ήταν πιο οδυνηρό, επειδή πλέον ήξερα. Κι εκεί ήταν που πόναγα. Ήξερα ότι πάσχω από μια ασθένεια, ότι για μένα αυτό είναι το τέλος, δηλαδή αν δεν πετύχαινε αυτό με τους Α.Α. ήξερα ότι δεν υπάρχει τίποτα άλλο για μένα. Ήταν ο θάνατος μετά. Μπορεί να μην τον βιώσεις το θάνατο μέσα σε αυτό το Σαββατοκύριακο, συναισθηματικά όμως ήταν σαν να μη ζούσα, σαν να είχα πεθάνει.

Βέβαια, και πάλι υπήρξα αγαπημένη του Θεού, γιατί έχουμε δει πολλούς ανθρώπους που ξεκινάνε έτσι για να πιούνε ένα ποτηράκι, ελπίζουν ότι θα σταματήσουν μέσα σε μια ημέρα και μετά πάμε στην κηδεία τους. Έτσι είναι. Έχω δει άτομα που αυτή η υποτροπή τους έχει κρατήσει και τρία και τέσσερα χρόνια, και ακόμα πίνουν, σε πολύ κακά χάλια βέβαια. Αν έχεις την τύχη να ξανάρθεις στις Ομάδες μετά από υποτροπή, είναι πολύ χειρότερα και δυσκολότερα απ' ότι την πρώτη φορά.

Για μένα, λοιπόν, είχε μεγάλη πίκρα αυτή η υποτροπή μου, αλλά είχε μέσα και τη χάρη του να καταλάβω καλύτερα. Τι κατάλαβα, δηλαδή; Πρώτα απ' όλα, όπως σας είπα και πριν, ήξερα ότι για μένα η μόνη λύση ήταν και είναι οι Α.Α., άλλες Ομάδες δεν έχω ούτε είχα σκοπό να δοκιμάσω. Ε, αυτό που κατάλαβα πιο πολύ ήταν το ότι έπρεπε πλέον εγώ να κάνω σχέση με τη ζωή μου, δηλαδή ήταν καθαρά: αν ήθελα να ζήσω ή αν ήθελα να πεθάνω. Τον τρόπο του να πεθάνω, αυτόν το δρόμο δηλαδή προς το παρόν τον ήξερα, τον είχα βιώσει. Από τη στιγμή που αποφάσισα για μια μέρα ότι θέλω να ζήσω, ακολούθησα πιστά αυτό που δεν είχα κάνει όλους εκείνους τους μήνες στο Πρόγραμμα των Α.Α. Αυτό το προτεινόμενο δηλαδή, εγώ αποφάσισα πια από μόνη μου να το συνεχίσω ολόκληρο.

Το να μη σηκώσω αυτό που λέμε εμείς το πρώτο ποτήρι, δηλαδή να μη βάλω γουλιά αλκοόλ στο στόμα μου, είναι η όλη ουσία του να υπάρχω εγώ σαν άτομο, εκεί βασίζομαι. Από τη στιγμή που πιω έστω και ένα, δηλαδή βάλω αλκοόλ ή οποιαδήποτε ουσία που αλλάζει την ψυχική μου διάθεση, δηλαδή χάπια, μαριχουάνα, ηρωίνη, οποιαδήποτε ουσία με πάει προς το θάνατο. Δεν αγγίζω τίποτα, τίποτα ψυχότροπο γιατί πλέον δεν χρειάζομαι και δεν θέλω ν πάω πίσω. Τουλάχιστον και σήμερα δηλαδή που μιλάμε, δεν χρειάστηκε ν' αλλάξω με κάποιον εξωτερικό παράγοντα την ψυχική μου διάθεση. Υπάρχουν τρόποι, πάρα πολλοί τρόποι μέσα από το Πρόγραμμα των Α.Α. που με βοηθούν να νιώσω καλύτερα. Οπότε για μένα το να μη σηκώσω το πρώτο ποτήρι είναι σαν να λέω ναι στη ζωή. Σαν σλόγκαν δηλαδή, αλλά για μένα είναι μια πραγματικότητα ότι εφόσον δεν πίνω μπορώ να ζω. Από τη

στιγμή που θα πω έστω και ένα, αυτό που μου λένε πολλοί φίλοι, «μα ούτε ένα;», πάρα πολλοί φίλοι μου το λένε ενώ ξέρουν τις προσπάθειες που έχω κάνει και βέβαια δεν τους κατηγορώ γιατί δεν ξέρουν τα άτομα, πάρα πολλοί δεν ξέρουν. Αυτό το ούτε ένα που δεν πίνω εγώ, με βοηθάει να ζω. Αλλιώς χάνονται όλα, τα πάντα, ότι έχω χτίσει στον ενάμιση χρόνο.

Σ' αυτό τον ενάμιση χρόνο, στην πραγματική ζωή μου δηλαδή, πρώτα απ' όλα νιώθω ότι ζω κάτι που δεν ένιωθα τότε. Τότε ένιωθα ότι πήγαινα από το κακό στο χειρότερο. Συναισθηματικά, ψυχικά στις σχέσεις μου με τους άλλους, στο σχολείο. Τώρα βλέπω ότι μπορώ κι εγώ. Δηλαδή γενικότερα μπορώ κι εγώ να ζήσω. Και κάτι που δεν το πίστευα, να συνυπάρχω με άλλους χωρίς ουσίες. Μπορώ να είμαι σε παρέες, σε φίλους και να είμαι ο εαυτός μου απλά, κάτι που δεν γινόταν στο παρελθόν. Τότε ήταν όλα δήθεν, κάπως. Και τώρα βλέπω ότι καλύτερα είναι με την ειλικρίνεια όπως πιστεύω εγώ, καλύτερα δημιουργούνται σχέσεις και φιλίες.

Για μένα δεν είναι πλέον δεδομένο όπως είναι για τους πιο πολλούς ανθρώπους, το να μπορώ να κάνω όλα αυτά τα απλά πράγματα. Θυμάμαι, το πιο συγκλονιστικό για μένα από όταν ξεμέθυσσα, ήταν που μπορούσα και τακτοποιούσα το δωμάτιό μου. Ήταν κάτι το καταπληκτικό, δεν το είχα κάνει ποτέ μου – ναι, εμείς το λέμε και άλλοι δεν μπορούν να το καταλάβουνε. Αλλά βέβαια εκεί που είχαμε φτάσει, για μας είναι πάρα πολύ σημαντικό.

Σήμερα τουλάχιστον το πρωί που ξύπνησα, γιατί είναι μια απόφαση που παίρνω κάθε πρωί, ρωτάω τον εαυτό μου αν θέλω να πω, και σήμερα ήταν όχι. Δεν θέλω να ξαναπάω εκεί πίσω. Αυτό είναι δηλαδή που ρωτάω πάντα τον εαυτό μου. Ναι, η υπενθύμιση είναι από τα πιο βασικά σε μένα που είμαι αλκοολική, γιατί έχω την τάση να ξεχνάω.

Μιλάω εδώ τώρα για να περάσω ένα μήνυμα, αν μπορούμε να το χαρακτηρίσουμε έτσι, ότι υπάρχει λύση δηλαδή στο πρόβλημα. Πολλοί άνθρωποι που ξέρουν ότι έχουν πρόβλημα με το αλκοόλ – ένας απ' αυτούς παλιότερα ήμουν κι εγώ – δεν ήξεραν, δεν ξέρουν τι να κάνουν. Δηλαδή, αν κρίνω από εμένα εγώ δεν ήξερα τι να κάνω, που να απευθυνθώ λόγω έλλειψης ενημέρωσης και γι' αυτό ακριβώς ανοίγομαι εδώ. Για να πω ότι υπάρχει λύση στο πρόβλημα, ότι υπάρχει πρόβλημα πρώτα απ' όλα: αυτή η ασθένεια, η ασθένεια του αλκοολισμού.

Να ανησυχήσουμε, ναι, αλλά να μην πανικοβληθούμε. Και δεν ήξερα καν ότι είχα πρόβλημα, δεν ήξερα πώς να το χαρακτηρίσω, αν ήταν δικό μου το φταιξιμο ούτε αν υπήρχε λύση.

Μέσα από τους Α.Α. βρήκα εγώ τη λύση και σίγουρα κάποιοι αναγνώστες μας που νιώθουν ότι έχουν πρόβλημα ή ότι κάτι δεν πάει καλά μ' αυτούς, μπορούν επίσης να βρουν τη λύση.

Για τους γονείς θα ήθελα να παρακαλέσω σίγουρα να μην τρομοκρατηθούν, να έχουν όμως υπόψη τους ότι επειδή η εφηβεία είναι μια δύσκολη φάση που περνάει ο άνθρωπος, χρειάζεται να ξέρουν το παιδί τους και τον κίνδυνο του αλκοόλ. Καλά, δεν λέμε να μη βγαίνει, εγώ είμαι ενάντια στο να μη βγαίνεις, απλά να μπορείς να κρατάς αυτό που λέμε μέτρο, να έχεις κάποιο μέτρο των πράξεών σου, κάτι που δεν είχα ποτέ μου εγώ. Και το έκρυβα από τους γονείς μου. Γιατί σίγουρα θα 'χαν εντοπίσει αυτό το πρόβλημα. Οπότε κάποιοι γονείς θα ξέρουν τα παιδιά τους αν έχουν μέτρο ή όχι και θα ξέρουν που να απευθυνθούν. Περίπου τα ίδια θα παρακαλούσα και τους δασκάλους. Με τους δικούς μου δασκάλους στο σχολείο δεν είχαμε και πολύ στενές επαφές, ήταν αδιάφοροι. Σε κάποιους μπορεί και να μυρίζαμε, ναι, κάποιοι το καταλάβαιναν ότι είμαστε πωμένοι, απλά δεν ήξεραν, ήταν άσχετοι. Και το παίρνανε, ναι, το περνάγανε πάρα πολύ ξόφια το πράγμα. Για παράδειγμα, μια δασκάλα μου που είχα καλές σχέσεις μαζί της με βρήκε κάποτε

μεθυσμένη στο δρόμο και αυτό που έκανε ήταν να με πάει σπίτι μου, στους γονείς μου. Ήταν από τις ελάχιστες φορές που οι γονείς μου με είχαν δει μεθυσμένη. Αυτή η κυρία ανησύχησε κάπως και μετά την επόμενη μέρα την ευχαρίστησα και τελείωσε το θέμα. Ενδιαφέρθηκε αλλά δεν ήταν και εκείνη ενημερωμένη.

Θα ήθελα επίσης ν' ακούσουν οι γιατροί κι όλα τα κοντινά επαγγέλματα, οι ιερείς και οι δημοσιογράφοι. Οι γιατροί σίγουρα χρειάζονται κάποια ενημέρωση, δηλαδή ακούω πράγματα ότι σε βιβλία των Ιατρικών Σχολών για τον αλκοολισμό υπάρχει μόνο μιάμιση σελίδα. Ε, στο εξωτερικό υπάρχει τεράστια, τρομερή ενημέρωση. Κάτι που γίνεται στη χώρα μας. Και αυτοί έχουν αποδεχθεί το πρόβλημα και μοιάζει δηλαδή όπως εγώ αρνούμαι την αρρώστια μου να την αρνείται και η κοινωνία, έτσι ακόμα εμείς εδώ είμαστε στο στάδιο της άρνησης σαν κοινωνία. Σαν Έλληνες είμαστε πιο πολύ στο πανηγύρι.

Πιστεύω πάλι με την ενημέρωση μπορούν οι ιερείς να βοηθήσουν τους ανθρώπους που εκκλησιάζονται και μετά εξομολογούνται. Μπορεί σε κάποια εξομολόγηση να έχουν περιστατικά μεθυσμένων ανθρώπων, να ξέρουν τι υπάρχει, που μπορούν να απευθυνθούν. Ότι κατ' αρχήν είναι ασθένεια και πως υπάρχει λύση. Βλέπω γενικώς ότι το βάρος πάει πάντα στην ενημέρωση. Αυτό φαίνεται ότι είναι το κλειδί μας.

Όσον αφορά στους συνομηλίκους μου θέλω ν' ακούσουν ότι δεν τελείωσε ο κόσμος και δεν άρχισε με το αλκοόλ. Έτσι πιστεύω εγώ τουλάχιστον, ότι στο αλκοόλ έβρισκα έναν κόσμο ολόκληρο που φυσικά στο τέλος δεν μου άρεσε και ήθελα να φύγω απ' αυτόν. Και σίγουρα αν κάποιος πιστεύει για τον εαυτό του ότι έχει πρόβλημα, σίγουρα υπάρχει και λύση, αυτή, βρήκα κι εγώ.

Όσον αφορά στο αλκοόλ... ναι, πρώτα απ' όλα δεν είναι τόσο αθώο όσο φαίνεται, όπως μας το πλασάρουν τα media και όλοι σαν να μην υπάρχει καμιά συνέπεια. Ούτε εγώ ήξερα για τις συνέπειες. Υπάρχουν επιπτώσεις, δηλαδή δεν είναι τόσο αθώο να πεις ένα, δύο, τρία γιατί ιδίως αν το χρησιμοποιείς όπως το χρησιμοποιούσα εγώ το αλκοόλ, καθόλου μα καθόλου αθώο δεν είναι, μπορεί να γίνει «ναρκωτικό». Επομένως, να 'χουμε το νου μας ότι δεν είναι απολύτως αθώο αφενός και αφετέρου ότι μπορεί αν υπάρχουν συνέπειες από την πόση μας σημαίνει μάλλον ότι κάτι δεν πάει καλά με μας και χρειαζόμαστε βοήθεια – δεν μπορούμε μόνοι μας.

Πηγές Συμπαράστασης

Ακολουθούν μερικές τελευταίες συμβουλές γύρω από κάποιες πηγές υποστήριξης που μπορούν να σας βοηθήσουν να θεραπευτείτε.

Πως θα βρείτε μια Πηγή Υποστήριξης ή έναν Επαγγελματία

Ρωτήστε για να μάθετε. Θα μπορούσατε να ρωτήσετε οποιονδήποτε σας προσφέρει ήδη τη βοήθειά του, αν έχει δει την αγγελία κάποιας ομάδας συμπαράστασης ή κάποιου ειδικού που θα ήταν σε θέση να σας βοηθήσει περισσότερο. Τέτοιου είδους αγγελίες ή ανακοινώσεις μπορεί να δημοσιεύονται στις εφημερίδες, στα γραφεία της ενορίας σας, να προβάλλονται στην τηλεόραση ή να ανακοινώνονται σε ραδιοφωνικούς σταθμούς. Επαγγελματίες ψυχοθεραπευτές διαφημίζουν συνήθως τις υπηρεσίες τους με παρόμοιο τρόπο, αν και είναι πιο πιθανό να τους βρείτε σ' ένα ειδικό περιοδικό ή μια εφημερίδα με αγγελίες.

Μπορεί να γνωρίζετε κάποιο άτομο που έχει ξεπεράσει ήδη το πρόβλημα το οποίο εσείς αντιμετωπίζετε τώρα. Ρωτήστε αυτόν ή τους φίλους του, αν είχε βρει κάποια ομάδα συμπαράστασης που τον είχε βοηθήσει. Είχε προσλάβει ίσως κάποιον ειδικό; Είχε μείνει ευχαριστημένος από τις υπηρεσίες του; Αν ναι, ποιος ήταν αυτός ο ειδικός – ζητήστε το τηλέφωνό του και τη διεύθυνσή του.

Χρησιμοποιήστε τον τηλεφωνικό κατάλογο. Ξεφυλλίστε προσεκτικά τον Χρυσό Οδηγό. Ψάξτε κάτω από διάφορες κατηγορίες που μπορεί να καλύπτουν αυτό που ζητάτε. Εδώ μπορείτε να βρείτε ομάδες ψυχοθεραπείας που ειδικεύονται στην τοξικομανία ή τον αλκοολισμό, αλλά και έμπειρους ψυχοθεραπευτές για ατομική θεραπεία.

Επικοινωνήστε με κάποιον ειδικό. Αν μια ομάδα συμπαράστασης πραγματοποιεί τις συγκεντρώσεις της στην περιοχή όπου μένετε, τότε κάποιος θα πρέπει να έχει στη διάθεσή του τα χρονοδιαγράμματά της. Τηλεφωνήστε σε κλινικές αποτοξίνωσης ή νοσοκομεία, στο κέντρο υγείας του δήμου σας, στο κρατικό ίδρυμα κοινωνικών ασφαλίσεων της περιοχής σας. Κλείστε ίσως ραντεβού για να δείτε από κοντά κάποιον ιθύνοντα.

Βρείτε μια υπηρεσία πληροφοριών. Πολλές κοινότητες έχουν υπηρεσίες που δίνουν ονόματα ιατρικών ή μη επιστημονικών οργανισμών, τα οποία μπορούν να σας βοηθήσουν να απεξαρτηθείτε. Οι υπηρεσίες αυτές δίνουν συνήθως παρόμοιες πληροφορίες από το τηλέφωνο. Ψάξτε στον τηλεφωνικό κατάλογο για κάποια σχετική καταχώρηση. Αν πάλι δε βρείτε αυτό που χρειάζεστε εκεί, μπορείτε να αναζητήσετε αυτές τις πληροφορίες στην ειδική τηλεφωνική υπηρεσία καταλόγου.

Ορισμένοι κρατικοί οργανισμοί παρέχουν πληροφορίες για έναν μεγάλο αριθμό ομάδων και κοινοτήτων απεξάρτησης. Στις ΗΠΑ, για παράδειγμα, ο οργανισμός American Self-Help Clearinghouse εκδίδει ένα εγχειρίδιο στο οποίο βρίσκονται καταχωρημένες αρκετές εκατοντάδες ομάδες συμπαράστασης και οργανισμοί, ταξινομημένοι ανάλογα με το πρόβλημα που καλύπτουν. Σε αυτό το εγχειρίδιο υπάρχουν επίσης γραφεία ειδικών πληροφοριών, τηλεφωνικές υπηρεσίες χωρίς χρέωση και άλλες πηγές συμπαράστασης, ανά πολιτεία. Το εγχειρίδιο του American Self-Help Clearinghouse παρέχει ιδέες για την ίδρυση μιας ομάδας

αυτοβοήθειας, είτε είστε κάποιος που αντιμετωπίζει ο ίδιος ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, είτε είστε επαγγελματίας που εργάζεται σε αυτό τον κλάδο.

Επικοινωνήστε με το Τοπικό Και Εθνικό Γραφείο Υπηρεσιών

Οι ομάδες που οργανώνουν συναντήσεις σε περισσότερες από μια πολιτείες των ΗΠΑ, έχουν συνήθως μια κεντρική διεύθυνση κι ένα τηλεφωνικό κέντρο στο οποίο μπορεί να απευθύνεται κανείς. Ακολουθούν οι διευθύνσεις και τα τηλέφωνα αρκετών ομάδων συμπαράστασης εξαρτημένων ατόμων. Επικοινωνώντας μαζί τους θα μπορέσετε να μάθετε για τοπικές συναντήσεις και χρονοδιαγράμματα, για το πώς να ξεκινήσετε μια ομάδα μόνοι σας ή να έρθετε σε επαφή με κάποιον που να μπορεί να σας προσφέρει καθοδήγηση και υποστήριξη.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
475 Riverside Drive, 11th Floor
New York, NY 10115
(212) 870-3400

Atheists in Recovery
2205 22nd Avenue
South Minneapolis, MN 55404

Cocaine Anonymous
3740 Overland Avenue, #H
Los Angeles, CA 90034
(800) 347-8998

Narcotics Anonymous
World Services Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409
(818) 303-2873

Secular Organizations for Sobriety
5521 Grosvenor Blvd.
Los Angeles, CA 90066
(310) 821-8430

Women for Sobriety
PO Box 618
Quakertown, PA 18951-0618

Χρήσιμα Τηλέφωνα

Ναρκομανείς Ανώνυμοι	τηλ. 34.74.777
Αλκοολικοί Ανώνυμοι	τηλ. 42.24.142

Ανοιχτή Γραμμή
(Μονάδα Απεξάρτησης ΨΝΑ) τηλ. 36.17.089

Κέντρα Πρόληψης

ΑΘΗΝΑΣ τηλ. 38.00.038
ΖΩΓΡΑΦΟΥ τηλ. 77.05.568
ΠΕΙΡΑΙΑ τηλ. 42.96.000
ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ τηλ. 99.61.000
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ τηλ. 57.75.951

ΟΚΑΝΑ
Πρόληψη – Εκπαίδευση τηλ. 52.24.202
Κέντρο Βοήθειας τηλ. 52.24.276
Αιγινήτειο Νοσοκομείο
Ψυχιατρική Κλινική τηλ. 77.57.692
ΚΕΘΕΑ
Πολ. Παρέμβαση τηλ. 38.47.700
Παρέμβαση τηλ. 33.00.751
Νόστος τηλ. 42.20.708
Ιθάκη τηλ. (2310) 270110
Έξοδος τηλ. (24210) 80246

Διαβάστε ένα Καλό Βιβλίο

Αν έχετε όλη την υποστήριξη που σας χρειάζεται από το περιβάλλον σας, αλλά νιώθετε πως χρειάζεστε κάτι παραπάνω, τότε αναζητήστε στα μεγάλα βιβλιοπωλεία και τις βιβλιοθήκες της περιοχής σας κάποιο κατάλληλο βιβλίο με θέμα την απεξάρτηση από τις χημικές ουσίες.

Αν δεν ξέρετε που να ψάξετε, αναζητήστε στα ράφια των βιβλιοπωλείων τα λήμματα αλκοόλ, αλκοολισμός, εθισμός, χημική εξάρτηση, ναρκωτικά, τοξικομανία.

Μια Τελευταία Ματιά

Τελειώνοντας, αναφέρουμε τους δέκα θεραπευτικούς στόχους που εξετάζονται παρακάτω.

Πρώτος στόχος: Παραδέχομαι ότι δεν είμαι πάντα σε θέση να υπολογίσω πόσο θα πω ή πόση χρήση ναρκωτικών θα κάνω, όταν επιλέγω να πω ή να κάνω χρήση, ούτε είμαι σε θέση να γνωρίζω εκ των προτέρων τις συνέπειες αυτής της επιλογής.

Δεύτερος στόχος: Κατονομάζω ορισμένα πρόσωπα ή καταστάσεις που θα μπορούσαν να με βοηθήσουν να επαναφέρω την ορθή κρίση στη ζωή μου.

Τρίτος στόχος: Δεσμεύομαι να αναζητώ την καθοδήγηση αυτών των πηγών υποστήριξης στην καθημερινή λήψη αποφάσεών μου.

Τέταρτος στόχος: Κάνω μια λεπτομερή λίστα των σκέψεων, των αντιδράσεων και των συμπεριφορών εκείνων που με σπρώχνουν στην υποτροπή, καθώς και μια άλλη λίστα των σκέψεων, αντιδράσεων και συμπεριφορών που με βοηθούν να παραμείνω

εγκρατής. Κατόπιν δείχνω αυτές τις λίστες σε μια τουλάχιστον από τις πηγές υποστήριξής μου και τις αναθεωρώ μαζί του/της.

Πέμπτος στόχος: Νιώθω απολύτως έτοιμος/η να ακολουθήσω ταπεινά τις συμβουλές των πηγών υποστήριξής μου, ώστε να ελαττώσω τη συμπεριφορά που με ωθεί στην υποτροπή και να βελτιώσω τις πιθανότητες αποχής μου.

Έκτος στόχος: Καταστρώνω ένα σχέδιο δράσης για να αποφύγω την υποτροπή και να προασπίσω την αποχή μου και ετοιμάζομαι να θέσω αυτό το σχέδιο σε εφαρμογή.

Έβδομος στόχος: Εφαρμόζω το σχέδιο δράσης μου (με μοναδική εξαίρεση την περίπτωση που η εφαρμογή του θα πλήγωνε κάποιον περισσότερο απ' όσο θα βοηθούσε εμένα).

Όγδοος στόχος: Αποτιμώ την πρόδοό μου, επαινώ τον εαυτό μου όταν πρέπει και τροποποιώ το σχέδιο δράσης μου, εφόσον το κρίνω απαραίτητο.

Ένατος στόχος: Ανακαλύπτω και χρησιμοποιώ νέες πηγές συμπαράστασης, που θα με βοηθήσουν να αντιμετωπίσω νέα προβλήματα.

Δέκατος στόχος: Έχοντας βελτιώσει ικανοποιητικά την ορθή μου κρίση μέσω αυτών των στόχων, συνεχίζω να πραγματοποιώ βελτιώσεις και σε άλλους τομείς της ζωής μου, αφού η διαδικασία αυτή μου έχει γίνει πλέον δεύτερη φύση.

Η μέθοδος που περιγράφεται εδώ έχει αποδειχτεί αποτελεσματική για χημικά εξαρτημένα άτομα και πολύ χρήσιμη σε ειδικούς που εργάζονται με τέτοια άτομα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο για να βελτιώσετε τη ζωή σας με το να αποφεύγετε την υποτροπή, να διατηρείτε την αποχή σας και να παραμείνετε για πάντα απαλλαγμένοι από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Θυμηθείτε ότι πρόκειται για μια διαδικασία που δεν τελειώνει ποτέ. Δεν προσπαθείτε να κερδίσετε έναν αγώνα, αλλά να βελτιώσετε τη ζωή σας. Μπορείτε να το κάνετε και θα το επιτύχετε, αν ακολουθήσετε τους στόχους με ήρεμα, προσεκτικά βήματα.

Καλή επιτυχία.

Είθε εσείς οι άνθρωποι να μη συγκαταλέγεστε σ' αυτές τις κατηγορίες, αν όμως βρίσκεστε εκεί, παρακαλώ σας, σπεύσατε να ζητήσετε βοήθεια. Διευθύνσεις ακολουθούν στο τέλος του βιβλίου. Επίσης, αν θέλετε, ξαναρίξτε μια ματιά στα αρχικά γενικά ερωτηματολόγια, να δούμε αν η κατανόησή σας για το θέμα μας έχει καθόλου μεταβληθεί με την ανάγνωση των ιστοριών των αλκοολικών σε ανάρρωση.

ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΈΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΓΕΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΤΩΝ Α.Α. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/ΥΠΕΥΘΥΝΗ.

ΟΤΑΝ Ο ΟΠΟΙΟΣΔΗΠΟΤΕ, ΟΠΟΥΔΗΠΟΤΕ, ΑΠΛΩΝΕΙ ΤΟ ΧΕΡΙ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ, ΕΓΩ ΘΕΛΩ ΤΟ ΧΕΡΙ ΤΩΝ Α.Α. ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΠΑΝΤΑ ΕΚΕΙ.

ΚΑΙ ΓΙ' ΑΥΤΟ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/ΥΠΕΥΘΥΝΗ.

Copyright 1973: Alcoholics Anonymous, World Services Inc.,
468 Park Ave. South, New York, N.y.

ΕΙΝΑΙ ΟΙ Α.Α. ΓΙΑ ΣΕΝΑ;

Μονάχα εσύ μπορείς να αποφασίσεις αν θέλεις να δοκιμάσεις τους Α.Α., αν νομίζεις ότι οι Α.Α. μπορούν να σε βοηθήσουν. Εμείς που είμαστε στους Α.Α. ήρθαμε γιατί παραιτηθήκαμε από την προσπάθεια να ελέγχουμε το ποτό μας. Ακόμη δεν θέλαμε να παραδεχθούμε ότι ποτέ δεν θα μπορούσαμε να πιούμε ακίνδυνα. Τότε ακούσαμε από άλλα μέλη των Α.Α. ότι είμαστε άρρωστοι (το είχαμε καταλάβει από χρόνια). Συνειδητοποιήσαμε ότι πολλοί άνθρωποι υποφέρανε από τα ίδια συναισθήματα ενοχής, μοναξιάς και απελπισίας που είχαμε κι εμείς. Βρήκαμε ότι κι εμείς είχαμε τα ίδια συναισθήματα, γιατί είχαμε την αρρώστια του αλκοολισμού. Αποφασίσαμε να προσπαθήσουμε και να αντιμετωπίσουμε το τι είχε κάνει το αλκοόλ σε εμάς.

Εδώ είναι μερικές ερωτήσεις που προσπαθήσαμε να απαντήσουμε ΕΙΛΙΚΡΙΝΑ.

Οι ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΙ ΑΝΩΝΥΜΟΙ δεν υπόσχονται να λύσουν τα προβλήματα της ζωής σου. Αλλά μπορούμε να σου δείξουμε πως μπορούμε να ζούμε χωρίς το ποτό ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΤΗ ΦΟΡΑ. Μένουμε μακριά από το ΠΡΩΤΟ ΠΟΤΗΡΙ. Αν δεν υπάρχει το πρώτο, δεν μπορεί να υπάρχει το δέκατο. Και όταν παρατήσαμε το αλκοόλ, βρήκαμε ότι η ζωή μας μπήκε σε κάποιο έλεγχο.

ΕΙΝΑΙ ΟΙ Α.Α. ΓΙΑ ΣΕΝΑ;

ΔΩΔΕΚΑ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΟΝΟΝ ΕΣΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

1. ΕΧΕΙΣ ΠΟΤΕ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΙ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙΣ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ Ή ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΛΛΑ ΑΥΤΟ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕ ΜΟΝΟ ΓΙΑ 2 ΜΕΡΕΣ;

Πολλοί από εμάς στους Α.Α. δίναμε λογιών-λογιών υποσχέσεις στους εαυτούς μας και στις οικογένειές μας. Δεν μπορούσαμε να τις κρατήσουμε. Μετά ήρθαμε στους Α.Α. Οι Α.Α. μας είπαν: "Προσπάθησε τουλάχιστον να μην πεις σήμερα". (Εάν δεν πεις σήμερα, δεν μπορείς να μεθύσεις σήμερα).

2. ΕΠΙΘΥΜΕΙΣ ΝΑ ΜΗΝ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΤΟ ΠΟΤΟ ΚΑΙ ΝΑ ΜΗ ΣΟΥ ΛΕΝΕ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ;

Στους Α.Α. δεν λέμε σε κανένα να κάνει οτιδήποτε. Απλώς μιλάμε για τω πως πίναμε εμείς, το τι μπλεξίματα μας δημιούργησε και πως σταματήσαμε. Θα χαρούμε να σε βοηθήσουμε αν εσύ το θέλεις.

3. ΕΧΕΙΣ ΠΟΤΕ ΑΛΛΑΞΕΙ ΑΠΟ ΈΝΑ ΕΙΔΟΣ ΠΟΤΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟ ΕΙΔΟΣ ΠΟΤΟΥ, ΕΛΠΙΖΟΝΤΑΣ ΟΤΙ ΑΥΤΟ ΘΑ ΣΕ ΕΜΠΟΔΙΖΕ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΜΕΘΥΣΕΙΣ;

Προσπαθήσαμε όλων των ειδών τους τρόπους. Κάναμε τα ποτά μας πιο αραιά. Ή πίναμε μόνο μπίρα. Ή δεν πίναμε κοκτέιλ. Ή πίναμε μόνο τα Σαββατοκύριακα. Ότι θέλεις προσπαθήσαμε. Αλλά, όταν πίναμε οτιδήποτε που να έχει μέσα αλκοόλ, συνήθως τελικά μεθούσαμε.

4. ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΑΣΜΕΝΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ, ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ ΕΝΑ ΠΟΤΟ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΟΙΞΟΥΝ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΟΥ ΟΤΑΝ ΞΥΠΝΑΓΕΣ;

Χρειάζεσαι ένα ποτό για να ξεκινήσεις ή για να σταματήσεις να τρέμεις; Αυτό είναι ένα πολύ σίγουρο σημάδι ότι δεν πίνεις "κοινωνικά".

5. ΖΗΛΕΥΕΙΣ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΙΝΟΥΝ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΟΥΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ;

Από καιρού εις καιρόν, οι περισσότεροι από εμάς έχουμε αναρωτηθεί γιατί δεν είμαστε σαν τους περισσότερους ανθρώπους, που πραγματικά μπορούν να πάρουν ένα ποτό, ή να το αφήσουν.

6. ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΧΡΟΝΟ, ΕΙΧΕΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΝΑ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ;

Να είσαι ειλικρινής! Οι γιατροί λένε ότι αν έχεις κάποια προβλήματα με το αλκοόλ και συνεχίζεις να πίνεις, θα γίνεις χειρότερα, τότε καλύτερα. Τελικά, θα πεθάνεις ή θα καταλήξεις σε κάποιο ίδρυμα για την υπόλοιπη ζωή σου. Η μόνη ελπίδα είναι να σταματήσεις να πίνεις.

7. ΣΟΥ ΕΧΕΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΤΟ ΠΟΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ;

Πριν έρθουμε στους Α.Α., οι περισσότεροι από εμάς λέγαμε ότι οι άνθρωποι ή τα προβλήματα στην οικογένειά που μας έκαναν να πίνουμε. Δεν μπορούσαμε να δούμε ότι το ποτό έκανε τα πάντα χειρότερα. Ποτέ δεν έλυσε τα προβλήματα, πουθενά και σε καμιά στιγμή.

8. ΣΕ ΕΝΑ ΠΑΡΤΙ. ΣΕ ΜΙΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ, ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΣ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ ΠΑΡΑΠΑΝΙΣΙΑ ΠΟΤΑ ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΕΡΒΙΡΑΝ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΑΡΚΕΤΑ;

Οι περισσότεροι από εμάς συνηθίζαμε να πίνουμε "μερικά" προτού ξεκινήσουμε για οποιαδήποτε σύναξη, αν νομίζαμε ότι θα ήταν τέτοιου είδους συγκέντρωση και αν δεν σέρβιραν τα ποτά αρκετά γρήγορα, πηγαίναμε κάπου αλλού για να πάρουμε περισσότερα.

9. ΔΕΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙΣ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ ΟΠΟΙΑ ΩΡΑ ΘΕΛΕΙΣ, ΑΝ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙΣ ΝΑ ΜΕΘΑΣ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΤΟ ΕΧΕΙΣ ΣΚΟΠΟ;

Πολλοί από εμάς κοροϊδεύαμε τον εαυτό μας, σκεπτόμενοι ότι πίναμε επειδή εμείς το θέλαμε. Όταν ήρθαμε στους Α.Α. καταλάβαμε ότι μόλις αρχίζαμε να πίνουμε δεν μπορούσαμε να σταματήσουμε.

10. ΕΧΕΙΣ ΑΠΟΥΣΙΑΣΕΙ ΑΠΟ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ Ή ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΟΥ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΟΥ ΠΟΤΟΥ;

Πολλοί/πολλές από εμάς παραδεχθήκαμε τώρα πια ότι "κάναμε τον/την άρρωστο/η" πολλές, ενώ η αλήθεια ήταν ότι ή ήμαστε στη δυσάρεστη κατάσταση που ακολουθεί τη μέθη, ή ήμαστε συνέχεια μεθυσμένοι/μεθυσμένες.

11. ΕΧΕΙΣ ΚΕΝΑ ΜΝΗΜΗΣ - "ΜΠΛΑΚ ΛΟΥΤΣ";

“Κενό μνήμης” είναι όταν έχουμε πει για ώρες ή μέρες και δεν μπορούμε να θυμηθούμε τι κάναμε. Όταν ήρθαμε στους Α.Α. ανακαλύψαμε ότι αυτό είναι μια πολύ σίγουρη ένδειξη του ότι πίναμε αλκοολικά.

12. ΕΧΕΙΣ ΠΟΤΕ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙ ΟΤΙ Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΘΑ ΗΤΑΝΕ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΑΝ ΔΕΝ ΕΠΙΝΕΣ;

Πολλοί/πολλές από μας αρχίσαμε να πίνουμε επειδή το ποτό έκανε τη ζωή να φαίνεται καλύτερη, τουλάχιστον για λίγο. Μέχρι να φθάσουμε στους Α.Α. νιώθαμε παγιδευμένοι/παγιδευμένες. Πίναμε για να ζούμε και ζούσαμε για να πίνουμε. Είχαμε πια μπαφιάσει να είμαστε μπαφιασμένοι/μπαφιασμένες.

Αν απαντήσουμε ΝΑΙ σε 4 ή περισσότερες ερωτήσεις, αυτό σημαίνει ότι έχουμε μεγάλο πρόβλημα με το ποτό. Δες πως φέρεσαι, θυμήσου πως δεν υπάρχει ντροπή στο να αντιμετωπίσεις το γεγονός ότι έχεις πρόβλημα.

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΚΟΠ ΣΟΥ;

- Απάντησες ΝΑΙ, 4 ή περισσότερες φορές; Εάν είναι έτσι, πιθανώς είσαι σε κίνδυνο με το αλκοόλ. Γιατί το λέμε αυτό; γιατί χιλιάδες άνθρωποι στους Α.Α. για πολλά χρόνια έχουν πει ότι έτσι είναι. Μάθανε την αλήθεια για τον εαυτό τους με σκληρό τρόπο.
- Αλλά πάλι, μόνον εσύ μπορείς ν’ αποφασίσεις αν οι ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΙ ΑΝΩΝΥΜΟΙ είναι για σένα. Προσπάθησε να μην έχεις προκαταλήψεις πάνω σ’ αυτό το θέμα. Εάν απαντήσες ΝΑΙ, θα χαρούμε να σου δείξουμε πως σταματήσαμε κι εμείς να πίνουμε.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΣ Ή ΣΕ ΠΟΣΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΣΤΑΔΙΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ

Από το βιβλίο “Almost all you want to know about ALCOHOLISM and some things you may not want to know”, του Robert L. Hammond.

Copyright 1986, The Alcohol Research Information Service,
1106 East Oakland Avenue, Lansing, Michigan 48906.

1) ΠΟΣΟ ΠΙΝΕΙΣ;

- Πίνεις περισσότερο από το παρελθόν;
- Οι φίλοι σου πίνουν λιγότερο απ’ όσο εσύ;
- Πίνεις μέχρι να τελειώσει το μπουκάλι;

2) ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΤΟ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ;

- Αποφεύγεις να συμμετέχεις σε κοινωνικές εκδηλώσεις όταν ξέρεις ότι δεν θα σερβίρεται αλκοόλ;
- Επιμένεις όταν βγαίνετε να προτιμάς μέρη όπου το σερβίρισμα του αλκοόλ δικαιολογείται; (π.χ. μπαρ, αντί καφετέριας, ρεστοράν, αντί σινεμά;)
- Περιμένεις με χαρά να συμμετέχεις σε εκδηλώσεις όπου δικαιολογείται και επιτρέπεται η κατανάλωση αλκοόλ;
- Προτιμάς να βγαίνεις με παρέες που πίνουν;
- Είναι οι περισσότεροι φίλοι σου δυνατοί πότες;
- Κρύβεις ποτέ κανένα μπουκάλι αλκοόλ, μην τυχόν και ξεμείνεις;

3) ΕΛΕΓΧΟΣ

- Πίνεις ποτέ το πρωί;
- Υπάρχουν φορές που νιώθεις την ανάγκη να περάσεις ένα διάστημα χωρίς να πίνεις καθόλου;
- Μπορείς να σταματήσεις να πίνεις χωρίς δυσκολία, αφού έχεις ήδη πει 1 ή 2 ποτά;
- Είσαι σε θέση να σταματήσεις να πίνεις ακριβώς τη στιγμή που θα θελήσεις να σταματήσεις;
- Έχεις ποτέ αθετήσει υποσχέσεις (στον εαυτό σου ή σε άλλους) ότι θα σταματήσεις να πίνεις;
- Τραβάς ποτέ μονορούφι το ποτό σου;

4) ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ – ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

- Κάποιος από τους γονείς σου είχε ποτέ πρόβλημα με το αλκοόλ;
- Κάποιος από τα αδέρφια σου έχει πρόβλημα με το αλκοόλ;
- Μήπως κάποιο από τα παιδιά σου έχει πρόβλημα με το αλκοόλ;

5) ΓΙΑΤΙ ΠΙΝΕΙΣ;

- Πίνεις για να χτίσεις αυτοπεποίθηση;
- Πίνεις γιατί είσαι ντροπαλός/ντροπαλή;
- Πίνεις πριν πας σε ερωτικό ραντεβού;
- Γενικά, τα καταφέρνεις καλύτερα με τους άλλους και παραμένεις πιο κοινωνικός/κοινωνική, όταν πίνεις;
- Πίνεις για να ξεφύγεις από στεναχώριες, ευθύνες ή υπευθυνότητες;

6) ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ ΕΣΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΙΟΜΑ ΣΟΥ;

- Έχεις χαμηλή εικόνα αυτοεκτίμησης;
- Νιώθεις ένοχος/ένοχη για το πώς πίνεις;
- Σκέφτεσαι καθόλου ότι μπορεί να έχεις πρόβλημα με το αλκοόλ;
- Το πίομα σου επηρεάζει την υπόληψή σου; Και αν ναι, σε ενδιαφέρει καθόλου;

7) ΠΩΣ ΝΙΩΘΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΓΥΡΩ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΠΙΟΜΑ;

- Ανησυχούν οι άλλοι με το πίομα;
- Έρχονται οι άλλοι σε αμηχανία με το πίομα σου;
- Έρχονται στιγμές που οι άλλοι γύρω σου πρέπει να σε δικαιολογήσουν για το πίομα σου; Ας πούμε, στον εργοδότη σου;
- Έρχονται στιγμές που οι άλλοι γύρω σου πρέπει να σου πουν κάποια ψέματα για το δικό σου πίομα;
- Σου έχει ποτέ κάποιος μιλήσει για το πίομα σου;
- Σε φοβούνται τα παιδιά σου όταν έχεις πει;
- Οι φίλοι σου και οι συγγενείς σου πιστεύουν ότι είσαι κανονικός πότης/πώτρια;
- Έχεις χάσει ποτέ φίλους εξαιτίας του πιομάτος σου;
- Έχει ποτέ κάποιος δικός σου ζητήσει βοήθεια για το δικό σου πίομα;
- Οι φίλοι σου και η οικογένειά σου νιώθουν δυσάρεστα στις γιορτές ή σε διακοπές εξαιτίας του δικού σου πιομάτος;

8) ΑΡΝΗΣΗ

- Αρνεύσαι να συζητήσεις την πιθανότητα ότι έχεις πρόβλημα με το πύμα;
- Αποφεύγεις διαλέξεις ή αλλάζεις κανάλι όταν συζητούνται θέματα προβλημάτων με το αλκοόλ;
- Απολογείσαι για τη συμπεριφορά σου με το πύμα σου;
- Λες ψέματα για τη συμπεριφορά σου με το πύμα σου;
- Αθετείς τυχόν υλοσχέσεις σου ότι θα σταματήσεις να πίνεις;
- Αρνεύσαι, ότι έχεις πρόβλημα επειδή τάχα πίνεις μόνο μύρα;

9) ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Αλλάζει η συμπεριφορά σου όταν πίνεις; Αν, για παράδειγμα, είσαι μαλακός τύπος, όταν πίνεις γίνεσαι επιθετικός/επιθετική;
- Μπλέκεσαι ποτέ σε καβγάδες όταν έχεις πει;
- Έχεις χάσει ποτέ τελείως τη μνήμη σου εξαιτίας του πύματος σου;
- Έχεις ξεχάσει ποτέ πράγματα ή έχεις αρνηθεί ότι τα έκανες κατά τη διάρκεια πύματος;
- Εύπνησες ποτέ ένα πρωί μετά από πύμα και να μη θυμάσαι τι είχε συμβεί σε κάποιο τμήμα της προηγούμενης βραδιάς, ή όλη τη βραδιά;

10) ΙΑΤΡΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- Σοβαρά τρέμουλα;
- Ν' ακούς φωνές;
- Προβλήματα κίρρωσης του ήπατος;
- Σου συνέστησε ποτέ γιατρός να μειώσεις το πόσο πίνεις ή να το κόψεις;
- Έχεις εισαχθεί ποτέ σε νοσοκομείο εξαιτίας του πύματος σου;

11) ΠΑΡΕΜΒΑΙΝΕΙ ΤΟ ΠΙΟΜΑ ΣΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ;

- Συνελήφθης ποτέ οδηγώντας κάτω από την επήρεια μέθης ή ανικανότητας οδήγησης;
- Συνελήφθης ποτέ για προσβολή της κοινής ησυχίας ή για άλλη ανάρμοστη συμπεριφορά, λόγω ποτού;
- Είχες ποτέ οικονομικές δυσκολίες εξαιτίας του πύματος;
- Είχες ποτέ οικογενειακά προβλήματα εξαιτίας του πύματος;
- Έχασες ποτέ τη δουλειά σου εξαιτίας του πύματος;
- Απουσίασες ή αποβλήθηκες ποτέ από το σχολείο εξαιτίας του πύματος;

Κάποια Κέντρα Απεξάρτησης θα εκτιμούσαν ότι τρεις ή περισσότερες απαντήσεις ΝΑΙ στις παραπάνω ερωτήσεις θ' αποτελούν ένδειξη διάγνωσης για αλκοολισμό.

Εμείς δεν κατατάσσουμε αριθμητικά στάνταρτς αλλά εάν ανησυχείτε για το πύμα σας ή για το πύμα κάποιου φίλου ή αγαπημένου, σημειώστε ότι όσες περισσότερες ΝΑΙ απαντήσεις υπάρχουν σ' αυτό το ερωτηματολόγιο, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες ο άνθρωπος αυτός να είναι προβληματικός πότης ή αλκοολικός και να χρειάζεται άμεση βοήθεια.

**ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ, ΑΠΑΝΤΗΣΕ
ΣΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΟΣΟ ΠΙΟ ΕΙΛΙΚΡΙΝΑ ΜΠΟΡΕΙΣ;**

Το παρόν ερωτηματολόγιο χρησιμοποιείται από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Βαλτιμόρης Τζονς Χόπκινς, στην προσπάθειά τους να διαγνώσουν κάποιον ως αλκοολικό ή προβληματικό πότη.

Copyright, Johns Hopkins University Hospital, Baltimore Md.

1. ΧΑΝΕΙΣ ΧΡΟΝΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΟΥ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΟΥ ΠΙΟΜΑΤΟΣ;
(καθυστερήσεις κ.λπ.)
2. ΤΟ ΠΙΟΜΑ ΦΕΡΝΕΙ ΔΥΣΤΥΧΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΣΟΥ ΖΩΗ;
3. ΠΙΝΕΙΣ ΕΠΕΙΔΗ ΝΤΡΕΠΕΣΑΙ ΟΤΑΝ ΕΙΣΑΙ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ;
4. ΕΠΙΔΡΑ ΤΟ ΠΟΤΟ ΣΤΗΝ ΥΠΟΛΗΨΗ ΣΟΥ;
5. ΕΧΕΙΣ ΝΙΩΣΕΙ ΠΟΤΕ ΤΥΦΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΙΟΜΑ ΣΟΥ;
6. ΕΧΕΙΣ ΕΜΠΛΑΚΕΙ ΣΕ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΟΥ ΠΙΟΜΑΤΟΣ;
7. ΟΤΑΝ ΠΙΝΕΙΣ ΣΤΡΕΦΕΣΑΙ ΠΡΟΣ ΚΑΤΩΤΕΡΟΥΣ ΣΟΥ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ Ή ΚΑΤΩΤΕΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ;
8. ΤΟ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΑΔΙΑΦΟΡΟ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΑΝ ΠΕΡΝΟΥΝ ΚΑΛΑ ΤΑ ΛΟΙΠΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΟΥ;
9. ΟΙ ΦΙΛΟΔΟΣΙΕΣ ΣΟΥ ΕΧΟΥΝ ΜΕΙΩΘΕΙ ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΠΟΥ ΠΙΝΕΙΣ;
10. ΝΙΩΘΕΙΣ ΜΙΑ ΑΚΑΤΑΣΧΕΤΗ ΕΠΙΘΥΜΙΑ/ΔΙΨΑ ΝΑ ΠΙΕΙΣ ΜΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΩΡΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ;
11. ΘΕΛΕΙΣ ΕΝΑ ΠΟΤΟ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΠΡΩΙΝΟ;
12. ΣΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΠΙΟΜΑ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ;
13. Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΟΥ ΕΧΕΙ ΜΕΙΩΘΕΙ ΑΠΟ ΤΟΤΕ ΠΟΥ ΠΙΝΕΙΣ;
14. ΤΟ ΠΙΟΜΑ ΒΑΖΕΙ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΟΥ Ή ΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΣΟΥ;
15. ΠΙΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΦΥΓΕΙΣ ΑΠΟ ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΕΣ Ή ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ;
16. ΠΙΝΕΙΣ ΜΟΝΟΣ/ ΜΟΝΗ;
17. ΕΙΧΕΣ ΠΟΤΕ ΣΟΥ ΤΕΛΕΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΜΝΗΜΗΣ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΑΣΜΑ ΤΟΥ ΠΙΟΜΑΤΟΣ;
18. ΕΧΕΙΣ ΠΟΤΕ ΥΠΟΣΤΕΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΙΟΜΑ ΣΟΥ;
19. ΠΙΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΧΤΙΣΕΙΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ;
20. ΕΧΕΙΣ ΠΟΤΕ ΝΟΣΗΛΕΥΤΕΙ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΟΥ ΠΙΟΜΑΤΟΣ ΣΟΥ;

- Εάν έχεις απαντήσει ΝΑΙ σε οποιαδήποτε απ' αυτές τις ερωτήσεις, υπάρχει κατηγορηματική προειδοποίηση ότι πιθανόν να είσαι αλκοολικός/ αλκοολική.
- Εάν έχεις απαντήσει ΝΑΙ σε οποιοσδήποτε δύο ερωτήσεις οι πιθανότητες δείχνουν πως είσαι αλκοολικός/ αλκοολική.
- Εάν έχεις απαντήσει ΝΑΙ σε τρεις ή παραπάνω ερωτήσεις, είσαι σίγουρα αλκοολικός/ αλκοολική.

ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;

ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

Copyright, NATIONAL COUNCIL ON ALCOHOL
AND DRUG DEPENDENCE (NCADD), U.S.A.

1. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΓΙΑ ΝΑ ΧΤΙΣΕΙΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ;
2. ΠΙΝΕΙΣ ΠΟΤΕ Ή ΦΤΙΑΧΝΕΣΑΙ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΈΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΑΝΑΚΥΠΤΕΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ Ή ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ;
3. ΕΧΕΙΣ ΧΑΣΕΙ ΠΟΤΕ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΟΓΩ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ;
4. ΕΝΟΧΛΕΙΣΑΙ ΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΚΟΥΣΤΕΙ ΝΑ ΛΕΕΙ ΟΤΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΠΟΛΥ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;
5. ΕΧΕΙΣ ΑΡΧΙΣΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΠΑΡΕΕΣ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΠΟΛΥ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;
6. ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΙΚΟΝΑ ΣΟΥ;
7. ΝΙΩΘΕΙΣ ΕΝΟΧΟΣ/ ΕΝΟΧΗ ΟΤΙ ΤΑ «ΣΚΑΤΩΣΕΣ» ΜΕΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ;
8. ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΠΙΟ ΧΑΛΑΡΟΣ/ ΧΑΛΑΡΗ ΟΤΑΝ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΣΕ ΕΡΩΤΙΚΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΚΑΙ ΠΙΕΙΣ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;

9. ΕΧΕΙΣ ΜΠΕΙ ΣΕ ΜΠΕΛΛΑΔΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΕΠΕΙΔΗ ΕΚΑΝΕΣ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ;
10. ΔΑΝΕΙΖΕΣΑΙ ΧΡΗΜΑΤΑ Ή ΣΤΕΡΕΙΣΑΙ ΑΛΛΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΙΣ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;
11. ΑΠΟΚΤΑΣ ΜΙΑ ΑΙΣΘΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΟΤΑΝ ΚΑΝΕΙΣ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ;
12. ΕΧΑΣΕΣ ΚΑΠΟΙΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΟΥ ΑΠΟ ΤΟΤΕ ΠΟΥ ΑΡΧΙΣΕΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ;
13. ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΣΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΑΠΟ ΟΣΟ ΕΣΥ;
14. ΠΙΝΕΙΣ Ή ΚΑΝΕΙΣ ΧΡΗΣΗ ΑΛΛΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΤΕΛΕΙΩΣΟΥΝ ΤΑ ΑΠΟΘΕΜΑΤΑ ΣΟΥ;
15. ΞΥΠΝΑΣ ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΑΝΑΡΩΤΙΕΣΑΙ ΤΙ ΝΑ ΣΥΝΕΒΗ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΝΥΧΤΑ;
16. ΣΕ ΕΧΟΥΝ ΣΥΛΛΑΒΕΙ ΠΟΤΕ Ή ΕΧΕΙΣ ΕΙΣΑΧΘΕΙ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΩΝ ΠΑΡΑΝΟΜΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ;
17. ΑΠΟΦΕΥΓΕΙΣ ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙΣ ΜΕΛΕΤΕΣ, ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ Ή ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ Ή ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΟΤΑΝ ΤΟ ΘΕΜΑ ΤΟΥΣ ΑΦΟΡΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΩΝ ΠΑΡΑΝΟΜΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ;
18. ΝΟΜΙΖΕΙΣ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;
19. ΕΙΧΕ ΠΟΤΕ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;
20. ΘΑ ΗΤΑΝ ΔΥΝΑΤΟ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΕΣΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΑΛΛΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;

**ΣΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΗ ΔΥΤΙΚΗ ΧΩΡΑ ΘΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΣΕ ΑΔΙΚΗΜΑ
ΕΝΑΣ ΕΦΗΒΟΣ ΝΑ ΕΧΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΟΧΗ ΤΟΥ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ.**

Εκτός λοιπόν του γεγονότος ότι στις ΗΠΑ, φερ' ειπείν, που συντάχθηκε το παρόν ερωτηματολόγιο ένας νέος έως 21 χρονών θα παρέβαινε τον νόμο, ας δούμε τα άλλα αποτελέσματα;

- Εάν απάντησες ΝΑΙ σε τρεις από όποιες από τις παραπάνω ερωτήσεις είναι πιθανό ότι διακινδυνεύεις να αρρωστήσεις από αλκοολισμό ή/ και εθισμό σε κάποιο άλλο ναρκωτικό.
- Εάν απάντησες ΝΑΙ σε πέντε από όποιες από τις παραπάνω ερωτήσεις, θα πρέπει ν' αναζητήσεις βοήθεια από ειδικούς αμέσως.

ΟΜΑΔΕΣ ΑΛΑΝΟΝ – ΣΥΓΓΕΝΩΝ & ΦΙΛΩΝ ΤΩΝ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ:

- **ΟΜΑΔΑ ΑΘΗΝΩΝ 1**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ζήνωνος 4, 3^{ος} όροφος, Γραφείο 15.

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 5239161

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Δευτέρα: 19:00, Τρίτη – Πέμπτη –
Παρασκευή: 20:30, Τετάρτη: 10:00 π.μ.

- **ΟΜΑΔΑ ΑΘΗΝΩΝ 2**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Σοφοκλέους 26 και Κλεισθένους, Ξενοδοχείο.

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Τρίτη: 10:00 π.μ.

**ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΩΝ ΟΥΣΙΟΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ**

- **ΕΠΑΛΑΝ (ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ)**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ιπποκράτους 156, Αθήνα, Ισόγειο.

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Παρασκευή 6μ.μ., Κυριακή 12π.μ.

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 6452972

- **ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ, ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ
ΤΟΞΙΚΟΜΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ, «18 ΑΝΩ»**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ασκληπίου 19, Τ.Κ. 106 80, Αθήνα.

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ:

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 3611803, 3614242

FAX: (210) 3601816

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Δευτέρα – Παρασκευή, 8:00-20:00

- **ΤΜΗΜΑ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ, ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ
ΤΟΞΙΚΟΜΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ «18 ΑΝΩ»**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ασκληπίου 19, Τ.Κ. 106 80, Αθήνα.

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 3617089

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Δευτέρα - Παρασκευή, 10:00-20:00

- **ΝΑΡΚΟΜΑΝΕΙΣ ΑΝΩΝΥΜΟΙ (Ν.Α.)**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Τ.Θ. 750 64. Καλλιθέα, Τ.Κ. 17610 (για όλες τις ομάδες)

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 3474777 (για όλες τις ομάδες)

E-MAIL: nagreece@hotmail.com

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Καθημερινά, 18:30-20:00

- **ΟΜΑΔΑ Α.Α. «ΑΘΗΝΩΝ» (ΕΛΛΗΝΟΦΩΝΗ)**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ιπποκράτους 156, Αθήνα, Ισόγειο.

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Καθημερινές συνεδρίες 20:30-21:45

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 6452972

- **ΟΜΑΔΑ Α.Α. «ΕΛΠΙΔΑ» (ΕΛΛΗΝΟΦΩΝΗ)**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Νέο Φάληρο, όπισθεν ιερού ναού Παναγίας Μυρτιδιωτίσσης, παραπλεύρος Δελφιναρίου, ακτή Πρωτοψάλτη, Υπόγειο.

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Καθημερινές συνεδρίες 20:15-21:30

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 4224142

- **ΟΜΑΔΑ «ΠΑΡΘΕΝΩΝ» (ΑΓΓΛΟΦΩΝΗ)**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ιπποκράτους 156, Αθήνα, Ισόγειο.

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Καθημερινές συνεδρίες 18:45-20:00

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 6462872

- **ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ιπποκράτους 156, Αθήνα, Ισόγειο.

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 6462872

ΆΛΛΕΣ ΟΜΑΔΕΣ Α.Α. ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΤΗΛΕΦΩΝΑ:

- **ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ, ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ «Ο.ΚΑ.ΝΑ.»**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Πλουτάρχου 10, Τ.Κ. 106 76, Αθήνα

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 7221707

FAX: (210) 7221520

EMAIL: hicpc@hol.gr

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Δευτέρα – Παρασκευή, 9:00-16:00

- **ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ, ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΤΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ «ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΑΣΩΝ»**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ιουλιανού 18, Τ.Κ. 106 82, Αθήνα

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 8659800

FAX: (210) 8232833

EMAIL: kpp@ath.forthnet.gr

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΣΤΟ INTERNET: www.kethea.gr

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Δευτέρα – Παρασκευή, 9:00-13:00

• **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΑΘΗΝΑ»**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ξενίας 20 & Μιχαλακοπούλου, Τ.Κ. 115 28

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 7753240, 7757692

FAX: (210) 7753240

ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Δευτέρα – Παρασκευή, 8:00-15:00

• **ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΤΟΞΙΚΟΜΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ «18 ΑΝΩ» ΤΟΥ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Σόλωνος 134 (3^{ος} όροφος), Τ.Κ. 106 77 Αθήνα

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 3304571-4

FAX: (210) 3304738

• **ΤΜΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ψ.Ν.Α. Λεωφ. Αθηνών 360, Τ.Κ. 124 62 Χαϊδάρι

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 5323780, 5811701

FAX: (210) 5811700

• **ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΤΟΞΙΚΟΜΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ «18 ΑΝΩ»**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ψ.Ν.Α. Λεωφ. Αθηνών 360, Τ.Κ. 124 62 Χαϊδάρι

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 5323780, 5811701

• **ΕΙΔΙΚΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ, ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΓΙΑ ΟΥΣΙΟΕΞΑΡΤΗΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Βας Σοφίας 72-74, Τ.Κ. 115 28, Αθήνα

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 7289400, 7289313

FAX: (210) 7242032

• **ΑΝΟΙΚΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ «ΔΙΑΒΑΣΗ»**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Σταυροπούλου 29, Τ.Κ. 112 52, Αθήνα

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 8653960, 8640943

FAX: (210) 8651227

• **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ «ΝΟΣΤΟΣ»**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Πεύκων 12, Τ.Κ. 18900, Σελήνια Σαλαμίνας

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 4675347, 4675330

FAX: (210) 4671548

• **ΑΝΟΙΚΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΕΦΗΒΩΝ «ΣΤΡΟΦΗ»**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Φυλής 148, Τ.Κ. 112 51, Αθήνα

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (210) 8830129, 8824089

• **ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ «ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ»**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ραφήνα Τ.Κ. 190 09

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (2294) 77180, 77800, 78322, 78323

FAX: (210) 77801

• **ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ (Ν.Π.Δ.Δ.)**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Λεωφ. Αθηνών 109, Τ.Κ. 24100, ΚΑΛΑΜΑΤΑ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (2721) 94500-7

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: Όλες, και χρήστες ναρκωτικών, αλκοολικοί.

• **ΔΗΜΟΤΙΚΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ
(Ν.Π.Δ.Δ.)**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Αριστομένους 28, Τ.Κ. 24 100, Καλαμάτα

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: (27210) 87984, 28000

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: Αντιμετώπιση κοινωνικών προβλημάτων
(Ναρκωτικά, αλκοόλ, AIDS κ.λπ.).

**ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΙΑ ΤΗΣ ΠΗΓΗΣ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΑΓΙΚΟ
ΠΥΘΜΕΝΑ ΤΟΥ ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΑΝΑΒΛΥΖΕΙ ΔΗΛΗΤΗΡΙΟ ΜΕ ΓΛΥΚΕΙΑ
ΔΡΟΣΙΑ ΑΝΑΒΛΥΖΕΙ ΩΡΑΙΟ ΚΑΙ ΧΥΔΑΙΟ.
ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΜΥΣΤΗ
ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΦΥΪΑ ΤΟΥ ΠΟΤΗ**

FRIEDRICH BODENSTEDT

Η ανάμνηση ενός Κόσμου που πόνεσε (ξανά) πολύ, που έχυσε περισσότερα δάκρυα από πριν. Που σχεδόν κάθε νύχτα έπεφτε για ύπνο θλιμμένος, προβληματισμένος, αλλά κάθε πρωί ξυπνούσε με τη σπίθα της ελπίδας...

Η προσδοκία ενός Κόσμου λιγότερο απάνθρωπου, πιο συνειδητοποιημένου, με περισσότερα δάκρυα χαράς από δάκρυα λύπης. Με τη φιλοδοξία της σπίθας, από ελπίδα να γιγαντωθεί σε δημιουργική πυρκαγιά...

ΠΗΓΕΣ:

• ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ:

- 1) "ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ"
ΤΕΥΧΗ 9,10,11,12 ΕΣΥΝ
- 2) "FREE"

• ΒΙΒΛΙΑ

- 1) ΝΟΜΙΜΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ "ΑΛΚΟΟΛ"
ΓΡΗΓΟΡΗΣ Α. ΠΟΤΑΜΙΑΝΟΣ
- 2) Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ
J. PIAGET ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΙΤΣΟΥ 67
- 3) ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ
BOUG ALTHAUSER
- 4) ΑΛΚΟΟΛ, ΕΝΑ ΣΚΛΗΡΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΟ
ΚΩΣΤΑΣ ΤΣΑΡΟΥΧΑΣ
- 5) ΚΑΝΩ ΤΑ ΔΙΚΑ ΜΟΥ ΔΙΚΕΡ
HERBERT GEORGE
- 6) ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ
ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ
- 7) ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
MARTIN HERBERT
- 8) ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
Α' ΤΑΞΗΣ ΕΝΙΑΙΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ, ΤΡΙΑΝΤ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ
- 9) ΜΕ ΛΕΝΕ ΜΑΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΜΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΚΗ ΣΕ ΑΝΑΡΡΩΣΗ
ΣΙΜΩΝΗ Ξ.
- 10) ΟΛΑ ΤΑ COCTAILS
ALLAN CAGE
- 11) "ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΟΣ ΠΟΤΗΣ"
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ ΤΟΜΟΣ Α'
ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΠΟΤΑΜΙΑΝΟΣ
- 12) ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ
ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ
ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΠΟΤΑΜΙΑΝΟΣ
- 13) ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΝΘΟΥΠΟΛΗΣ
(ΑΛΚΟΤΕΣΤ, ΠΡΟΣΤΙΜΑ, ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ)
- 14) ΙΚΠΙ (ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ)
- 15) ΠΠΝΚ: ΙΑΤΡΕΙΟ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ
(ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΡΙΟΥ)
- 16) ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΑΤΣΑ - ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ- ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΜΟΝΑΔΑΣ
ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ 18 ΑΝΩ ΤΟΥ ΔΗΜΟΣΙΟΥ
ΨΥΧΙΑΤΡΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ
- 17) ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΟΥΣΣΑΣ (ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ) ΚΛΙΝΙΚΗΣ
ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ - ΤΟΣΙΚΟΜΑΝΩΝ
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ ΜΟΝΑΔΑ 18 ΑΝΩ
- 18) ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΙ ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ -
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
EMAIL: epapageo@teiath.gr
- 19) ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑΣ

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ
ΜΟΝΙΜΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΣΤΟ ΤΕΙ ΑΘΗΝΩΝ
ΚΩΝ. ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΥ 14, Ν. ΣΜΥΡΝΗ
Τ.Κ. 17121 ΤΗΛ/ΦΑΧ 9348164
www.in.gr
ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΑΛΚΟΟΛ
Σελ. 2 κσεφ. 16

• INTERNET

www.in.gr
www.toxo.gr
www.boom.gr
www.phantis.gr
www.robby.gr
www.pathfinder.gr
www.rotten.com (ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ)

www.in.gr
ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ
ΚΕΦ 3/ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ Η ΑΣΘΕΝΕΙΑ
ΚΕΦ 5/ ΟΞΕΙΑ ΠΑΓΚΡΕΑΤΙΤΙΔΑ- ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
ΚΩΝ/ΝΟΣ ΚΟΥΡΤΗΣ ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ ΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

www.niaaa.nih.gov
www.alcalc.oupjournals.org
www.ncadd.org
www.oasas.state.ny.us
www.alcoholismabout.com/health/alcoholism/mbody..htm
www.mediacouncilalcol.demon.co.uk
www.silk.nih.gov/silk/niaaapublication/booklet.hom
www.rsa.am
www.familystudies.org

