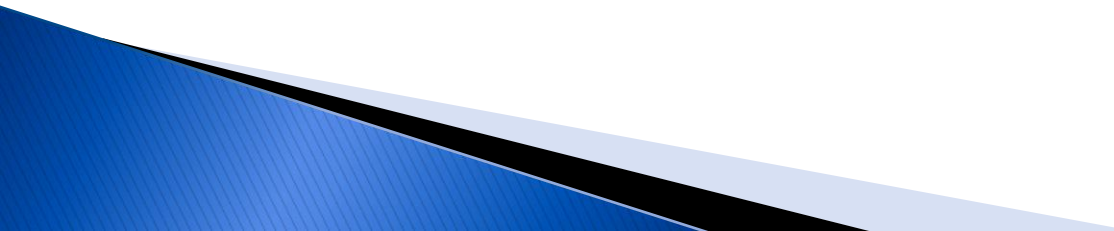




Αλκοόλ

- ▶ Καλό ή κακό;
- ▶ Αθώο ή απατηλό;
- ▶ Παράδεισος ή κόλαση;
- ▶ **Το αλκοόλ είναι προϊόν**
- ▶ **Αλκοολούχο ποτό" ονομάζεται το ποτό που περιέχει αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα)** γεωργικής προέλευσης σε οποιοδήποτε ποσοστό και το οποίο έχει προέλθει είτε από φυσική ζύμωση, είτε από προσθήκη κατά την επεξεργασία.

- ▶ **Ο τρόπος που το χρησιμοποιώ το κάνει**
 - ▶ καλό ή κακό
 - ▶ Αθώο ή απατηλό
 - ▶ Παράδεισο ή κόλαση
- 

Χαρακτηριστικά κατανάλωσης αλκοόλ κατά την εφηβεία των χρηστών του ΚΕΘΕΑ-ΑΛΦΑ

- ▶ Φύλο
- ▶ Μία γυναίκα κάθε τρεις άντρες
- ▶ Ηλικία
- ▶ Από 29 έως 60 χρονών
- ▶ Οικογενειακή κατάσταση
- ▶ Εξι στους δεκα εγγαμοι, δυο στους δεκα άγαμοι
- ▶ Εκπαιδευτικό επίπεδο
- ▶ Οκτω στους δεκα απολυτήριο λυκείου ΤΕΙ, ΑΕΙ, μεταπτυχιακό

- ▶ **Δοκίμασαν αλκοόλ για πρώτη φορά**
- ▶ Οι έξι στους δέκα από τα έντεκα μέχρι τα δεκαπέντε
- ▶ **Τι και πόσο, που, πότε και με ποιους έπιναν;**
- ▶ Επιναν στην εφηβεία οι περισσότεροι δύο με τέσσερις φορές την εβδομάδα, μύρα κρασί ούισκυ κλπ σε ίδιο ποσοστό, και σε ποσότητες από ένα με δύο ποτήρια έως μισό με ένα μπουκάλι.
- ▶ Επιναν συνήθως το βράδυ, φανερα χωρίς πρόβλημα, και σε όλους τους χώρους (σπίτι, καφενείο, πάρκα, πλατείες) παρέα με τους φίλους τους.

Γατί επιναν άραγε;

- ▶ **Επιναν για διασκέδαση, την παρέα, την γεύση και γιατί**
- ✓ *Το θεωρούσα φυσιολογικό*
- ✓ *Αισθανόμουν ότι κάποιος ήμουν, νόμιζα ότι γινόμουν άντρας*
- ✓ *Για να δω τι έπινε ο πατέρας μου*
- ✓ *Για να επαναλάβω την αίσθηση εξωπραγμαμάτωσης, ξεχνιόμουν από την πραγματικότητα*
- ✓ *Από συνήθεια*
- ✓ *Για να ξεχάσω*

ΤΙ ΠΡΟΣΔΟΚΟΥΣΕ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΤΟΥΣ;

- ▶ Να κάνει περισσότερο κέφι. Να γουστάρει.
- ▶ Να ταιριάζει περισσότερο με τους άλλους.
- ▶ Να νιώσει καλύτερα ή να βελτιώσει την διάθεσή του
- ▶ Να γίνει πιο ελκυστικός/ή. Να τους εντυπωσιάσει.
- ▶ Να χαλαρώσει, να νιώσει λιγότερο ντροπαλός/ή ή αμήχανος/η.
- ▶ Να είναι ο/η πλακατζής/τζού.
- ▶ Να λύσει τα προβλήματά του ή να τα ξεχάσει.
- ▶ Να ξεχάσει την πίεση για να αποδίδει καλύτερα στα μαθήματα.

Που εβρισκαν αλκοολ;

- ▶ ΠΑΝΤΟΥ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- ▶ στο σπίτι, στο περίπτερο, στο καφενείο, στην κάβα, στα μπάρ, στο σουπερμάρκετ, στα εστιατόρια και στα κλάμπ.
- ▶ **Γνώριζαν και απο που τις συνέπειες:**
- ▶ Οι οκτώ στους δέκα δεν γνώριζαν τις επιπτώσεις του αλκοόλ και όσοι γνώριζαν ότι γνώριζαν το ήξεραν από το σπίτι.

ΝΟΜΙΖΕΙΣ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΝΕΟΣ /Α ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΣ;

- ▶ ΔΕΝ ΓΙΝΕΣΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ ΣΤΗΝ ΑΛΛΗ
- ▶ Μίλα ειλικρινά με τον εαυτό σου, νιώσε τον κίνδυνο και εάν απαντάς «ναι» στις παραπάνω ερωτήσεις και επίσης παρατηρείς κάποια από τα εξής σημάδια σε εσένα ή σε κάποιον φίλο σου:

- ▶ Προβλήματα με τα μαθήματα ή με την συμπεριφορά στο σχολείο ή στην δουλειά
- ▶ Προτίμηση σε παρέες που πίνουν
- ▶ Ελαττωμένο ενδιαφέρον για γενικές δραστηριότητες και/ή για την εμφάνισή σου
- ▶ Προβλήματα στο σπίτι
- ▶ Προβλήματα με λεφτά
- ▶ Κρύψιμο αλκοόλ στο δωμάτιο σου
- ▶ Ρετάρισμα στην ομιλία
- ▶ Προβλήματα συντονισμού

- ▶ Προβλήματα μνήμης και/ή συγκέντρωσης
- ▶ Ζήτησε αμέσως βοήθεια (υπάρχουν δεκάδες έφηβοι και εκατοντάδες νέοι αλκοολικοί οι οποίοι αναρρώνουν και ζουν ικανοποιημένοι).
- ▶ Ο αλκοολισμός είναι η 3^η θανατηφόρος ασθένεια στον κόσμο αλλά αναστρέφεται εάν κάποιος ζητήσει βοήθεια.

Υπάρχουν

Ελαφριά

και

Βαριά ποτά;;;;;

Χρήσιμες πληροφορίες

- ▶ Το αλκοόλ μετριέται σε μονάδες.
- ▶ 1 μονάδα αλκοόλ ισοδυναμεί με 10 γραμμάρια καθαρής αλκοόλης.
- ▶ Ο υπολογισμός είναι ανάλογος της περιεκτικότητας του ποτού σε αλκοόλ και της ποσότητας που καταναλώνεται.



**Μία μονάδα αλκοόλ περιέχεται σ' ένα μικρό ποτήρι μπύρας,
ένα ποτήρι ουίσκυ, βότκα, ρούμι ή ούζο, ένα ποτήρι κρασί.**

Υπάρχει υπεύθυνα κατανάλωση αλκοόλ;

- ▶ Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει εκδώσει οδηγίες για την «ασφαλή» ή «υπεύθυνα κατανάλωση» αλκοόλ **απευθυνόμενος σε ενηλίκους.**
- ▶ Οι γυναίκες να μην καταναλώνετε περισσότερες από δύο (2) μονάδες αλκοόλ την ημέρα
- ▶ Οι άνδρες να μην καταναλώνετε περισσότερες από τρεις (3) μονάδες αλκοόλ την ημέρα
- ▶ Να μην ξεπερνάτε τις τέσσερις (4) μονάδες αλκοόλ σε καμία περίπτωση

Κινδυνoi από την αλόγιστη κατανάλωση

- ▶ Υπάρχουν ξεκάθαροι κίνδυνοι όσον αφορά την υγεία και τη συμπεριφορά οι οποίοι σχετίζονται με την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, είτε σε βάθος χρόνου ή σε μεμονωμένες περιπτώσεις.
- ▶ Οι άνθρωποι που καταναλώνουν αλκοόλ με ακατάλληλο τρόπο, αποτελούν πιθανό κίνδυνο για τον εαυτό τους και τους άλλους.
- ▶ **Αν πρόκειται να πιείτε, είναι προτιμότερο να πιείτε με μέτρο, τη σωστή στιγμή, στο σωστό μέρος και για τους σωστούς λόγους.**

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ;

- ▶ Όταν οδηγείτε ή πρόκειται να οδηγήσετε κάποιο όχημα.
- ▶ Στη δουλειά, ειδικά αν η δουλειά απαιτεί τον χειρισμό πολύπλοκων ή επικίνδυνων υλικών ή μηχανημάτων ή απαιτεί απόλυτη συγκέντρωση.
- ▶ Αν είστε έγκυος ή προσπαθείτε να συλλάβετε
- ▶ Αν η ηλικία σας είναι κάτω από το όριο για να καταναλώσετε ή να αγοράσετε αλκοόλ
- ▶ Αν δεν μπορείτε να ελέγξετε το πόσο θα πιείτε
- ▶ Αν σας το έχει συστήσει ο γιατρός

Η δυσάρεστη πλευρά της υπερβολικής κατανάλωσης Βραχυπρόθεσμοι αυξημένοι κίνδυνοι λόγω μέθης:

- ▶ Μη ασφαλής επιστροφή στο σπίτι
- ▶ Επικίνδυνη ή χωρίς προστασία σεξουαλική επαφή που θα μπορούσε να καταλήξει σε σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και μη προγραμματισμένη εγκυμοσύνη
- ▶ Διαπληκτισμοί και αντιπαραθέσεις που μπορεί να καταλήξουν σε προβλήματα με την αστυνομία και τη δημιουργία ποινικού μητρώου
- ▶ Τραυματισμοί και ατυχήματα
- ▶ Εμετοί, λιποθυμίες ή και ακόμη και δηλητηρίαση από το αλκοόλ

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΩ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

- ▶ **Μετρήστε τα ποτά σας.** Υπολογίστε πόσο συχνά και πόσο πολύ πίνετε όταν είστε σπίτι. Μπορεί να καταναλώνετε περισσότερο αλκοόλ απ' όσο νομίζετε σε μια συνηθισμένη βραδιά στο σπίτι.
- ▶ **Να θυμάστε τα βραχυπρόθεσμα και τα μακροπρόθεσμα οφέλη για τον οργανισμό από τη μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ.** Η μικρότερη κατανάλωση αλκοόλ μειώνει τον μακροπρόθεσμο κίνδυνο για σοβαρές ασθένειες όπως ο καρκίνος, η κίρρωση του ήπατος και το εγκεφαλικό επεισόδιο, βελτιώνει την υφή της επιδερμίδας και μπορεί να έχει θετική επίδραση στις συνήθειες του ύπνου.

- ▶ **Λιγότερο άγχος.** Μερικοί άνθρωποι πίνουν αλκοόλ για να χαλαρώσουν αλλά, στην πραγματικότητα, το αλκοόλ επιτείνει συχνά το άγχος και τη μελαγχολία. Αποφεύγετε την κατανάλωση αλκοόλ για να χαλαρώσετε μετά τη δουλειά, και δοκιμάστε εναλλακτικές λύσεις αντιμετώπισης του στρες, όπως για παράδειγμα το γυμναστήριο με φίλους ή το μπάνιο στο σπίτι συνοδεία χαλαρωτικής μουσικής.

- ▶ **Ζητήστε υποστήριξη.** Πείτε σε φίλους και συγγενείς ότι προσπαθείτε να περιορίσετε την κατανάλωση αλκοόλ. Θα σας υποστηρίξουν περισσότερο απ' όσο φαντάζεστε.
- ▶ Ωστόσο, προσοχή: μερικοί άνθρωποι δεν θέλουν να αλλάξουν συνήθειες όσον αφορά την κατανάλωση αλκοόλ. Μείνετε ανεπηρέαστοι και υπερασπιστείτε την απόφασή σας έχοντας κατά νου τις ευεργετικές συνέπειες που θα έχει για τον οργανισμό σας.

Απολαύστε μια ασφαλή νυχτερινή έξοδο

- ▶ **Φάτε κάτι πριν βγείτε. Μην πίνετε με άδειο στομάχι.** Θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε την αντίληψή σας και θα εμποδίσει τη γρήγορη μεταφορά του αλκοόλ στον εγκέφαλο. Επίσης, συνιστάται η κατανάλωση σνακ καθώς πίνετε. Τρώγοντας, επιβραδύνετε την απορρόφηση του αλκοόλ από τον οργανισμό, και έχετε περισσότερη ενέργεια για να διασκεδάσετε

- ▶ **Μην ξεχνάτε το νερό.** Να εναλλάσσετε τα ποτά σας με νερό. Το νερό σας βοηθά να παραμένετε ενυδατωμένοι και να πίνετε με πιο αργούς ρυθμούς. Πριν πέσετε για ύπνο, πιείτε ένα ποτήρι νερό.
- ▶ **Προσπαθήστε να αποφεύγετε τα κεράσματα.** Θα τελειώσουν τα χρήματά σας και θα σας δοθεί η αφορμή να πιείτε περισσότερο, αφού οι φίλοι σας θα ανταποδώσουν.

- ▶ **Απολαύστε το ποτό σας αργά- αργά.** Θα διαρκέσει περισσότερο.
- ▶ **Αποφύγετε τα σφηνάκια** καθώς είναι δύσκολο να υπολογίζετε πόσο πίνετε.
- ▶ **Επιλέξτε κάποιο τόνικ ή αναψυκτικό,** ποιος θα καταλάβει τη διαφορά;
- ▶ **Μειώστε την ποσότητα.** Επιλέξτε ένα μικρότερο μπουκάλι ή ποτήρι.
- ▶ **Κάντε χώρο.** Η κατανάλωση αναψυκτικών μεταξύ των ποτών σας βοηθά να ελέγξετε το ρυθμό κατανάλωσης αλκοόλ.

- ▶ **Προσφερθείτε να είστε ο οδηγός της βραδιάς**– Θα εξοικονομήσετε χρήματα και θα είστε πολύ δημοφιλής μεταξύ των φίλων σας αν τους γυρίσετε σπίτι με ασφάλεια.
- ▶ Αν βρεθείτε σε συντροφιά όπου αισθάνεστε ότι οι άλλοι πίνουν γρηγορότερα από εσάς ή πάνω από τα προτεινόμενα όρια, μην αισθανθείτε άσχημα να παραλείψετε ένα ποτό ή να σταματήσετε.

- ▶ Θυμηθείτε ότι η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ **δε θα σας ομορφύνει** και μην επηρεαστείτε από το φαινόμενο των «παρα-ομορφωτικών» φακών!
Μπορεί να πιστέψετε ότι γνωρίσατε το σύντροφο των ονείρων σας... μέχρι να διαλυθεί η ψευδαίσθηση.

- ▶ **Μη δέχεστε ποτά από ξένους και να μην αφήνετε ποτέ το ποτό σας.** Είναι πολύ εύκολο για κάποιον να «πειράξει» το ποτό σας προσθέτοντας περισσότερο αλκοόλ για παράδειγμα.
- ▶ **Προγραμματίστε πώς θα γυρίσετε σπίτι πριν ξεκινήσετε.**
- ▶ Αν πρέπει να περπατήσετε για να γυρίσετε σπίτι, **μην περάσετε από σκοτεινά ή μη ασφαλή σημεία και αποφύγετε να περπατήσετε μόνος / η.**

- ▶ Μην αφήνετε ούτε τους φίλους σας να περιφέρονται μόνοι τους ειδικότερα αν έχουν πει.
- ▶ **Να έχετε μαζί σας ένα προφυλακτικό – και να επιμείνετε να το χρησιμοποιήσετε αν χρειαστεί.**
- ▶ Προσέξτε τους φίλους σας και βεβαιωθείτε ότι σας προσέχουν κι αυτοί

Ο τέλειος οικοδεσπότης

- ▶ **Όταν κάνετε πάρτι είναι φυσικό να θέλετε να περάσουν καλά οι καλεσμένοι σας.**
- ▶ **Έχετε το νου σας στις ποσότητες των ποτών,** μην είστε υπερβολικά γενναιόδωροι και προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε τις μεζούρες που ισχύουν στα μαγαζιά καθώς και μικρότερα ποτήρια
- ▶ **Να φρονίσετε να υπάρχουν διαθέσιμα αφθονο νερό και μη αλκοολούχα ποτά.**
- ▶ **Να προσφέρετε φαγητό** – βοηθά στην απορρόφηση του αλκοόλ.

- ▶ **Να είστε προσεκτικοί με τη δυνατή ανάμειξη των σπιτικών κοκτέιλ** – χρησιμοποιείτε πολύ πάγο και χυμούς.
- ▶ Αν διαπιστώσετε ότι οι καλεσμένοι έχουν πει αρκετά, προτείνετέ τους (πολύ ευγενικά) να πιουν ένα αναψυκτικό. Πείτε κάποιο μικρό ψέμα, όπως π.χ. ότι η μπύρα έχει τελειώσει!
- ▶ **Να προσέχετε ιδιαίτερα τους νεότερους και να βεβαιώνεστε ότι είναι εντάξει.**

- ▶ **Να μην επιτρέψετε σε ανήλικο κάτω των 18 ετών να καταναλώσει αλκοολούχο ποτό**
- ▶ Βεβαιωθείτε ότι όλοι μπορούν να επιστρέψουν με ασφάλεια χρησιμοποιώντας ταξί, τα μέσα μαζικής μεταφοράς ή με κάποιον οδηγό που δεν έχει πει.
- ▶ **Να έχετε πρόχειρα τηλέφωνα ραδιοταξί κι αν είναι δυνατόν να κάνετε κρατήσεις.**
- ▶ Ως οικοδεσπότης, βεβαιωθείτε ότι δίνετε το καλό παράδειγμα και να πίνετε με σύνεση.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΜΕΘΗ:

- ▶ Να μην του επιτρέψουμε να οδηγήσει (όσο κι εάν όλοι λέμε πως πιωμένοι οδηγούμε καλύτερα),
- ▶ να τον οδηγήσουμε στο πλησιέστερο νοσοκομείο **αριθμός 166 για όλη την Ελλάδα,**
- ▶ να ειδοποιήσουμε την οικογένειά του.
- ▶ Μην πειραματίζεστε με γιατροσόφια – οι κίνδυνοι και η ευθύνη είναι μεγάλοι.