

περιεχόμενα

Πρόλογος	5
Κεφάλαιο 1 ^ο	
Η πληροφορική	
Ορισμός της πληροφορικής	6
Η σημασία της πληροφορικής στον χώρο της υγείας	
Η πληροφορική στον χώρο της υγείας	7
Εφαρμογές της τεχνολογίας της πληροφορικής στον χώρο της υγείας	
Internet κ υγεία	9
Τι είναι το Internet	11
Εφαρμογές της τηλεματικής- τηλεϊατρικής στην βελτίωση της ποιότητας της φροντίδας υγείας	12
Ορισμός τηλεϊατρικής	14
Εφαρμογές κ υπηρεσίες από νοσηλευτικό προσωπικό	16
Εφαρμογές τηλεϊατρικής	16
Χρήση υπηρεσιών τηλεϊατρικής	16
Νοσηλευτική πληροφορική	20
Πλεονεκτήματα η/υ στη νοσηλευτική	21
Μειονεκτήματα η/υ στην νοσηλευτική	23
Αλληλεπίδραση ανθρώπου- υπολογιστή	25

Κεφάλαιο 2°

Εξαρτήσεις

Εσείς πόσες εξαρτήσεις διαθέτετε?	26
Ελπίδες στα γονίδια	28
Σταθμοί εξάρτησης	28
Δεν είναι ξεκάθαρα τα όρια	29
Τι είναι ο εθισμός?	30
Εξαρτημένος μια φορά εξαρτημένος για πάντα?	32
Πότε συμβαίνουν οι εξαρτήσεις?	34
Μπορείς να θεραπευτείς από μια εξάρτηση όταν αντιμετωπίζεις κ άλλα ψυχιατρικά προβλήματα?	35
Μπορεί η κατάθλιψη να οδηγήσει σε εξάρτηση?	36
Από τι εξαρτάται η εμφάνιση προβλημάτων σε παιδιά με εξαρτημένους από ουσίες γονείς?	37
Πώς μπορεί να βοηθήσει η δουλειά με τα μέλη της οικογένειας ενός χρήστη ουσιών στην προσπάθεια απεξάρτησης κ επανένταξής του	38

Αλκοόλ

Μορφές αλκοολισμού	39
Πότε κάποιος θεωρείται ότι είναι εξαρτημένος από το αλκοόλ?	42
Ποια θεωρείται λογική χρήση του αλκοόλ κ ποια κατάχρηση?	43
	44

Πώς μπορείς να αντιμετωπίσεις καλύτερα τα στερητικά συμπτώματα όταν διακόπτεις την χρήση αλκοόλ?	44
Για πόσο διάστημα δεν πρέπει να πίνω για να απαλλαγώ από την εξάρτηση?	45
Τέσσερις φάσεις θεραπείας	46
Γιατί κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ?	46

Έχουν οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν προβλήματα αλκοολισμού κ ψυχολογικά προβλήματα? 47

Ναρκωτικά

Η μάστιγα του αιώνα 50

Είδη ναρκωτικών 52

Εφηβεία κ ναρκωτικά 52

Τι είναι η ηρωίνη? 54

Μπορείς να εθιστείς στην ηρωίνη? 53

Είναι δυνατόν να σταματήσει κανείς την χρήση ηρωίνης? 54

Πώς μπορούν να θεραπευτούν οι εξαρτημένοι από την ηρωίνη? 55

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι από την χρήση ηρωίνης? 57

Τσιγάρο 58

Τι γίνεται όταν κάποιος εθισμένος στο κάπνισμα το διακόψει? 60

Οι ολέθριες επιπτώσεις μια κακιάς συνήθειας στην υγεία μας 60

Είναι εύκολο κάποιος να κόψει το κάπνισμα 61

Τι τρόποι βοήθειας για απεξάρτηση από το κάπνισμα υπάρχουν 62

Κόψτε το κάπνισμα! 63

Μπορούμε να κόψουμε το τσιγάρο? 63

Μπορείτε να το κόψετε 64

Μέθοδοι διακοπής του καπνίσματος 65

Tips 66

Κ άλλες χρήσιμες πληροφορίες 68

Κεφάλαιο 3°

Lisa: ένα πρόγραμμα για την αντιμετώπιση των εξαρτήσεων. 69

παρουσίαση προγράμματος 70

Αποτελέσματα 126

Επίλογος 128

Βιβλιογραφία 130

Πρόλογος

Τι κοινό έχουν ο καφές, ο τζόγος, το Ίντερνετ και το σεξ με την ηρωίνη και την κοκαΐνη; Μπορούν και αυτά να γίνουν εξάρτηση, αν δεν βρει κανείς τη σωστή... δόση.

Πόσοι από μας μπορούν με θάρρος να παραδεχτούν ότι έχουν μια εξάρτηση που βασανίζει ανελλιπώς την καθημερινότητά τους? Όλοι θα πουν ότι «είναι μια συνήθεια», αλλά η εξάρτηση είναι πολύ πιο σκληρή από την συνήθεια.

Σε κυριεύει, σε καταδυναστεύει, σε κάνει πιόνι της ίδιας σου της ζωής. Όλοι θέλουν να ξεφύγουν από μια εξάρτηση. Από το κάπνισμα, από το internet, από το φαγητό, από ανθρώπους που αγαπούν, από τα ναρκωτικά...

Τι μας οδηγεί σε μια εξάρτηση; Ο τρόπος ζωής; Η κατάθλιψη; Μήπως η ίδια μας η οικογένεια;

Ποιος μπορεί να βοηθήσει; Ίσως η νοσηλευτική;

Ίσως το internet; Ίσως κ τα δύο μαζί

Θα ωφελούσε άραγε η πληροφορική στον τομέα της υγείας;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

Η ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

Η λέξη πληροφορική, ασκεί στις μέρες μας μια παράξενη γοητεία. Πολύ απλά και κατανοητά μπορούμε να ορίσουμε την πληροφορική σαν την επιστήμη και τεχνολογία που έχει για αντικείμενο τη συλλογή, αποθήκευση, επεξεργασία και διανομή πληροφοριών με τη βοήθεια υπολογιστικών συστημάτων. Έτσι, η πληροφορική χωρίς να ταυτίζεται με τη θεωρία των πληροφοριών, βρίσκεται σε μια πολύ ειδική και στενή σχέση μαζί της. Και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής, αυτή η κατεξοχήν πληροφορική μηχανή του αιώνα μας, είναι το έμβλημα της πληροφορικής επανάστασης, ακριβώς όπως η ατμομηχανή ήταν το έμβλημα της βιομηχανικής επανάστασης.

Μπορεί και τα δύο αυτά να ηχούν και να φαίνονται ανόμοια, στην πραγματικότητα είναι συνδεδεμένα μέσα από την εξίσωση εντροπίας του Claude Shannon που συσχετίζει κατά τρόπο πραγματικά συναρπαστικό τη θερμοδυναμική, την ενέργεια και την περίφημη σχέση των Boltzman-Plank με τη θεωρία των πληροφοριών.

Οι νόμοι και τα θεωρήματα αυτής υποκίνησαν συναρπαστικές ιδέες στη βιολογία και στη γλώσσα, στη θεωρία των πιθανοτήτων, στην ψυχολογία, στην φιλοσοφία, στην τέχνη, στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στη μελέτη της κοινωνίας. Ακριβώς όπως οι αρχές ενέργειας έδωσαν καινούριες γνώσεις που εκτείνονται πολύ πιο πέρα από τους ορίζοντες της μηχανολογίας, έτσι και η θεωρία των πληροφοριών άνοιξε καινούργια παράθυρα στο πεδίο μιας γνώσης τόσο πλατιάς όσο η φύση, τόσο πολύπλοκης όσο ο ανθρώπινος νους⁶.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η Πληροφορική της Υγείας είναι η πρώτη επιστήμη που ενσωμάτωσε όλα τα ιατρικά πεδία γνώσης. Αυτή η πρόοδος είναι δυνατή λόγω της γρήγορης ανάπτυξης των νέων τεχνολογιών, ιδίως στην πληροφορική και επίσης λόγω των κοινών αναγκών όλων των ιατρικών ειδικοτήτων. Η πληροφορία είναι σημαντική συνιστώσα όλων των ιατρικών ερευνών και γι' αυτό το λόγο, ο κύριος στόχος θα πρέπει να είναι ενσωμάτωση των τεχνολογιών που ασχολούνται με την πληροφορία στην ιατρική πρακτική και όχι μόνο. Η υλοποίηση και εφαρμογή των νέων τεχνολογιών, ιδίως των τεχνολογιών που έχουν να κάνουν με τη διαχείριση της πληροφορίας, καθιστά δυνατή την ταχύτερη επεξεργασία των δεδομένων, μειώνει το κόστος σε όλους τους τομείς της ιατρικής πρακτικής και έτσι το ιατρικό προσωπικό έχει περισσότερο χρόνο να αφιερώσει στα πρωτεύοντα καθήκοντά του. Οι εφαρμογές της πληροφορικής όμως, αφορούν εκτός από το ιατρικό προσωπικό και το νοσηλευτικό και το διοικητικό προσωπικό των οργανισμών υγείας. Οι νοσηλευτές στα ιατρονοσηλευτικά κέντρα αντιμετωπίζουν ένα μεγάλο διοικητικό βάρος, σημαντικό μέρος του οποίου μπορεί να αποθηκευτεί και κατά συνέπεια να διαχειριστεί ηλεκτρονικά. Ειδικά σε χρήστες που βρίσκονται σε μικρές αστικές ή αγροτικές περιοχές η ανάγκη για ηλεκτρονική αποθήκευση είναι μεγάλη. Στην περίπτωση αυτή όμως

μεγάλες είναι και οι απαιτήσεις των χρηστών, λόγω της έλλειψης προηγούμενης επαφής με ηλεκτρονικούς υπολογιστές και της απροθυμίας να αλλάξουν τον τρόπο εργασίας τους. Αποτελούν δε σημαντικό βοήθημα στην άσκηση της ιατρικής και βελτιώνουν την υγεία των ασθενών συνδυάζοντας βασικές επιστημονικές και μηχανολογικές έννοιες με την χρήσιμη εφαρμογή τους σε σημαντικά προβλήματα. Μερικές από τις δυνατότητες που παρέχει είναι:

- ü Πληροφοριακά Συστήματα για επαγγελματίες υγείας και ασθενείς.
- ü Βάσεις Δεδομένων για επαγγελματίες υγείας και καταναλωτές που αναπτύσσονται με βάση κλινικές δοκιμές.
- ü Έμπειρα Συστήματα για επαγγελματίες υγείας, κυρίως διαγνωστικά, αλλά και συστήματα λήψης απόφασης για ασθενείς, όπως πχ έλεγχος συμπτωμάτων εκτίμηση κινδύνου και γενικός έλεγχος υγείας.
- ü Εργαλεία προληπτικής ιατρικής (recall systems, συστήματα υπενθύμισης περιοδικών ελέγχων κ.ά.).
- ü Τηλεϊατρική και Κυβερνητική για επικοινωνία και ανταλλαγή πληροφορίας.
- ü Συστήματα Ηλεκτρονικού Φακέλου Ασθενούς για επαγγελματίες υγείας και ηλεκτρονικοί φάκελοι προσβάσιμοι από τον ασθενή (internet health rexords, smart cards, electronic patient health diaries).
- ü Βιβλιογραφικές Βάσεις Δεδομένων, πύλες σε ιατρικές ιστοσελίδες για επαγγελματίες υγείας και ασθενείς ή καταναλωτές γενικότερα.
- ü Συστήματα φαρμακείου, συστήματα εποπτείας για αλληλεπίδραση φαρμάκων, συστήματα προσβάσιμα από τον ασθενή για τον έλεγχο της συμβατότητας δύο ή περισσότερων φαρμάκων ή φαρμάκων και φαγητού¹⁴.

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Στις εφαρμογές της Πληροφορικής συγκαταλέγονται το Internet, η Βιοπληροφορική και η Τηλεματική – Τηλειατρική.

INTERNET ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Το Παγκόσμιο διαδίκτυο Ηλεκτρονικών Υπολογιστών, γνωστό ως Internet ανοίγει νέους ορίζοντες στην πρόσκληση επιστημονικής γνώσης, αλλά και μεταφέρει την ευθύνη της επιλογής στον ίδιο το χρήστη. Παράλληλα, το Internet προσφέρει ένα νέο εργαλείο με μεγάλες προοπτικές αξιοποίησης στον τομέα της Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης.

Με το ψηφιακό αυτό δίκτυο μεταφέρονται σε χρόνο μηδέν σε όλο τον κόσμο πληροφορίες που δεν έχουν μόνο το χαρακτήρα κειμένου και σταθερής εικόνας, αλλά επεκτείνονται σε μορφές που δεν μπορούν να αναπαραχθούν σε έντυπα, όπως η κινητή εικόνα-video ή η φωνή και γενικά, ο ήχος. Επιπλέον, η σημερινή τεχνολογία κάνει προσιτές μέσω του Internet νέες υπηρεσίες όπως η videoconference, το vide-text κ.α.

Το Internet, το Παγκόσμιο διαδίκτυο Ηλεκτρονικών Υπολογιστών, που απλώνεται σε περισσότερες από 90 χώρες της Υφηλίου δεν είναι πια άγνωστο όπως μερικά χρόνια πριν. Σήμερα οι τεράστιες ποσότητες της ψηφιακής πληροφορίας που διακινούνται στο Internet, αφορούν όλες τις ανθρώπινες δραστηριότητες και όλα τα επαγγέλματα. Η Ιατρική πληροφορία, η πληροφορία που αφορά κάθε τομέα της Ιατρικής, που αφορά τον κάθε ιατρό κάθε ειδικότητας, τον κάθε ιατρό κάθε ειδικότητας, τον κάθε λειτουργό υγείας, τα διαφορετικά Συστήματα Υγείας, διακινείται μέσα

από το Internet σε ελάχιστο χρόνο και σε οποιοδήποτε σημείο της υφελίου.

Η ύπαρξη και η ραγδαία ανάπτυξη του Internet με τις προσφερόμενες υπηρεσίες, δημιουργούν μια νέα κατάσταση στον τρόπο και τις μορφές επικοινωνίας μεταξύ των μελών της Παγκόσμιας Ιατρικής κοινότητας, που ανατρέπει τα σημερινά δεδομένα. Το Internet εμφανίζεται σαν «εργαλείο στα χέρια κάθε ιατρού και νοσηλευτή» και επιδρά στη διαμόρφωση νέων συνθηκών απόκτησης και επεξεργασίας εξειδικευμένης επιστημονικής γνώσης, προσιτής στον κάθε ενδιαφερόμενο. Οι συνθήκες επιτρέπουν την ταχεία ποιοτική αναβάθμιση της Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης, Ενημέρωσης και Επικοινωνίας, με ό,τι αυτό συνεπάγεται. Για πρώτη φορά αναπτύσσονται προβληματισμοί για προοπτικές αξιοποίησης του Internet από τον Ιατρικό κόσμο, ενώ σκεπτικισμός και επιφυλάξεις έχουν διατυπωθεί για την αποτελεσματικότητά του⁴.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ INTERNET

Το Internet απλά αποτελεί το μέσο που δίνει τη δυνατότητα να συνδεθούν μεταξύ τους τα δίκτυα των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών σε όλο τον κόσμο. Το κάθε δίκτυο Η/Υ, όπου και να βρίσκεται, στο Νοσοκομείο, το Πανεπιστήμιο, στους χώρους εργασίας μπορεί να συνδεθεί μέσω του Internet, με άλλα δίκτυα σε οποιοδήποτε μέρος της υφελίου. Με τον τρόπο αυτό ο κάθε χρήστης του τοπικού δικτύου έχει τη δυνατότητα πρόσβασης σε άλλα δίκτυα.

Σήμερα υπάρχουν και λειτουργούν δίκτυα Η/Υ σε ιατρικές Σχολές, σε νοσοκομεία, στη χώρα μας και το εξωτερικό, που συνδέουν μεταξύ τους Η/Υ οι οποίοι βρίσκονται σε εργαστήρια, σε τμήματα, σε κλινικές διάσπαρτα σε διαφορετικούς χώρους, στο ίδιο κτίριο ή την ίδια περιοχή. Αυτά τα τοπικά δίκτυα Η/Υ σε άλλα σημεία της υφελίου, μέσω του Internet και των υπηρεσιών που αυτό προσφέρει.

Πάνω από 10.000.000 Η/Υ είναι συνδεδεμένοι στο Internet, σύμφωνα με έρευνες που πρόσφατα έχουν γίνει (Ιανουάριος 1996), ενώ ο αριθμός των ατόμων που χρησιμοποιούν το Internet είναι περίπου 60.000.000 με 65.000.000. Οι αριθμοί αυτοί μεταβάλλονται με γρήγορους ρυθμούς από τρίμηνο σε τρίμηνο μια και η τάση που καταγράφεται είναι η ραγδαία αύξηση των χρηστών και των μηχανημάτων. Η ίδια εικόνα σημειώνεται και για τη χώρα μας. Υπολογίζεται ότι πάνω από 1.000 ιατροί που διαθέτουν Η/Υ σήμερα κάνουν χρήση του Internet⁴.

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΤΗΛΕΜΑΤΙΚΗΣ-ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η κατάσταση υγείας του πληθυσμού συνδεδεμένη με την οικονομική κατάσταση μιας χώρας καθώς επηρεάζει την παραγωγικότητα η οποία με την σειρά της αποτελεί προϋπόθεση για οικονομική και κοινωνική πρόοδο¹⁸. Η υιοθέτηση στρατηγικής και πολιτικής που θα βελτιώσει την ποιότητα φροντίδας στο σύνολο του πληθυσμού αποτελεί πρόκληση για τις σημερινές κυβερνήσεις που έχουν να αντιμετωπίσουν συνεχώς αυξανόμενες ανάγκες υγείας που δεν μπορούν να ικανοποιηθούν στο σύνολο τους λόγω περιορισμένων πόρων.

Η ευκολία ή η δυσκολία πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας επηρεάζει αρχικά τον τρόπο χρήσης τους. Ασθενείς που βρίσκονται σε απομακρυσμένες περιοχές, μακριά από οποιεσδήποτε ιατρικές υπηρεσίες, τείνουν να καθυστερούν στην αναζήτηση ιατρικής φροντίδας τόσο σε οξείες όσο και σε χρόνιες καταστάσεις. Από έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι οι επισκέψεις σε ιατρό, τα ραντεβού σε εξωτερικά ιατρεία ή οι εισαγωγές σε νοσοκομεία μειώνονται όσο αυξάνει η απόσταση μεταξύ των ασθενών και των υπηρεσιών υγείας. Οι αρνητικές επιπτώσεις της απόστασης φαίνεται να επηρεάζουν συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού όπως γυναίκες, οι υπερήλικες και οι οικονομικά ασθενέστεροι.

Η απόσταση αποτελεί όμως πρόβλημα και για το ίδιο το σύστημα υγείας όταν πρέπει να αντιμετωπίσει επείγοντα περιστατικά σε περιοχές γεωγραφικά απομονωμένες όπου συνήθως παρατηρείται ταυτόχρονα και έλλειψη ιατρικού προσωπικού και δυσκολίες στη μεταφορά του ασθενή λόγω απρόβλεπτων καταστάσεων

(π.χ. κακός καιρός, νησιά με ελάχιστα δρομολόγια συγκοινωνιών). Η απόσταση και οι δυσκολίες της πρόσβασης επιβαρύνουν οικονομικά το σύστημα και φαίνεται ότι το κόστος αυξάνει αναλογικά με την απόσταση ιδιαίτερα στις περιπτώσεις ατυχήματος ή επείγουσας ιατρικής ανάγκης όπου συμπεριλαμβάνεται και το κόστος από τον αυξημένο κίνδυνο για τη ζωή του ασθενή μέχρι να φτάσει σε κέντρο αντιμετώπισης.

Το πρόβλημα της πρόσβασης, και όχι μόνο, στις υπηρεσίες υγείας φαίνεται να βρίσκει μια υπολογίσιμη λύση με τη χρήση της τηλεϊατρικής .Η νέα τεχνολογία αναμένεται να βρεθεί πολύ σύντομα στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος ως ένα εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο στα χέρια των ιθυνόντων που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν τις αυξημένες ανάγκες υγείας στο σύνολο του πληθυσμού και τις έντονες πιέσεις για παροχή άμεσης και ποιοτικής φροντίδας που προκαλούνται από τη παρατηρούμενη βελτίωση του μέσου βιοτικού επιπέδου στο σύνολο σχεδόν των χωρών του αναπτυγμένου κόσμου. Η πρόκληση ενσωμάτωσης της τηλεϊατρική από τους υπεύθυνους στα συστήματα υγείας με τρόπο άμεσο, αποδοτικό και αποτελεσματικό είναι πραγματικά μεγάλη.

Τόσο ιδιωτικοί όσο και δημόσιοι φορείς υπηρεσιών υγείας παρακολουθούν ήδη τις εξελίξεις από πολύ κοντά καθώς διαφαίνεται ότι όποια τεχνικά προβλήματα αντιμετωπίζονται με γοργούς ρυθμούς λόγω της ραγδαίας προόδου στις επιστήμες και στη τεχνολογία των ηλεκτρονικών υπολογιστών και των τηλεπικοινωνιακών συστημάτων. Η πρόβλεψη του αυξημένου ρόλου της τεχνολογίας στο άμεσο μέλλον οδήγησε στο σχεδιασμό και την εφαρμογή, στο σύνολο σχεδόν του αναπτυγμένου κόσμου, πληθώρας πιλοτικών τηλεϊατρικών προγραμμάτων στη προσπάθεια αναζήτησης εφαρμογών της νέας τεχνολογίας στο χώρο της ιατρικής, την επίδραση στο οργανωτικό πλαίσιο των συστημάτων υγείας , τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα από τη χρήση τους, το προσδιορισμό των κατευθυντήριων γραμμών για την σωστή επιλογή ,τη μελέτη του κόστους τους και την αποτελεσματικότητάς τους στη βελτίωση της υγείας του πληθυσμού¹⁹.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗΣ

Στην κυριολεξία της η λέξη 'τηλεϊατρική' σημαίνει 'ιατρική εξ'αποστάσεως'. Η πρώτη χρήση του όρου έγινε από τον Thomas Bird μέσα στην δεκαετία του 1970²⁰. Για την τηλεϊατρική έχουν κατά καιρούς διατυπωθεί διαφορετικοί ορισμοί:



Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας έχει ορίσει την τηλεϊατρική ως 'η παροχή φροντίδας υγείας', όταν η απόσταση είναι κρίσιμος παράγων, από όλους τους επαγγελματίες υγείας, χρησιμοποιώντας την τεχνολογία της πληροφορικής και των τηλεπικοινωνιών για την ανταλλαγή πληροφοριών με σκοπό τη διάγνωση, θεραπεία και πρόληψη ασθενειών και τραυματισμών, την έρευνα και αξιολόγηση και τη συνεχιζόμενη εκπαίδευση των προμηθευτών υγείας επιδιώκοντας την προαγωγή της υγείας των ατόμων και των κοινοτήτων τους²¹.

Η Ευρωπαϊκή επιτροπή έχει ορίσει την τηλεϊατρική ως 'Οι εξετάσεις, η παρακολούθηση, η αντιμετώπιση των ασθενών και η εκπαίδευση των ασθενών και του ιατρικού προσωπικού με τη χρήση των συστημάτων, τα οποία επιτρέπουν άμεση πρόσβαση στις γνώσεις εξειδικευμένου προσωπικού και σε πληροφορίες που αφορούν τους ασθενείς, ανεξάρτητα από το που βρίσκονται οι ασθενείς και οι πληροφορίες^{22,20}.

Ο Οργανισμός Τηλεπικοινωνιών Ελλάδος ορίζει σαν τηλεϊατρική τη δυνατότητα παροχής ιατρικής φροντίδας και υπηρεσιών υγείας, σε ασθενείς που βρίσκονται σε μεγάλη απόσταση από τα θεραπευτικά κέντρα με τη χρήση σύγχρονων τηλεπικοινωνιακών δικτύων, εξασφαλίζοντας την επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο μεταξύ ατόμων που βρίσκονται σε απομακρυσμένες και απομονωμένες περιοχές . Άρτια εκπαιδευμένοι ιατροί μπορούν να δώσουν λύση σε σημαντικά προβλήματα υγείας παρέχοντας τις ιατρικές τους γνώσεις με τη μορφή διάγνωσης, δεύτερης γνώμης ή συμβουλευτικής οδηγίας μέσω της χρήσης τηλεματικών συστημάτων²³.

Πέρα από τον όρο 'τηλεϊατρική', έχουν χρησιμοποιηθεί και όροι παρεμφερούς σημασίας όπως τηλεφροντίδα, τηλενοσηλευτική και τηλευγεία. Τα τελευταία όμως χρόνια έχουν περιοριστεί για τη περιγραφή συγκεκριμένων καταστάσεων ενώ χρησιμοποιείται πλέον ευρέως ο όρος τηλεϊατρική.

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΠΟ ΙΑΤΡΟΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗΣ

Η τηλεϊατρική βρίσκει εφαρμογή στους εξής τομείς: ραδιολογία, καρδιολογία, επείγοντα περιστατικά/τραυματιολογία, μαιευτική / γυναικολογία, παθολογία, ορθοπεδική, νευρολογία, καρδιαγγειακά περιστατικά, ογκολογία, οδοντιατρική, αποκατάσταση^{20,21}.

ΧΡΗΣΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗΣ

Η υπηρεσία της τηλεϊατρικής παρέχει ένα σύστημα διαχείρισης και διακίνησης ιατρικών πληροφοριών (καρδιογραφήματα, υπερηχογραφήματα, τομογραφίες, κλπ.) με πλήθος εφαρμογών στους τομείς διάγνωσης, θεραπείας και εκπαίδευσης των γιατρών και νοσηλευτών. Με βάση τη χρήση τηλεπικοινωνιακών και πληροφοριακών συστημάτων και τη μετατροπή ιατρικής πληροφορίας σε ηλεκτρονική μορφή, διακρίνονται οι παρακάτω κύριες κατευθύνσεις υπηρεσιών και εφαρμογών²³:

1) Έξ'αποστάσεως διαδραστική παροχή συμβουλών, διάγνωσης και θεραπείας

Αποτελεί τη βασικότερη υπηρεσία ενός έργου τηλεϊατρικής²⁴. Η τηλεσυμβουλευτική, καλύπτει την ανάγκη ανταλλαγής απόψεων καθώς και την οργάνωση συμβουλίων ειδικών ιατρών για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων σύνθετων καταστάσεων όπου απαιτείται η

ταυτόχρονη μελέτη της κατάστασης του ασθενούς από γιατρούς διαφορετικών ειδικοτήτων.

Η τηλεδιάγνωση, που καλύπτει την από απόσταση μελέτη από ειδικούς των αποτελεσμάτων των ιατρικών εξετάσεων (π.χ. ακτινογραφίες, καρδιογράφημα, εργαστηριακά ευρήματα κλπ.), μέσω του υπολογιστή, ακόμα και σε πραγματικό χρόνο, (αμέσως δηλαδή όταν αυτά εξάγονται) και τη σύνταξη σχετικών αναφορών.

Μετά από την από απόσταση εξέταση, ο ιατρός θα προτείνει και την κατάλληλη θεραπεία, την τηλεθεραπεία που καλύπτει την από απόσταση παρακολούθηση ασθενών, όπου ο ασθενής επισκεπτόμενος την πλησιέστερη προς τον τόπο διαμονής του ιατρική μονάδα μπορεί να τυγχάνει ιατρικής φροντίδας από απομακρυσμένο ιατρικό κέντρο ως προς τη πάθησή του²³. Επίσης τη θεραπεία θα μπορεί ο ασθενής με την σειρά του να την ακούσει ή να τη δει στην οθόνη του υπολογιστή²⁴.

2) Τηλεδιάσκεψη μεταξύ ιατρικών κέντρων

Με τον όρο τηλεδιάσκεψη εννοούμε τη διεξαγωγή μιας σύσκεψης, στην οποία οι συμμετέχοντες δεν είναι απαραίτητο να βρίσκονται στον ίδιο φυσικό χώρο. Η απλούστερη λύση για να μπορέσει κάποιος να συμμετέχει σε τηλεδιάσκεψη είναι να έχει στο χώρο που βρίσκεται:



- Έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή, όχι ιδιαίτερα υψηλών επιδόσεων
- Μια ψηφιακή βιντεοκάμερα
- Σύνδεση με το δίκτυο
- Ειδικό λογισμικό για τηλεδιάσκεψη.

Βέβαια έχουν αναπτυχθεί ολοκληρωμένες λύσεις για τηλεδιάσκεψη, οι οποίες συμπεριλαμβάνουν ειδικό υλικό εξοπλισμό (ειδικές συσκευές για τη μετάδοση εικόνας και ήχου, γιγαντοοθόνες κλπ.) και το απαραίτητο, ανάλογα με

την περίπτωση και με το υλικό που χρησιμοποιείται, λογισμικό.

Σε μια τηλεδιάσκεψη οι συνομιλητές μπορούν να βλέπουν και να ασκούν ο ένας τον άλλο σε πραγματικό χρόνο, με αποτέλεσμα να διεξάγονται μια συζήτηση καταργώντας τις αποστάσεις και μειώνοντας τα έξοδα που απαιτούνται για πραγματικές συναντήσεις (έξοδα αεροπορικά, διαμονής κλπ). Η τηλεδιάσκεψη είναι μια εφαρμογή που χρησιμοποιείται σε πολλούς χώρους, σε εταιρίες και οργανισμούς και κρίνεται απαραίτητη στον τομέα της τηλεϊατρικής. Επιτρέπει σε γιατρούς να συνεδριάσουν μεταξύ τους, σαν να βρίσκονται στον ίδιο χώρο, να συζητήσουν για διάφορα επιστημονικά – ερευνητικά θέματα, να ανταλλάξουν απόψεις πάνω σε θέματα συγκεκριμένων ασθενών προτείνοντας θεραπείες.

3) Ηλεκτρονικός φάκελος ασθενούς

Αποτελεί μια από τις σοβαρότερες και πιο επίπονες εφαρμογές στο χώρο της τηλεϊατρικής. Με τον όρο <<Ηλεκτρονικός φάκελος ασθενούς>> εννοούμε την ηλεκτρονικής φύλαξη των στοιχείων και του ιστορικού κάποιου ασθενούς. Η διατήρηση ηλεκτρονικού φακέλου, καθιστά απαραίτητη την ύπαρξη ενός ειδικού συστήματος που θα επιτρέπει την αλληλεπίδραση μεταξύ συστημάτων διάφορων κλινικών, για τη χρησιμοποίηση κάποιου φακέλου.

Ο ηλεκτρονικός φάκελος είναι κάτι το ιδιαίτερο σημαντικό, γιατί θα επιτρέπει την εύκολη πρόσβαση στο ιστορικό ενός ασθενούς από οποιοδήποτε σημείο και αν αυτός νοσηλεύεται. Η άμεση πρόσβαση στο ιστορικό είναι κάτι που μπορεί να αποτελέσει καθοριστικό παράγοντα για τη διάσωση κάποιου, αφού προσφέρει τη δυνατότητα της έγκαιρης πληροφόρησης στους ειδικούς για την ύπαρξη ασθενειών όπως αλλεργίες, διαβήτη, επιληψία και άλλες ασθένειες οι οποίες χρήζουν άμεσης αντιμετώπισης.

Πολλές φορές ο ηλεκτρονικός φάκελος ασθενούς αναφέρεται και σαν <<εικονικός ηλεκτρονικός φάκελος>>, γιατί μπορεί να επιτρέψει την παράλληλη πρόσβαση και τροποποίηση σε πολλούς χρήστες

ταυτόχρονα. Λέγεται εικονικός γιατί δίνει την ψευδαίσθηση ότι κάθε χρήστης τον χρησιμοποιεί μεμονωμένα. Με τον τρόπο αυτό, μπορεί πολλοί γιατροί να συνεδριάσουν ηλεκτρονικά, παρακολουθώντας τον φάκελο συγκεκριμένου ασθενούς, να γράφουν τις παρατηρήσεις τους και ο καθένας να μπορεί να διαβάσει τις σημειώσεις του άλλου.

Έχουν μέχρι τώρα αναπτυχθεί διάφορα συστήματα για την υποστήριξη τις ιδέας του ηλεκτρονικού ιατρικού φακέλου. Το μεγαλύτερο πρόβλημα που παρουσιάζεται είναι ότι τα δεδομένα διατηρούνται ήδη σε πολλές διαφορετικές μορφές (format) με αποτέλεσμα να καθίσταται δύσκολη η ανάγνωση τους από όλα τα συστήματα. Απαιτείται η ύπαρξη μιας κοινής πλατφόρμας, ή μιας ενδιάμεσης μορφής, η οποία θα υποστηρίζεται από όλα τα συστήματα τηλεϊατρικής. Τεχνολογίες για την επίλυση αυτού του προβλήματος έχουν ήδη αναπτυχθεί και θα αναφερθούν παρακάτω.

Είναι επίσης απαραίτητο το να υπάρχει πρόσβαση στα ιατρικά δεδομένα, χωρίς όμως να παραβιάζεται το ιατρικό απόρρητο. Αυτό συνεπάγεται τη χρήση ισχυρών μεθόδων ασφάλειας στο σύστημα που διατηρεί τους φακέλους. Είναι απαραίτητη η ύπαρξη ενός μηχανισμού που θα ελέγχει και θα πιστοποιεί την ταυτότητα του χρήστη, επιτρέποντας μόνο σε ειδικά εξουσιοδοτημένους χρήστες να έχουν πρόσβαση στους ιατρικούς φακέλους.

Λόγω του ότι θα απαιτείται μεγάλος αποθηκευτικός χώρος, αφού ένας ηλεκτρονικός φάκελος εκτός από το ιστορικό και τις κατά καιρούς νοσηλεύσεις και διαγνώσεις ενός ασθενούς, μπορεί να περιέχει και εικόνες ή βίντεο από διάφορες εξετάσεις, είναι απαραίτητη η αποθήκευση των δεδομένων αυτών σε ισχυρές βάσεις δεδομένων. Οι βάσεις αυτές θα είναι κατανομημένες, αφού κάθε νοσοκομείο θα διατηρεί τους φακέλους για τους ασθενείς, θα είναι όμως απαραίτητο να υπάρχει άμεση σύνδεση, έτσι ώστε να μη δημιουργούνται δύο ή περισσότεροι ηλεκτρονικοί φάκελοι για τον ίδιο ασθενή. Συμπερασματικά, απαιτείται ένα πολύ ισχυρό σύστημα διαχείρισης²⁴.

4) Τηλεκπαίδευση

5) Άντληση πληροφοριών από ιατρικό Internet Server

6) Ιατρική σε επείγουσες καταστάσεις και καταστροφές

7) Τηλεχειρουργική / εικονική πραγματικότητα

8) Υπηρεσίες υποστήριξης μετά το νοσοκομείο

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ

Νοσηλευτική πληροφορική είναι ο νέος επιστημονικός κλάδος αντικείμενο μελέτης του οποίου είναι η οργάνωση και επεξεργασία της πληροφορίας προς υποστήριξη της νοσηλευτικής εκπαίδευσης, περίθαλψης και έρευνας. Η θεμελιώδης τεχνολογία που χρησιμοποιεί η νοσηλευτική πληροφορική στην άσκηση των επιμέρους λειτουργιών της είναι ο ηλεκτρονικός υπολογιστής. Θα πρέπει όμως να τονιστεί ότι η νοσηλευτική πληροφορική δεν είναι μόνο νοσηλευτική επιστήμη των υπολογιστών δεδομένου ότι χρησιμοποιεί στοιχεία και άλλων γνωστικών αντικειμένων όπως της γνωστικής και εκπαιδευτικής ψυχολογίας, της αναλυτικής θεωρίας των αποφάσεων, της στατιστικής ανάλυσης, των μαθηματικών, της βιοφυσικής και άλλων κλάδων που συγκροτούν περισσότερο νοητικές διεργασίες παρά τεχνολογία¹².

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ Η/Υ ΣΤΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

Η εφαρμογή νέων τεχνολογιών στους τομείς της νοσηλευτικής αλλά και γενικότερα στην ιατροφαρμακευτική περίθαλψη των ασθενών έχει τα εξής πλεονεκτήματα:

Οι Η/Υ λόγω του μεγέθους τους μπορούν να τοποθετηθούν σε ελάχιστο χώρο στο νοσηλευτικό σταθμό ή και στο χειρουργείο, χωρίς να εμποδίζει με την παρουσία τους. Η δυνατότητα μεταφοράς χωρίς καμία δυσκολία παρέχει το πλεονέκτημα να τοποθετούνται, όπου χρειάζονται.

Αποθήκευση Πληροφοριών. Δυνατότητα αποθήκευσης των πιο σημαντικών στοιχείων από κάθε θεραπευτική αγωγή σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές για μελλοντική χρήση σε στατιστικές εφαρμογές και ιατρική έρευνα. Ο όγκος των πληροφοριών πληθυσμιακού προγράμματος πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης ασθενειών, ερευνητικής ή κλινικής εργασίας, νοσηλευτικής καταγραφής των στοιχείων των αρρώστων με την εντελλόμενη θεραπευτική πρακτική, ενώ καταλαμβάνουν μεγάλο χώρο και χρειάζεται πλήθος ανθρώπων για την καταχώρηση, φύλαξη και αναδίφηση των, με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή η αποθήκευση πληροφοριών μειώνεται στον ελάχιστο χώρο μικρού αριθμού δισκετών. Επίσης, είναι δυνατή η τυχαίοποίηση ομάδων ελεγχόμενων ατόμων σε πληθυσμιακό έλεγχο για τη πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση ασθενειών πχ του καρκίνου.

Δαπάνη Λειτουργίας. Η δαπάνη λειτουργίας του Η/Υ είναι ελάχιστη και αναφέρεται στη κατανάλωση ηλεκτρικού ρεύματος, την αγορά δισκετών, χαρτιού και μελανοταινίας για τον εκτυπωτή. Η εξοικονόμηση, όμως του ανθρώπινου δυναμικού είναι πολλαπλάσια της δαπάνης λειτουργίας ή της δαπάνης για την ανάπτυξη των προγραμμάτων που χρησιμοποιούνται συνεχώς στην πληροφορική.

Αξιοπιστία-Ευελιξία. Οι Η/Υ είναι αξιόπιστοι και αποδίδουν με ακρίβεια τις αποθηκευμένες πληροφορίες και η ευελιξία τους δεδομένη, υπηρετούντες, τον άνθρωπο όποτε είναι αναγκαίο.

Απόρρητο-Ασφάλεια. Η ασφάλεια των απορρήτων πληροφοριών στη μνήμη των υπολογιστών είναι επαρκής. Δεν είναι δυνατή η πρόσβαση στις εμπιστευτικές πληροφορίες που έχουν αποθηκευθεί:

α) γιατί απαιτούνται τα κατάλληλα προγράμματα και

β) να είναι γνωστός ο κωδικός που θα τα θέσει σε λειτουργία.

Εξασφάλιση της τυποποίησης της εκτέλεσης λειτουργιών. Η αυτοματοποίηση δεν επιτρέπει

διαφοροποίηση των διαδικασιών και έτσι μία αιτία λάθους εξαλείφεται. Η μείωση του χρόνου αλληλεπίδρασης νοσηλευτή - ασθενούς και αποφυγή δημιουργίας στενών σχέσεων μεταξύ τους, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μη αντικειμενική αντιμετώπιση του αρρώστου σε σχέση με την προδιαγεγραμμένη θεραπευτική αγωγή. Η Νοσηλευτική βρίσκει ένα ακαταμάχητο και αλάνθαστο βοηθό νοσηλείας και πρακτικής.

Εξοικονόμηση χρόνου-εύκολος χειρισμός. Εφόσον τα προγράμματα έχουν αναπτυχθεί και υπάρχει επαρκής εξάσκηση, αναλαμβάνονται όλες οι γραφειοκρατικές εργασίες που καταπονούν τους νοσηλευτικούς λειτουργούς. Έτσι έχουμε αυξημένη παραγωγικότητα καθώς η χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών και μηχανημάτων βοηθά το νοσηλευτή στην πιο γρήγορη εκπλήρωση των καθηκόντων του, ειδικά σε νοσηλείες ρουτίνας. Έτσι, δίδεται η ευκαιρία στους νοσηλευτές να αξιοποιήσουν πλέον παραγωγικά το χρόνο και την εργασία τους. Ο χειρισμός του υπολογιστή είναι εύκολος και ο χρόνος άσκησης για τη χρήση του είναι μικρός.

Εφαρμογές-Δυνατότητες. Οι Η/Υ έχουν ευρύ φάσμα εφαρμογών στη Νοσηλευτική και μπορούν να εκτελούν εργασίες που δεν έχουν σχέση με μια αριθμομηχανή, αφού έχουν λεκτική δυνατότητα, μόνιμη αποθήκευση δεδομένων και δημιουργία εικόνων στην οθόνη. Έτσι είναι δυνατή η σταθεροποίηση των μεθόδων νοσηλείας για πιο ακριβή διάγνωση και εφαρμογή της θεραπευτικής αγωγής. Επίσης, δύναται να πραγματοποιηθούν εργασίες με μεγάλες ποσότητες πληροφοριών, που θα ήταν δύσκολο να γίνουν με το ανθρώπινο χέρι, λόγω του μεγάλου απαιτούμενου χρόνου.

Συνεργασία με άλλα Νοσηλευτικά Τμήματα. Είναι δυνατή η συνεργασία με άλλα νοσηλευτικά τμήματα, υπό την προϋπόθεση ότι χρησιμοποιούνται παρόμοιοι Η/Υ και προγράμματα. Η εμπειρία και τα λάθη μπορούν να κοινοποιούνται προς όφελος της λειτουργίας των προγραμμάτων^{2,1}.

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ Η/Υ ΣΤΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

Τα βασικότερα μειονεκτήματα που προκύπτουν από την εφαρμογή της νέας τεχνολογίας, είναι τα εξής:

1. Ο υπολογιστής δε μπορεί να εκτελέσει οποιαδήποτε εργασία, εάν αυτή δεν έχει περιληφθεί στο αναπτυσσόμενο πρόγραμμα.
2. Ο αποθηκευτικός χώρος ενός Η/Υ δεν είναι απεριόριστος
3. Η ανάπτυξη υπολογιστών στα νοσηλευτικά τμήματα μπορεί να δημιουργήσει επιπλέον εργασία. Οι πληροφορίες για τους υπάρχοντες ασθενείς πρέπει να εγγραφούν στη μνήμη του Η/Υ και αυτό θα απαιτήσει περισσότερο νοσηλευτικό προσωπικό για την εγκατάσταση της μηχανοργάνωσης.
4. Ο Η/Υ έχει περιορισμένη ικανότητα παρακολούθησης συσκευών φυσιολογικών μετρήσεων ζωτικών σημείων ασθενών, χρειάζεται μεγάλη τεχνική εμπειρία για τη σύνδεση του Η/Υ με τις συσκευές και εκτός αυτού η ταχύτητα επεξεργασίας των Η/Υ δεν επαρκεί για πολύπλοκες παρακολουθήσεις. Το αυξημένο κόστος των μηχανημάτων και επομένως της θεραπευτικής αγωγής. Οι νέες μορφές των μηχανημάτων και επομένως της θεραπευτικής αγωγής. Οι νέες μορφές περίθαλψης καθώς απαιτούν την παράλληλη χρήση σύνθετων μηχανημάτων, ανταποκρίνονται σε αυξημένες απαιτήσεις και ανάλογες δαπάνες. Βέβαια, η χρήση σύνθετων

μηχανημάτων μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες μετρήσεις και κατ' επέκταση σε λανθασμένη διάγνωση και θεραπευτική αγωγή.

5. Επιπτώσεις στο προσωπικό. Ο υπολογιστής μπορεί να εκτελεί με επιτυχία πολλές εργασίες και αποτελεί μεγάλο βοήθημα στο νοσηλευτή. Ο υπολογιστής θα αντικαταστήσει σε λίγα χρόνια τις εργασίες του υγειονομικού προσωπικού, αρκεί να υποθέσουμε το παρακάτω σενάριο:

Ο ασθενής φτάνει στα επείγοντα στις 2.00 τα ξημερώματα, τον υποδέχεται ένα ρομπότ που στη συνέχεια τον συνδέει με ένα υπερσύγχρονο ηλεκτρονικό υπολογιστή. Ο υπολογιστής τον ρωτάει τι νιώθει, καταγράφει τα συμπτώματα και προβαίνει στις απαραίτητες αναλύσεις. Αφού ο υπολογιστής συγκρίνει τα αποτελέσματα των αναλύσεων σε συνδυασμό με τα συμπτώματα του ασθενούς με στοιχεία αποθηκευμένα στη μνήμη του, κάνει τη διάγνωση και ορίζει την κατάλληλη θεραπεία. κατόπιν δίνει το φάρμακο στον ασθενή και τον στέλνει στο σπίτι του ή σε μια άλλη μονάδα του νοσοκομείου, όπου τον παραλαμβάνει ο επόμενος ηλεκτρονικός. Μπορεί να δημιουργηθεί ο φόβος της απολύσεως μέρους του προσωπικού ως πλεονάζοντος, χωρίς τούτο να είναι αληθές. Επίσης, το προσωπικό που χειρίζεται Η/Υ μπορεί να ζητήσει αναβάθμιση μισθολογική, λόγω των πρόσθετων ικανοτήτων που απέκτησε.

Επιπλέον οι Η/Υ μπορούν να προκαλέσουν σωματικές βλάβες. Η πιο γνωστή μορφή βλάβης από τη χρήση του υπολογιστή είναι το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, η τενοντίτιδα, η τενοντοελυρίτιδα, το σύνδρομο της θωρακικής εξόδου και ωλένια νευρίτιδα. Υπάρχουν, επίσης, προβλήματα κακού φωτισμού, αντανάκλασης και αντιθέσεως, με αποτέλεσμα την εμφάνιση ψυχοσωματικής συμπτωματολογίας, στομαχικών πόνων, πόνων στη ράχη, κόπωσης των οφθαλμών, κεφαλαλγιών, αυχενάλγιων και πόνων στην ωμοπλάτη.

Τέλος, ο σκαρδαμισμός (κίνηση βλεφάρων) είναι από τα πλέον συχνά απαντούμενα ενοχλήματα. Σε ότι αφορά στα ηλεκτρομαγνητικά πεδία, αυτά δεν έχουν ορατούς κινδύνους, παρά μόνο στο οπίσθιο μέρος του Η/Υ λόγω ειδικής κατασκευής των σύγχρονων υπολογιστών^{2, 1}.

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΝΘΡΩΠΟΥ -ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Η επικοινωνία των ανθρώπων με τους υπολογιστές ήταν μέχρι περίπου δέκα χρόνια. Ο άνθρωπος χρήστης έγραφε ένα πρόγραμμα, το οποίο αποτελείτο από μια σειρά εντολών, και είχε σαν σκοπό την εκτέλεση μιας εργασίας. Ο υπολογιστής εκτελούσε τους υπολογισμούς και στη συνέχεια παρουσίαζε το αποτέλεσμα. Σήμερα, όμως, η επικοινωνία ανθρώπου – υπολογιστή είναι ως επί το πλείστον αμφίδρομη, δια αλληλεπίδρασης. Αυτό σημαίνει ότι το αποτέλεσμα του υπολογιστή αποτελεί στοιχείο με βάση το οποίο ο άνθρωπος «επανέρχεται» και επανορίζει το πρόβλημα προς τον υπολογιστή, δηλαδή δημιουργείται «ανάδραση». 15

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη χώρα μας οι εξαρτημένοι από ουσίες
είναι κατά προσέγγιση 100.000-120.000
(δεν περιλαμβάνονται οι εξαρτημένοι από αλκοόλ).

***...Εσείς,
πόσες εξαρτήσεις... διαθέτετε;***

Τι κοινό έχουν ο καφές, ο τζόγος, το Ίντερνετ και το σεξ με την ηρωίνη και την κοκαΐνη; Μπορούν και αυτά να γίνουν εξάρτηση, αν δεν βρει κανείς τη σωστή... δόση.

Ένα φλιτζάνι αρωματικού καφέ, μια «επιδρομή» στα μαγαζιά με όσο υπόλοιπο έχει απομείνει στις πιστωτικές κάρτες ή ένα 18ωρο σύνδεσης στο Ίντερνετ, εκ... πρώτης όψεως φαίνονται «αθώες», καθημερινές δραστηριότητες. Για κάποιους, όμως, μπορεί να ισοδυναμούν με μια δόση ηρωίνης!

Οι εξαρτήσεις βρίσκονται μέσα στη ζωή μας και δεν σημαίνουν απαραίτητα χρήση παράνομων ουσιών. Καφές, αλκοόλ, νικοτίνη, Ίντερνετ, τζόγος, σεξ, φαγητό... και αυτά είναι ναρκωτικά.

Η εικόνα του να ξυπνά κανείς το πρωί και να μην μπορεί να «λειτουργήσει» προτού πει ένα «γενναίο» φλιτζάνι καφέ σίγουρα κάτι θυμίζει σε πολλούς ανθρώπους. Για τους ειδικούς που έχουν ασχοληθεί με την πιθανότητα εξάρτησης από την καφεΐνη είναι το... σύνδρομο στέρησης που συχνά περιλαμβάνει και συμπτώματα όπως ο πονοκέφαλος, η

κούραση, η αδυναμία συγκέντρωσης, η νύστα. Η καφεΐνη «μπλοκάρει» τους υποδοχείς αδενosίνης στον εγκέφαλο και ενισχύει τη δραστηριότητά του.

Το φαγητό μπορεί να γίνει αντικείμενο εξάρτησης. Πρόσφατα μπήκε στο... μικροσκόπιο η εξάρτηση που πιθανόν να προκαλεί η σοκολάτα ενώ ερευνητές στην Αγγλία διαπίστωσαν πως το τσίλι και το κάρυ αυξάνουν την παραγωγή ενδορφινών (ουσίες που έχουν χαρακτηριστεί ως όπιο του εγκεφάλου και είναι αυτές που μας κάνουν να αντέχουμε στον πόνο, το έντονο στρες κ.λπ.) στον οργανισμό. Γι' αυτό και κάποιος μπορεί να εθιστεί στην κατανάλωση τσίλι και κάρυ.

Η εξάρτηση, εξάλλου, από το αλκοόλ και τη νικοτίνη θεωρείται πλέον επιστημονικά δεδομένη ενώ οι ειδικοί επισημαίνουν τους σοβαρούς κινδύνους για την υγεία που κρύβονται πίσω από το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ.

Κάποιες εξαρτήσεις, πάντως, δεν περιλαμβάνουν απαραίτητα τη χρήση κάποιας ουσίας, νόμιμης ή παράνομης. Ο τζόγος, για παράδειγμα μπορεί να καταλήξει σε εξάρτηση και να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην κοινωνική και κυρίως την οικονομική ζωή του ανθρώπου. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η εξάρτηση από τον τζόγο σχετίζεται με την αύξηση των επιπέδων της αδρεναλίνης στον οργανισμό.

Η πιο καινούργια «μόδα» στον χώρο των εξαρτήσεων είναι το Ίντερνετ. Το να περνά κανείς το μεγαλύτερο μέρος του 24ώρου μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή ταξιδεύοντας στο Διαδίκτυο, μπορεί να φτάσει τα όρια της ψυχολογικής διαταραχής. Πανεπιστήμια και επιστήμονες σε όλο τον κόσμο ασχολούνται με αυτού του είδους την εξάρτηση και τους πιθανούς τρόπους θεραπείας της, ενώ λειτουργούν ακόμη και κλινικές απεξάρτησης από το Ίντερνετ.

...Ελπίδες στα γονίδια

Το πρόβλημα της εξάρτησης φαίνεται να είναι τόσο δυσεπίλυτο όσο και το αίνιγμα της ανθρώπινης προσωπικότητας. Επί πολλές δεκαετίες οι έρευνες παρέμειναν προσανατολισμένες στην ανίχνευση βιολογικών αιτιών στις εξαρτημένες προσωπικότητες, τελευταία δε επικεντρώθηκαν ειδικότερα στο νευροχημικό πεδίο και στη μεταφορά της εξαρτητικής προδιάθεσης μέσω γενετικών οδών.

Σεξ, φαγητό: σε
μεγαλύτερες...
δόσεις η

απόλαυση
γίνεται εξάρτηση

..Σταθμοί... εξάρτησης

12ος αιώνας: Το πρώτο αποστακτήριο οينوπνεύματος έρχεται από την Αραβία στην Ευρώπη.

19ος αιώνας: Τα παράγωγα του οπίου κυκλοφορούν ελεύθερα στα φαρμακεία. Το λάβδανο παρέχεται ευρέως στα παιδιά.

1860: Απομονώνεται η κοκαΐνη από τα φύλλα της κόκας. Στη δεκαετία του **1880** χρησιμοποιείται ως αντίδοτο στην εξάρτηση από τη μορφίνη.

1898: Η εταιρεία **Bayer** λανσάρει την ηρωίνη ως καταπραϋντικό για τον βήχα

«Δεν είναι ξεκάθαρα τα όρια»

Η νέα εξάρτηση έρχεται από τον κυβερνοχώρο. Οι εξαρτημένοι από το Ίντερνετ χρειάζονται άμεση ψυχολογική βοήθεια, λένε οι ειδικοί

Αν όλοι όσοι πίνουν καφέ ή απολαμβάνουν ένα νόστιμο γεύμα ή ψάχνουν πληροφορίες στο Διαδίκτυο θεωρούνταν εξαρτημένοι, οι ουρές έξω από τα κέντρα απεξάρτησης και τα γραφεία των ψυχιάτρων θα σχημάτιζαν χιλιόμετρα!

«Τα όρια της εξάρτησης δεν είναι πάντα ξεκάθαρα. Δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι αν μια συνήθεια αποτελεί εξάρτηση και προκαλεί διαταραχή, ούτε αν η διαταραχή αυτή υπήρχε πριν από την εξάρτηση. Οι εξαρτήσεις από ουσίες είναι συνήθως πιο εύκολα διαγνώσιμες επειδή έχουν να κάνουν με κάποιου είδους βιολογική αντίδραση. Υπάρχουν όμως και εξαρτήσεις που σχετίζονται με ψυχολογικές καταστάσεις και συμπεριφορές και αυτές δεν αναγνωρίζονται εύκολα», λέει ο Γεράσιμος Παπαναστασάτος, υπεύθυνος του Τμήματος Έρευνας στο Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ).

Και εξηγεί ότι «το να αγοράζω πράγματα ακόμη και αν δεν μου χρειάζονται, δεν σημαίνει ότι χρειάζομαι βοήθεια. Αν όμως ξοδεύω όλα μου τα χρήματα σε αγορές και δεν έχω να πληρώσω το νοίκι, τότε υπάρχει πρόβλημα. Και το να παίζω χαρτιά στη διάρκεια των εορτών έχει διαφορά από το να δανείζομαι χρήματα για να παίζω». Τα όρια της εξάρτησης έχουν βασική σχέση με τα όρια της λειτουργικότητας. «Όταν σταματάς να είσαι λειτουργικός, για όποια έκφανση της ζωής και αν πρόκειται, όταν παύεις να έχεις τον έλεγχο της κατάστασης, τότε αρχίζει και το πρόβλημα με την εξάρτηση». 1

..Τι είναι ο εθισμός (εξάρτηση);

Όταν είσαι εθισμένος, είσαι (σωματικά ή μη-σωματικά) εξαρτημένος σ' αυτή τη χρήση ή τη συμπεριφορά. Παρουσιάζεις συμπτώματα στερητικού συνδρόμου και/ή ανοχής όταν δεν κάνεις χρήση της ουσίας. Ανοχή σημαίνει ότι κάποιος χρειάζεται υψηλότερες ποσότητες μιας ουσίας κάθε φορά για να πλησιάσει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Τα συμπτώματα στερητικού συνδρόμου είναι δυσάρεστες σωματικές αντιδράσεις που λαμβάνουν χώρα όταν η χρήση των ουσιών είναι μειωμένη ή ασυνεχής. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να είναι ναυτία, μυϊκοί πόνοι, προβλήματα συγκέντρωσης, αϋπνία, άγχος και εφιάλτες. Αλλά επίσης και άνθρωποι που δεν βιώνουν συμπτώματα ανοχής και/ή συμπτώματα στερητικού συνδρόμου, μπορεί να είναι εξαρτημένοι από την ουσία. Κάνουν επαναλαμβανόμενες και ανεπιτυχείς προσπάθειες να περιορίσουν ή να ελέγξουν τη χρήση της ουσίας, ή κάνουν χρήση της ουσίας για μεγαλύτερη χρονική διάρκεια ή σε μεγαλύτερη ποσότητα απ' ό,τι αρχικά είχαν σχεδιάσει. Για να προμηθευτούν την ουσία, να κάνουν χρήση της και να απαλλαγούν από τις συνέπειές της απαιτείται πολύς χρόνος.

Έτσι, παραμελούν σημαντικές δραστηριότητες όπως την εργασία, το σχολείο, τις κοινωνικές επαφές ή σταματούν τελείως αυτές τις δραστηριότητες. Ένα χαρακτηριστικό της εξάρτησης αποτελεί το να μη μπορεί κανείς να ελέγξει τη χρήση της ουσίας ή να τη διακόψει. Υπάρχει μια συγκεκριμένη πίεση, μια σχεδόν ακαταμάχητη ανάγκη να κάνει χρήση της ουσίας.

Για να μπορεί να οριστεί εάν κάποιος είναι εξαρτημένος, το άτομο αυτό πρέπει να πληρεί κάποια κριτήρια που έχουν

οριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, μεταξύ άλλων.

Οι ακόλουθες είναι καταστάσεις που χαρακτηρίζουν την εξάρτηση. Για να θεωρηθεί κάποιος εξαρτημένος αρκεί να παρουσιάζει μόνο κάποια από τα ακόλουθα:

- Ανοχή (ανάγκη για περαιτέρω αίσθηση των αποτελεσμάτων)
- Ψυχολογική εξάρτηση (επιθυμία, που ποικίλει από πολύ μικρή μέχρι πολύ έντονη)
- Συμπτώματα στερητικού συνδρόμου (αποκτά όλους τους τύπους σωματικών αντιδράσεων μόλις σταματήσει τη χρήση)
- Χρήση της ουσίας ή υιοθέτηση συγκεκριμένης συμπεριφοράς για τον περιορισμό των στερητικών συμπτωμάτων
- Αποτυχημένες προσπάθειες για να ελέγξει τη χρήση ή τη συμπεριφορά.
- Σπατάλη χρόνου τόσο για την χρήση (ουσιών) ή την επανάληψη της συμπεριφοράς στην οποία είναι εθισμένος όσο και κατά την διαδικασία ανάρρωσης.
- Καταστροφικές συνέπειες εξαιτίας της χρήσης τόσο στους ίδιους τους εθισμένους όσο και στους ανθρώπους του περιβάλλοντός τους (προβλήματα στη δουλειά ή το σχολείο, συγκρούσεις με τους ανθρώπους που βρίσκονται στο κοντινό περιβάλλον, αφιέρωση λιγότερου χρόνου για χόμπι, ασθένειες κ.λ.π)
- Χρήση ουσιών πιο συχνή και σε μεγαλύτερες δόσεις απ' ότι σχεδιάζεται.
- Εξακολούθηση της χρήσης ακόμα κι αν το άτομο γνωρίζει ότι αυτό είναι καταστροφικό για τον εαυτό του.

...Εξαρτημένος μια φορά, εξαρτημένος για πάντα??

Η εξάρτηση μπορεί να ποικίλει όσον αφορά την ένταση. Δεν γίνεσαι εξαρτημένος από τη μία μέρα στην άλλη. Το να εξαρτηθείς από μια ουσία είναι μια διαδικασία που μπορεί να πάρει πολλά χρόνια. Κάποιες φορές οι άνθρωποι λαμβάνουν μέτρα έγκαιρα. Μειώνουν τη χρήση ή τη διακόπτουν. Άλλοι θα τη συνεχίσουν μέχρι το τέλος.

Στην περίπτωση λιγότερο σοβαρών τύπων εξάρτησης, η εξάρτηση είναι μια προσωρινή διαταραχή και η θεραπεία μπορεί να βοηθήσει πολύ. Στην περίπτωση πιο σοβαρών εξαρτήσεων, η διαταραχή έχει έναν πιο μακροχρόνιο χαρακτήρα. Ο στόχος της θεραπείας θα είναι να διακοπεί η χρήση. Οι περιπτώσεις πιο σοβαρών εξαρτήσεων συχνά υποδηλώνουν ότι υπάρχει ένα μακρύ ιστορικό χρήσης και πολλά οργανικά και κοινωνικά προβλήματα που τη συνοδεύουν. Η εξάρτηση από αλκοόλ, για παράδειγμα, συχνά καταδεικνύει ότι ο εγκέφαλος έχει πάθει ζημιά με έναν τέτοιο τρόπο που ο εθισμένος δεν μπορεί πλέον να αντισταθεί στην σφοδρή επιθυμία να πιει. Ωστόσο, «εξαρτημένος μια φορά, εξαρτημένος για πάντα» σε καμία περίπτωση δεν σημαίνει ότι μια εξάρτηση δε μπορεί να θεραπευτεί ή να ξεπεραστεί. Το πρόβλημα είναι ότι οι εξαρτημένοι άνθρωποι συχνά βγάζουν αυτό το συμπέρασμα. Λένε: «Δε μπορώ να βοηθηθώ», «Αυτό είναι μέσα μου» ή «Δεν μπορώ να το ξεπεράσω». Επίσης η οικογένεια και οι άλλοι άνθρωποι που βρίσκονται κοντά στον εξαρτημένο συχνά οδηγούνται σε αυτό το συμπέρασμα. Αυτό συνήθως συμβαίνει όταν το εξαρτημένο άτομο αρχίζει πάλι να κάνει χρήση ουσιών, να πίνει ή να παίζει (χαρτιά, τυχερά παιχνίδια) μετά από μια περίοδο διακοπής. Το γεγονός αυτό δημιουργεί ένα αίσθημα αποθάρρυνσης, το οποίο έχει οπωσδήποτε αρνητική

επίδραση. Μπορεί να αποτελέσει το λόγο για να συνεχίσει ο εθισμένος να πίνει και να μην αναζητήσει βοήθεια.

Είναι πολύ σημαντικό να δει κανείς πως ο εξαρτημένος και οι δικοί του άνθρωποι αντιδρούν στην υποτροπή. Αντί να αποθαρρύνεται, είναι καλύτερο να ανακαλύψει τι μπορεί να μάθει από μια υποτροπή. Μπορεί να προσδιορίσει κάτω από ποιες περιστάσεις συνέβη η υποτροπή και πως μπορεί να αντισταθεί καλύτερα στο αλκοόλ, τα ναρκωτικά ή τη χαρτοπαιξία την επόμενη φορά που θα υποτροπιάσει. Ένας εξαρτημένος πρέπει να κατανοήσει ότι το να φτάσει στο σημείο να εξαρτηθεί από κάτι είναι μια διαδικασία, παρόμοια με αυτή του να απαλλαγεί από την εξάρτηση. Το να διακόψει την «συνήθεια» σημαίνει ότι υπάρχει επίσης η πιθανότητα απαλλαγής απ αυτήν

Πότε συμβαίνουν οι εξαρτήσεις;

Μια εξάρτηση δεν είναι μια κλινική εικόνα με ξεκάθαρη αιτιολογία όπως στην περίπτωση ενός κατάγματος ή μιας ίωσης. Ο ισχυρισμός ότι ένας συγκεκριμένος τύπος χαρακτήρα ή μια συγκεκριμένη κατάσταση οδηγεί σε μια εξάρτηση δεν αληθεύει. Αυτό που έχει επιβεβαιωθεί είναι ότι η πιθανότητα της εκδήλωσης κάποιας εξάρτησης είναι μεγαλύτερη κάτω από συγκεκριμένες κοινωνικές και προσωπικές καταστάσεις. Αυτές οι καταστάσεις περιγράφονται στη συνέχεια:

- Κοινωνικές: η οικογένεια προέλευσης, η τάξη στο σχολείο και οι φίλοι, επηρεάζουν το άτομο και τη συμπεριφορά του. Όταν η «ομάδα» που ανήκεις το θεωρεί φυσιολογικό να κάνεις χρήση συγκεκριμένων ουσιών, η πιθανότητα να υιοθετήσεις αυτή τη συμπεριφορά είναι μεγαλύτερη.
- Ψυχολογικές: δεν είναι ακόμα δυνατόν να καθορίσουμε εάν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας οδηγούν σε εξάρτηση, αλλά είναι ξεκάθαρο ότι οι εξαρτημένοι έχουν συχνά στερηθεί μιας δομημένης και διαυγούς εκπαίδευσης.

Άλλοι παράγοντες είναι η έλλειψη ασφάλειας, αγάπης και προσοχής. Επίσης, το υπερβολικό ενδιαφέρον από τους γονείς και άλλες αυστηρές δομές εκπαίδευσης φαίνεται να παίζουν έναν ρόλο. Ένας μεγάλος αριθμός προβλημάτων των χρηστών προέρχονται από μια οικογένεια στην οποία υπήρχε υπερβολική χρήση (αλκοόλ) από (έναν από) τους γονείς. Επίσης ψυχικά τραύματα κατά τη διάρκεια της νεανικής ηλικίας, όπως σεξουαλική κακοποίηση ή σωματικός βιασμός, μπορεί να παίξουν ένα ρόλο

Μπορείς να θεραπευτείς από μια εξάρτηση όταν αντιμετωπίζεις άλλα ψυχιατρικά προβλήματα;

Ναι, μπορείς. Οι άνθρωποι που είναι εξαρτημένοι συχνά έχουν και άλλα ψυχιατρικά προβλήματα. Αυτό αποκαλείται συννοσηρότητα. Ανάλογα με το είδος και τη σοβαρότητα των ψυχιατρικών προβλημάτων που αντιμετωπίζεις και την φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνεις θα διαμορφωθεί ένα θεραπευτικό πλάνο. Μια εξάρτηση μπορεί να προκαλείται ή να ενισχύεται από ψυχιατρικά προβλήματα. Για κάποιες ψυχιατρικές παθήσεις είναι προτιμότερο να εισαχθεί ο εξαρτημένος σε ένα ψυχιατρικό ίδρυμα παρά σε ένα κέντρο θεραπείας για εξαρτήσεις

Μπορεί η κατάθλιψη να οδηγήσει σε εξάρτηση;

Για να διαπιστωθεί εάν κάποιος πάσχει από κατάθλιψη θα πρέπει να εξεταστεί από ψυχολόγο ή ψυχίατρο. Αυτοί είναι οι κατάλληλοι για να κάνουν τη διάγνωση και να προσφέρουν μια εξειδικευμένη θεραπεία, όπως φαρμακοθεραπεία ή έναν συνδυασμό φαρμακοθεραπείας και ατομικής ψυχοθεραπείας. Η κατάθλιψη χαρακτηρίζεται από τα ακόλουθα:

- Ο πάσχων έχει μειωμένη επιθυμία για να κάνει πράγματα ή νιώθει λιγότερη ευχαρίστηση σχεδόν για όλες τις δραστηριότητες.
- Εμφανής μείωση ή αύξηση του βάρους
- Καταθλιπτική διάθεση για ένα μεγάλο τμήμα της ημέρας
- Δυσκολία στον ύπνο ή υπερβολική υπνηλία
- Κινητική επιβράδυνση
- Κόπωση και χάσιμο της ενεργητικότητας
- Δυσκολία στη σκέψη ή στη συγκέντρωση ή αναποφασιστικότητα
- Επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου.

Αυτά τα χαρακτηριστικά δεν μπορούν να προέλθουν από τη χρήση ουσιών ή αλκοόλ. Ωστόσο, μπορούν να οδηγήσουν κάποιον στο να αρχίσει να παίρνει ναρκωτικά ή να καταναλώνει αλκοόλ για να νιώσει καλύτερα με αποτέλεσμα να αναπτύξει μια εξάρτηση. Εάν αυτό συμβεί, η εξάρτηση αποτελεί ένα ακόμα πρόβλημα.

Το άτομο που είναι εξαρτημένο λοιπόν θα πρέπει να κάνει στον εαυτό του τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πίνω, καπνίζω, ή κάνω χρήση ναρκωτικών για να μειώσω συμπτώματα σαν κι αυτά που αναφέρθηκαν πιο πάνω ή για να αισθανθώ καλύτερα;

- Πριν αρχίσω να πίνω, να καπνίζω, να χαρτοπαίζω, ή να κάνω χρήση ουσιών υπέφερα από κάποια από τα προαναφερθέντα συμπτώματα;
- Αισθάνομαι πραγματικά καλύτερα συμπεριφερόμενος με αυτόν τον τρόπο;

Από τι εξαρτάται η εμφάνιση προβλημάτων σε παιδιά με εξαρτημένους από ουσίες γονείς;

Θα μπορούσε να λεχθεί ότι τα προβλήματα που μπορεί να εμφανιστούν στο παιδί ενός εξαρτημένου γονέα, είναι αποτέλεσμα της έκθεσής του

-Στην εξαρτητική ουσία κατά την ενδομήτριο ζωή

-Σε ένα νοσογόνο παράγοντα, στην ίδια φάση της ζωής του

-Σε ένα οικογενειακό περιβάλλον στο οποίο βασιλεύουν οι διαταραγμένες διαπροσωπικές σχέσεις, η ανωριμότητα και τα αρνητικά συναισθήματα

Πώς μπορεί να βοηθήσει η δουλειά με τα μέλη της οικογένειας ενός χρήστη ουσιών στην προσπάθεια απεξάρτησης και επανένταξης του;

Η παράλληλη εργασία με τα μέλη της οικογένειας του χρήστη σε μια ομαδική θεραπευτική διαδικασία μπορεί να λειτουργήσει:

- α. Στη γνώση και επεξεργασία του προβλήματος από τη οικογένεια
- β. Τη συναισθηματική αποφόρτιση
- γ. Τη μείωση της αίσθησης της μοναδικότητας του προβλήματος
- δ. Την αλλαγή του κώδικα επικοινωνίας στην οικογένεια
- ε. Την προετοιμασία υποδοχής του ατόμου από το θεραπευτικό πρόγραμμα στην οικογένεια 2



ΑΛΚΟΟΛ

Ο όρος οينوπνευματώδες ή αλκοολούχο ποτό αναφέρεται σε μία ποικιλία ποτών τα οποία συνίστανται σε ένα διάλυμα που περιέχει αλκοόλη, μία μεθυστική ουσία που προκύπτει από τη ζύμωση σακχάρου ή αμυλούχων υλών. Στα οينوπνευματώδη ποτά περιλαμβάνονται το κρασί η μπίρα και τα ποτά που παρασκευάζονται με απόσταξη (ουίσκι, βότκα, μπράντι). 6

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), αλκοολικό είναι το άτομο που χαρακτηρίζεται "από υπερβολική κατανάλωση οينوπνεύματος και του οποίου η εξάρτηση από αυτό έχει φτάσει σε τέτοιο βαθμό, ώστε να διακρίνονται έντονα σημεία βλάβης της υγείας του-σωματικά και ψυχικά- διαταραχές στην επικοινωνία του με άλλα άτομα, όπως και βλάβες στο κοινωνικό και οικονομικό του περιβάλλον ή πρόδρομα σημεία μιας τέτοιας εξέλιξης".

Το αλκοόλ καταντάει ένα σοβαρό πρόβλημα για κάποιον όταν αρχίσουν και γίνονται ορατές οι βλαβερές του συνέπειες τόσο στην ατομική και οικογενειακή υγεία όσο και στην εργασιακή ζωή. Ίσως να αντιμετωπίζεις πρόβλημα αλκοολισμού, α) εάν σκέφτεσαι συνέχεια το ποτό, β) εάν έχεις προσπαθήσει από μόνος σου να το κόψεις αλλά

ανεπιτυχώς, ή γ) όταν πίνεις περισσότερες ποσότητες αλκοόλ από αυτές που είχες αρχικά προγραμματίσει να πεις. 7

Τα τελευταία στοιχεία δείχνουν ότι η κατανάλωση αλκοόλ από νεαρές ηλικίες αυξάνεται διαρκώς, ενώ ταυτόχρονα παρατηρείται και αύξηση των τροχαίων ατυχημάτων από τη χρήση οινοπνεύματος στον νεανικό πληθυσμό.

Όταν κάποιος πίνει ένα οινοπνευματώδες ποτό, το αλκοόλ περνά στο αίμα και μεταφέρεται στα διάφορα όργανα του σώματος, συμπεριλαμβανομένου και του εγκεφάλου, αρχίζοντας την τοξική του επίδραση. Η κατάχρηση των αλκοολούχων ποτών έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να προκαλέσει πολλές ασθένειες, ενώ συγχρόνως ευθύνεται για άσκηση βίας μεταξύ των νέων.³

Μορφές Αλκοολισμού

ΟΞΥΣ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ. Γνωστός και σαν αιθυλική κρίση (ή κοινώς "μεθύσι"). Τα πρώτα συμπτώματα της μέθης εμφανίζονται όταν συγκεντρωθεί στο αίμα περισσότερο από 0,2% οινόπνευμα. Σε αυτό το στάδιο παρατηρείται ελάττωση της οπτικής και ακουστικής οξύτητας, στο πρόσωπο εμφανίζεται ερυθρότητα συνοδευόμενη από αίσθημα θερμότητας και υπάρχει αυξημένη αποβολή ούρων. Όταν η πυκνότητα του οινοπνεύματος φθάσει μεταξύ 1-1,5 γραμμ. στο αίμα, τότε παρατηρείται ευφορία, διέγερση και υπερκινητικότητα, τόνωση της αυτοπεποίθησης, παραγνώριση ή υποτίμηση του κινδύνου. Τα συμπτώματα αυτά συχνά ακολουθούν η μελαγχολία και η κατάπτωση.

ΧΡΟΝΙΟΣ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ. Εμφανίζεται κυρίως σε άτομα ηλικίας 40-50 ετών, βασικό στοιχείο των οποίων είναι η χρόνια χρήση αλκοόλ (για 10 ή περισσότερα χρόνια). Ο αλκοολικός σ' αυτή τη φάση, εμφανίζεται καχεκτικός, ανέκφραστος, ανήσυχος, με αλλοιώσεις στο δέρμα του προσώπου όπως διαστολή των πόρων και κοκκίνισμα ιδιαίτερα στη μύτη και στα μάτια. Έχει ένα ασπροκίτρινο χρώμα και το δέρμα φαίνεται αυλακωμένο από λεπτές διατεταμένες φλέβες 7

Πότε κάποιος θεωρείται ότι είναι εξαρτημένος από το αλκοόλ;

Για να μπορέσεις να προσδιορίσεις εάν κάποιος είναι εξαρτημένος ή εθισμένος στο αλκοόλ αυτό το άτομο πρέπει να πληρεί συγκεκριμένα κριτήρια τα οποία έχουν καθοριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), μεταξύ άλλων. Τα ακόλουθα είναι κριτήρια για εθισμό στο αλκοόλ (δεν χρειάζεται να πληρεί κανείς όλα τα κριτήρια):

- Ανοχή
- Ψυχολογική εξάρτηση (να έχεις επιθυμία για αλκοόλ, που ποικίλει από πολύ μικρή μέχρι πολύ μεγάλη)
- Στερητικά συμπτώματα (να εκδηλώνονται σωματικές αντιδράσεις μετά τη διακοπή)
- Χρήση αλκοόλ για τον περιορισμό των στερητικών συμπτωμάτων
- Αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει τη χρήση του αλκοόλ.
- Σπατάλη πολύ χρόνου που απαιτείται για τη λήψη αλκοόλ ή για την απαλλαγή από τη επήρειά του
- Καταστροφικές συνέπειες από τη χρήση τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στο περιβάλλον του (προβλήματα στη δουλειά ή το σχολείο, διαφωνίες με τα άτομα του στενού περιβάλλοντος, αφιερώνει λιγότερο χρόνο σε χόμπι, ασθένειες)
- Λήψη αλκοόλ πιο συχνά και σε μεγαλύτερες δόσεις από ότι σχεδίαζε.
- Συνεχίζει να πίνει αλκοόλ ακόμα κι αν γνωρίζει ότι του προκαλεί ζημιά

Όταν οι πελάτες πάνε σε ένα θεραπευτικό κέντρο, το πρώτο πράγμα που θα ανακαλύψουν είναι η σοβαρότητα της εξάρτησης. Το **EuroASI** (Δείκτης Βαθμού Εξάρτησης) είναι ένα τεστ που χρησιμοποιείται από πολλά ιδρύματα για τον εντοπισμό προβλημάτων που σχετίζονται με την χρήση αλκοόλ. Μπορείς επίσης να βρεις πολλά τεστ στο **internet**

Προκύπτει όμως το ερώτημα:

ποια θεωρείται λογική χρήση αλκοόλ και ποια κατάχρηση;

1. είναι αδύνατο να πούμε πόση ποσότητα αλκοόλ μπορούμε να καταναλώσουμε χωρίς να έχουμε ανεπιθύμητες ενέργειες από τον οργανισμό μας και

2. ότι υπάρχει μία πολύ λεπτή γραμμή που χωρίζει τους λογικούς χρήστες από τους καταχραστές οινοπνεύματος. Επίσης θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι η αλκοόλη ανήκει στην κατηγορία των φαρμάκων που προκαλούν εθισμό και ότι μαζί με τον καπνό και τον καφέ (τα αποκαλούμενα και αποδεκτά «κοινωνικά δηλητήρια») αποτελούν τις ουσίες με την εντονότερη, νόμιμη, κατάχρηση σε όλο τον κόσμο. Οι Οργανισμοί Υγείας με βάση συγκεκριμένα δεδομένα προχώρησαν στην καθιέρωση των μονάδων αλκοόλης. Μία μονάδα περιέχει 7,9 g οινοπνεύματος και η ποσότητα αυτή περιέχεται σε ένα ποτήρι μπίρα ή σε ένα ποτήρι κρασί ή σε μία δόση των καλούμενων σκληρών αλκοολούχων ποτών (ουίσκι, τζιν, βότκα, μπράντι, ούζο). Οι συνιστώμενες δόσεις είναι 21 μονάδες εβδομαδιαία για τους άνδρες και 14 για τις γυναίκες. Οι μονάδες αυτές συνιστάται να κατανέμονται σε όλη την εβδομάδα και να αφήνονται 2-3 ημέρες την εβδομάδα ελεύθερες χωρίς ποτό. Οι γυναίκες θεωρούνται πιο ευαίσθητες από τους άνδρες και γιατί έχουν μικρότερο συνήθως σώμα αλλά και γιατί το σώμα τους περιέχει περισσότερο λίπος στο οποίο το οινόπνευμα δε διαλύεται με αποτέλεσμα να δημιουργούνται υψηλότερες στάθμες στο αίμα. Οριστική βλάβη στην υγεία έχουμε αν οι εβδομαδιαίες μονάδες κατανάλωσης είναι για τις γυναίκες περισσότερες από τα επιτρεπτά επίπεδα.

Πως μπορείς να αντιμετωπίσεις καλύτερα τα στερητικά συμπτώματα όταν διακόπτεις την χρήση αλκοόλ;

Όταν σταματάς να πίνεις αλκοόλ μπορεί να εκδηλώσεις όλα τα είδη των στερητικών συμπτωμάτων. Αυτά μπορούν να ποικίλουν από πολύ ελαφρά μέχρι πολύ σοβαρά. Μπορεί να υποφέρεις από εφίδρωση, να αντιμετωπίζεις προβλήματα ύπνου, να έχεις πόνους στο στομάχι, να είσαι αγχωμένος, να αισθάνεσαι ένταση και νευρικότητα. Στις χειρότερες περιπτώσεις μπορεί επίσης να αρχίσεις να τρέμεις και να εκδηλώνεις επιληπτική κρίση ή ντελίριο (αποπληξία). 24 ώρες μετά τη διακοπή λήψης αλκοόλ τα στερητικά συμπτώματα βρίσκονται στο αποκορύφωμά τους και μετά από 3 ημέρες το χειρότερο μέρος έχει φυσιολογικά περάσει. Μετά από 7 με 10 μέρες τα περισσότερα συμπτώματα έχουν εξαφανιστεί.

Για πόσο διάστημα δεν θα πρέπει να πίνω για να απαλλαγώ από την εξάρτηση;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη χρονική περίοδος που απαιτείται για να απαλλαγείς από το αλκοόλ, αλλά μπορείς να θεωρήσεις ότι όσο περισσότερο καιρό διακόψεις το ποτό τόσο καλύτερες πιθανότητες έχεις να μπορέσεις να κρατηθείς μακριά από το αλκοόλ. Όταν έχεις μόλις σταματήσει να πίνεις σκέφτεσαι το ποτό πολύ έντονα, αλλά αυτές οι σκέψεις σταδιακά εξαφανίζονται. Είναι δύσκολο να πεις πόσος καιρός θα χρειαστεί. Αυτό εξαρτάται από το κάθε άτομο, αλλά είναι ξεκάθαρο ότι το να έχεις βάλει τη ζωή σου σε μια τάξη σίγουρα βοηθάει. Το να μην είσαι εξαρτημένος από το αλκοόλ σημαίνει, μεταξύ άλλων, ότι δεν επιζητάς τις επιδράσεις του αλκοόλ πια. Οι άνθρωποι που πίνουν υπερβολικά συνηθίζουν το αλκοόλ. Χρειάζονται μεγαλύτερη ποσότητα κάθε φορά για να εξακολουθούν να αισθάνονται τις συνέπειές του. Το να σταματήσεις να πίνεις διακόπτει αυτή τη συνήθεια, αλλά εάν αρχίσεις να πίνεις πάλι την ανακτάς πολύ γρήγορα. Επιπλέον, άνθρωποι που έχουν πει πάρα πολύ και για πολύ καιρό μπορεί να υποφέρουν σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό από χάσιμο του ελέγχου. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούν να τηρήσουν τη συμφωνία που έκαναν με τον εαυτό τους να πιούν δηλαδή έναν συγκεκριμένο αριθμό ποτών. Το πρώτο ποτό πυροδοτεί μια αλυσιδωτή αντίδραση που κάνει τελικά το άτομο να πει περισσότερο. Όταν υποφέρεις από χάσιμο του ελέγχου απλώς δεν μπορείς να πεις πια με μέτρο. Μια κατάσταση για να μπορέσεις να πεις αλκοόλ ξανά είναι να μην έχεις ανάγκη τις συνέπειες από τη χρήση αλκοόλ πια και να μην έχεις χάσει τον έλεγχο. Απλώς πίνεις μόνο για την γεύση και μπορείς να σταματήσεις μετά από 2 □ 3 ποτά κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων συμβάντων. Έτσι, μπορείς να ρωτήσεις τον εαυτό σου εάν αξίζει να αρχίσεις να πίνεις πάλι. Σε πολλές περιπτώσεις, μετά από μια περίοδο χωρίς αλκοόλ οι άνθρωποι θέλουν να ξαναπιούν. Αυτό μπορεί να έχει πολλές αιτίες: στρες, το να μην βλέπουν το αλκοόλ πια σαν μια απειλή, το να νομίζουν ότι είναι πάλι στο σημείο από το οποίο ξεκίνησαν όταν έχουν πει πάλι.

ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΦΑΣΕΙΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Διακρίνουμε τέσσερις φάσεις στη θεραπεία των εξαρτημένων ασθενών

- φάση επαφής
- φάση σωματικής αποτοξίνωσης
- φάση απεθισμού ή απεξάρτησης
- φάση μεταθεραπείας

Γιατί κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ;

Έχουν διενεργηθεί πολλές έρευνες με σκοπό να ανακαλύψουν τον λόγο που κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ. Από μία έρευνα που διενεργήθηκε στην Ολλανδία μεταξύ ατόμων ηλικίας από 15 μέχρι 25 ετών βγήκαν τα ακόλουθα συμπεράσματα:

- Κοινωνικότητα (71%)
- Τους αρέσει η γεύση (51%)
- Δημιουργεί αίσθημα χαλάρωσης (12%)
- Προκαλεί μέθη (6%)
- Επειδή το κάνουν όλοι (6%)
- Για να ξεχάσουν προβλήματα (0%)

Το αλκοόλ γίνεται επικίνδυνο όταν χρειάζεσαι μεγαλύτερη ποσότητα για να αισθανθείς καλά. Όταν δεν μπορείς να το κάνεις αυτό πια από μόνος σου και καταναλώνεις αλκοόλ για να το πετύχεις, σε κάποια στιγμή διατρέχεις τον κίνδυνο να αρχίσεις να πίνεις περισσότερη ποσότητα κάθε φορά για να εξακολουθήσεις να βιώνεις τις συνέπειες του

αλκοόλ. Αυτό μπορεί να αποτελέσει τη αρχή μιας εξάρτησης. Εάν πίνεις για να αισθανθείς καλά μπορείς να ρωτήσεις τον εαυτό σου εάν μπορείς επίσης να χαλαρώσεις χωρίς αλκοόλ.

Έχουν οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν πρόβλημα αλκοολισμού και ψυχολογικά προβλήματα

Μια έρευνα που διεξήχθη στην Αμερική και την Ολλανδία έδειξε ότι οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ πάσχουν και από κάποια ψυχιατρική διαταραχή σε διπλάσιο ποσοστό σε σχέση με τους ανθρώπους που δεν αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ (Geerlings and Van den Brink, 1995). Άνθρωποι με πρόβλημα αλκοολισμού σαφώς καταλήγουν να έχουν μια σχιζοφρενική, συναισθηματική ή αγχώδη διαταραχή. Περισσότερο από το 40% των αλκοολικών που πήραν μέρος στην έρευνα βρέθηκε να έχουν εκδηλώσει μία ή περισσότερες διαταραχές προσωπικότητας (Verheul et al., 1996). Από την άλλη, η έρευνα δείχνει ότι από την ομάδα των ανθρώπων που παρουσιάζουν μια ψυχιατρική διαταραχή, το 28% υποφέρει από εξάρτηση από το αλκοόλ. Έτσι το ερώτημα που συχνά τίθεται είναι το τι εκδηλώθηκε πρώτα, το ψυχολογικό πρόβλημα ή το πρόβλημα αλκοολισμού. Οι απαντήσεις που δίνονται στο ερώτημα αυτό ποικίλουν. 2

ΩΣΤΟΣΟ

Πρόσφατη έρευνα που έγινε σε ασθενείς που υποβλήθηκαν σε αγγειοπλαστική, η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μέχρι δύο ποτά την ημέρα, σχετίζεται με μείωση του κινδύνου νέας στένωσης των στεφανιαίων αγγείων. Το αλκοόλ φαίνεται ότι το πετυχαίνει αυτό λόγω του ότι μειώνει τη φλεγμονή. Παρά τα θετικά αυτά στοιχεία, δεν υπάρχουν δεδομένα που αφορούν την εξέλιξη των ασθενών που υποβλήθηκαν σε αγγειοπλαστική και τη σχέση της με τη μακροχρόνια κατανάλωση αλκοόλ.

Επίσης ακόμη μια πρόσφατη έρευνα που έγινε στη Βοστώνη έδειξε ότι σε ασθενείς που πάσχουν από υψηλή πίεση, η ελαφριά μέχρι μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μειώνει τον κίνδυνο θανάτου λόγω καρδιακής ανεπάρκειας.

Βλέπουμε λοιπόν ότι ενώ η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και ο αλκοολισμός είναι πηγή πολλών κακών, η μέτρια κατανάλωση μπορεί να συνοδεύεται από θετικά αποτελέσματα.

Τονίζουμε το γεγονός ότι υπάρχουν καλύτεροι τρόποι παρά το αλκοόλ για να βελτιώσει κάποιος την υγεία του και να μειώσει τους μακροχρόνιους κινδύνους για την καρδιά του.

Η υγιεινή διατροφή, η σωματική άσκηση, ο έλεγχος του σωματικού βάρους και οι συμβουλές του γιατρού για τη μείωση της χοληστερόλης δεν μπορούν να αντικατασταθούν από το κρασί ή άλλο αλκοολούχο ποτό. 7

Πολλοί παρασύρονται από την ψευδαίσθηση πως το αλκοόλ δρα «θεραπευτικά», χαλαρώνει τις ψυχικές συγκρούσεις, ελαττώνει ενδεχόμενα σωματικούς πόνους, βοηθά στην αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων της ζωής, βελτιώνει τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Εκείνο όμως που δημιουργεί είναι ένα «circulus vitiosus» φαύλο κύκλο που αναπαράγει το πρόβλημα όπως χαρακτηριστικά περιγράφεται από τον Saint Exupery στον «Μικρό πρίγκιπα». *Ο Μικρός Πρίγκιπας ρωτά τον μπεκρή «γιατί*

πίνεις;» «για να ξεχάσω» απαντά ο μπεκρής . «Τι να ξεχάσεις;» «Να ξεχάσω για το ότι ντρέπομαι» «και γιατί ντρέπεσαι ;» «Για το ότι πίνω»

Η λύση του προβλήματος λοιπόν ,είναι μία συνολική προσπάθεια, μία ενέργεια στην οποία λαμβάνουν μέρος πολλοί παράγοντες με κυριότερο από αυτούς τον ανθρώπινο παράγοντα. Είναι μία πραγματικότητα που αντιμετωπίζεται, που έχει δρόμο επιστροφής και δυνατότητα επανεκκίνησης, μια δεύτερη ευκαιρία που δεν δίνεται εύκολα σε άλλες περιπτώσεις. Από την άλλη κανείς δεν λέει πως θα απαλλαχθεί ο αλκοολικός από τις ευθύνες και τις υποχρεώσεις του. Ο κύριος παράγοντας είναι αυτός και του αποδίδονται τόσο ευθύνες όσο και δικαιώματα8

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Η μάστιγα του αιώνα

Τα ναρκωτικά είναι τοξικές ουσίες φυτικές ή χημικές που προκαλούν στον οργανισμό διάφορες καταστάσεις: νάρκη, τάση για ύπνο, διέγερση, ένα αίσθημα ευφορίας, αλλά φέρνουν και εξασθένηση στις φυσιολογικές λειτουργίες του νευρικού συστήματος και προκαλούν στους χρήστες εθισμό, μια εξάρτηση και στο τέλος όταν τα στερηθεί ο οργανισμός μας επιφέρουν το στερητικό σύνδρομο. Διαιρούνται σε ήπια, μαλακά (παράγωγα της ινδικής κάνναβης) και σκληρά (παράγωγα του οπίου) και είναι μεγάλη απειλή για τη νεολαία. Τα ναρκωτικά είναι το καταφύγιο των αδυνάτων και των νικημένων. 5

Τα ναρκωτικά μπορούν να διακριθούν σε ομάδες με διάφορους τρόπους: για παράδειγμα νόμιμες (νομικά αποδεκτές) και παράνομες (απαγορευμένες) ουσίες. Το αλκοόλ και ο καπνός είναι νόμιμα. Το χασίς, η κοκαΐνη, οι αμφεταμίνες, το ΧΤC και η ηρωίνη είναι παράνομα.

Η πιο συχνή κατηγοριοποίηση είναι αυτή που βασίζεται στις συνέπειες που έχει η κάθε ναρκωτική ουσία στην ανθρώπινη συνείδηση. Αυτό διακρίνει τα ναρκωτικά σε 3 κατηγορίες: ναρκωτικά που κατευνάζουν και ηρεμούν, ναρκωτικά που διεγείρουν ή δίνουν ενέργεια και ναρκωτικά που αλλάζουν την αντίληψή σου, όταν , για παράδειγμα, βλέπεις και ακούς πράγματα με έναν διαφορετικό τρόπο απ' ό,τι πραγματικά είναι. Τα περισσότερα ναρκωτικά εντάσσονται σε αυτές τις κατηγορίες. Κάποια ναρκωτικά είναι πιο δύσκολο να κατηγοριοποιηθούν.

□ Τα ναρκωτικά που κατευνάζουν είναι: το αλκοόλ, τα οπιούχα, τα ηρεμιστικά (βενζοδιαζεπίνες, χάπια για τον

ύπνο) το όπιο, η μορφίνη, η ηρωίνη. Επίσης, το χασίς συνήθως λαμβάνεται για την ηρεμιστική επίδρασή του.

- Τα ναρκωτικά που δίνουν ενέργεια είναι: καφεΐνη, νικοτίνη, ΧΤC, κοκαΐνη, αμφεταμίνες.
- Τα ναρκωτικά που τροποποιούν την αντίληψη είναι: το LSD και σε ισχυρές και μεγάλες ποσότητες το χασίς και η φούντα (χόρτο).
- Κάποια ναρκωτικά είναι κάπως δύσκολο να κατηγοριοποιηθούν. Το χασίς συνήθως χρησιμοποιείται εξαιτίας των καταπραϋντικών συνεπειών του αλλά μπορεί επίσης να προκαλέσει αλλαγές και στην αντίληψη. Το ΧΤC επίσης έχει ποικίλες συνέπειες²

ΤΑ ΕΙΔΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΑ:

- Ελαφρά ναρκωτικά (ψυχεδελικά).
- Σκληρά ναρκωτικά (οπιώδη, αμφεταμίνες
- Κοκαΐνη
- LSD
- Αμφεταμίνες
- Βαρβιτουρικά 5

Εφηβεία κ ναρκωτικά

Οι έφηβοι ενδίδουν πιο εύκολα στη χρήση ναρκωτικών. Οι λόγοι είναι πολλοί:

- Δεν μπορούν να αντισταθούν στην πίεση των συνομηλίκων γιατί φοβούνται ότι θα απορριφθούν από την παρέα.
- Θέλουν να δοκιμάσουν νέες εμπειρίες - θέλουν να ριψοκινδυνέψουν - έχουν περιέργεια.
- Νομίζουν ότι η μικρή χρήση δεν θα τους οδηγήσει στην εξάρτηση ή θεωρούν ότι θα έχουν πάντα τον έλεγχο.
- Πιστεύουν ότι τα ναρκωτικά θα τους βοηθήσουν να λύσουν τα προβλήματα που έχουν σ' αυτή τη δύσκολη φάση της ζωής τους.3

Τι είναι η ηρωίνη;

Η ηρωίνη είναι ένα ναρκωτικό και ανήκει στην ομάδα των οπιούχων: ουσίες που προέρχονται από την οπιούχο παπαρούνα. Κόβοντας τα άγουρα περικάρπια των σπόρων από την οπιούχο παπαρούνα με ένα μαχαίρι και αποξηραίνοντας τον γαλακτώδη χυμό βγαίνει ακατέργαστο όπιο. Ένα από τα βασικά συστατικά του οπίου είναι η μορφίνη από την οποία συντίθεται η ηρωίνη. Στην καθημερινή ζωή, ωστόσο, η ηρωίνη δεν πωλείται σε τέτοιες δόσεις. Μέχρι τη στιγμή που η ηρωίνη θα φτάσει στο χρήστη, οι διανομείς την έχουν νοθεύσει με πολλές άλλες ουσίες όπως καφεΐνη, παρακεταμόλη, ταμπλέτες αμύλου ή καραμέλας. Η ηρωίνη όταν πωλείται αποτελείται από περίπου 20-80% καθαρής ηρωίνης. Η εμφάνισή της ποικίλει από ακατέργαστη λευκή σκόνη μέχρι κίτρινα-καφέ κομμάτια.

Μπορείς να εθιστείς στην ηρωίνη;

Υπάρχει μια διαφορά ανάμεσα στην ψυχολογική και την σωματική εξάρτηση. Η σωματική εξάρτηση σημαίνει ότι το σώμα θα «αντιδράσει» όταν διακοπεί η χρήση της ουσίας (στερητικά συμπτώματα). Σε σύγκριση με άλλες ουσίες αυτό συμβαίνει εύκολα με την ηρωίνη. Δεν σημαίνει βέβαια ότι κάποιος είναι εξαρτημένος όταν κάνει χρήση ηρωίνης μια φορά. Εάν όμως η χρήση γίνει πιο συχνή εύκολα αναπτύσσεται η σωματική εξάρτηση εξαιτίας της ανάπτυξης «ανοχής». Ανοχή σημαίνει ότι το σώμα εύκολα συνηθίζει την ηρωίνη και ότι χρειάζεται σταθερά μεγαλύτερες δόσεις για να επιτύχει τις ίδιες συνέπειες. Όταν η ηρωίνη έχει χάσει την επίδρασή της εμφανίζονται τα στερητικά συμπτώματα: ο χρήστης αισθάνεται άρρωστος, ιδρώνει και κρυώνει, έχει καταρροή, στομαχικούς πόνους και πόνους

στα πόδια και τα χέρια. Πιθανά συμπτώματα είναι ο εμετός και η διάρροια. Τα συμπτώματα εξαφανίζονται μόλις γίνει ξανά χρήση ηρωίνης. Έτσι ο χρήστης εύκολα οδηγείται σε ένα φαύλο κύκλο. Ο ψυχολογική εξάρτηση σημαίνει ότι ο χρήστης θέλει εναγωνίως να κάνει χρήση της ουσίας και δεν αισθάνεται άνετα πια χωρίς αυτήν. Η ηρωίνη προκαλεί ψυχολογική εξάρτηση: καταπραΰνει τα πάντα, και τον σωματικό και τον ψυχολογικό πόνο, πράγμα που κάνει ανθρώπους με σοβαρά προβλήματα (μοναξιά, ανεργία, κακοποίηση) επιρρεπείς στην ηρωίνη. Και άλλοι άνθρωποι όμως μπορούν εύκολα να κάνουν χρήση και να εξαρτηθούν από την ηρωίνη. Γι αυτό ο πειραματισμός με την ηρωίνη είναι επικίνδυνος.

Είναι δυνατόν να σταματήσει κανείς τη χρήση ηρωίνης;

Για τους χρήστες είναι δύσκολο να σταματήσουν τη χρήση ηρωίνης. Εάν προσπαθήσουν να διακόψουν απότομα μένοντας χωρίς φαρμακευτική αγωγή, τα σωματικά στερητικά συμπτώματα μπορούν να είναι πολύ έντονα και να διαρκέσουν από 7-10 ημέρες. Είναι επίσης πιθανόν να αντιμετωπίσουν τον εθισμό με τη βοήθεια ενός γιατρού ο οποίος θα δώσει μειωμένη δόση μεθαδόνης. Ωστόσο, η μεθαδόνη ως επί το πλείστον δίνεται σε μια σταθερή δόση συντήρησης. Η μεθαδόνη είναι ένα τεχνητό οπιούχο και είναι πιο δραστικό από την ηρωίνη (24 ώρες). Το πλεονέκτημα είναι ότι το σώμα δεν ζητά άλλη δόση πολύ σύντομα. Ο χρήστης μπορεί να ζήσει μια φυσιολογική ζωή χωρίς να αναζητά συνεχώς ηρωίνη. Αυτή η κανονικότητα μπορεί να βελτιώσει την ψυχολογική, σωματική και κοινωνική κατάσταση του χρήστη. Άλλο πλεονέκτημα είναι ότι η μεθαδόνη είναι ανόθευτη και λαμβάνεται από το στόμα. Οι κίνδυνοι από τη μεθαδόνη είναι οι ίδιοι με

αυτούς της ηρωίνης: είναι και πάντα θα είναι ένα βαρύ ηρεμιστικό φάρμακο και επομένως δύσκολο να αντιμετωπίσει τον εθισμό οριστικά. Η ψυχολογική εξάρτηση είναι το πιο δύσκολο πράγμα: τα υποκείμενα προβλήματα εξακολουθούν να υπάρχουν και το να ξεκινήσει το άτομο μια νέα ζωή είναι δύσκολο και σκληρό. Και εντωμεταξύ η ανάγκη για ηρωίνη παραμένει και μπορεί να προκαλέσει υποτροπή

Πως μπορούν να θεραπευτούν οι εξαρτημένοι από την ηρωίνη;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να θεραπευτούν άτομα εξαρτημένα από την ηρωίνη. Ένας μακροχρόνιος χρήστης (κάποιος που έχει κάνει χρήση για περισσότερο από ένα χρόνο) συχνά πρέπει να κάνει χρήση μεθαδόνης ή LAAM (ένας παρασκευάσμα μακράς δράσης) για να περιορίσει τα στερητικά συμπτώματα της εξάρτησης. Με τη χρήση αυτής της ουσίας οι ασθενείς μπορούν να σταθεροποιηθούν και να ξεκινήσουν την αποκατάστασή τους. Ωστόσο, ορισμένοι ασθενείς δεν θα μπορέσουν ποτέ να παραμείνουν «καθαροί» για πολύ καιρό. Σε αυτή την περίπτωση είναι καλύτερο να δοθεί έμφαση στον περιορισμό των σωματικών κινδύνων και της πιθανότητας του θανάτου. Οι ψυχοκοινωνικές θεραπείες είναι ένα αποτελεσματικό τμήμα ενός συνολικού θεραπευτικού πλάνου για ασθενείς με διαταραχές που σχετίζονται με το όπιο. Η γνωστική συμπεριφοριστική θεραπεία, η συμπεριφορική θεραπεία, η ψυχοδυναμική θεραπεία, η ομαδική και η οικογενειακή

θεραπεία είναι αποτελεσματικές για άτομα εξαρτημένα από την ηρωίνη. Η επιλογή μιας συγκεκριμένης θεραπείας θα πρέπει να γίνει όταν είναι φανερό το τι ο ασθενής θέλει, τι προβλήματα θα πρέπει να επιλυθούν, εάν υπάρχουν άλλα ψυχολογικά προβλήματα και ποια ήταν τα αποτελέσματα από προηγούμενες θεραπείες. Ένας ασθενής με ήπια ή μέτρια στερητικά συμπτώματα μπορεί μερικές φορές να ξεπεράσει αυτά τα προβλήματα στο σπίτι. Η θεραπεία του στερητικού συνδρόμου της ηρωίνης συνήθως επικεντρώνεται στην ανακούφιση των κρίσιμων συμπτωμάτων και στην κινητοποίηση του ασθενή να λάβει μέρος σε μια μακράς διάρκειας θεραπεία για εξάρτηση από ηρωίνη. Η μεθαδόνη ή το LAAM μπορούν να χορηγηθούν προσωρινά και επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί η Κλονιδίνη για να καταστείλει τα στερητικά συμπτώματα. Η χρήση άλλων ναρκωτικών μπορεί να εμποδίσει ή να περιπλέξει την προσπάθεια να αντιμετωπιστεί ο εθισμός.

Η επιτυχία της θεραπείας εξαρτάται από πολλά πράγματα όπως:

- Την ποσότητα και το είδος της ουσίας που λαμβάνεται.
- Τη σοβαρότητα της διαταραχής και τις συνέπειες.
- Ταυτόχρονες σωματικές και/ή ψυχολογικές διαταραχές.
- Τα ισχυρά και αδύναμα χαρακτηριστικά του ασθενή
- Το κίνητρο του ασθενή.
- Το κοινωνικό περιβάλλον του ασθενή (φίλοι, γνωστοί, συνάδελφοι, οικογένεια).

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι από τη χρήση ηρωίνης;

Εκτός από την σωματική και ψυχολογική εξάρτηση η χρήση της ηρωίνης ενέχει τους ακόλουθους κινδύνους:

- Η υπερδοσολογία συχνά είναι θανατηφόρα εξαιτίας της αργής αναπνευστικής ανεπάρκειας που μπορεί να προκαλέσει. Υπερδοσολογία μπορεί να προκληθεί από τη λήψη μεγάλης ποσότητας ηρωίνης σε μία δόση, από τη λήψη της ίδιας δόσης που έπαιρνες πάντα αλλά μετά από μια περίοδο αποχής, από τη λήψη ηρωίνης που είναι ασυνήθιστα ανόθευτη.
- Φλεγμονή και λοιμώξεις εξαιτίας της απρόσεκτης χρήσης της ένεσης
- Αποτυχία του χρήστη να ανακαλύψει παθήσεις που πιθανόν έχει επειδή η ηρωίνη καταπνίγει (συγκαλύπτει) τον πόνο.
- Μη κανονικός έμμηνος κύκλος ο οποίος μπορεί ακόμα και να απουσιάσει τελείως.
- Στερητικά συμπτώματα σε νεογέννητα μωρά εξαιτίας του εθισμού της μητέρας.
- Μερικές φορές θανατηφόρες συνέπειες όταν γίνεται χρήση ηρωίνης σε συνδυασμό με άλλα ναρκωτικά. Οι συνέπειες μπορούν να επιδεινωθούν και να οδηγήσουν σε θάνατο.



Τσιγάρο

Το τσιγάρο γίνεται από ένα χάρτινο κύλινδρο που έχει μήκος λιγότερα από 10 εκατοστά και διάμετρο 10 χιλιοστά και περιέχει ψιλοκομμένο καπνό τον οποίο καπνίζουμε. Στην πράξη, τα **τσιγάρα** του εμπορίου δεν γίνονται αποκλειστικά από καπνό, αλλά ο καπνός τους αναμιγνύεται με μια μεγάλη ποσότητα πρόσθετων ουσιών προκειμένου να αυξάνεται η εξάρτηση, να διατηρείται η ομοιομορφία της μάρκας, να βελτιώνεται το **τσιγάρο** γευστικά, να αυξάνεται ο χρόνος διατήρησής του και να αλλάζουν οι οργανοληπτικές ιδιότητες του καπνού. Τα **τσιγάρα** κατώτερης ποιότητας αναμιγνύονται με τη σκόνη που προκύπτει από την επεξεργασία των φλεβών των φύλλων καπνού. Τα εμπορικά **τσιγάρα** διαθέτουν, γενικώς, ένα φίλτρο από συνθετικές ίνες οξικής κυτταρίνης ή από βαμβάκι, το οποίο υποτίθεται πως φιλτράρει την πίσσα. Μπορεί κανείς να στρίψει και τα δικά του **τσιγάρα**, αλλά αυτό δεν μειώνει επ' ουδενί τρόπο τη βλαπτικότητά τους.

Αρχικά, οι άνθρωποι μασούσαν τον καπνό ή τον ρουφούσαν από τη μύτη και τα **τσιγάρα** δεν ήταν ιδιαίτερα γνωστά στη Δύση πριν από τον Πόλεμο της Κριμαίας. Η εξάπλωσή τους ξεκίνησε στην αρχή του 20ου αιώνα. Παράγονται, κατά προσέγγιση, 5.500 δισεκατομμύρια **τσιγάρα** κάθε χρόνο από την βιομηχανία καπνού και καταναλώνονται από 1,1 δισεκατομμύριο καπνιστές. Η βλαπτικότητα του καπνού έχει αυξηθεί κατά τις τελευταίες δεκαετίες επειδή οι κατασκευαστές **τσιγάρων** εισάγουν πρόσθετες ουσίες στο χαρμάνι για να αυξήσουν την απορρόφηση της νικοτίνης από το σώμα, ιδιαίτερα

αμμωνία, ούτως ώστε να προκαλέσουν ταχύτερη εξάρτηση.

Με μια σύνθεση που βασίζεται σε τοξικές και ερεθιστικές ουσίες, τα **τσιγάρα** είναι εξίσου επιβλαβή για τους καπνιστές και τους μη καπνιστές, και οδηγούν σε εξάρτηση και διάφορες ασθένειες όπως καρκίνοι, καρδιοαγγειακές παθήσεις και χρόνια βρογχίτιδα.⁹

Το κάπνισμα είναι μία συνήθεια την οποία κάθε μέρα όλο και περισσότεροι άνθρωποι πείθονται, ότι είναι επιβλαβής και καταστρεπτική, ιδιαίτερα στις πολιτισμένες κοινωνίες της Δυτικής Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής. Οι επιβλαβείς επιδράσεις του καπνίσματος στην υγεία του καπνιστή, αλλά και των μη καπνιστών που βρίσκονται στον ίδιο κλειστό χώρο με το καπνιστή (παθητικό κάπνισμα), είναι γνωστές από πολλά χρόνια και σήμερα δεν αμφισβητούνται πλέον από κανέναν. Εν τούτοις η στάση του νεοέλληνα απέναντι στο κάπνισμα χαρακτηρίζεται ουσιαστικά από τη τάση να απωθήσει την επίγνωση της επιβλαβούς δράσης του καπνίσματος από το πεδίο της συνείδησης στο υποσυνείδητο.

Στατιστικά στοιχεία αναφέρουν ότι η Ελλάδα είναι η **πρώτη χώρα σε καπνιστές της Ευρώπης** και τρίτη σ' όλο το κόσμο μετά τη Κύπρο και τη Κούβα. Το 43% του ελληνικού πληθυσμού καπνίζει, γεγονός που κοστίζει 15.000 θανάτους το χρόνο. Το πιο θλιβερό είναι ότι παρατηρείται μεγάλη αύξηση του καπνίσματος στους ενηλίκους, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, καθώς και στα αγόρια και κορίτσια της εφηβικής ηλικίας. Κάθε τσιγάρο που καπνίζεται αφαιρεί 5,5 λεπτά ζωής από το καπνιστή. **Κάθε δέκα δευτερόλεπτα ένας άνθρωπος πεθαίνει στη γη εξαιτίας του καπνίσματος.** 10



Τι γίνεται όταν κάποιος εθισμένος στο κάπνισμα το διακόψει;

Όταν κάποιος εθισμένος ή εξαρτημένος από το κάπνισμα, το διακόψει, καταλαμβάνετε από ένα σύνδρομο αποστέρησης, που χωρίς να απειλεί τη ζωή του, μπορεί να επηρεάσει έντονα τη συμπεριφορά του. Οι επιδράσεις του συνδρόμου αυτού, ποικίλουν από άτομο σε άτομο, ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του ατόμου. Έχουν παρατηρηθεί όμως, ότι τα ποιο γενικά και σταθερά συμπτώματα σε ένα κανονικό άτομο, είναι: νευρικότητα, εκνευρισμός, ευερεθιστότητα, δυστροπία, υπνηλία ή αϋπνία, ανικανότητα συγκέντρωσης, απώλεια ενεργητικότητας, ταχυπαλμία, συχνοί πονοκέφαλοι, μέχρι και μείωση του σφυγμού και διαστολική πίεση. Μπορεί κάποιο άτομο να έχει μερικά από αυτά τα συμπτώματα, σε μικρό βαθμό, ή και ελάχιστα από αυτά, σε μεγαλύτερο βαθμό, και πολλές φορές το ίδιο το άτομο δεν μπορεί να αναγνωρίσει στον εαυτό του μερικά από αυτά (πχ ευερεθιστότητα, δυστροπία, νευρικότητα κτλ). 11

Οι ολέθριες επιπτώσεις μιας κακής συνήθειας στην υγεία μας

Τα τσιγάρα περιέχουν περισσότερες από 63 καρκινογόνες χημικές ουσίες, κατά συνέπεια αντιπροσωπεύουν ένα από τα κύρια αίτια [καρκίνου πολλών οργάνων](#). Ενδεικτικά αναφέρουμε τον καρκίνο του στόματος, [του λάρυγγα](#), του οισοφάγου, [των πνευμόνων](#) (87% των κρουσμάτων οφείλονται στο κάπνισμα), του στομάχου, του [παχέος εντέρου](#), του παγκρέατος, των νεφρών, της [ουροδόχου κύστης](#) και του τραχήλου της μήτρας. Οι καπνιστές έχουν διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο σε σύγκριση με τους μη καπνιστές και οι... "θεριακλήδες" καπνιστές τετραπλάσιες.

Ευθύνεται, επίσης για τη [Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια \(ΧΑΠ\)](#), δηλαδή το εμφύσημα και τη [χρόνια βρογχίτιδα](#). Ένας καπνιστής κινδυνεύει δέκα φορές περισσότερο να καταλήξει λόγω ΧΑΠ σε σύγκριση με το μη καπνιστή.

Γνωστή είναι και η συμβολή του καπνίσματος στην πρόκληση [υπέρτασης](#), [στεφανιαίας νόσου](#) και αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων (ΑΕΕ). Οι καπνιστές έχουν δύο έως έξι φορές περισσότερες πιθανότητες να καταλήξουν λόγω αιφνίδιου καρδιαγγειακού ή [εγκεφαλικού επεισοδίου](#) σε σχέση με τους μη καπνιστές. Αξίζει ακόμα να σημειωθεί ότι ένας καπνιστής που εμφανίζει έμφραγμα του μυοκαρδίου και [συνεχίζει να καπνίζει](#) μετά το επεισόδιο έχει εξαπλάσιες πιθανότητες να υποστεί και δεύτερο έμφραγμα! 12

Είναι εύκολο κάποιος να κόψει το κάπνισμα;

Η απάντηση δεν μπορεί να καθοριστεί, διότι η έννοια του "εύκολου" ή "δύσκολου" είναι υποκειμενική. Κατά την προσωπική μου άποψη, είναι σχετικά δύσκολο, διότι ένας πρώην καπνιστής, έχει να αντιμετωπίσει όχι μόνο τους αρχικούς λόγους οι οποίοι τους ώθησαν στο κάπνισμα, τη μεγάλη διαθεσιμότητα των τσιγάρων, την παρουσία συγγενών ή φίλων που καπνίζουν, και την επίδραση του συνδρόμου της αποστέρησης σε οποιοδήποτε βαθμό, αλλά και την επίπτωση του περιβάλλοντος, που έχει συνδέσει ορισμένες καταστάσεις ή ενέργειες με το τσιγάρο, και η επιθυμία γίνεται εντονότερη στις περιπτώσεις αυτές.

Για παράδειγμα, πολλά άτομα έχουν συνδέσει το πρωινό φαγητό, με την ακολουθία ενός τσιγάρου, με αποτέλεσμα κάθε πρωί η ανάγκη για τσιγάρο να επιδεινώνεται.

Τι τρόποι βοήθειας για απεξάρτηση από το κάπνισμα υπάρχουν;

Ανά καιρούς πολλά άτομα, συνήθως με χαμηλή αυτοπεποίθηση έχουν δοκιμάσει διάφορους τρόπους για απεξάρτηση από το κάπνισμα οι οποίοι ποικίλλουν από την ύπνωση και την αποτρεπτική εξαρτημένη μάθηση, όπου συνδέουν διάφορες καταστάσεις όπως ηλεκτροσόκ, ή ζεστό καπνό, με το κάπνισμα, μέχρι βελονισμό, χρήση άλλων ουσιών που υποκαθιστούν τη δράση της νικοτίνης, ή ακόμα και υποκατάστατά της όπως τσίχλες, και αεροζόλ. Δεν μπορεί κάποιος με σιγουριά να επιλέξει κάποιον σαν τον αρτιότερο τρόπο για τη διακοπή του καπνίσματος, διότι αυτά υπόκειται στην κρίση και ιδιοσυγκρασία του ατόμου, και πρέπει να δοκιμαστούν έπειτα και κατά τη διάρκεια ιατρικής προτροπής και επίβλεψης. 11

Κόψτε το Κάπνισμα !!

Ένας ύπουλος «δολοφόνος» Σε γενικές γραμμές το κάπνισμα μπορεί να σκοτώσει περισσότερους ανθρώπους απ' ό,τι το AIDS, τα τροχαία ατυχήματα, τα ναρκωτικά, ο αλκοολισμός, οι αυτοκτονίες και οι ανθρωποκτονίες μαζί.13

Μπορούμε να κόψουμε το τσιγάρο;

Βέβαια ο γράφων δεν θα μπορούσε να δώσει οδηγίες διότι δεν κάπνισε ποτέ, αλλά θα σας αναφέρω τι προτείνουν διάφορα σχετικά επιστημονικά βιβλία και περιοδικά. Κατ' αρχήν η δύναμη που εμποδίζει τον καπνιστή να διακόψει το κάπνισμα είναι η **εξάρτηση**. Η εξάρτηση αφορά και τη βιοχημεία του ανθρώπινου οργανισμού και τη συμπεριφορά του ίδιου του ανθρώπου. Στη πρώτη περίπτωση που πρόκειται για φαρμακολογική εξάρτηση, αποκλειστικά υπεύθυνη είναι η νικοτίνη. Η εξάρτηση της συμπεριφοράς, στηρίζεται στο γεγονός ότι η επανάληψη μιας κίνησης πολλές φορές καταλήγει στο να γίνεται αυτόματα. Η αυτόματη αυτή συμπεριφορά πολύ συχνά συσχετίζεται και με άλλες δραστηριότητες όπως το πρώτο τσιγάρο το πρωί, το τσιγάρο με το καφέ, το τσιγάρο με τους φίλους. Έτσι όταν συμβαίνουν καταστάσεις με τις οποίες ο καπνιστής έχει συνδυάσει το άναμμα του τσιγάρου, αυτός ανάβει τσιγάρο ασχέτως αν έχει ανάγκη για νικοτίνη εκείνη τη στιγμή. Έτσι όσοι αποφασίσουν να διακόψουν το κάπνισμα θα πρέπει να προετοιμαστούν ψυχολογικά για κάποιο χρονικό διάστημα να ενημερώσουν το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον ώστε να μην τους προτρέπουν για ένα τσιγάρο και φυσικά να μην συμπίπτει η εν λόγω προσπάθεια με διάφορες δυσκολίες και στενοχώριες. Θα πρέπει να συνδυάσετε αυτή τη περίοδο με διάφορες άλλες ασχολίες ψυχαγωγίας, σπόρ, διακοπές κλπ.

Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διάφορα υποκατάστατα νικοτίνης όπως τσιχλες ή πίπες νικοτίνης (υπάρχουν στα φαρμακεία) ή ακόμα να καταφύγετε και στο βελονισμό. Βέβαια η φαρμακευτική τεχνολογία δεν θα μπορούσε να μείνει μακριά από αυτό το τεράστιο πρόβλημα της ανθρωπότητας και ήδη κυκλοφόρησε ένα **φάρμακο** που συντελεί τα μέγιστα στην οριστική διακοπή του καπνίσματος και είναι το **ZYBAN** (GlaxoWellcome). Βασικός βοηθός στην όλη προσπάθεια αποτελεί η ισχυρή θέληση και επιμονή για τη διακοπή του καπνίσματος και εάν αποτύχετε, μην πτοείστε. Ξαναπροσπαθήστε 11



Μπορείτε να το κόψετε

Και οι πιο φανατικοί καπνιστές μπορούν να κόψουν το τσιγάρο, αρκεί να το αποφασίσουν. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν τα εμπόδια που θα συναντήσουν στην - δύσκολη- προσπάθειά τους. Το 1ο είναι η εξάρτηση από τη νικοτίνη, που αφορά τη βιοχημεία του οργανισμού, και το 2ο ο συνδυασμός τσιγάρου με διάφορες καταστάσεις. Γι' αυτό η διακοπή του καπνίσματος προκαλεί εκνευρισμό, ευερεθιστότητα, ζαλάδες, άγχος και άλλα δυσάρεστα συναισθήματα.

Όταν αντιμετωπίζετε δυσάρεστες ή στρεσογόνες καταστάσεις και θέλετε να χαλαρώσετε.

Όταν θέλετε να φάτε.

Όταν έχετε άγχος.

Όταν πρέπει να συγκεντρωθείτε.

Όταν πίνετε καφέ ή ποτό.

Μετά το φαγητό ή μετά το σεξ.

Όταν νιώθετε αμηχανία.

Όταν θέλετε να κάνετε διάλειμμα από τη δουλειά σας.

Πόσο πραγματικά το έχετε ανάγκη σε αυτές τις περιπτώσεις; Μήπως απλά έχετε συνδυάσει το άναμμα του τσιγάρου με τις συγκεκριμένες καταστάσεις και το κάνετε μηχανικά, ασχέτως με την ανάγκη σας για νικοτίνη εκείνη τη στιγμή;

Μέθοδοι διακοπής του καπνίσματος

- Αυτοκόλλητα νικοτίνης
Εφαρμόζεται το πρωί στο μπράτσο, το μηρό ή το στήθος και αφαιρείται πριν τον ύπνο. Απελευθερώνουν νικοτίνη που απορροφάται από τον οργανισμό μειώνοντας την επιθυμία για κάπνισμα.
- Βελονισμός
Ενεργοποιεί συγκεκριμένα κέντρα, τα οποία μετατρέπουν τον οργανισμό του καπνιστή σε παρθένο στη νικοτίνη, με αποτέλεσμα να νιώθει δυσάρεστα κάθε φορά που ανάβει τσιγάρο. Επιπλέον μειώνει την ένταση του συνδρόμου στέρησης και ανακουφίζει από το άγχος που δημιουργείται από τη διακοπή μιας μακροχρόνιας συνήθειας.

Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Βελονισμού, τηλ.: 210 7220542.

- Ειδικά κέντρα

Εφαρμόζουν διάφορες μεθόδους διακοπής του καπνίσματος και παρέχουν υποστήριξη. Ελέγξτε αν η μέθοδος που θα επιλέξετε είναι εγκεκριμένη από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

- Τσίχλες νικοτίνης

Απελευθερώνουν μικρές ποσότητες νικοτίνης μειώνοντας την επιθυμία για κάπνισμα. Ενδείκνυται μία τσίχλα κάθε φορά που θέλετε να καπνίσετε.

- Ψυχολογική υποστήριξη

Ο καπνιστής συζητά με τον ειδικό και εντοπίζει τους λόγους που τον κάνουν να ανάβει τσιγάρο. Επιπλέον ο ειδικός τον βοηθά να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που θα προκύψουν με τη διακοπή του. Κάποιοι ψυχολόγοι υποβάλλουν τον καπνιστή σε ύπνωση. Συμβουλευτική γραμμή για τη διακοπή του καπνίσματος της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας: 210 6401200.

TIPS•••

Πίνετε πολύ νερό για να αποτοξινώνεται ο οργανισμός, να αποβάλλει τη νικοτίνη και να απαλλαγείτε συντομότερα από το σύνδρομο της στέρησης.

Εντοπίστε τι άλλο θα μπορούσατε να κάνετε τη στιγμή που επιθυμείτε να ανάψετε τσιγάρο (ασκήσεις αναπνοής, γυμναστική, διάβασμα, σεξ κ.ά.).

Βρείτε ποιες είναι οι στιγμές που πραγματικά το έχετε ανάγκη και ξεκινήστε την προσπάθεια σας από όλες τις υπόλοιπες που το ανάβετε μηχανικά.

Διαβάστε με προσοχή τις προειδοποιήσεις των πακέτων και παρακολουθήστε με ενδιαφέρον τα ενημερωτικά σποτ κατά του καπνίσματος.

Καθοριστικό ρόλο στην επίτευξη του στόχου σας θα παίξουν η ισχυρή θέληση και η επιμονή. Προετοιμαστείτε ψυχολογικά και ενημερώστε τους οικείους σας για την απόφασή σας έτσι ώστε να μη σας «σκανδαλίζουν». Φροντίστε να μη συμπίπτει η περίοδος που προσπαθείτε να κόψετε το κάπνισμα με δύσκολες περιόδους, που χαρακτηρίζονται από δυσάρεστες και στρεσογόνες καταστάσεις. Προτιμήστε την περίοδο διακοπών ή συνδυάστε την προσπάθειά σας με ευχάριστες ασχολίες. 13

ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Η νικοτίνη είναι ιδιαίτερα εθιστική, στο βαθμό της ηρωίνης ή της κοκαΐνης, για ορισμένα άτομα.
- Μην καπνίζετε ανεξέλεγκτο αριθμό τσιγάρων και οποιαδήποτε μάρκα. Αν προσπαθήσετε να καπνίζετε λιγότερα και μειώσετε τον αριθμό τους, αυτό θα διαρκέσει λίγες μέρες και σύντομα θα επιστρέψετε στον αρχικό αριθμό τσιγάρων. Η λύση είναι "όλα ή τίποτα".
- Αν προσπαθήσετε να καπνίζετε πιο ελαφριά τσιγάρα, το αποτέλεσμα θα είναι το ίδιο. Πράγματι, η νικοτίνη είναι τόσο εθιστική, ώστε ο οργανισμός σας θα χρειάζεται την ποσότητα που παίρνατε και πριν, με αποτέλεσμα να ρουφάτε τον καπνό πιο έντονα και έτσι να καπνίζετε τον ίδιο ή μεγαλύτερο αριθμό ελαφριών τσιγάρων και την ίδια ποσότητα νικοτίνης.

14

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

LISA: ένα πρόγραμμα για την αντιμετώπιση των εξαρτήσεων.

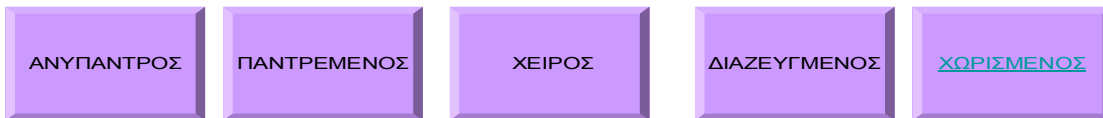
Μέσα στα πλαίσια της εργασίας αυτής βρήκαμε στο internet το πρόγραμμα Lisa, ένα πρόγραμμα που έχει να κάνει με την διάγνωση κ την υποστήριξη ανθρώπων με εξαρτήσεις. Ο κάθε χρήστης του διαδικτύου μπορεί εύκολα να έχει πρόσβαση σε αυτό το πρόγραμμα μέσα από την ηλεκτρονική διεύθυνση www.appleby-solutions.com. Εκεί θα βρει μια σειρά από ερωτήσεις γραμμένες στα αγγλικά που καλείτε να απαντήσει, ένα είδος συνέντευξης σε μορφή απλού ερωτηματολογίου, για να βγει στο τέλος μια διάγνωση της κατάστασης της υγείας του, ένα παραπεμπτικό προς τον γιατρό που παρακολουθεί τον εξαρτώμενο χρήστη.

Το πρόγραμμα αυτό το μεταφράσαμε στα ελληνικά κ αφού το επεξεργαστήκαμε στον η/υ στο πρόγραμμα PowerPoint σας το παρουσιάζουμε παρακάτω αναλυτικά.

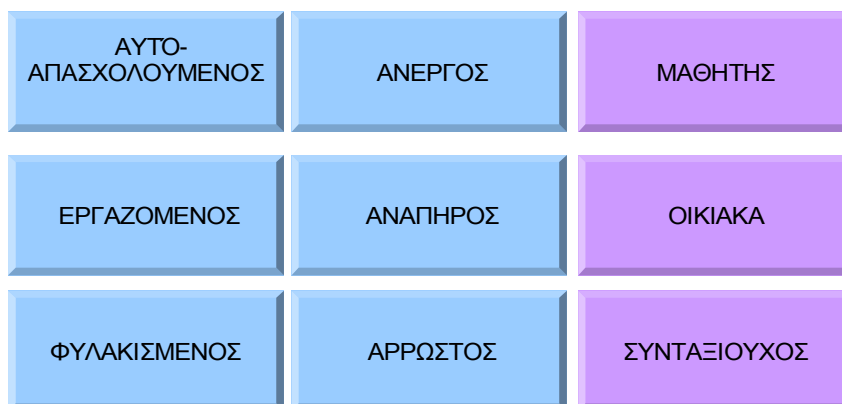
Ποιος σας σύστησε σε εμάς;




ΕΙΣΑΙ:



ΕΙΣΑΙ:




ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ
ΔΟΥΛΕΙΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ;



ΠΟΣΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ΕΧΕΙΣ;



ΣΕ ΠΟΙΑ ΠΟΛΗ ΕΙΣΑΙ ΓΙΑ ΑΥΤΗ
ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ;



ΈΧΕΙΣ ΠΑΙΔΙΑ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΓΡΑΨΕ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΤΩΝ
ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΟΥ

0-5

11-15

>18

6-10

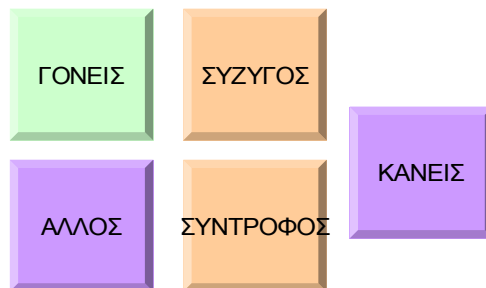
16-18

ΠΟΣΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΧΕΙΣ 0-5

ΜΕΝΟΥΝ ΑΛΛΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΖΙ
ΣΑΣ;

ΠΟΣΑ ΠΑΙΔΙΑ ΖΟΥΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
ΣΟΥ;

ΣΗΜΙΩΣΕ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΟΥΣ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΜΑΖΙ ΣΟΥ



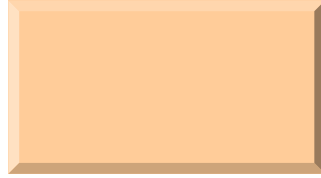
ΠΟΙΟΣ ΖΕΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ;



Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ



ΠΟΣΟ ΚΡΑΤΗΣΕ Η ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ;



ΠΟΣΑ ΑΔΕΛΦΙΑ ΕΧΕΙΣ;

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

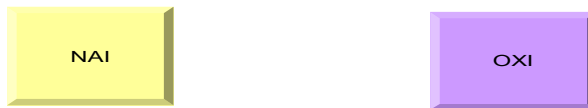
ΑΓΟΡΙΑ

Η ΘΕΣΗ ΣΟΥ

ΠΩΣ ΤΑ ΠΑΤΕ;



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΑΣ ΧΩΡΙΣΑΝ;



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΑΣ ΧΩΡΙΣΑΝ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΩΝ ΗΣΟΥΝ ΟΤΑΝ
ΧΩΡΙΣΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ;

ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΛΙΓΑ Η ΚΑΘΟΛΟΥ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ;

ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ	ΜΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΝΑ ΦΑΙΝΟΜΑΙ ΕΝΤΑΞΕΙ
ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΣΕ ΦΟΡΜΑ	ΝΑ ΤΡΩΩ ΚΑΛΑ	
ΥΓΕΙΑ	ΤΙΠΟΤΑ	ΝΑ ΠΕΡΝΑΩ ΚΑΛΑ

ΤΙ ΣΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ;

ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΩ ΣΕ ΜΠΑΡ	ΝΑ ΒΛΕΠΩ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ
ΝΑ ΒΛΕΠΩ ΦΙΛΟΥΣ/ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΩ ΣΕ ΚΛΑΜΠ
ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ	

ΑΝ ΣΕ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ ΚΑΤΙ ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΜΙΛΑΣ;

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ/ΦΙΛΟΥΣ	ΓΙΑΤΡΟΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ
ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ	

ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣΑΙ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	ΣΥΜΒΟΥΛΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
ΑΣΤΥΝΟΜΟ	ΓΙΑΤΡΟ
ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ	

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟ
ΣΠΙΤΙ;

ΝΑΙ	ΟΧΙ
-----	-----

ΕΧΕΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΧΡΕΗ;

Ο ΤΖΟΓΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ
ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ;

ΕΙΣΑΙ

ΑΝΔΡΑΣ

ΓΥΝΑΙΚΑ

ΕΙΣΑΙ ΕΓΚΥΟΣ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΥΠΟΦΕΡΕΙΣ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ;

ΑΡΡΩΣΤΙΑ-ΕΜΜΕΤΟΙ	ΕΜΜΕΤΟΙ ΜΕ ΑΙΜΑ
ΑΝΑΚΑΤΕΜΕΝΟ ΣΤΟΜΑΧΙ	ΠΟΝΟΙ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ
ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ	

ΥΠΟΦΕΡΕΙΣ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ;

ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ
ΑΠΩΛΕΙΑ ΟΡΕΞΗΣ	ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ

ΥΠΟΦΕΡΕΙΣ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟ ΑΠΟ
ΑΥΤΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ;

ΔΙΠΛΗ ΟΡΑΣΗ	ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ
ΞΕΣΠΑΣΜΑ	ΧΑΣΙΜΟ ΜΝΗΜΗΣ
ΤΙΠΟΤΑ	

ΈΧΕΙΣ ΠΟΝΟΥΣ;

ΆΡΘΡΩΣΗ	ΠΛΑΤΗ
ΓΟΦΟΣ	ΤΙΠΟΤΑ

ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΜΗΝΑ ΕΙΧΕΣ
ΜΥΡΜΙΓΚΙΑΣΗ ΣΕ ΠΑΤΟΥΣΕΣ Η ΠΟΔΙΑ;

ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΜΗΝΑ ΕΙΧΕΣ ΠΡΟΒΚΗΜΑ
ΣΤΟ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ
ΑΛΚΟΟΛ;

ΤΟΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΜΗΝΑ
ΕΙΧΕΣ ΠΑΡΑΙΣΘΗΣΕΙΣ;

ΤΟΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΜΗΝΑ ΗΣΟΥΝ
ΑΝΗΣΥΧΟΣ Η ΜΕ ΑΓΧΟΣ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΕΙΧΕΣ ΚΑΘΟΛΟΥ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ
ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ 12 ΜΗΝΕΣ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΠΑΙΝΡΕΙΣ ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΣΤΑ ΕΔΩΣΕ Ο
ΓΙΑΤΡΟΣ Η ΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΓΡΑΨΕ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΣΟΥ
ΕΧΟΥΝ ΔΩΣΕΙ

ΠΗΡΕΣ ΚΑΠΟΙΟ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΤΟΝ
ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΜΗΝΑ;

ΜΕΘΑΔΟΝΗ	ΚΟΚΑΙΝΗ\ ΚΡΑΚ	ΚΑΝΑΒΗ\ ΧΑΣΙΣ\ ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ
ΑΜΦΕΤΑΜΙΝΗ\ SPEED\ WHIZZ	ΕΚΣΤΑΣΗ	ΤΙΠΟΤΑ
ΤΕΜΑΖΕΡΑΜ	ΝΙΚΟΤΙΝΗ	

ΘΕΣ ΝΑ ΚΟΨΕΙΣ ΤΗΝ ΝΙΚΟΤΙΝΗ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΠΗΡΕΣ ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΤΟΝ
ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΜΗΝΑ;

ΜΑΓΙΚΟ ΜΑΝΙΤΑΡΙ

ΗΡΩΙΝΗ

ΑΛΛΑ

ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ

LSD

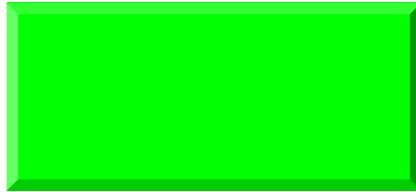
ΤΙΠΟΤΑ

ΠΟΤΕ ΠΗΡΕΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΦΟΡΑ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;

ΣΗΜΕΡΑ	ΧΤΕΣ
1-4 ΒΔΟΜΑΔΕΣ	ΑΥΤΗ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ
1-6 ΒΔΟΜΑΔΕΣ	ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

ΠΟΣΗ ΝΙΚΟΤΙΝΗ ΚΑΝΕΙΣ ΤΗΝ
ΗΜΕΡΑ;

ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΩΝ ΗΣΟΥΝ ΟΤΑΝ
ΞΕΚΙΝΗΣΕΣ ΤΗΝ ΝΙΚΟΤΙΝΗ;



ΠΟΤΕ ΠΗΡΕΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΦΟΡΑ
ΝΙΚΟΤΙΝΗ;



ΕΧΕΙΣ ΜΟΙΡΑΣΤΕΙ ΠΟΤΕ
ΕΝΕΣΙΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ;

ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΩΝ ΗΣΟΥΝ ΟΤΑΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΣ ΝΑ
ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 1 ΦΟΡΑ
ΤΗΝ ΕΔΒΟΜΑΔΑ;

ΓΙΑΤΙ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;



ΘΕΣ ΝΑ ΚΟΨΕΙΣ Η ΝΑ ΕΛΛΑΤΩΣΕΙΣ ΤΑ
ΛΗΨΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ;



ΕΧΕΙΣ ΠΑΡΕΙ ΠΟΤΕ ΕΝΕΣΙΜΑ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ;

ΕΙΧΕΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ
ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ 12 ΜΗΝΕΣ;

ΕΧΕΙΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΕΙΧΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΣΚΕΥΤΗΚΕΣ ΠΟΤΕ ΝΑ ΒΛΑΨΕΙΣ
ΤΟΝ ΕΥΑΤΟ ΣΟΥ;

ΝΑΙ	ΟΧΙ
-----	-----

ΣΚΕΥΤΗΚΕΣ ΠΟΤΕ ΝΑ ΒΛΑΨΕΙΣ
ΚΑΠΟΙΟΝ ΆΛΛΟΝ;

ΝΑΙ	ΟΧΙ
-----	-----

ΕΝΕΡΓΗΣΕΣ ΠΟΤΕ ΣΕ ΑΥΤΑ ΤΑ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΘΕΛΗΣΗΣ ΝΑ ΒΛΑΨΕΙΣ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΕΙΣΑΙ ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΣΑΦΗΣ ΣΤΟ ΝΑ ΘΥΜΗΘΕΙΣ
ΑΝ ΕΚΑΝΕΣ ΣΕΞ ΕΝΩ ΗΣΟΥΝ ΚΑΤΩ ΑΠΟ
ΕΠΙΡΡΟΗ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΣΕ ΕΧΕΙ ΧΤΥΠΗΣΕΙ ΠΟΤΕ ΚΑΠΟΙΟΣ
ΕΠΑΝΗΛΗΜΜΕΝΑ Κ ΝΑ ΣΟΥ ΚΑΝΕΙ ΚΑΚΟ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΥΠΗΡΞΕ ΠΟΤΕ ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΝΑ
ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΕΠΑΝΗΛΗΜΜΕΝΑ ΝΑ

ΣΕ ΒΑΣΑΝΙΣΕΙ

ΕΣΚΕΜΕΝΑ ΝΑ ΣΕ ΒΑΣΑΝΙΣΕΙ

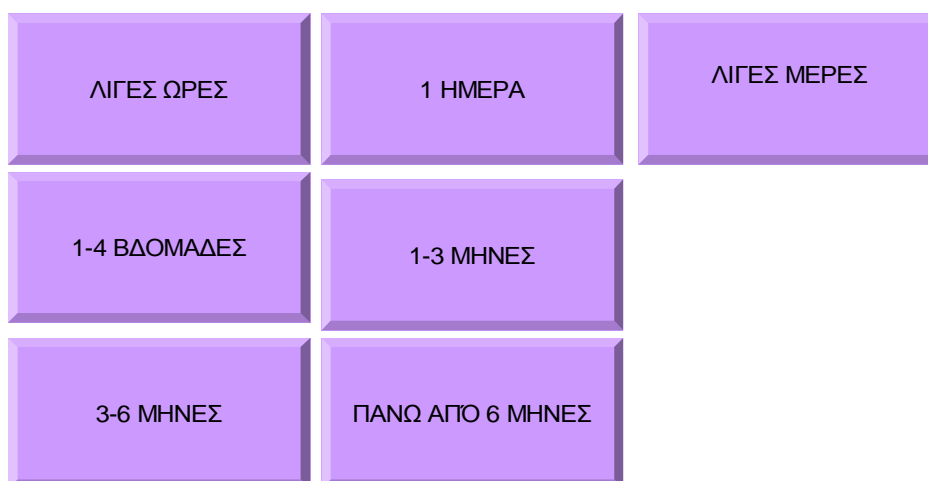
ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΝΟΙΩΘΕΙΣ ΑΣΧΗΜΑ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

ΤΙΠΟΤΑ

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΠΟΤΕ ΚΑΠΟΙΟΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΤΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ



ΣΤΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΕΤΟΣ ΠΟΙΑ ΗΤΑΝ Η
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΧΩΡΙΣ ΑΛΚΟΟΛ;



ΥΠΗΡΞΕΣ ΠΟΤΕ ΣΕ

ΣΕ ΣΥΜΒΟΥΛΙΩ
ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ

ΗΤΑΝ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΠΟΤΕ ΤΟ 1ο ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΗΠΙΕΣ
ΤΟ ΠΡΩΙ ΓΙΑ ΝΑ ΗΡΕΜΗΣΕΙΣ Η ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΑΛΛΑΧΘΕΙΣ
ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΕΙΧΕΣ ΠΟΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΛΟΓΩ
ΠΟΤΟΥ Η ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ;

ΕΙΧΕΣ ΠΟΤΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΙΣΤΙΚΟ
ΑΤΥΧΗΜΑ ΛΟΓΩ ΠΟΤΟΥ Η ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ;

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ Η ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΣΕ
ΕΒΑΛΑΝ ΠΟΤΕ ΣΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ

ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ	ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ\ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΟ	ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ\ ΦΙΛΟΥΣ	ΔΟΥΛΕΙΑ\ ΣΧΟΛΕΙΟ	

ΕΧΕΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ
ΝΟΜΟ ΤΩΡΑ;

ΝΑΙ	ΟΧΙ
-----	-----

ΠΟΤΕ ΗΠΙΕΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΦΟΡΑ;

ΣΗΜΕΡΑ	1-4 ΒΔΟΜΑΔΕΣ
ΧΤΕΣ	1-6 ΜΗΝΕΣ
ΑΥΤΗ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ	ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

ΠΟΥ ΠΙΝΕΙΣ;

ΣΠΙΤΙ	ΣΤΟ ΜΠΑΡ	ΕΞΩ
ΑΛΛΟΥ	ΕΧΩ ΝΑ ΠΙΩ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΧΡΟΝΟ	

ΣΥΝΙΘΙΖΕΙΣ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ ΠΟΛΥ ΑΛΚΟΟΛ ΓΙΑ 1-2
ΜΕΡΕΣ Κ ΜΕΤΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΑΣ Η ΝΑ ΠΟΛΥ
ΛΙΓΟ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΓΙΑΤΙ ΠΙΝΕΙΣ;

ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΧΝΩ ΕΓΓΟΙΕΣ

ΑΛΛΟΙ ΛΟΓΟΙ

ΣΥΝΗΘΕΙΑ

ΔΕΝ ΠΙΝΩ

ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ 1 ΠΟΤΟ

ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΩΝ ΗΣΟΥΝ ΟΤΑΝ ΑΡΧΙΣΕΣ ΝΑ
ΠΙΝΕΙΣ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 3 ΠΟΤΑΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ
ΒΔΟΜΑΔΕΣ;

ΗΠΙΕΣ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 7
ΗΜΕΡΕΣ (ΟΥΙΣΚΙ-ΒΟΤΚΑ-ΤΖΙΝ-ΡΟΥΜΙ-
ΜΠΡΑΝΤΙ)

ΣΥΝΗΘΩΣ ΠΙΝΕΙΣ ΑΠΟ

ΣΤΑΝΤΑΡ ΜΠΟΥΚΑΛΙ

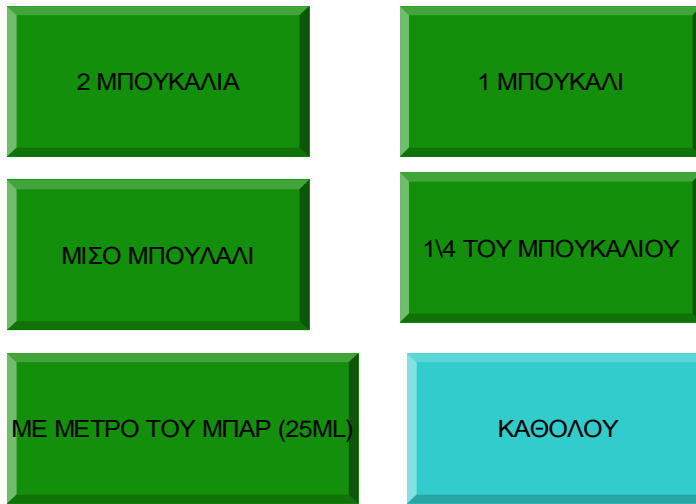
1 ΛΙΤΡΟ

ΠΙΝΕΙΣ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΠΟΣΟΤΗΤΑ
ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΟΔΩΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΜΕΡΕΣ;

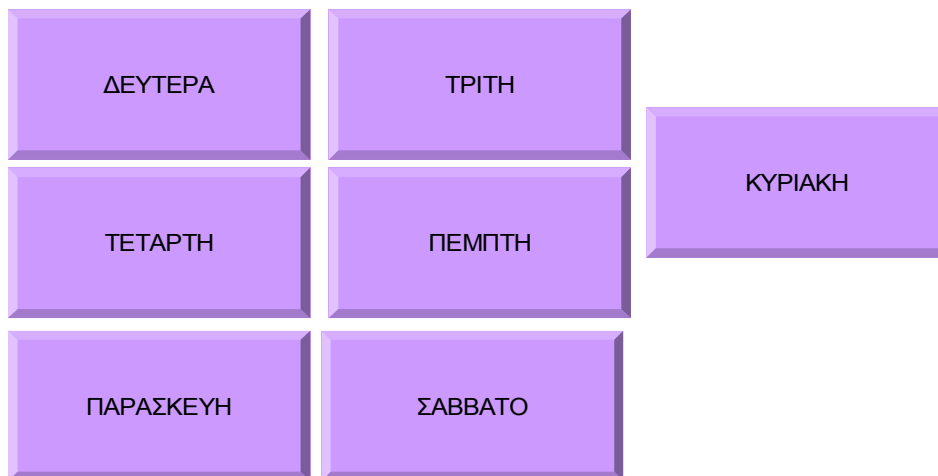
ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΠΟΣΑ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΕΧΕΙΣ ΠΙΕΙ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΑΥΤΗ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ;



ΠΟΙΕΣ ΜΕΡΕΣ ΗΠΙΕΣ
ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ;



ΠΟΣΟ ΗΠΙΕΣ ΤΗ ΠΕΡΑΣΜΕΝΗ ΜΕΡΑ;

ΜΙΣΟ ΜΠΟΥΚΑΛΙ	ΜΕ ΜΕΤΡΟ ΤΟΥ ΜΠΑΡ
1 ΜΠΟΥΚΑΛΙ	1¼ ΤΟΥ ΜΠΟΥΚΑΛΙΟΥ
2 ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ

ΠΟΣΑ ΠΟΤΗΡΙΑ ΗΠΙΕΣ;



ΗΠΙΕΣ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟ ΚΡΑΣΙ ΤΙΣ
ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 7 ΜΕΡΕΣ (14%);

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΣΥΝΗΘΩΣ ΠΙΝΕΙΣ ΑΠΟ

1 ΣΤΑΝΤΑΡ ΜΠΟΥΚΑΛΙ

1 ΛΙΤΡΟ

1 1/2 ΜΠΟΥΚΑΛΙ

ΠΙΝΕΙΣ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΠΟΣΟΤΗΤΑ
ΚΡΑΣΙ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΜΕΡΕΣ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΠΟΣΟ ΚΡΑΣΙ ΗΠΙΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΑΥΤΗ
ΤΗΝ ΔΒΟΜΑΔΑ;

1 ΜΠΟΥΚΑΛΙ

1/2 ΜΠΟΥΚΑΛΙ

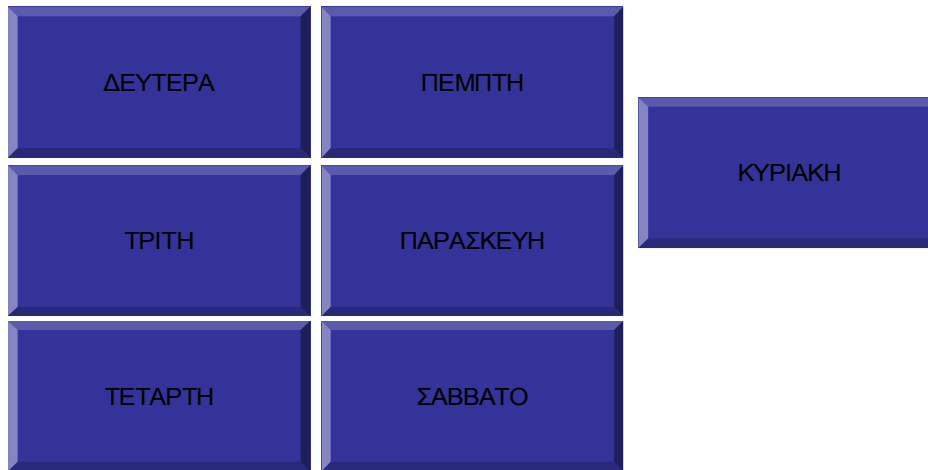
ΜΕΤΡΟ ΤΟΥ ΜΠΑΡ

2 ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ

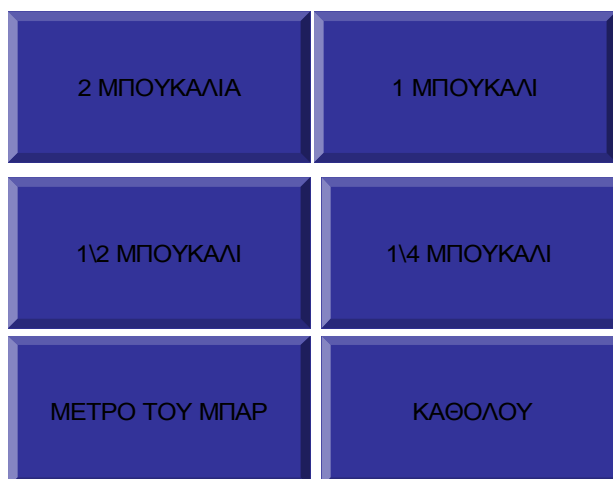
1/4 ΜΠΟΥΚΑΛΙΟΥ

ΚΑΘΟΛΟΥ

ΓΡΑΨΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΠΟΥ ΗΠΙΕΣ ΚΡΑΣΙ



ΠΟΣΟ ΗΠΙΕΣ ΤΗΝ.....



ΗΠΙΕΣ ΚΑΘΟΛΟΥ ΠΟΤΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 14% ΤΙΣ
ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΜΕΡΕΣ;(ΣΕΡΙ, ΤΟΝΙΚ, ΒΕΡΜΟΥΤ,
ΚΡΑΣΙ)

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΣΥΝΗΘΩΣ ΠΙΝΕΙΣ

1 ΣΤΑΝΤΑΡ ΜΠΟΥΚΑΛΙ

1 ΛΙΤΡΟ ΜΠΟΥΚΑΛΙ

1 1/2 ΜΠΟΥΚΑΛΙ

ΗΠΙΕΣ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΙΣ
ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 7 ΜΕΡΕΣ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΠΟΣΟ ΚΡΑΣΙ ΗΠΙΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΔΒΟΜΑΔΑ;

2 ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ

1½ ΜΠΟΥΚΑΛΙ

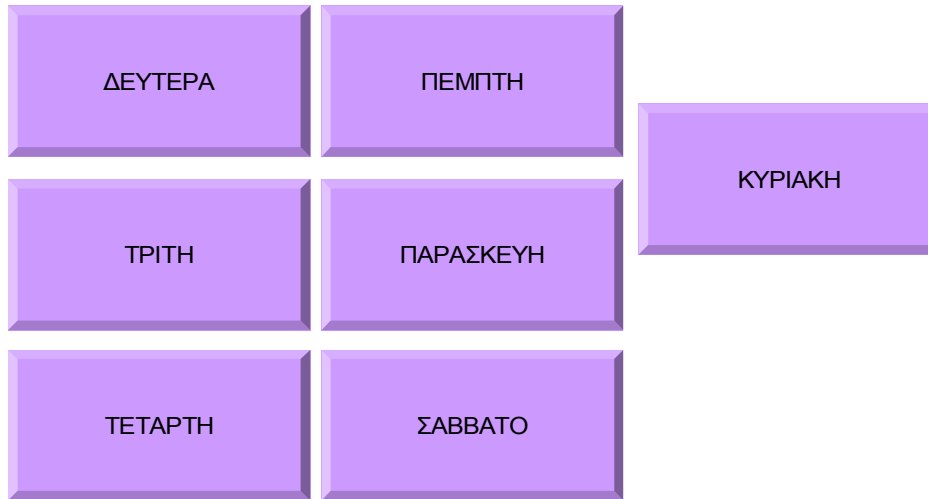
1 ΜΠΟΥΚΑΛΙ

1¼ ΜΠΟΥΚΑΛΙ

ΜΕΤΡΟ ΤΟΥ ΜΠΑΡ

ΚΑΘΟΛΟΥ

ΓΡΑΨΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΝΕΣ
ΠΑΜΩ ΑΠΟ 14% ΑΛΚΟΟΛ



ΠΟΣΟ ΗΠΙΕΣ ΤΗΝ



ΗΠΙΕΣ ΔΥΝΑΤΗ ΜΠΥΡΑ, ΞΑΝΘΙΑ ΜΠΥΡΑ Η ΔΥΝΑΤΟ ΜΙΛΗΤΗ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 7 ΜΕΡΕΣ;

ΝΑΙ	ΟΧΙ
-----	-----

ΣΥΝΗΘΩΣ ΠΙΝΕΙΣ ΑΠΟ

ΚΟΥΤΑΚΙΑ	ΆΛΛΟ ΜΕΤΡΟ
ΠΟΤΗΡΙ	

ΑΠΟ ΤΙ ΜΕΓΕΘΟΣ ΠΙΝΕΙΣ;

500 ML	1 ΛΙΤΡΟ
1,5 ΛΙΤΡΟ	340ML

ΔΥΝΑΤΗ ΜΠΥΡΑ ΞΑΝΘΗ ΜΙΛΗΤΗΣ. ΗΠΙΕΣ ΤΗΝ
ΙΔΙΑ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ
7 ΜΕΡΕΣ

ΝΑΙ	ΟΧΙ
-----	-----

ΠΟΣΟ ΠΙΝΕΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ;



ΓΡΑΨΕ ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΠΟΥ ΗΠΙΕΣ
ΔΥΝΑΤΗ ΜΠΥΡΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

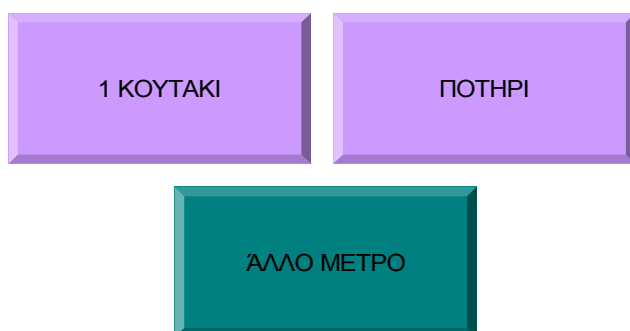
ΠΟΣΟ ΗΠΙΕΣ ΤΗΝ.....



ΗΠΙΕΣ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΜΠΥΡΑ , ΞΑΝΘΙΑ Η
ΜΙΛΗΤΗ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 7 ΜΕΡΕΣ;



ΣΥΝΗΘΩΣ ΠΙΝΕΙΣ



ΑΠΟ ΤΙ ΜΕΓΕΘΟΣ ΠΙΝΕΙΣ;



ΗΠΙΕΣ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΆΘΕ ΜΕΡΑ
ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 7 ΜΕΡΕΣ;

ΠΟΣΟ ΠΙΝΕΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ;

ΓΡΑΨΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΠΟΥ ΗΠΙΕΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ
ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΚΥΡΙΑΚΗ	

ΠΟΣΟ ΗΠΙΕΣ ΤΗΝ....

ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙΣ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ Η
ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ;

ΝΑΙ	ΟΧΙ
-----	-----

ΓΡΑΨΤΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΠΟΥ ΣΑΣ ΔΟΘΗΚΕ ΓΙΑ
ΝΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΥΑΤΟ ΣΑΣ

ΓΡΑΨΤΕ ΜΙΑ ΛΕΞΗ ΓΙΑ ΝΑ
ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ



ΠΩΣ ΕΙΣΤΕ ΓΝΩΣΤΟΣ;

ΚΥΡΙΟΣ	ΚΥΡΙΑ
ΔΕΣΠΟΙΝΙΣ	Μς
ΓΙΑΤΡΟΣ	

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΗΛΙΚΙΑ ΣΑΣ;

ΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΠΟΛΗ ΠΟΥ ΖΗΤΕ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΤΟ
ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΟΤΙ ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ. ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ
ΓΡΑΨΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΟΙΚΟΓΕΝΙΑΚΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ, ΘΕΛΕΤΕ;

ΓΡΑΨΤΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ
ΓΙΑΤΡΟΥ ΣΑΣ

ΣΑΣ ΑΡΕΣΕΙ Η ΧΡΗΣΗ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ;

 ΝΑΙ ΟΧΙ

ΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΟΥ
ΓΙΑΤΡΟΥ ΣΑΣ



αποτελέσματα

Σύμφωνα με το τεστ που κάναμε με το πρόγραμμα **Iiza** για υποτιθέμενη γυναίκα που είναι εξαρτώμενη κυρίως από το αλκοόλ αλλά κ περιστασιακά κ σε άλλες ουσίες (κοκαΐνη), πήραμε την παρακάτω συμβουλή που βγήκε από τα αποτελέσματα του προγράμματος.

Αυτά είναι μια μονάδα αλκοόλ



12 oz 3.5% beer



shot of spirits



small glass of wine

«Η κατανάλωση αλκοόλ σου σε μια βδομάδα

67 μονάδες την Δευτέρα

30 μονάδες την Τρίτη

60 μονάδες την Τετάρτη

67 μονάδες την Πέμπτη

90 μονάδες την Παρασκευή

30 μονάδες το Σάββατο

30 μονάδες την Κυριακή

Συνολικά 374 μονάδες.

Ασφαλές όριο: 14 μονάδες ή λιγότερο για τις γυναίκες κ 21 ή λιγότερο για τους άνδρες

Υψηλό ρίσκο: πάνω από 34 για τις γυναίκες κ 49 για τους άνδρες

Να αποφεύγεις πάνω από 2-3 μονάδες ημερησίως

Συμβουλές για να μειώσεις ή να κόψεις το ποτό κ τα ναρκωτικά

- Γράψε 3 λόγους που θες να τα σταματήσεις ή να τα μειώσεις.
- Αν θες έναν σύμβουλο κ δεν έχεις κοίτα στο <http://soberrecovery.com>
- Γράψε τι θέλεις να πάρεις για μια εβδομάδα. Γράψε τα. Μετά για κάθε μια μέρα γράψε τι πήρες. Κάνε το ίδιο κ για την επόμενη βδομάδα.
- Βρες πότε παίρνεις πολλά κ τι μπορείς να κάνεις για να τα σταματήσεις.
- Αντιμέτωπισε τα προβλήματα στην ζωή σου
- Να ακολουθείς το πρόγραμμά σου. Αν δεις ότι δεν τα καταφέρνεις μην τα παρατάς.»

Μετά από την συνέντευξη που δίνει ο κάθε ενδιαφερόμενος αποστέλλεται (πάντα με την συγκατάθεση του ασθενή) στον προσωπικό του γιατρό ένα γράμμα που καταγράφει τα στοιχεία που έχουν δοθεί από τον ασθενή για να ξεκινήσει μια πιο εντατική θεραπεία.

Επίλογος....

«Είμαι άνθρωπος των εξαρτήσεων.
Κι απ' την άλλη σιχαίνομαι
στιδήποτε γίνεται συνήθεια.
Σας φαίνεται αντιφατικό;
Κι όμως...

Τι είναι η εξάρτηση; Είναι ένα πάθος, στο οποίο υποκύπτεις
σιγά-σιγά -ή και απότομα- και μετά δυσκολεύεσαι να
ξεφύγεις. Ακόμα κι αν δεν γουστάρεις πια. Ακόμα κι αν
βλέπεις, πως σε καταστρέφει. Δεν μπορείς όμως χωρίς
αυτό. Παθαίνεις στερητικό σύνδρομο. Πρέπει να
κουραστείς πολύ για να τ' αποβάλεις, θέλει να θυσιάσεις
κάτι απ' τον παλιό σου εαυτό. Τον παθιασμένο...

Η συνήθεια πάλι είναι κάτι το διαφορετικό. Δεν έχει κανένα
πάθος μέσα της. Μπορεί και να μην σ' άρεσε ποτέ αυτό που
κάνεις, κάπου, κάποτε το ξεκίνησες -ούτε κι εσύ δεν
θυμάσαι πια γιατί- και σου κόλλησε σαν δεύτερο δέρμα
πάνω στο δέρμα σου. Δεν ξέρεις γιατί το κάνεις, το κάνεις
μηχανικά.

Όσο μεγαλώνεις, τόσο περισσότερες συνήθειες έχεις.
Συνήθειες σχεδόν αυτιστικές, έχουν γίνει ένα με σένα, δεν
μπορείς να φανταστείς πια τον εαυτό σου χωρίς αυτές. Και
το χειρότερο; Δεν τις παίρνεις καν χαμπάρι.

Στο θέατρο, όταν κάποιος θέλει να παίξει τον ηλικιωμένο,
το πρώτο πράγμα, που μαθαίνει, είναι οι μηχανικές
κινήσεις, οι κινήσεις από συνήθεια.
Καθημερινές, μονότονες.

Ένας γέρος βγαίνει απ' το δωμάτιο και κλείνει το φως.
Μπαίνει στο επόμενο, ανάβει το φως. Ένας νέος, μπαίνει
στα σκοτεινά, δεν βλέπει, γυρίζει και πατάει το διακόπτη,
φεύγει απ' το δωμάτιο, ξεχνά το φως ανοιχτό...

Ότι του κατέβει κάθε φορά. Ότι τον βολεύει κάθε φορά.

Οι εξαρτήσεις απ' την άλλη μάλλον ταιριάζουν περισσότερο στους νέους. Οι εξαρτήσεις συνήθως έχουν αρνητικά αποτελέσματα. Οι νέοι δεν νοιάζονται. Αρκεί που τους αρέσει.

Οι γέροι φοβούνται. Ποτέ δεν θα 'καναν κάτι, που μπορεί να τους φέρει μία στιγμή πιο γρήγορα, ένα βήμα πιο κοντά στο θάνατο.

Εκτός... κι αν τους έχει γίνει συνήθεια!

Ενίοτε ζουν βέβαια ανάμεσά μας και κάποιοι «νέοι» γέροι. Αυτοί είναι αλλουνού παπά ευαγγέλιο. Ήταν, είναι και θα είναι οι «παράταιροι».

Οι συνήθεις γέροι μόνο στις συναισθηματικές εξαρτήσεις υποκύπτουν εκ νέου. Γιατί κι αυτές ουσιαστικά δεν ενοχλούν τους ίδιους, ενοχλούν τους γύρω. Ποιος νοιάζεται για τους γύρω, όταν εσύ είσαι γέρος; Εσύ έχεις αξία και μόνον εσύ.

Οι νέοι έχουν όλο το χρόνο μπροστά τους, εξάλλου, έτσι δεν είναι;

Μέχρι που γίνονται γέροι, χωρίς να το πάρουν χαμπάρι: χωρίς εξαρτήσεις πια και με χιλιάδες μικρές και μεγάλες συνήθειες.

Φοβάμαι...»2

Βιβλιογραφία

1. εφημερίδα «τα νέα» 25/2/2002 σελ.20
2. www.web4health.gr
3. www.telemachos.gr
4. www.synas2006.blogspot.gr
5. www.aegen.gr
6. εγκυκλοπαίδεια Πάπυρους Λαρούς Μπριτάνικα
7. www.medlook.com
8. www.iatronet.gr
9. www.el.help-eu.com
10. www.patsialas.gr
11. www.kybernografoi.gr
12. www.health.in.gr
13. www.myworld.gr
14. www.cyta.com
15. πτυχιακή εργασία « εφαρμογές των τεχνολογιών του διαδικτύου στην αντιμετώπιση εξαρτήσεων»