

Οι εθισμοί στην εφηβεία

Ερευνητική εργασία της Ά Λυκείου

Γυμνάσιο με Λ.Τ. Άγρας

Περιεχόμενα

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ	3
ΓΙΑΤΙ ΠΙΝΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ;	5
ΤΙ ΩΘΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΕΝΑΝ ΕΦΗΒΟ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ; ...	8
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΜΕΘΗΣ	11
ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ	13
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ	15
ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΩΣ ΠΡΟΤΥΠΟ	21
ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟΥΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ.....	22
ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ	24
ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ.....	26
ΑΙΤΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟΥΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ.....	28
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ	29
ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ	30
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ -ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ.....	37
ΔΙΑΓΝΩΣΗ	39
ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ.....	40
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.....	42
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ.....	45
ΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΟΔΗΓΟΥΝ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.....	46
ΓΙΑΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ- Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ.....	49
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ.....	50
ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΝ ΝΑ ΚΟΨΟΥΝ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ;	56
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ	58
10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΨΕΙΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.....	59
ΜΥΘΟΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.....	62

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ.....	65
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΩΝ.....	65
ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΙΝΗΤΟΥ.....	66
ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΕΓΙΝΕ ΤΟΣΟ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ.....	69
ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ.....	72
ΠΕΡΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ.....	73
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ.....	77
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ.....	80
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ.....	82
ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ.....	83
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ.....	83
ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΗΣ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ.....	84
ΠΟΣΟ ΣΟΒΑΡΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ.....	87
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ.....	92
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.....	100
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ.....	101
ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ.....	102
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ.....	105
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	109



ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

Η κατανάλωση αλκοόλ σε πρώιμη ηλικία είναι ένα ανησυχητικό γνώρισμα των σχετικά πρόσφατων χρόνων που αφορά σε ένα μεγάλο βαθμό στις χώρες του Δυτικού κόσμου, καθώς επίσης και στη χώρα μας. Δεν είναι βέβαια πρωτοφανές το γεγονός ότι πολλοί έφηβοι δοκιμάζουν περιστασιακά διάφορες ουσίες, συμπεριλαμβανομένου και του αλκοόλ αλλά σε πολλές περιπτώσεις η χρήση είναι μόνο περιστασιακή και προσωρινή, σταματά δηλαδή μετά από κάποιο σύντομο χρονικό διάστημα. Σε κάποιες άλλες (και δυστυχώς ολοένα και περισσότερες) περιπτώσεις, δεν παρατηρείται περιστασιακή χρήση αλλά κατάχρηση αλκοόλ . 5000 νέοι κάτω από 21 ετών έχουν χάσει τη ζωή τους από αίτια που συνδέονται με την κατανάλωση ποτού μια και οι 2 κυριότεροι λόγοι θανάτων σε ηλικίες 15 με 24 ετών είναι τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα και οι αυτοκτονίες(και τα δύο σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ). Για την ακρίβεια, οι έρευνες δεν αποδεικνύουν το αν η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει τάσεις αυτοκτονίας αποδεικνύουν μόνο ότι οι δύο συμπεριφορές στατιστικά συσχετίζονται θετικά. Στην Ελλάδα, τα αγόρια αρχίζουν να πίνουν σε ηλικία 12,2 ετών και τα κορίτσια έναν χρόνο αργότερα. Ένα ποσοστό 10 – 15% των αλκοολικών είναι ανήλικοι. Στην Ελλάδα το πρόβλημα της κατανάλωσης του αλκοόλ δεν περνάει απαρατήρητο αφού σύμφωνα με έρευνες το 15% των εφήβων ηλικίας 11 έως 15 ετών καταναλώνει αλκοόλ στο διάστημα μίας εβδομάδας. Στην εφηβική ηλικία το αλκοόλ μειώνει τη σχολική απόδοση, την ικανότητα απορρόφησης της γνώσης και τη συγκέντρωση. Η κατανάλωση αλκοόλ σε αυτές τις ηλικίες έχει δραματική επίδραση στην προσωπικότητα, προκαλεί ευερεθιστότητα, εχθρικότητα και επιθετικότητα αυξάνοντας τον κίνδυνο πειραματισμού και με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες.

Τα άτομα που πίνουν χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες: περιστασιακούς πότες, τακτικούς πότες μικρών ποσοτήτων, τακτικούς πότες μεγάλων ποσοτήτων, και αλκοολικούς. Ο ορισμός του αλκοολικού παλαιότερα περιλάμβανε τα άτομα που πίνουν συστηματικά μεγάλες ποσότητες και «χάνουν τον έλεγχο». Τα τελευταία χρόνια, ο όρος αναφέρεται στα άτομα εκείνα που καταναλώνουν αρκετό οινόπνευμα ώστε να προκληθούν παθολογικές αλλοιώσεις στον οργανισμό τους. Επίσης, ορισμένοι υποστηρίζουν ότι ο χαρακτηρισμός αλκοολικός θα πρέπει να αποφεύγεται και να προτιμάται ο όρος «άτομο εξαρτημένο από την αιθυλική αλκοόλη». Η εξάρτηση αυτή πιθανότατα επηρεάζεται και από γενετικούς παράγοντες. Άλλα άτομα μπορούν να ελέγχουν την κατανάλωση οινοπνεύματος, ενώ άλλα έχουν την τάση να αυξάνουν την κατανάλωση χωρίς να λαμβάνουν κάποιο προειδοποιητικό σήμα τοξικότητας από τον οργανισμό τους. Σε κάθε περίπτωση όμως, πρόκειται για νόσο του σύγχρονου πολιτισμού. Όπως και με το κάπνισμα, ο μύθος της «ελεύθερης επιλογής» κλονίζεται από τις ισχυρές κοινωνικές και πολιτισμικές επιδράσεις και από τα μεγάλα οικονομικά συμφέροντα που βρίσκονται πίσω από την παραγωγή και διακίνηση των οινοπνευματωδών ποτών στη σύγχρονη εποχή. Εξάλλου, οι περισσότεροι ξεκινούν το ποτό ως κοινωνική συνήθεια που “επιβάλλεται” από τις παρέες, ή από τον κοινωνικό περίγυρο.



Οι προκαλούμενες από τα αλκοόλ διαταραχές είναι οι εξής:

- Αλκοολική τοξίκωση.
- Αλκοολική στέρηση.
- Ντελίριο αλκοολικής τοξίκωσης.
- Αλκοολικό στερητικό ντελίριο.
- Προκαλούμενη από το αλκοόλ επιμένουσα άνοια.

- Προκαλούμενη από το αλκοόλ ψυχωτική διαταραχή με παραισθήσεις και ψευδαισθήσεις.
- Προκαλούμενη από το αλκοόλ διαταραχή της διάθεσης.
- Προκαλούμενη από το αλκοόλ αγχώδης διαταραχή.
- Προκαλούμενη από το αλκοόλ σεξουαλική δυσλειτουργία. Η κατανάλωση στους νέους

Το πρόβλημα κατανάλωσης αλκοόλ φαίνεται να είναι σημαντικό στους νέους της Ελλάδας. Στην έρευνα HBSC (Currie et al. 2004) οι έφηβοι ερωτήθηκαν πόσο συχνά καταναλώνουν αλκοόλ μέσα σε μια εβδομάδα. Τα αποτελέσματα από όλες τις χώρες έδειξαν συχνή κατανάλωση οποιουδήποτε αλκοολούχου ποτού για το 5% των εφήβων 11 ετών, το 11% των εφήβων 13 ετών και το 29% των εφήβων 15 ετών, ποσοστά τα οποία είναι ανησυχητικά για την εξάπλωση του αλκοόλ στις μικρές ηλικίες. Επιπλέον, οι έφηβοι φαίνεται να προτιμούν συγκεκριμένους τύπους ποτών, με την μπίρα να κατέχει την υψηλότερη θέση σε καταναλωτική προτίμηση, τα «σκληρά ποτά» να ακολουθούν στις περισσότερες περιπτώσεις και τελευταίο στην κατανάλωση να έρχεται το κρασί.

ΓΙΑΤΙ ΠΙΝΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ;

Κοινωνικοί παράγοντες

- Για να διασκεδάσουν
- Για να χαλαρώσουν και να ενσωματωθούν ευκολότερα στην παρέα
- Για να μιμηθούν τους ενήλικες
- Από περιέργεια

Γενετικοί παράγοντες

- Γιατί έχουν οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού

Ψυχολογικοί παράγοντες

- Γιατί έχουν υποστεί κακοποίηση από το οικογενειακό τους περιβάλλον
- Γιατί έχουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- Γιατί έχουν βιώσει απόρριψη από την οικογένειά τους
- Γιατί πάσχουν από μετατραυματικό στρες (PTSD) λόγω βίωσης σοβαρών τραυματικών γεγονότων

Κοινωνικοί παράγοντες

Ο πιο συχνός λόγος χρήσης αλκοόλ στην εφηβεία είναι η 'φαντασίωση' της ενηλικίωσης. Οι έφηβοι αντιδρούν, ανυπομονούν να μεγαλώσουν, να φύγουν από την επίβλεψη και των έλεγχο των γονιών τους, να νιώσουν μεγάλοι. Το ποτό, όπως και το τσιγάρο, αποτελεί για τους εφήβους ένδειξη 'ενηλικίωσης', αποδεικνύει ότι δεν είναι πια μικρά παιδάκια. Θέλουν να δείξουν και να νιώσουν μεγάλοι. Αυτή είναι συχνά και η αιτία που καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ από αυτή που πραγματικά αντέχουν. Μπορεί να ζαλιστούν, παρόλα αυτά όμως συνεχίζουν να πίνουν γιατί μπορεί κάποιος συνομήλικος, συμβαίνει σχεδόν πάντα, να τους πουν 'μωρά' αν δείξουν ότι τους ζάλισε το αλκοόλ. Για τους περισσότερους εφήβους, η χρήση αλκοόλ γοητεύει και απεικονίζει την περιέργειά τους για την ενήλικη ζωή και συμπεριφορά. Ας μην ξεχνάμε ότι οι νέοι ζουν σε μια εξαρτημένη από ουσίες κοινωνία. Το αλκοόλ, το κάπνισμα, η καφεΐνη, να μην μιλήσω για βαρύτερες εξαρτήσεις, αποτελούν παράδειγμα μίμησης για τους εφήβους. Βλέπουν εμάς τους ενήλικες να πίνουμε ένα δυνατό καφέ το πρωί για να ξυπνήσουμε, να ανάβουμε τσιγάρο για να αντιμετωπίσουμε μια δύσκολη κατάσταση, να πίνουμε ένα ποτό για να ηρεμήσουμε και να χαλαρώσουμε. Γιατί λοιπόν όχι και αυτοί; Είναι γεγονός ότι το αλκοόλ, όταν καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες, μειώνει το άγχος και τις αναστολές, χαλαρώνει, δημιουργεί ευδιαθεσία και διευκολύνει τις συναναστροφές. Έφηβοι που αισθάνονται συστολή, που έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, που νιώθουν άβολα με τις αλλαγές στο σώμα τους, χρειάζονται μια 'στήριξη' όταν βρίσκονται σε παρέες συνομηλίκων. Για να χαλαρώσουν και να γίνουν αποδεκτοί από την παρέα, θα δοκιμάσουν το αλκοόλ. Συχνά όμως το μέτρο χάνεται.

Γενετικοί παράγοντες

Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες κατανάλωσης αλκοόλ στους εφήβους, είναι το οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού. Μελέτες σε όλο τον κόσμο, εστιάζουν στη δομή της οικογένειας και στην κληρονομική προδιάθεση του αλκοολισμού από τη μια γενιά στην επόμενη. Παιδιά αλκοολικών γονέων έχουν 4 φορές περισσότερη πιθανότητα, σε σχέση με άλλα παιδιά, να γίνουν και τα ίδια αλκοολικά. Σ' αυτό το συμπέρασμα δεν συνηγορεί μόνο το γονεϊκό πρότυπο μίμησης, αλλά και ο ρόλος των γονιδίων που έχουν κληρονομήσει από τους γονείς τους. Φαίνεται πως παιδιά αλκοολικών, κληρονομούν την ικανότητα του σώματος να παράγει ένα ένζυμο του ήπατος που βοηθάει στο μεταβολισμό του αλκοόλ. Υψηλό ποσοστό αυτού του ενζύμου, επιτρέπει στους εφήβους να μπορούν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ. Μελέτες με υιοθετημένα παιδιά, των οποίων ο βιολογικός πατέρας ήταν αλκοολικός, φανερώνουν αύξηση της συχνότητας του αλκοολισμού των παιδιών αυτών, ακόμη και με την απομάκρυνσή τους από τους αλκοολικούς βιολογικούς γονείς τους. Άλλες έρευνες επισημαίνουν ότι όσο πιο νωρίς ένα παιδί ή ένας έφηβος πει το πρώτο ποτό, τόσο αυξάνει ο κίνδυνος για μελλοντική χρήση και τόσο πιο σημαντικός γίνεται ο γενετικός παράγοντας του αλκοολισμού. Οι έφηβοι που αρχίζουν να πίνουν πριν τα 15 χρόνια, έχουν αυξημένο γενετικό κίνδυνο εξάρτησης από το αλκοόλ. Όσοι ξεκινούν το ποτό μετά τα 16 χρόνια, κινδυνεύουν να γίνουν αλκοολικοί εξαιτίας των συνθηκών της ζωής τους και όχι των γονιδίων τους.

Ψυχολογικοί παράγοντες

Παιδιά που έχουν υποστεί σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση, έχουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να ξεκινήσουν τη χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών σε μικρή ηλικία, σε σχέση με παιδιά που δεν έχουν κακοποιηθεί. Παιδιά που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες στην παιδική τους ηλικία, που παραμελούνται, που εισπράττουν απόρριψη, που έχουν σοβαρά προβλήματα στη σχέση τους με τους γονείς τους και που εξαιτίας αυτής της σχέσης τους χτίζουν κακή εικόνα για τον εαυτό τους και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, βρίσκονται σε ομάδα υψηλού κινδύνου για εξάρτηση από το αλκοόλ. Μιλάμε για παιδιά πληγωμένα και θυμωμένα, που συχνά εκδηλώνουν παραπρωματική συμπεριφορά και στρέφουν το θυμό τους όχι μόνο στους άλλους, αλλά και στον ίδιο τους το εαυτό. Η χρήση αλκοόλ στην περίπτωση αυτή, οφείλεται κυρίως στην ανάγκη τους να χαλαρώσουν ή να ξεχάσουν ό,τι τους 'πονάει'

ψυχικά. Συχνά τα παιδιά αυτά πάσχουν από κατάθλιψη λόγω των βιωμάτων τους και βέβαια, όπως όλοι γνωρίζετε, το αλκοόλ επιδεινώνει την κατάθλιψη.

ΤΙ ΩΘΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΕΝΑΝ ΕΦΗΒΟ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ;

Ο ισχυρότερος προγνωστικός δείκτης θεωρείται το να μεγαλώνει ένα παιδί σε μια εξαρτημένη οικογένεια στην οποία τουλάχιστον ένα από τα μέλη της έχει εξάρτηση από το αλκοόλ ή από άλλες ουσίες. Η γενετική προδιάθεση στον αλκοολισμό και το κληρονομικό της υπόβαθρο θεωρείται ένας επίσης σημαντικός παράγοντας.

Οι ψυχιατρικές διαταραχές και ιδιαίτερα η κατάθλιψη κάνουν τον έφηβο πιο ευάλωτο στις καταχρήσεις. Η ομάδα των συνομηλίκων και ο βαθμός της πίεσης που δέχεται, καθώς και η χαμηλή αυτοεκτίμηση, μεταμορφώνουν το αλκοόλ σε σύμβολο δύναμης και αυτονομίας και τον κάνει στιγμιαία να νιώθει περισσότερο σημαντικός και αποδεκτός.

Οι καταχρήσεις αποτελούν συχνά έναν τρόπο να διαχειρίζεται ο νέος τα ενδοοικογενειακά προβλήματα που βιώνει και αδυνατεί να ελέγξει, όπως είναι η κακή σχέση μεταξύ των γονιών, η απόρριψη από τους γονείς, η συναισθηματική εγκατάλειψη, η βία, ο περιορισμός της προσωπικότητάς του κ.λπ.



Το αλκοόλ γίνεται μια ψυχική διέξοδος και ενισχύεται ως συμπεριφορά μέσα από την ανακούφιση που προσφέρει. Η υψηλή αυτοεκτίμηση του νέου σε συνδυασμό με την ύπαρξη ενός θετικού οικογενειακού πλαισίου σημαίνει και ενίσχυση της προσωπικότητάς του και της ψυχικής του ανθεκτικότητας απέναντι στα πάσης φύσεως δεινά που απειλούν να διαταράξουν το πολύτιμο αγαθό, αυτό της ψυχικής του ευημερίας.

Η αλήθεια δυστυχώς είναι ότι σήμερα η πλειοψηφία των εφήβων πίνουν σε εξόδους, σε γιορτές, σε εκδρομές και σε parties. Η νομοθεσία που απαγορεύει το αλκοόλ σε ηλικίες κάτω των 18 ετών, εφαρμόζεται σε σπάνιες περιπτώσεις. Έτσι τα περιστατικά μέθης των εφήβων είναι ανησυχητικά. Τι όμως πραγματικά ωθεί έναν έφηβο στην κατανάλωση αλκοόλ;

Η πρώτη απάντηση που πήραμε από την οπτική των κοριτσιών αλλά και κάποιων αγοριών ήταν « για μαγκιά». Η «μαγκιά» περιέχει στο νόημά της ένα πλήθος άλλων αιτιών όπως είναι. Η χαμηλή αυτοπεποίθηση, το αίσθημα της κατωτερότητας, η ανάγκη αυτοπροβολής και κυρίως ο εγωισμός. Διότι ο νέος που πίνει για «μαγκιά» για να αποδείξει δηλαδή στην παρέα ότι είναι δυνατός και κεφάτος, σε σπάνιες περιπτώσεις θα το παραδεχτεί. Ταυτόχρονα ελάχιστες είναι οι περιπτώσεις των εφήβων που πίνουν όντως για να βγουν στο κέφι.

Στους λόγους επίσης που πίνει ένας έφηβος προστίθεται και η «φαντασίωση» της ενηλικίωσης. Όλοι οι έφηβοι βιαζόμαστε να μεγαλώσουμε, έτσι πολλοί πίνουν για νιώσουν μεγαλύτεροι και ώριμοι. Η άγνοια όμως του κινδύνου τους οδηγεί στην έλλειψη του μέτρου και έτσι το αλκοόλ αρχίζει να γίνεται συνήθεια. Επίσης έναν άλλο λόγο αποτελεί η φράση: «αφού πίνουν όλοι στην παρέα, πίνω και εγώ», η μαζοποίηση λοιπόν οδηγεί έναν νέο στο να πράττει όπως πράττουν όλοι, διότι ακόμη και αν γνωρίζει τους κινδύνους που προκαλεί το αλκοόλ, είναι πολύ δύσκολο να διαφοροποιηθεί και να υποστηρίξει τη θέση του. Μια τέτοια απόφαση απαιτεί δυναμισμό, αποφασιστικότητα και υψηλό ήθος, χαρακτηριστικά που ένας έφηβος, λόγω της ηλικίας του σπάνια διαθέτει.

Η παρέα δυστυχώς τις περισσότερες φορές κοροϊδεύει το άτομο που αποφασίζει να μην πει. Του φέρεται απαξιωτικά και το επίθετο με το οποίο χαρακτηρίζει αυτόν που δεν πίνει είναι «ξενέρωτος». Ωστόσο υπάρχουν και παρέες εφήβων πιο συνειδητοποιημένες που κατανοούν και μάλιστα θαυμάζουν αυτόν που δεν συμμετέχει στο ποτό. Άρα οι παρέες ενός εφήβου όπως καταλαβαίνουμε διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο σ' ότι αφορά τη σχέση του με το αλκοόλ.

Η πλήρης απαισιοδοξία, η πίεση, τα εξαντλητικά προγράμματα, το άγχος και κυρίως η καταπάτηση των ονείρων των μας, είναι μερικοί ακόμη λόγοι που είναι δυνατών να οδηγήσουν στο αλκοόλ. Η κρίση που βιώνουμε έχει αντίκτυπο στους εφήβους, οι οποίοι κατά ένα μεγάλο ποσοστό έχουμε πάψει να ονειρευόμαστε. Πολλοί δεν είναι ευτυχισμένοι διότι οι «μεγάλοι» αρπάζουν την ευτυχία και έτσι αυτοί αναζητούν την ξεγνοιασιά και τη χαρά σε ουτοπικές καταστάσεις. Τέτοιες ψευδαισθήσεις χαράς μπορεί να προσφέρει το

αλκοόλ και έτσι το παιδί στην εφηβεία θέλει να τις γευτεί. Θέλει να πάει κόντρα στις απαγορεύσεις, να τεθεί ενάντια σε όσα του απαγορεύονται.

Οι γονείς με το ν' απαγορεύουν απλώς στο παιδί τους να πίνει αλκοόλ δεν καταφέρνουν τίποτε, ίσα – ίσα το ενισχύουν στο να το κάνει χρήση του. Οι γονείς λοιπόν πρέπει να ενημερώνουν το παιδί τους για τους τεράστιους κινδύνους που επιφέρει το αλκοόλ, ώστε το παιδί από μόνο του να επιλέγει το σωστό. Αυτή είναι κατά τη γνώμη μας η σωστή διαπαιδαγώγηση. Σ' αυτήν σαφώς παίζει ρόλο και το σχολείο, όλοι οι μαθητές ομόφωνα επιζητούν την ύπαρξη κοινωνικού λειτουργού και ψυχολόγου στα σχολεία ώστε να μπορούν να μοιράζονται τα προβλήματα και τις σκέψεις τους. Επιπλέον θα πρέπει να διενεργούνται στα σχολεία ενημερώσεις από γιατρούς και άλλους ειδικούς για τους κινδύνους που κρύβει η κατανάλωση ενός ακόμη ποτηριού κρασιού από ένα παιδί.

Λόγια συμμαθητών και φίλων μας όπως «πίνω, γιατί νιώθω αυτοπεποίθηση, νιώθω δυνατός» ή «πίνω για ν' αποδείξω ότι υπάρχω» συγκλονίζουν, το αλκοόλ έχει πια ισχυρή θέση και στην εφηβική ηλικία.. Στο αλκοόλ πολλά παιδιά βλέπουν το εγώ τους, το φίλο ή τα όνειρά τους. Αυτή είναι μια κατάσταση που πρέπει ν' ανατραπεί. Κανένας έφηβος δεν πίνει χωρίς λόγο. Παιδιά που δεν πίνουν είναι συνήθως, όχι πάντοτε, παιδιά ευτυχισμένα απ' τη ζωή τους.

Μετά απ' όλα αυτά καταλήξαμε σ' ένα τελικό συμπέρασμα – απορία

Πως είναι δυνατόν τελικά να πίνουμε αλκοόλ και να ευχόμαστε εις υγείαν, αφού το αλκοόλ μόνο υγεία δεν προσφέρει



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΜΕΘΗΣ

Ο άνθρωπος που πίνει και μεθάει, γίνεται ανέμελος, χωρίς φροντίδες, μιλά και δρα χωρίς επιφυλάξεις. Το προοδευτικό δυνάμωμα της μέθης έχει αντίστοιχη επίδραση στα αισθήματα και στις εκδηλώσεις του: η ευαισθησία, η ηρεμία, η χαρούμενη διάθεση και η αισιοδοξία μετατρέπονται σε έξαψη, απρέπεια, απειθαρχία, χυδαιότητα και εκρήξεις θυμού που συχνά συνοδεύονται από πράξεις βίας. Έπειτα, ακολουθεί το μπέρδεμα της άρθρωσης στην ομιλία, παραλύει ο συντονισμός των κινήσεων και το βάδισμα γίνεται ασταθές. Σε βαρύ μεθύσι, μετά από τα παραπάνω συμπτώματα, εμφανίζεται και υπνηλία που συνοδεύεται από αμνησία. Η χρήση μεγάλων δόσεων αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε κώμα, που χαρακτηρίζεται από βαθύ ύπνο και μείωση των αντανακλαστικών των τενόντων του δέρματος κ.τ.λ. Επίσης, είναι δυνατή η απότομη πτώση της καρδιακής λειτουργίας και η διαταραχή της αναπνοής, πράγμα πολύ επικίνδυνο για την ανθρώπινη ζωή. Τέλος, μια άλλη συνέπεια που προκύπτει από την κατάσταση της μέθης είναι ότι ωθεί συχνά τα άτομα (κυρίως εφηβικής και νεανικής ηλικίας) σε σχέσεις που συνάπτονται τυχαία και επιπόλαια, αποτέλεσμα των οποίων είναι μια «ανεπιθύμητη» εγκυμοσύνη, η άμβλωση ή η μόλυνση από ένα αφροδισιακό νόσημα.

Το αλκοόλ επηρεάζει καταλυτικά τον ανθρώπινο οργανισμό προκαλώντας ανεπανόρθωτες βλάβες. Πιο αναλυτικά:

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

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

ΣΤΟΜΑ –ΛΑΡΥΓΓΑΣ: Στο αλκοόλ η πέψη δε γίνεται όπως στα άλλα υγρά. Η απορρόφηση αρχίζει μέσω του στόματος και του λάρυγγα, με αποτέλεσμα να προκαλεί πονόλαιμους και έλκος.

ΣΥΚΩΤΙ: Το αλκοόλ μπορεί να δηλητηριάσει το συκώτι αφού η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνει κάποιος περνά από αυτό το όργανο.

ΣΤΟΜΑΧΙ: Ερεθισμός του πεπτικού συστήματος, εμετοί και πόνοι που προκαλούν έλκος είναι τα άμεσα αποτελέσματα του αλκοόλ στο στομάχι.

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

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

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

ΜΥΣ: Το αλκοόλ προκαλεί αδυναμία των μυών με αποτέλεσμα το τρέκλισμα και την επιρρέπεια στα πεσίματα.

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (W.H.O), το 1999, κατέταξε το αλκοόλ στην 4η θέση ως αιτία θανάτων παγκοσμίως. Εξάλλου αξίζει να σημειωθεί ότι ο θάνατος από ασθένειες στο συκώτι είναι 10 φορές πιο συχνός σε αυτούς που καταναλώνουν αλκοόλ, σε αντίθεση με αυτούς που δεν πίνουν. Η υπερβολική χρήση του ποτού είναι επίσης η πιο συνηθισμένη αιτία υψηλής πίεσης και αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικών και καρδιακών παθήσεων.



ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

Οι Ιάπωνες λένε το εξής εύστοχο ρητό: 'πρώτα το άτομο παίρνει ένα ποτό, μετά το ποτό παίρνει ένα ποτό, και στο τέλος το ποτό παίρνει το άτομο'.

Αναγνωρίζονται πέντε διακριτά στάδια του αλκοολισμού. Το πρώτο στάδιο αφορά περισσότερο στην εύκολη πρόσβαση στο αλκοόλ παρά στην κατάχρηση του ποτού. Κατά το στάδιο αυτό, πρέπει να περιορίζονται όσο το δυνατόν περισσότερο οι παράγοντες κινδύνου που καθιστούν ένα άτομο επιρρεπές στην κατανάλωση αλκοόλ. Το δεύτερο στάδιο περιλαμβάνει τον πειραματισμό και την περιστασιακή κατανάλωση έως και τη συστηματική εβδομαδιαία κατανάλωση αλκοόλ. Η αλόγιστη κατανάλωση με σκοπό τη μέθη ή η υπερκατανάλωση σε μια συγκεκριμένη περίπτωση είναι χαρακτηριστική στο στάδιο αυτό. Στο τρίτο στάδιο αυξάνεται περαιτέρω η συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ, ακόμη και σε καθημερινή βάση. Το άτομο μπορεί να αγοράζει μόνο του το αλκοόλ ή να κλέβει χρήματα για το σκοπό αυτό. Κατά το τέταρτο στάδιο, ο χρήστης πλέον καταναλώνει συστηματικά, τον απασχολεί η κατανάλωση ή η αποχή από αυτή και αντιμετωπίζει προβλήματα κοινωνικής, επαγγελματικής κ.λπ. φύσης λόγω του αλκοόλ. Στο πέμπτο και τελευταίο στάδιο, το άτομο αισθάνεται φυσιολογικό μόνο όταν πίνει. Στην περίπτωση αυτή, ο κίνδυνος για σωματική βλάβη αυξάνεται σημαντικά (π.χ. τσακωμοί, οδήγηση υπό την επήρεια μέθης).

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΠΟΥ ΒΛΕΠΕΙΣ ΝΑ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΣΤΟΝ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

1. Διαπιστώνεις πως καταναλώνει περισσότερες ποσότητες αλκοόλ από αυτές που καταναλώνε προηγουμένως.
2. Δεν μπορεί να τηρήσει τις υποσχέσεις που έδωσε σε σένα ή άλλους για να μειώσει το αλκοόλ.
3. Βλέπεις πως η παρέα και οι φίλοι του επίσης καταναλώνουν υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ ή κάνουν χρήση άλλων ουσιών
4. Κάθε φορά που κάνει χρήση αλκοόλ προβάλλει όλο και νέες δικαιολογίες, που στην ουσία κάποιος άλλος ή κάτι άλλο έχει την ευθύνη για την χρήση και όχι ο ίδιος.
5. Αρνείται πως έχει πρόβλημα γιατί όπως λέει καταναλώνει αθώα ποτά όπως είναι η μπίρα και το κρασί.

6. Διαπιστώνεις πως η συμπεριφορά του αλλάζει σημαντικά όταν πίνει έστω και λίγες ποσότητες αλκοόλ.
7. Αποφεύγει να λαμβάνει μέρος σε εκδηλώσεις που δεν σερβίρεται ποτό και προσπαθεί να μην απουσιάζει από εκδηλώσεις που σερβίρεται ποτό.
8. Παρά τις δικές σου προτροπές, αλλά και των άλλων επιμένει να οδηγεί αυτοκίνητο όταν είναι πιωμένος.
9. Να έχει κατηγορηθεί από την αστυνομία για υπερβολικά επίπεδα αλκοόλ στο αλκοτέστ.
10. Ξεχνά και αρνείται ότι έκανε πράγματα όταν ήταν πιωμένος
11. Λέει ψέματα πως δεν κατανάλωσε αλκοόλ, ενώ εσείς ξέρετε πως ήπια.
12. Κάθε φορά που πίνει και δημιουργείται επεισόδιο να εκφράζει μεταμέλεια, αλλά σύντομα να επαναλαμβάνει τα ίδια.
13. Να έχει οικονομικές δυσκολίες που σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα με την κατανάλωση ποτού από τον ίδιο.
14. Δείχνει την ανυπομονησία του για την ώρα που θα μπορεί να πει ποτό.
15. Να κρύβει μπουκάλες με αλκοόλ και να τις βρίσκεις σε διάφορα σημεία στο σπίτι, στον κήπο ή στο αυτοκίνητο για να τα έχει σε περίπτωση που δεν του επιτρέπεται να πει.

ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΝΟΙΩΘΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΔΙΚΟΥ ΣΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

1. Φοβάσαι να είσαι κοντά του όταν πίνει μήπως σε κακοποιήσει προφορικά ή σωματικά.
2. Φοβάσαι να συζητήσεις μαζί του την κατάχρηση αλκοόλ γιατί μπορεί να γίνει βίαιος.
3. Νοιώθεις ένοχος για την χρήση αλκοόλ που κάνει ή για την κατάντια του.
4. Όταν βρίσκεσαι κοντά του και πίνει νοιώθεις άγχος ή υπερένταση
5. Φοβάσαι να μπεις στο αυτοκίνητο του ύστερα από χρήση αλκοόλ.
6. Να νοιώθεις πως τα παιδιά του το φοβούνται όταν καταναλώνει αλκοόλ.

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΘΗΚΕΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΛΥΨΕΙΣ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

- Να λες ψέματα για την χρήση που έκανε
- Τον βοήθησες να δικαιολογηθεί για απουσίες του από την δουλειά λέγοντας πως είναι άρρωστος ή πως έχει υποχρεώσεις προς την οικογένεια του
- Να του αγοράσεις ποτό για το σπίτι μπροστά στον κίνδυνο να πάει έξω και να πίνει ανεξέλεγκτα.
- Να του κάνεις παρέα στο ποτό στο σπίτι με την ελπίδα να ελέγξεις την κατάχρηση του.
- Να συμμετέχεις σε εκδηλώσεις και σε χώρους ή να συναντηθείς με άτομα που δεν σου αρέσουν απλά και μόνο για να ελέγξεις την κατανάλωση του ποτού του.
- Παρόλους τους φόβους και τις επιφυλάξεις σου να ανεβείς στο αυτοκίνητο του, αν και μεθυσμένος να το κάνεις με την ελπίδα πως θα τον βοηθήσεις να φθάσει σώος στο σπίτι.
- Να ακούς από άλλους να σου μιλούν για την κακή του κατάσταση σε σχέση με το ποτό και εσύ να είσαι υπόχρεος να αμύνεσαι για λογαριασμό του



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

Στον ευρωπαϊκό χώρο, έχει αρχίσει να αναπτύσσεται μεταξύ των νέων μια επικίνδυνη πρακτική κατανάλωσης, η οποία συνίσταται στη στοχευμένη και εντατική κατανάλωση αλκοόλ («binge drinking» - στο εξής «βαριά χρήση αλκοόλ»), η οποία αντιπροσωπεύει μια νέα απειλή, που πρέπει να αντιμετωπισθεί με την κοινωνική υποστήριξη, την οικογένεια την κοινωνική

λειτουργό και τον ψυχίατρο του ασθενούς . Ένας τρόπος θεραπείας του αλκοολισμού είναι και η νοσοκομειακή περίθαλψη όπως και στα ναρκωτικά . 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. Εάν επιθυμείς να διακόψεις το ποτό, είναι καλύτερο να το συζητήσεις με το γιατρό σου. Αυτός μπορεί να χορηγήσει κάποιο ηρεμιστικό για ένα μικρό διάστημα (για παράδειγμα για 3 ημέρες) ώστε να μην αισθάνεσαι ή να αισθάνεσαι λιγότερο τα στερητικά συμπτώματα

Α)ΠΑΡΑΔΟΧΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

Η παραδοχή του προβλήματος είναι το πρώτο απαραίτητο βήμα. Η αναζήτηση βοήθειας από ειδικούς και η συμμετοχή σε ομάδες αυτοβοήθειας από ομοίους, είναι ο συνδυασμός που θα φέρει τα καλύτερα αποτελέσματα.

- Με εθελοντικές οργανώσεις
- Κομματικές νεολαίες
- Μέλη ομάδων αυτοβοήθειας
- Οργανώσεις φοιτητών
- Πολιτιστικούς-αθλητικούς συλλόγους

Επίσης παρέχεται ένα σοβαρό υποστηρικτικό δίκτυο που συμπεριλαμβάνει επαφή με ανθρώπους που έχουν ολοκληρώσει το πρόγραμμά μας στο παρελθόν και αποτελούν σύνδεσμο και στήριξη για τη ζωή έξω και για τις ομάδες αυτοβοήθειας. Στόχος μας απλά, είναι ο εθισμένος να μείνει καθαρός και να μπορεί να απολαμβάνει την ζωή του μην έχοντας ανάγκη την χρήση ουσιών.

1ο βήμα: άρνηση

Αναγνωρίζουμε ότι ο αλκοολισμός, η εξάρτηση από τα ναρκωτικά, οι διαταραχές στη διατροφή, η συνεξάρτηση, έχουν "μολύνει" τη ζωή μας. Αναγνωρίζουμε ότι είμαστε ανέντιμοι απέναντι στον εαυτό μας και τους γύρω μας. Παραδεχόμαστε ότι η ζωή μας έχει γίνει ακυβέρνητη.

2ο βήμα: ελπίδα

Αναγνωρίζουμε πως είναι αναγκαίο να αλλάξουμε την παλιά μας συμπεριφορά, τις παλιές μας συνήθειες. Αναγνωρίζουμε πως έχουμε τη δυνατότητα να αλλάξουμε και πως η παρακολούθηση του προγράμματος μπορεί να μας βοηθήσει να επιτύχουμε την αλλαγή.

3ο βήμα: εμπιστοσύνη

Δεσμευόμαστε ότι θα αλλάξουμε. Παρατηρούμε και αναγνωρίζουμε αυτές τις αλλαγές. Μετριάζουμε την ανάγκη να αλλάξουμε τους άλλους.

4ο βήμα: ειλικρίνεια

Προετοιμάζουμε και καταγράφουμε μια λεπτομερή λίστα με όλα τα ελαττώματα μας (ιδιαίτερα αυτά που σχετίζονται με την παλιά μας συμπεριφορά) αλλά και όλα τα προτερήματα μας που αποκαλύπτονται στη διάρκεια του προγράμματος.

5ο βήμα: Αποδοχή

Συμμετέχουμε σε μια βαθιά συνάντηση, όπου συζητούμε με ένα άλλο πρόσωπο, αυτά τα ελαττώματά μας, που σχετίζονται με την παλιά μας συμπεριφορά, αλλά και τα προτερήματα της τωρινής στάσης ζωής μας



Β)ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

Η Θεραπευτική παρέμβαση περιλαμβάνει δύο φάσεις:

- 1.Σωματική αποτοξίνωση
- 2.Ψυχολογική απεξάρτηση

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

Στην πρώτη φάση επιδιώκεται η αντιμετώπιση των στερητικών όταν ελαττωθεί η σταματήσει η κατανάλωση ποτού.

Πιο κάτω παρουσιάζονται μερικά από τα κυριότερα συμπτώματα του στερητικού συνδρόμου:

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΥΤΟΝΟΜΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Ταχυκαρδία

Ταχύπνοια

Τρόμος των χεριών

Έντονες και άβουλες κινήσεις των βλεφάρων

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Ναυτία

Εμετός

Ανορεξία

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Κακοκεφιά

Άγχος

Νευρικήτητα

Ευερεθιστότητα

Διαταραχές του ύπνου

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Επιληπτικές κρίσεις

Τρομώδες παραλήρημα

Οι σοβαρές επιπλοκές του αλκοολικού στερητικού συνδρόμου είναι η εμφάνιση επιληπτικών κρίσεων τύπου grand mal και το αλκοολικό στερητικό παραλήρημα γνωστό ως «τρομώδες παραλήρημα»- Delirium Tremens.

Η θεραπεία του αλκοολικού στερητικού συνδρόμου έχει δύο κυρίως στόχους:

α) Να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να αντιμετωπίσει τα στερητικά του συμπτώματα με ένα ασφαλή και όσο γίνεται λιγότερο δυσάρεστο τρόπο.

β) Να ενισχύσει τα κίνητρα και τις προσπάθειες του ώστε να παραμείνει καθαρός από το αλκοόλ.

Η αντιμετώπιση των στερητικών συμπτωμάτων μπορεί να γίνει με τις εξής τρόπους:

1.Εξωτερική βάση

Εφαρμόζεται όταν το άτομο δηλώνει ετοιμότητα για συμμετοχή στην θεραπεία, επίσης όταν τα συμπτώματα είναι ήπιας ή μέτριας βαρύτητας και υπάρχει οικογενειακό ή άλλο υποστηρικτικό σύστημα.

2.Κλειστή ενδονοσοκομειακή νοσηλεία.

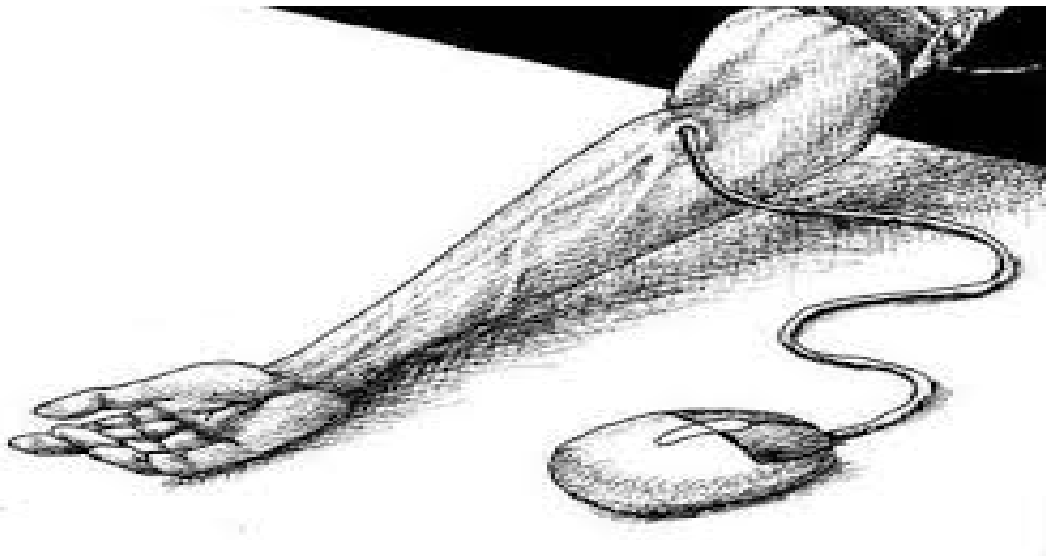
Εφαρμόζεται όταν απότυχαν αρκετές φορές οι εξωτερικής βάσης θεραπευτικές προσπάθειες, όταν το άτομο δηλώνει αδυναμία να κάνει από μόνο του σε εξωτερική βάση το πρόγραμμα, όταν απουσιάζει οικογενειακό ή άλλο υποστηρικτικό σύστημα, όταν τα συμπτώματα είναι σοβαρής βαρύτητας καθώς και η ύπαρξη ψυχοπαθολογίας ή αυτοκτονικού ιδεασμού. Η σωστή εκτίμηση της βαρύτητας των συμπτωμάτων είναι ιδιαίτερα βοηθητική προκειμένου να καθορισθεί η κατάλληλη θεραπευτική παρέμβαση. Το πρόγραμμα με την επιτυχή αφομοίωση του προηγούμενου βήματος, εφαρμόζεται σταδιακά και καλύπτει ΒΗΜΑ ΜΕ ΒΗΜΑ τις ακόλουθες κυριότερες πτυχές:

- 1.Αναγνώριση και αποδοχή του προβλήματος
2. Η σχέση του ατόμου με τις ουσίες και συμπεριφορές εξάρτησης
- 3.Η ψυχολογική κατάσταση του θεραπευομένου. Ψυχομετρικά τεστ..
4. Ψυχοεκπαίδευση
5. Ύπαρξη, αναζήτηση και ενίσχυση κινήτρων.
6. Αλλαγή στάσεων/ πιστεύω απέναντι στο φαινόμενο της χρήσης.
7. Δραστήρια συμμετοχή/σχεδιασμός/εφαρμογή αλλαγών συμπεριφοράς σε σχέση με την χρήση
- 8.Οριοθέτηση στις σχέσεις/χώρους/χρόνο
9. Τοποθέτηση στόχων
- 10.Το πρόβλημα της χρήσης και η οικογένεια του θεραπευόμενου/ συνεξάρτηση/σύμμαχοι.
- 11.Αποτροπή της υποτροπής
- 12.Σχεδιασμός προγράμματος κοινωνικής επανένταξης

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΩΣ ΠΡΟΤΥΠΟ

Οι γονείς αποτελούν πάντα πρότυπο για τα παιδιά τους. Τα παιδιά μαθαίνουν από τους γονείς πώς να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα, το στρες, τα συναισθήματα, ευχάριστες και δυσάρεστες καταστάσεις. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι γονείς δεν επιτρέπεται να πίνουν αλκοόλ. Πρέπει να θέτουν στον εαυτό τους και στα παιδιά τους σαφή όρια. Στην κουλτούρα μας, το αλκοόλ θεωρείται κυρίως μία από τις μικρές απολαύσεις της καθημερινότητας, άρα οι γονείς πρέπει να πίνουν με μέτρο και μόνο σε συγκεκριμένες περιστάσεις. Για παράδειγμα, μην πίνουν για να καταπολεμήσουν το στρες για να λύσουν, φαινομενικά, προβλήματα ,αν οδηγούν αυτοκίνητο ή κάνουν ποδήλατο. Να προσφέρουν στους επισκέπτες τους και ποτά χωρίς αλκοόλ, όπως π.χ. μπύρα και κρασί χωρίς αλκοόλ. Να μην πιέζουν κανέναν να πει αλκοόλ. Ό,τι μαθαίνουν και βιώνουν τα παιδιά μέσα στην οικογένεια μπορεί να τα προστατέψει από μια ενδεχόμενη εξάρτηση.





ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟΥΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

Οι ερευνητές επανήλθαν πέντε χρόνια μετά την πρώτη μελέτη του 2006 προκειμένου να δουν πόσο «βάδισαν» στα μονοπάτια του Διαδικτύου - και σε ποια μονοπάτια - τα έφηβα αγόρια και κορίτσια. Και είδαν μέσω της παρακολούθησης 645 παιδιών (46,8% του δείγματος αγόρια και 53,2% κορίτσια, με μέση ηλικία τα 15 έτη) ότι οι μικροί εθελοντές έκαναν πολύ περισσότερες διαδικτυακές «βόλτες» το 2011 (αρκετές φορές μάλιστα... ατελείωτες σε αριθμό, με αποτέλεσμα να συνδέονται με εθισμό) και σε περισσότερα... επικίνδυνα μέρη σε σχέση με το 2006.

Σε κάθε περίπτωση ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν αποτελεί μια ουτοπία αλλά έναν πραγματικό εχθρό που μάλιστα δεν βρίσκεται «προ των πυλών» αλλά έχει περάσει τις... πύλες πολλών σπιτιών στην Ελλάδα. «Και το online gaming αποτελεί, σύμφωνα με στοιχεία μας, σημαντικό πρόβλημα στους εφήβους της χώρας μας.

Σημειώνεται ότι στην ιστοσελίδα της άκρως δραστήριας Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο (<http://hasiad.gr/>), οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να αναζητήσουν και να βρουν πλήθος πληροφοριών για ένα ζήτημα που μας αφορά όλους (και κυρίως τη νέα γενιά).

Το Διαδίκτυο έχει εισβάλλει στη ζωή των ανθρώπων σε ολόκληρο τον κόσμο.

Στην Ελλάδα, το internet δεν έχει ακόμα τη δικτύωση που έχει, λόγω χάρη, στην Αμερική, αλλά οι υπολογιστές που διασυνδέονται αυξάνουν με γοργό ρυθμό. Η ομάδα που κάνει μεγάλη χρήση του internet τα τελευταία χρόνια είναι τα παιδιά και οι έφηβοι. Νιώθουν πρόκληση να κατακτήσουν ένα νέο ηλεκτρονικό κόσμο και να εξοικειωθούν με αυτόν, χωρίς προκαταλήψεις.

Διαδίκτυο – Internet :Λειτουργήσε για πρώτη φορά το 1969. Σήμερα επιτρέπει τη διασύνδεση εκατομμυρίων χρηστών μέσω του υπολογιστή του tablet ή του κινητού. Μια τεχνολογία που αφενός δίνει πρόσβαση σε κάθε είδους πληροφορία και αφετέρου επιτρέπει την δημιουργία εικονικών κόσμων όπου κοινωνικές, πολιτιστικές και ηθικές διαχωριστικές γραμμές παύουν να ισχύουν.

Εθισμός στο διαδίκτυο – Internet addiction.

Ένας όρος που πρωτακούστηκε το 1996 σε Αμερικανικό Συνέδριο ψυχολογίας. Σήμερα έχει εξελιχθεί σε ένα σύνδρομο που εξαπλώνετε με ραγδαίους ρυθμούς σε όλες τις προηγμένες χώρες παγκοσμίως. Πλήττει κυρίως τους νέους και σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα της ιατρικής σχολής του πανεπιστημίου του Stanford ένας στους οχτώ Αμερικανούς “υποφέρει” από τουλάχιστον ένα σύμπτωμα “προβληματικής” χρήσης του Διαδικτύου. Ανησυχητικές επίσης διαστάσεις έχει πάρει το σύγχρονο αυτό ψυχολογικό-κοινωνικό πρόβλημα και στην Ασία, σε χώρες όπως την Ιαπωνία και την Κίνα.

Όπως ήταν αναμενόμενο και στη χώρα μας παρατηρείται αύξηση των κρουσμάτων αυτής της σύγχρονης "επιδημίας". Από τα μέχρι τώρα επίσημα καταγεγραμμένα περιστατικά φαίνεται πως υπάρχει μεγάλη αύξηση των κρουσμάτων πράγμα που αναδεικνύει την ανάγκη άμεσης λήψης προληπτικών μέτρων. Εκατοντάδες είναι οι κλήσεις που δέχεται ετησίως η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, που διαχειρίζεται τη Γραμμή Βοηθείας ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ..

Και στο χρόνο αυτό συμπεριλαμβάνεται και τυχόν χρήση του υπολογιστή στο σχολείο. Όπως προείπαμε τα παιδιά μπορούν από μικρές ηλικίες να απασχολούνται στο διαδίκτυο με προγράμματα που είναι φτιαγμένα ειδικά για αυτά και είναι πολλά και για τα οποία θα επανέλθουμε σε άλλο ειδικό άρθρο ανάλογα και με την ηλικία του παιδιού.

Επίσης υπάρχουν sites βίας, sites που μπορούν να προκαλέσουν τρόμο στα παιδιά, και πάλι εκεί χρειάζεται παρέμβαση.

Μπορεί το διαδίκτυο να έχει πολλά πλεονεκτήματα, αλλά έχει και τα αρνητικά του. Έχει οδηγήσει από καταθλίψεις μέχρι και σε βία κατά των εφήβων. Είναι δύσκολο για έναν έφηβο να καταλάβει ότι είναι εθισμένος στο διαδίκτυο για τον απλούστατο λόγο, ότι του φαίνεται απολύτως φυσιολογικό να ασχολείται με το διαδίκτυο επειδή αυτή είναι η κυριότερη δραστηριότητα των εφήβων στις μέρες

μας και θα εξακολουθήσει να είναι για πολλά ακόμη χρόνια. Σε κάποιες περιπτώσεις ηλεκτρονικού εθισμού για την αντιμετώπιση του χρειάστηκε μέχρι και ιατρική υποστήριξη. Για αυτόν τον λόγο θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί με το διαδίκτυο και να βρούμε έναν τρόπο να το ελέγχουμε και όχι να μας ελέγχει αυτό. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να το αντιμετωπίσουμε, αν βέβαια το θέλουμε. Πρώτον ο ίδιος ο έφηβος να κατανοήσει το πρόβλημα από το οποίο πάσχει. Στη συνέχεια πρέπει να ενεργήσει ο γονιός, ο οποίος έχει τον πρωταγωνιστικό ρόλο και την περισσότερη επιρροή στον έφηβο. Ο γονιός μπορεί να πείσει το παιδί του να ασχολείται με εξωτερικές δραστηριότητες (πχ να μπει σε μια ομάδα ενός συλλόγου ή πιο απλά να βγαίνει περισσότερο έξω με τους φίλους του). Ακόμα με το να κρύβουν οι γονείς τους Η/Υ και γενικότερα την "ηλεκτρονική του διασκέδαση" των εφήβων δεν πετυχαίνουν απολύτως τίποτα, μάλιστα χειροτερεύουν την κατάσταση γιατί οι έφηβοι είναι παιδιά ακόμα, και όταν σε ένα παιδί του κρύβεις κάτι , τότε αυτό πεισμώνει περισσότερο και θέλει όλο και πιο πολύ να αποκτήσει αυτό που του πήραν οι γονείς του με κάθε τρόπο και κόστος. Ένας άλλος τρόπος είναι εκείνος ο οποίος αναφέρθηκε παραπάνω δηλαδή η ιατρική υποστήριξη. Είναι αποτελεσματική αυτή η μέθοδος αλλά, οι έφηβοι θα επηρεαστούν για να λένε την αλήθεια περισσότερο από το κοντινό τους περιβάλλον παρά από έναν γιατρό τον οποίο βλέπουν για πρώτη φορά στην ζωή τους.



ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

Τα παιδιά μπορούν από μικρές ηλικίες να απασχολούνται στο διαδίκτυο με προγράμματα που είναι φτιαγμένα ειδικά για αυτά.

Ενδεικτικά θα αναφέρουμε το site του Εθνικού Κέντρου Βιβλίου, στο οποίο μπορείτε να βρείτε αφηγήσεις γνωστών παραμυθιών από καταξιωμένους ηθοποιούς. Αλλά ακόμη και όταν θέλουμε να βρούμε περισσότερες

πληροφορίες για ένα ζώο ή φωτογραφίες από μια πόλη ή από ένα αντικείμενο για διδάξουμε ένα μικρό παιδί μικρό παιδί ή ακόμη και πολλά παιδικά τραγουδάκια σε διάφορες γλώσσες, το διαδίκτυο αποτελεί ιδανικό εργαλείο. Δεκάδες άλλωστε είναι οι σελίδες μόνο στην Ελλάδα που μοιράζονται κατασκευές και παιχνίδια για μικρά παιδιά. Καλό είναι να αποφεύγουμε να κάθονται μόνο τους τα παιδιά μπροστά από sites όπως το Youtube ή blogs όπου με μερικά κλικς παραπάνω (ακόμη και κατά λάθος) αν μείνουν για λίγο μόνο τους να βρεθούν σε σελίδες με περιεχόμενο βίαιο ή ακατάλληλο για την ηλικία τους.

Η χρήση του internet, κάτω από συγκεκριμένες προϋποθέσεις, μπορεί να προσφέρει πολλά θετικά στην πνευματική ανάπτυξη των νέων. Ειδικότερα:

Η μεγάλη του διαφορά από την τηλεόραση είναι ότι βάζει το μυαλό να δουλέψει, σε αντίθεση με την παθητικότητα που καλλιεργεί η μικρή οθόνη. Οι νέοι μπορούν να βρουν στο διαδίκτυο πληθώρα πληροφοριών από διάφορες πηγές μάθησης, όπως εγκυκλοπαίδειες, βιβλιοθήκες κ.λ.π. Δίνεται η δυνατότητα μέσα από το διαδίκτυο να γνωρίσει ο έφηβος νέους πολιτισμούς, νέα ήθη και έθιμα.

Το internet είναι μια ανεξάντλητη πηγή στον τομέα της ψυχαγωγίας: video games, παιχνίδια online, chat rooms, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο. Όλα αυτά προσφέρουν στον έφηβο στιγμές διασκέδασης και ξεγνοιασιάς. Το τεράστιο ποσό διαθέσιμης πληροφορίας και οι πολλές χρήσεις που κάποιος μπορεί να έχει μέσω του Διαδικτύου το έχουν κάνει το πολυτιμότερο εργαλείο στις διάφορες θέσεις της ζωής ενός ατόμου. Το Διαδίκτυο έχει ένα τεράστιο ποσοστό δημοσιεύσεων που προστίθενται καθημερινά και εξελίσσεται ως η ισχυρότερη πηγή πληροφορίας. Επίσης, η χρήση του Διαδικτύου έχει κάνει τις εργασίες ευκολότερες και απλές, στόχοι που θα έπαιρναν ένα τεράστιο χρονικό διάστημα πριν τώρα θέλουν μόνο μερικά λεπτά. Επιπλέον, το Διαδίκτυο έχει γίνει ένα μεγάλο εργαλείο για τις τράπεζες, που προσφέρουν την πιθανότητα να κάνουν συναλλαγές γρήγορα και ακίνδυνα. Προσφέρουν επίσης μια ισχυρή πηγή για αγορές και ευκολία να παραδώσει τα προϊόντα σας κατ' ευθείαν στο σπίτι σας. Επιπλέον, η διαδεδομένη χρήση του Διαδικτύου έχει ανοίξει νέους τομείς εργασιών σε όλες τις χώρες και έχει επεκτείνει τις διαθεσιμότητες εργασίας από το σπίτι. Τέλος, το Διαδίκτυο είναι ένα από τα πολυτιμότερα εργαλεία στην εκπαίδευση δεδομένου ότι παρέχει ένα τεράστιο ποσό πληροφοριών και είναι μια μέγιστη πηγή αναφοράς για τους εκπαιδευτικούς και τους σπουδαστές. Οι ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες είναι εξαιρετικά σημαντικές για τους φοιτητές πανεπιστημίου που ψάχνουν επιστημονικές πληροφορίες για τις σειρές μαθημάτων τους. Ένα άλλο σημαντικό όφελος του Διαδικτύου είναι η δυνατότητά του να ελαχιστοποιήσει τις αποστάσεις και να παρέχει τις υπηρεσίες επικοινωνίας αποτελεσματικά και χωρίς οποιοδήποτε κόστος.

Γενικά, το Διαδίκτυο είναι ένα πολυ-εργαλείο με εφαρμογές σε κάθε πτυχή της ζωής κάποιου. Το διαδίκτυο παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου σήμερα ,καθώς μέσ' από αυτό ενημερώνεται, ψυχαγωγείται ,διευρύνει τους πνευματικούς ορίζοντές του.

- Πιο συγκεκριμένα τα θετικά των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών
- Άμεση ενημέρωση και επικοινωνία.
- Διαχείριση και εύρεση πληροφορίας σε μεγάλη θεματική ποικιλία.
- Μέσω των ηλεκτρονικών καταστημάτων εύκολη πρόσβαση σε πολλά αγαθά.
- Προγραμματισμός δραστηριοτήτων, εύκολη αποθήκευση και ταξινόμηση πληροφοριών.
- Πολλές εφαρμογές-εργαλεία-παιχνίδια.
- Διαχείριση και διασύνδεση πολυμέσων μεταξύ τους (Εκτυπωτές, Ψηφιακές μηχανές, Tablets, κινητά τηλέφωνα, κ.τ.λ.).

ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

Το διαδύκτιο εκτός από χρήσιμο μπορεί να γίνει επικίνδυνο με σοβαρές επιπτώσεις... Ο εθισμός στο ίντερνετ είναι μία νέα μορφή εξάρτησης λένε οι ειδικοί της μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής Αθηνών. Είναι πολύ σοβαρό ζήτημα , γιατί ένα σημαντικό ποσοστό από τον πληθυσμό των εφήβων στη χώρα μας είναι εθισμένο. Μερικά νούμερα από τη μελέτη που έγινε σε εφήβους 15 χρόνων :

Το 26% ανέφερε καθημερινή χρήση του

Το 8% χρήση περισσότερη από 20 ώρες εβδομαδιαίως.

Τα αγόρια το χρησιμοποιούν περισσότερο από τα κορίτσια

Όσον αφορά τους λόγους που το χρησιμοποιούν:

55% το χρησιμοποιεί για παιχνίδια.

40% για e-mails.

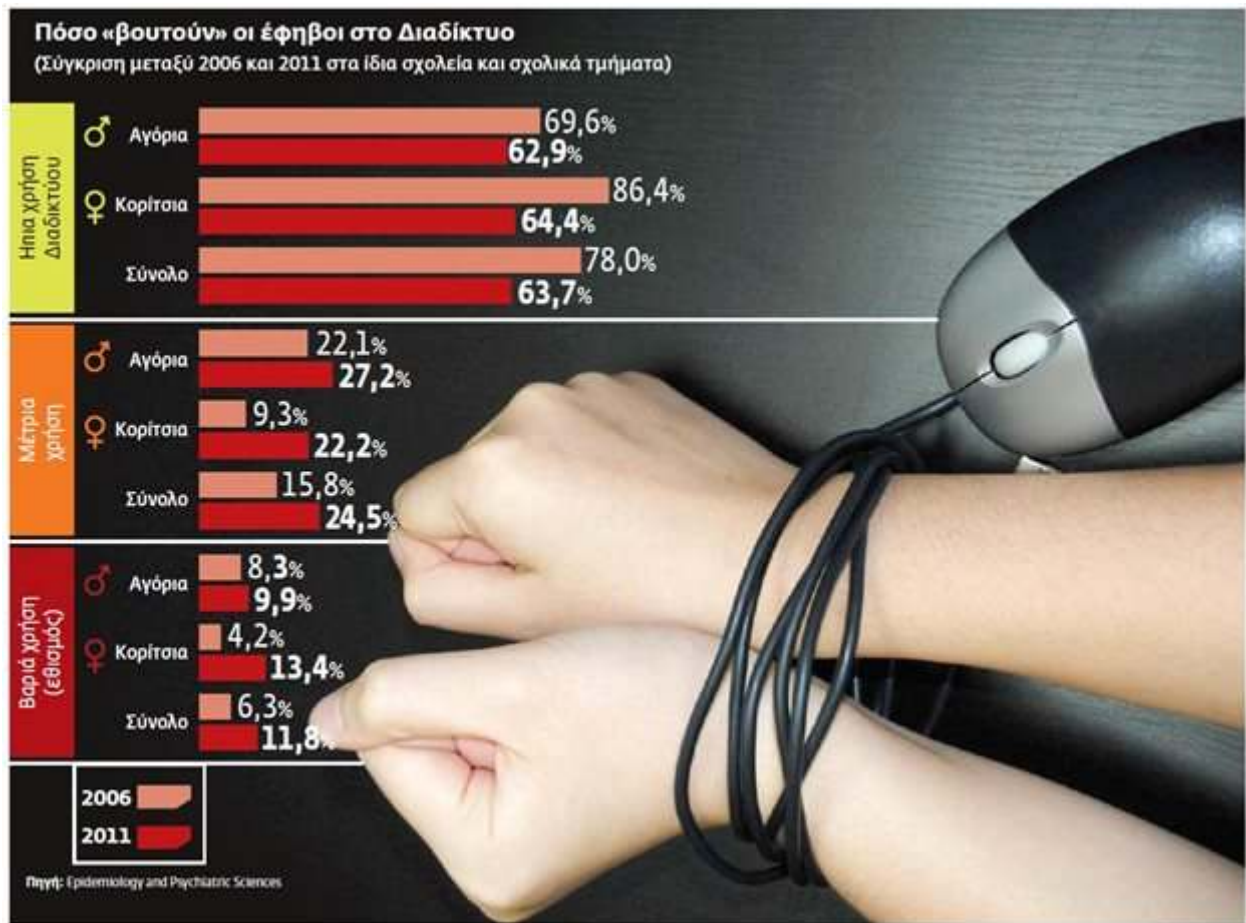
37,5% για chat.

10% για αγορές.

4% για ενημέρωση σχετικά με την σεξουαλική διαπαιδαγώγηση.

27% για θέματα επιμόρφωσης.

26% για ενημέρωση-υπηρεσίες.



Μέσω του διαδικτύου προκαλείται:

Απομόνωση του ατόμου από τον εξωτερικό κόσμο και από τον κοινωνικό και οικογενειακό του περίγυρο. Δημιουργία εικονικής πραγματικότητας με άμεση συνέπεια την λανθασμένη αντίληψη. Λόγω του τεράστιου όγκου πληροφόρησης υπάρχει σύγχυση και αρκετές φορές αποπροσανατολισμός. Υπερβολικά χαμένος χρόνος εύρεσης πληροφορίας ή λύσης προβλήματος λόγω του τεραστίου όγκου "άχρηστης πληροφορίας". Μη αναγνωσιμότητα του χρήστη που επικοινωνούμε. Εθισμός και εξάρτηση από το διαδίκτυο. Δημοσιοποίηση, εμφάνιση και χρησιμοποίηση των προσωπικών δεδομένων μας και σε μη επιθυμητούς χρήστες.

Περιορισμός τρόπου σκέψης λόγω υπερβολικής διευκόλυνσης σε πολλές λύσεις και πληροφορίες, Εθισμός και εξάρτηση από την τεχνολογία.

Στο διαδίκτυο υπάρχουν πολλά μέρη που μπορείς να επικοινωνήσεις με άλλα άτομα. Κάποια από αυτά είναι το msn, το hi5, το zoo κ.α. Σ' αυτά μπορεί κάποιος να βλέπει τον άλλο μέσω video-κλήσης ή πιο απλά με φωτογραφία. Αυτό όμως εμπεριέχει και κινδύνους. Σ' αυτά τα forums ποτέ δεν ξέρεις με τι άτομα μιλάς. Μπορεί κάποιος να σου λέει ότι είναι συνομήλικός σου, αλλά αυτό να είναι ψέμα. Επίσης υπάρχουν μέχρι και άτομα που σε παροτρύνουν στην αυτοκτονία με διάφορους τρόπους, όπως ρίχνοντας την αυτοεκτίμηση και το ηθικό σου. Έχουν καταγραφεί διάφορα τέτοια γεγονότα. Όταν σας ρωτούν για τα προσωπικά σας δεδομένα (ονοματεπώνυμο, κατοικία, τηλέφωνο κ.α)Ποτέ να μην τα δίνετε. Είναι σαν να σας σταματούσε ένας άγνωστος στο δρόμο και σας ρωτούσε. Θα του τα δίνετε ; Πιστεύω πως κανείς μας δεν θα το έκανε... Επίσης τίθεται το θέμα του cyber sex ή κατά τα ελληνικά λεγόμενα εικονικός έρωτας. Κάποιοι δεν έχουν τι άλλο να κάνουν ή δεν βρίσκουν άτομο να κάνουν εκτός διαδικτύου σχέση και επιδιώκουν να κάνουν cyber σεξ. Είναι πολύ επικίνδυνο. Το άτομο αυτό μπορεί να καταγράψει την συνομιλία σας ή ακόμα χειρότερα να μαγνητοσκοπήσει την συνεύρεσή σας. Μετά μπορεί να σας εκβιάζει με σκοπό να πάρει κάτι από σας σαν αντάλλαγμα ή να το ανεβάσει στο διαδίκτυο και να γίνετε γνωστοί παγκοσμίως. Αν σας παρενοχλήσουν ποτέ , αποθηκεύστε τα κακόβουλα μηνύματα και αν γίνει σοβαρό δώστε τα στη δίωξη διαδικτυακού εγκλήματος, γιατί το διαδίκτυο υπόκειται στους ίδιους κανονισμούς και νόμους που ισχύουν στην καθημερινή μας ζωή. Το να συκοφαντούμε ή να προσβάλουμε κάποιον θεωρείται εξύβριση ή και συκοφαντική δυσφήμιση , πράγμα που επιφέρει τιμωρία και ποινές .Όμως παρόλα αυτά ας μην ξεχνάμε ότι πολλά πράγματα βασίζονται σήμερα στο Διαδίκτυο και το ποτάμι δε γυρίζει πίσω. Ας το χρησιμοποιήσουμε σωστά.

ΑΙΤΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟΥΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετώπιζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και

μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο (Siomos, 2012). Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονομησης. Αντίθετα, υπερπροστατευτικότητα των γονέων και χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας 'affectionless control' (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ

- η ενασχόληση με τον υπολογιστή να είναι η κεντρική και βασική δραστηριότητα της καθημερινότητάς του,
- να μην έχει συναίσθηση του χρόνου που απασχολείται με τον υπολογιστή,
- να εγκαταλείπει καθημερινές δραστηριότητες για χάρη του ιντερνέτ (π.χ. παρέες, φίλους),
- να απομονώνεται,
- να παραμελεί το σχολείο του
- να πέφτουν οι βαθμοί του,
- να ξεχνά να κάνει μπάνιο,
- να λειτουργεί πολύ νευρικά όταν του επισημαίνετε το ζήτημα και να προσπαθεί να παρουσιάσει διαφορετική εικόνα,
- να θυμώνει όταν κάποιος τον διακόπτει την ώρα που κάθεται στον υπολογιστή,
- να έχει πει και μόνος του ότι πρέπει να βρει τρόπο να μειώσει τις ώρες που περνά στον υπολογιστή αλλά να δείχνει ότι δεν μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του όσον αφορά το χρόνο,
- να δείχνει εκνευρισμό ή κατάθλιψη όταν δεν παίζει στον υπολογιστή κ.λπ.
- Συχνά παρατηρείται και νοσηρότητα όπως κατάθλιψη, σύνδρομο υπερκινητικότητας και ελλειμματικής προσοχής, διαταραχές ελέγχου των παρορμήσεων κ.λπ. το η κατάχρηση αλκοόλ και άλλων ουσιών, κατάθλιψη, κλπ.

NO! I'm not addicted



ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Σε γενικές γραμμές ξέρουμε αρκετά βεβαίως για τους κινδύνους του διαδικτύου, αλλά η αλήθεια είναι ότι ακόμα κι εμείς που είμαστε ειδικοί, δεν έχουμε πλήρη εικόνα για τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις του. Γνωρίζουμε δηλαδή τις θετικές, αλλά δεν μπορούμε να αποτιμήσουμε ακόμα τις αρνητικές. Ο λόγος είναι ότι οι σημερινοί 14χρονοι είναι η πρώτη γενιά στην Ελλάδα (και η δεύτερη σε χώρες σαν τις ΗΠΑ και τη Γαλλία) που αναθρέφεται κυριολεκτικά στο διαδίκτυο. Όπως δηλαδή το 1990 μιλούσαμε για τη γενιά που αναθρέφεται από την τηλεόραση, σήμερα πρέπει να αρχίσουμε να μιλάμε για τη γενιά που αναθρέφεται από τον υπολογιστή και το κινητό. Το μόνο που ξέρουμε με σιγουριά είναι ότι πρόκειται για μια γενιά ασταμάτητης επικοινωνίας,. Ακόμα και σε χώρες όπου το διαδίκτυο αποτελεί τρόπο ζωής για τη πλειοψηφία της νεολαίας ήδη από το 1995, η εικόνα είναι ασαφής ως προς το τι σημαίνει μακροπρόθεσμα για τον ψυχισμό των νέων αυτή η νέα μορφή διαρκούς επικοινωνίας μέσω συσκευών.

Αργά ή γρήγορα κάθε παιδί θα απευθυνθεί στο διαδίκτυο είτε για να αναζητήσει στοιχεία για μια εργασία του στο σχολείο, είτε για να παίξει είτε για να επικοινωνήσει με άλλους φίλους του. Θα μπει στο messenger, στο my space, στο facebook ή σε κάποιο άλλο δημοφιλές διαδικτυακό στέκι. Οι κίνδυνοι που παραμονεύουν μας απασχολούν όλους, γιατί γνωρίζουμε πολύ καλά ότι αυτό το χρήσιμο έως απαραίτητο μέσο επικοινωνίας κρύβει παγίδες.

Ανεπιθύμητα Μηνύματα:

Ανεπιθύμητα Μηνύματα θεωρούνται τα μηνύματα εκείνα που υπό κανονικές συνθήκες οι χρήστες δεν θα επέλεγαν να δουν και τα οποία διανέμονται σε

μεγάλο αριθμό παραληπτών. Παραδείγματα ανεπιθύμητων μηνυμάτων είναι μηνύματα που περιέχουν διαφημιστικά για αμφίβολα προϊόντα, μηνύματα με περιεχόμενο που συσχετίζεται με ψευδο-τυχερά παιχνίδια, πορνογραφικό υλικό κτλ.



Αποξένωση από τον Πραγματικό Κόσμο:

Η αλόγιστη και πολύωρη χρήση του Διαδικτύου, δημιουργεί συναισθηματική απόσταση και αλλοιώνει την ποιότητα επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους, κάτι το οποίο πολλές φορές οδηγεί στην Αποξένωσή τους από τον Πραγματικό Κόσμο.

Αποπλάνηση:

Αποπλάνηση συμβαίνει όταν άγνωστοι κακόβουλα εκμεταλλεύονται το στοιχείο της ανωνυμίας στο Διαδίκτυο για να προσεγγίσουν ανήλικα παιδιά με στόχο τη σεξουαλική παρενόχληση.



Βίαια Παιχνίδια:

Σύμφωνα με έρευνες, εκατομμύρια άτομα αφιερώνουν χρόνο σε καθημερινή βάση σε ηλεκτρονικά παιχνίδια (<http://www.appdata.com>). Όπως στην αγορά έτσι και στο Διαδίκτυο υπάρχουν διάφορες κατηγορίες παιχνιδιών.

Η πιο δημοφιλής κατηγορία παιχνιδιών είναι η κατηγορία παιχνιδιών δράσης η οποία χωρίζεται σε άλλες υποκατηγορίες, όπως παιχνίδια πολεμικών τεχνών (Beat'em up), λαβυρίνθων (maze), πλατφόρμας (platform), βολών (shooters) κ.α.



Εκφοβισμός:

Εκφοβισμός είναι δυνατό να συμβεί μέσω του Διαδικτύου και περιλαμβάνει εσκεμμένη, επαναλαμβανόμενη και εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε άτομο ή ομάδα ατόμων με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης.



Ηλεκτρονικός Τζόγος:

Με τον όρο Ηλεκτρονικός Τζόγος εννοούμε τη δραστηριότητα κατά την οποία δύο ή περισσότερα άτομα συναντιόνται διαδικτυακά με σκοπό την ανταλλαγή στοιχημάτων. Μια τέτοια δραστηριότητα περιλαμβάνει το ρίσκο της πραγματικής οικονομικής απώλειας ή του κέρδους.



Ιοί:

Ιός είναι κακόβουλο πρόγραμμα το οποίο εγκαθίσταται στον υπολογιστή συνήθως εν αγνοία του χρήστη και ενεργοποιείται είτε κάποια προκαθορισμένη χρονική στιγμή είτε ύστερα από κάποια συγκεκριμένη ενέργεια. Η

ενεργοποίηση ενός ιού μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα διάφορες συνέπειες, επικίνδυνες ή μη. Συγκεκριμένα, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα το συνεχές άνοιγμα διαφόρων παραθύρων στην οθόνη, μπορεί όμως και να προκαλέσει την καταστροφή δεδομένων σε αρχεία ή άλλες βλάβες. Ένας ιός ενσωματώνεται σε ηλεκτρονικά μηνύματα και προγράμματα, έτσι ώστε όταν ανοίξουμε τα μηνύματα αυτά ή εκτελέσουμε τα προγράμματα, ενεργοποιούμε άθελά μας και τον ιό.



Υποκλοπή Προσωπικών Δεδομένων:

Υποκλοπή Προσωπικών Δεδομένων στο Διαδίκτυο είναι η πράξη της εξαπάτησης ενός χρήστη κάνοντας τον να δώσει προσωπικές πληροφορίες σε μια «πλαστή ιστοσελίδα» στο Διαδίκτυο (π.χ διεύθυνση, αριθμό ταυτότητας, αριθμό διαβατηρίου, αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών, κωδικούς πρόσβασης κ.λπ). Μια τέτοιου είδους δραστηριότητα επιτρέπει σε έναν απατεώνα (cracker) να κλέψει ή να πλαστογραφήσει τα στοιχεία του θύματος ή/και να κερδίσει παράνομη πρόσβαση στα δεδομένα του/της, όπως προσωπικούς λογαριασμούς, συνδρομές, e-mail, κωδικούς κ.λπ



Τα παιδιά μπαίνουν στο διαδίκτυο για τόσο πολλούς λόγους, που μπορούν να είναι συνδεδεμένα διαρκώς. Σύμφωνα με έρευνες, τα παιδιά στην προεφηβεία και στην εφηβεία μπαίνουν στο ίντερνέτ για...:

- να μιλούν με τους φίλους τους
- να κάνουν σχέδια με την παρέα τους (π.χ. πού θα συναντηθούν το Σαββατοκύριακο)
- να παίξουν παιχνίδια ομαδικά ή ατομικά

Αλλά και

- για να βρουν ιδέες (για εργασίες, για ρούχα, για μόδα ή άλλους τομείς)
- για να κάνουν νέους φίλους
- για να φλερτάρουν
- να κάνουν φάρσες
- να πουν πράγματα που δεν μπορούν να πουν κατά πρόσωπο (π.χ. να πουν γραπτά στο κορίτσι ή στο αγόρι τους ότι θέλουν να τα χαλάσουν).

Όπως δείχνουν όλες οι διεθνείς έρευνες, τα σοβαρότερα και συνηθέστερα προβλήματα πηγάζουν από τις κοινότητες που διαμορφώνουν τα παιδιά δικτυακά. Όταν μπαίνεις σε αυτές τις απρόσωπες και εξ αντικειμένου ανεύθυνες συντροφίες δεν μπορείς ποτέ να ξέρεις πού θα σε οδηγήσουν. Αρκούν 2 φίλοι για να μπει σε μια παρέα. Μέσα σε δύο ώρες, επειδή έχει υπολογιστεί ότι κάθε φίλος έχει άλλα 4 άτομα σαν άμεσες επαφές, και αυτά τα

4 άτομα έχουν από άλλα 4 επαφές το καθένα, αποκτάς σχεδόν αυτομάτως επαφή με 50 άτομα. Για αυτά τα άτομα δεν ξέρεις ΑΠΟΛΥΤΩΣ ΤΙΠΟΤΑ.

Πέρα από τους κινδύνους που είναι γνωστοί (π.χ. των παιδεραστών), υπάρχουν πιο συνηθισμένοι κίνδυνοι. Ένας από αυτούς πηγάζει από το γεγονός ότι τα παιδιά τείνουν να κάνουν συντροφιά με τα όμοιά τους ή με όσα θεωρούν όμοιά τους. Από τα 50 άτομα που θα γνωρίσει λοιπόν ένα παιδί μέσα σε λίγες ώρες, θα επιλέξει εκείνους και εκείνες που νομίζει ότι του μοιάζουν ή που το γοητεύουν για οποιοδήποτε λόγο. Θα σχηματίσει με αυτά τα συγκεκριμένα και άγνωστα άτομα μια παρέα ομοίων και υπάρχει ο κίνδυνος να απομονώνεται μαζί τους, κλείνοντας τα αυτιά και τα μάτια στον έξω κόσμο –τον καθημερινό. Ένα παιδί με στοιχεία κατάθλιψης για παράδειγμα, θα βουλιάξει εύκολα σε μια παρέα του διαδικτύου με άτομα που ίσως πάσχουν κι εκείνα από κατάθλιψη ή και με άτομα που έχουν τάσεις αυτοκτονίας. Ένα παιδί που θέλει να αδυνατίσει ενώ είναι ήδη αδύνατο είναι πιθανό ότι θα ταιριάζει με άλλα κορίτσια που πιθανά πάσχουν από νευρογενή ανορεξία.



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ -ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι εθίζονται ευκολότερα τα παιδιά που ασχολούνται με παιχνίδια στον υπολογιστή και ειδικότερα τα κορίτσια που ασχολούνται όλη μέρα με το *Facebook*.

Μπορεί μία πενταετία να μην είναι ένα τεράστιο χρονικό διάστημα, ωστόσο στην εποχή της τεχνολογικής εξέλιξης που καλπάζει αντιστοιχεί σε... αιωνιότητα. Κατ' αρχάς στη μελέτη αναφέρεται ότι η συνολική διείσδυση του ελληνικού πληθυσμού στο Διαδίκτυο παρουσίασε αύξηση της τάξεως σχεδόν του 56% από το 2006 ως το 2011 - οι χρήστες αυξήθηκαν από 3,8 εκατομμύρια σε 5,2 εκατομμύρια (στοιχεία Διεθνούς Ένωσης Τηλεπικοινωνιών, 2012). Σε ό,τι αφορούσε δε τους εφήβους της μελέτης, εμφανίστηκε «έκρηξη» στη διείσδυση στο Internet - από 64,79% το 2006 σε 99,23% το 2011 - τα στοιχεία αυτά αντικατοπτρίζουν τα αντίστοιχα της Διεθνούς Ένωσης Τηλεπικοινωνιών για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα στην Ελλάδα. «Εντοπίστηκε από τη μελέτη μας αύξηση της χρήσης του Διαδικτύου κατά 1/3 - με λίγα λόγια οι έφηβοι είναι πλέον σχεδόν στο σύνολό τους χρήστες του Internet».

Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικά, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)

- Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
- Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.

Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο. Ακόμη, απομονώνεται, από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός, μπορεί να κλέβει χρήματα από του γονείς για να παίζει. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (να παχαίνει πολύ).

Σεξ και τζόγος για τα αγόρια

Ο ιντερνετικός τζόγος αποτελεί πόλο έλξης για τα έφηβα αγόρια. Εκτός όμως από το πόσο (σερφάριζαν στο Internet τα παιδιά) οι ερευνητές μελέτησαν και το τι ακριβώς έκαναν όταν βρίσκονταν στο Διαδίκτυο. Και τα ευρήματα ήταν

αποκαλυπτικά: Τα αγόρια ήταν πιο συχνοί χρήστες των πορνογραφικών ιστοσελίδων, των διαδικτυακών ηλεκτρονικών παιχνιδιών (online gaming), αλλά και του ηλεκτρονικού τζόγου. «Τα αγόρια πειραματίζονται περισσότερο με το σεξ μέσα από τον εικονικό αυτόν κόσμο. Με δεδομένο μάλιστα ότι σε πολλά σπίτια οι γονείς είναι "ψηφιακός αναλφάβητοι" με αποτέλεσμα να μη γνωρίζουν πού ακριβώς "ταξιδεύει" το παιδί τους στο Διαδίκτυο και να μην έχουν ενεργοποιήσει τα κατάλληλα φίλτρα ώστε να μπλοκάρουν την είσοδο σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες, πολλά παιδιά σερφάρουν ανεξέλεγκτα σε τέτοια sites» Σε ό,τι αφορά συγκεκριμένα τον διαδικτυακό τζόγο, αυτός φαίνεται ότι μετατρέπεται σε μεγάλη «πληγή» για τη χώρα μας, και μάλιστα στις πολύ μικρές ηλικίες. Ο ψυχίατρος επισημαίνει ότι άλλη συνεχιζόμενη μελέτη της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο σε εφήβους στην Κω (σε μεγάλο δείγμα 2.017 μαθητών) έδειξε προσφάτως ότι το 37,5% των παιδιών ηλικίας 12-18 ετών δήλωσε πως είχε έστω και μία εμπειρία διαδικτυακού τζόγου. Στις αγορίστικες online προτιμήσεις συγκαταλέγονταν επίσης, σύμφωνα με τη νέα μελέτη, η συμμετοχή σε διαδικτυακές συζητήσεις μέσω αναρτήσεων (posts), το «κατέβασμα» υλικού, η ανταλλαγή e-mail, η αγορά προϊόντων online, το διάβασμα ειδήσεων και η αναζήτηση πληροφοριών γενικού ενδιαφέροντος. 11 φορές περισσότερες τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια μπαίνουν σε πορνογραφικά sites και μάλιστα μπαίνουν σε πολύ μικρές ηλικίες. Και αυτό είναι ανησυχητικό γιατί έρευνες δείχνουν ότι παιδιά που μπαίνουν σε πορνογραφικά sites αλλάζει η συμπεριφορά τους, γίνονται επιθετικά, βλέπουν τελείως διαφορετικά το άλλο φύλο και δημιουργούν μια εντελώς λάθος εικόνα για το πώς θα πρέπει να συμπεριφέρονται με το άλλο φύλο. Άρα δεν είναι και τόσο αθώο ο υπολογιστής να μην έχει καμία προστασία και το παιδί μας να σερφάρει ανεξέλεγκτα εκεί.



Online συζητήσεις τα κορίτσια

Τα social media και οι τηλε-αγορές απορροφούν κυρίως τα κορίτσια. Όσο για τα κορίτσια, αποδεικνύονται οι «βασίλισσες» των κοινωνικών δικτύων (η τεράστια ενασχόλησή τους με τα social media εξηγεί, τουλάχιστον ως έναν βαθμό, κατά τους ερευνητές, και την έκρηξη του ποσοστού εθισμού τους στο Διαδίκτυο). Μάλιστα οι έφηβες φάνηκε να προτιμούν τις online συζητήσεις σε πραγματικό χρόνο σε σύγκριση με τα αγόρια, το σερφάρισμα... έτσι χωρίς πρόγραμμα, αλλά και την ανταλλαγή e-mail με φίλους και συγγενείς.



Εκτός από αυτά τα άκρως κατατοπιστικά συμπεράσματα, η συγκεκριμένη μελέτη, όπως μας πληροφορούν οι συγγραφείς της, είναι πρωτοποριακή παγκοσμίως, καθώς διερεύνησε για πρώτη φορά τον εθισμό στο Διαδίκτυο σε σχέση με την οικονομική κρίση (η μελέτη του 2006 διεξήχθη στον εφηβικό πληθυσμό προ κρίσης, ενώ η μελέτη του 2011 κατά την διάρκεια της κρίσης). Και όχι μόνο πρωτοπόρησε, αλλά έδωσε και αναπάντεχα αποτελέσματα σε αυτό το πεδίο.

Επίσης υπάρχουν sites βίας, sites που μπορούν να προκαλέσουν τρόμο στα παιδιά, και πάλι εκεί χρειάζεται παρέμβαση

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Οι οκτώ ερωτήσεις-«κλειδιά»

Οι 8 ερωτήσεις που αποτελούν κριτήρια για διάγνωση της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο (ερωτηματολόγιο ειδικά σταθμισμένο για τον ελληνικό εφηβικό πληθυσμό).

* Η συνύπαρξη πέντε ή περισσότερων από τα παραπάνω κριτήρια για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των έξι μηνών είναι απαραίτητη για θετική διάγνωση.

1. Αισθάνεσαι να σε απασχολεί συνεχώς η σύνδεση με το Διαδίκτυο (π.χ., σκέφτεσαι την προηγούμενη δραστηριότητά σου στο Διαδίκτυο ή ανυπομονείς για την επόμενη);
2. Αισθάνεσαι την ανάγκη να χρησιμοποιήσεις το Διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο προκειμένου αυτό να σου προσφέρει ικανοποίηση;
3. Έχεις κάνει επανειλημμένως αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξεις, να περιορίσεις ή να σταματήσεις τη χρήση του Διαδικτύου;
4. Νιώθεις ανήσυχος, κακόκεφος, θλιμμένος ή νευρικός όταν επιχειρείς να περιορίσεις ή να διακόψεις τη χρήση του Διαδικτύου;
5. Παραμένεις σε σύνδεση με το Διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο απ' ό,τι αρχικά σχεδιάζεις;
6. Διακινδυνεύεις ποτέ να χάσεις μια σημαντική σχέση, δουλειά, εκπαιδευτική ή επαγγελματική ευκαιρία εξαιτίας της ενασχόλησής σου με το Διαδίκτυο;
7. Έχει χρειαστεί να πεις ψέματα στα μέλη της οικογένειάς σου, στον γιατρό σου ή σε κάποιον άλλον προκειμένου να αποκρύψεις το μέγεθος της εμπλοκής σου σε σχέση με το Διαδίκτυο;
8. Χρησιμοποιείς το Διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματά σου ή ως μέσο ανακούφισης από μια στενάχωρη διάθεση (π.χ., αισθήματα ενοχής, άγχους ή κατάθλιψης)

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Αντιμετώπιση εθισμού

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό- συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να

δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία. Η κινητοποιητική συνέντευξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος, ένα συχνό εμπόδιο που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες. Στα πλαίσια της γνωστικό-συμπεριφορικής θεραπείας, εντοπίζονται οι γνωστικές διαστρεβλώσεις που εκλύουν και διατηρούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, προωθείται η γνωσιακή αναδόμηση και ένας πιο ισορροπημένος και προσαρμοστικός τρόπος σκέψης. Παράλληλα χρησιμοποιούνται μια σειρά από συμπεριφορικές στρατηγικές, όπως η αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του Διαδικτύου και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης, η οριοθέτηση των περιόδων χρήσης με διάφορα εξωτερικά μέσα, παρακίνηση για ενασχόληση με ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, η χρήση καρτών υπενθύμισης, η πλήρης αποχή από ιδιαίτερα προβληματικές διαδικτυακές εφαρμογές, η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Οι ομάδες απεξάρτησης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων απεξάρτησης από άλλους εθισμούς, όπως το πρόγραμμα των 12 βημάτων ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας. Σε ό,τι αφορά τη φαρμακοθεραπεία, η χρήση της εσιταλοπράμης φάνηκε αποτελεσματική σε μικρή ανοικτή μελέτη, έχει προταθεί η ναλτρεξόνη λόγω του μηχανισμού δράσης της στα κέντρα ανταμοιβής του εγκεφάλου, ενώ η μεθυλφενιδάτη αποδείχθηκε αποτελεσματική σε μια ανοικτή μελέτη σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) και εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια. Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο, ως ψυχική διαταραχή, χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στο συγκεκριμένο αντικείμενο.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ρόλος γονέων

Ο ρόλος των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντικός τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών τους από το Διαδίκτυο. Όσο αναφορά την πρόληψη το σημαντικότερο πράγμα που χρειάζεται να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο. Προς το παρόν, οι γονείς δε γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δε φαίνονται διατεθειμένοι να έλθουν σε επαφή με το Διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο Ίντερνετ. Ταυτόχρονα, οι γονείς θα πρέπει κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο μαζί με το παιδί, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις, ενώ η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον υπολογιστή μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων για το παιδί ιστοσελίδων. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία, να υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρξουν ωστόσο όρια θα πρέπει οι γονείς να μπορούν να διαθέσουν τον απαραίτητο χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια. Σε πιο πρακτικό επίπεδο, ο υπολογιστής είναι καλό να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο Διαδίκτυο. Ενώ, τέλος, οι γονείς θα πρέπει να συζητούν για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού τους, ώστε να έχουν πάντοτε ενημέρωση για τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται, τα άτομα με τα οποία συνομιλεί και τις πληροφορίες που ανταλλάσσει με άλλα άτομα.

Συχνές ερωτήσεις-απορίες γονέων

1η Ερώτηση: Πόσο χρόνο πρέπει να απασχολούνται τα παιδιά μας στον υπολογιστή; Ποια προγράμματα/εφαρμογές να προτιμάμε και ποια να αποφεύγουμε;

Η μέγιστη έκθεση των παιδιών συνολικά σε οθόνες ανά ημέρα δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να υπερβαίνει τις 2 ώρες σύμφωνα με τελευταίες έρευνες από την Παιδιατρική Εταιρεία.

2η Ερώτηση: Υπάρχουν τρόποι Προστασίας των παιδιών μας από ακατάλληλες ιστοσελίδες;

Από έρευνες που έχουν κάνει οι ειδικοί βλέπουν ότι 35% των παιδιών έχουν τον υπολογιστή στο δωμάτιό τους και ένα 39% των παιδιών ηλικίας πέμπτης και έκτης δημοτικού σερφάρουν στο διαδίκτυο τελείως μόνα τους.

3η Ερώτηση: Από τι ηλικία επιτρέπεται η χρήση του facebook και πως διασφαλίζουμε ότι δεν μπορεί ένα παιδί να μπει νωρίτερα δηλώνοντας ψεύτικα στοιχεία; Πρέπει να γνωρίζουμε τους κωδικούς τους και να ελέγχουμε τις επαφές τους;

Το facebook επιτρέπει να κάνουν λογαριασμό σε αυτό παιδιά ηλικίας 13 ετών και άνω. Βέβαια οι έρευνες δείχνουν ότι πολλά παιδιά φτιάχνουν λογαριασμό facebook τα ίδια ή και οι γονείς τους για αυτά από πολύ μικρότερες ηλικίες και έτσι πλέον δεν προκαλεί εντύπωση να υπάρχουν παιδιά από την Τετάρτη Δημοτικού που να χρησιμοποιούν το facebook ενώ στην έκτη δημοτικού πλέον ελάχιστα είναι τα παιδιά που δεν έχουν λογαριασμό. Μιλήστε με τα παιδιά σας νωρίς. Στην περίπτωση που το παιδί επικαλεστεί την παρέα του που έχουν όλοι λογαριασμό στο facebook, πρέπει να του δώσετε να καταλάβει ότι ακόμη και αν συναινέσετε σε μια τέτοια πρακτική αυτό θα γίνει κάτω από τον αυστηρό σας έλεγχο και εποπτεία προκειμένου να το προστατέψετε από κακόβουλους ανθρώπους. Άλλωστε θα επιτρέπατε στο παιδί σας να βγαίνει μόνο του βόλτες από τα μέσα του δημοτικού χωρίς να ξέρετε καν που πάει και ποιον συναντάει; Ή θα επιτρέπατε στο παιδί σας να μπαίνει στο αυτοκίνητο χωρίς να φοράει ζώνη; Έχουμε ευθύνες ως γονείς και πρέπει σε κάποια πράγματα να έχουμε άμεσο εποπτικό έλεγχο των κινήσεων των παιδιών μας στο χαώδη τόπο του διαδικτύου! Στις μεγαλύτερες ηλικίες οποιαδήποτε παρέμβαση μπορεί να θεωρηθεί παράβαση των προσωπικών δεδομένων του παιδιού σας, για αυτό και πρέπει να μιλήσουμε στα παιδιά μας από μικρές ηλικίες. Έτσι μπορούν να αντιληφθούν εγκαίρως τους κινδύνους που παρέρχονται από μια ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου και τις διάφορες συμπεριφορές που μπορεί να συναντήσουν σε αυτό και να μάθουν και εκείνα όλες τις απαραίτητες ενέργειες που πρέπει να εφαρμόζουν προκειμένου να μην κινδυνεύει η ασφάλεια τους και η ψυχική τους υγεία.

4η Ερώτηση: Εθισμός στο διαδίκτυο

Εθισμός: Είναι εθισμένο ένα παιδί που είναι κλεισμένο στον εαυτό του, δεν είναι καλός μαθητής, δεν κοιμάται καλά τα βράδια, τσακώνεται συνέχεια μαζί μας;

Οι ηλικίες που αναπτύσσονται αυτές οι συμπεριφορές είναι Τρίτη γυμνασίου με Πρώτη λυκείου. Τα πρώτα συμπτώματα εμφανίζονται κατά την Έκτη δημοτικού με Πρώτη γυμνασίου.

Πρέπει να δώσετε πολλά ενδιαφέροντα στο παιδί, στις εξωσχολικές του δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός, η μουσική, μια τέχνη, ακόμη και την πληροφορική και τον προγραμματισμό! Καλή παιδεία από μικρή ηλικία και πολύ ασχολία με το παιδί μας θα μας βοηθήσει να αποφύγουμε φαινόμενα εθισμού. Να μην κάθεται το παιδί σε μια οθόνη γυρνώντας από το σχολείο.

Αλλά ακόμη και αν διαπιστώσετε ότι το παιδί σας πάσχει από εθισμό στο διαδίκτυο να μην πανικοβληθείτε... ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ !!!

Το φάρμακο είναι να ξανακερδίσουμε το χαμένο χρόνο με το παιδί μας... και όλα διορθώνονται! Όλοι οι ειδικοί επιμένουν: Αν βάλουμε όρια στη χρήση του διαδικτύου και των οθονών το παιδί δεν κινδυνεύει να εθιστεί.

"Υπομονή και αγώνα. Όταν δούμε ότι δεν καταλαβαίνει τίποτα ποιος θα τον βοηθήσει; Εμείς πάλι. Ο γονιός πρέπει να ηρεμήσει. Δεν ανταγωνιζόμαστε σε θυμό το παιδί. Ούτε του βγάζουμε τον υπολογιστή και τον πετάμε. Έχει γίνει αυτό από γονείς και οδηγούνται έτσι τα παιδιά στα πρόθυρα αυτοκτονίας. Δεν είναι τόσο απλό να πάρεις τον υπολογιστή του 16χρονου και να τον πετάξεις".

Επίλογος

Ολοκληρώνοντας πρέπει να επισημανθεί ότι ο υπολογιστής και το διαδίκτυο είναι απαραίτητα και χρησιμοποιούνται συνέχεια σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας. Πρέπει όμως να χρησιμοποιείται ο υπολογιστής με μέτρο και να μην υπερβαίνονται τα λογικά όρια της χρήσης του. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο υπολογιστής είναι ένα εργαλείο με άπειρες δυνατότητες και πλεονεκτήματα αρκεί να χρησιμοποιείται με σύνεση και **προσοχή**.



Πρόλογος

Το κάπνισμα είναι μία πολύ βλαβερή συνήθεια η οποία οδηγεί στον εθισμό. Δυστυχώς δεν αφορά μόνο ενήλικες αλλά και εφήβους και σε ορισμένες περιπτώσεις μικρά παιδιά.

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Το 70-90% των ενήλικων καπνιστών - όπως δείχνουν οι στατιστικές - έχουν αρχίσει το τσιγάρο πριν από την ηλικία των 18 χρόνων. Έξι στα δέκα αγόρια στην Ελλάδα - σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα - αρχίζουν να καπνίζουν στα 15-18 χρόνια τους και ένα στα τέσσερα πριν από τα 15. Η κρίσιμη ηλικία που τα παιδιά δοκιμάζουν το κάπνισμα είναι τα 12-13 χρόνια, όπως προκύπτει από ελληνικές και ξένες έρευνες. Το τραγικό είναι ότι οι δοκιμές αυτές μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα τον εθισμό στη νικοτίνη, γιατί είναι πια αποδεδειγμένο ότι η νικοτίνη είναι έντονα εθιστική και εξαρτησιογόνος ουσία.

Διάφορες μελέτες δείχνουν ότι στην ηλικία των 12-13 χρόνων λίγα μόνο τσιγάρα προκαλούν εθισμό. Παλιότερα πιστεύαμε ότι χρειάζεται πολύ περισσότερος χρόνος για να δημιουργηθεί εθισμός. Αυτό το εύρημα παραξένεψε και τους ερευνητές, που δεν πίστευαν τα αποτελέσματά τους.

Η νικοτίνη, εισπνεόμενη περνά από τους πνεύμονες στο αίμα και φτάνει σχεδόν αμέσως στον εγκέφαλο, όπου ενεργοποιεί την ίδια ακριβώς νευροβιολογική διεργασία που διεγείρουν και τα αλκαλοειδή (μορφίνη, ηρωίνη) και η κοκαΐνη. Σε αυτόν τον κατ' εξοχήν φαρμακευτικό μηχανισμό εξάρτησης προστίθεται και η επανάληψη των στερεότυπων τις οποίες συνηθίζει ο νέος καπνιστής: ο ερεθισμός των χειλιών και του στόματος, η σύνδεση του καπνίσματος με ψυχολογικές διακυμάνσεις της καθημερινότητας (χαρά, λύπη, θυμός, αδημονία, αγωνία κ.λπ.) και με βιολογικές διεργασίες (φαγητό, σεξ) κ.ά. Πολύ σημαντικό για τους νέους είναι το λεγόμενο life style, όπου το κάπνισμα γίνεται μέρος της προσωπικότητας του καπνιστή ή της καπνίστριας και χρησιμοποιείται ως μέσο επικοινωνίας και συναναστροφής στη διασκέδαση. Με βάση τα παραπάνω, είναι προφανές ότι πρόκειται για ένα τεραστίων διαστάσεων πρόβλημα εξάρτησης, με νευροβιολογικές και ψυχολογικές συνιστώσες. Οι μελέτες προειδοποιούν και για μια άλλη επικίνδυνη παράμετρο: Φαίνεται ότι τα νεαρά άτομα που άρχισαν το τσιγάρο στην εφηβεία τους είναι πιο ευάλωτα στο να δοκιμάσουν οινοπνευματώδη ποτά και ναρκωτικά, αλλά και να έχουν σεξουαλική συμπεριφορά υψηλού κινδύνου.

Στατιστικά στοιχεία για το κάπνισμα

Στο Λύκειο αρχίζουν οι περισσότεροι Έλληνες και Ελληνίδες να καπνίζουν. Πρόσφατη μελέτη δείγματος 1.000 ανθρώπων, καταλήγει στα εξής συμπεράσματα:

- Οι άνδρες σε ποσοστό 24,4% αρχίζουν το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 15 ετών, ενώ στις γυναίκες το ποσοστό είναι 7,8%.
- Το ποσοστό των γυναικών τριπλασιάζεται από τα 15 έως τα 18 έτη της ηλικίας τους.
- 57,1% των ανδρών αρχίζει το κάπνισμα σε ηλικία 15 έως 18 ετών.

Οι παρατηρήσεις δείχνουν ότι, ενώ έχει γίνει σημαντική πρόοδος στη διακοπή του καπνίσματος σε σχετικά μεγάλη ηλικία, το πεδίο των εφήβων έχει παραμείνει ανέπαφο από πλευράς παρέμβασης, με αποτέλεσμα την πολύ μεγάλη και ανεξέλεγκτη έναρξη σε ηλικίες μεταξύ 15 και 18 ετών, όπου διαμορφώνεται το ένα τρίτο των καπνιστών...

Η πρόσφατη μελέτη δείχνει ότι:

- Οι απόφοιτοι Λυκείου εμφανίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό καπνιζόντων, ενώ οι απόφοιτοι Δημοτικού είναι πρώτοι στην ημερήσια κατανάλωση.
- Οι αγρότες και οι άνεργοι της Αττικής καπνίζουν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τον υπόλοιπο πληθυσμό.

Παρατηρείται στην Ελλάδα ακόμη μία πρωτότυπη πρωτιά εξαιρετικά μεγάλου ποσοστού καπνίσματος μεταξύ των γιατρών, γεγονός που δυσχεραίνει σημαντικά τον ενεργό ρόλο του ιατρικού σώματος στην προσπάθεια για μείωση του καπνίσματος.

ΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΟΔΗΓΟΥΝ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Ποιοι είναι οι λόγοι που ένας έφηβος καπνίζει; Οι περισσότεροι καπνιστές άρχισαν την δεσμευτική και βλαβερή συνήθειά τους στην εφηβεία ή λίγο αργότερα. Έρευνες σε άλλες χώρες (π.χ. στη Γαλλία) μας δείχνουν ότι μεταξύ 11-13 ετών το 6% των αγοριών και το 5% των κοριτσιών έχουν ήδη καπνίσει. Τελικά μέχρι τα 18-19 χρόνια τους, καπνίζει συστηματικά το 31%.Κανένας, όμως, δεν άναψε το πρώτο του τσιγάρο ξέροντας ότι θα ακολουθήσουν άλλα

200.000 τα επόμενα 30 χρόνια. Στο πλαίσιο της τελευταίας δημοσκόπησης που διενεργήθηκε σε ολόκληρη την Ε.Ε το 36,8% των νέων, ηλικίας 15 έως 24 ετών, δήλωσαν ότι καπνίζουν συστηματικά. Αναλυτικά και κατά φύλο, το 38,8% των αγοριών δηλώνουν ότι καπνίζουν συστηματικά και το 34,9% των κοριτσιών. Η επιρροή της οικογένειας είναι σημαντική και προηγείται της επίδρασης που ασκεί η «παρέα» με δύο κύριες οδούς:

Α. Οι έφηβοι καπνιστές στην πλειονότητά τους προέρχονται από καπνιστικές οικογένειες και έχουν από μικρή ηλικία εκτεθεί στους καπνούς, στην οσμή και στο παθητικό κάπνισμα. Η πρόσβαση στο τσιγάρο από μικρή ηλικία είναι εύκολη καθώς διατίθεται στο σπίτι και μάλιστα ανέξοδα. Τα «θεμέλια» του καπνιστή τίθενται επομένως στο σπίτι, από τους σημαντικούς άλλους. Η παρέα αργότερα «έρχεται» για να «κτίσει» τη συνήθεια, να κάνει το τσιγάρο προέκταση της ταυτότητας του / της εφήβου. Η «μάρκα» του / της», η «μυρωδιά του / της», η «ανάγκη του / της» γίνονται αναπόσπαστο κομμάτι του.

Β. Οι γονείς που είναι καπνιστές και οι ίδιοι έχουν την έγνοια μην αρχίσει και το παιδί τους με τον ίδιο τρόπο τη συνήθεια που ταλαιπωρεί και τους ίδιους. Θέλουν πολύ να αποτρέψουν το γιο ή την κόρη τους από το τσιγάρο, αλλά δυσκολεύονται. Το βασικό εμπόδιό τους είναι οι ενοχές. Φοβούνται ότι το παιδί θα «γυρίσει» και θα τους πει «κι εσύ τα ίδια έκανες στην ηλικία μου και μάλιστα συνεχίζεις να καπνίζεις».

Γ. Σημαντικός είναι και ο ρόλος των χώρων διασκέδασης. Η καφετέρια, το Ίντερνετ καφέ, οι χώροι νυκτερινής διασκέδασης των εφήβων, αλλά και οι τουαλέτες των σχολείων αποτελούν χώρους παραγωγής νέων καπνιστών.

Δ. Άλλος σημαντικός παράγοντας είναι η διαφήμιση, δηλαδή η ανεξέλεγκτη γιγαντοαφίσα. Αποδεικνύεται ότι κάθε μαθητής της πόλης του Ηρακλείου εκτίθεται κατά μέσον όρο σε 108 γιγαντοαφίσες που διαφημίζουν τσιγάρο και κάπνισμα κατά την καθημερινή μετάβασή του από το σπίτι στο σχολείο και αντίστροφα.

Επιπλέον λόγοι που καπνίζουν οι έφηβοι:

- Καπνίζει ο καλύτερος φίλος ή φίλη τους.
- Το κάνουν για να δείχνουν ότι είναι μεγάλοι
- Δεν έχουν πεισθεί για τις βλαβερές διαστάσεις του καπνίσματος.

- Δεν ενδιαφέρονται για τις αντικοινωνικές διαστάσεις της συγκεκριμένης συνήθειας.
- Έχουν πολύ στρες και χρησιμοποιούν το κάπνισμα ως χαλαρωτικό.
- Έχουν φίλους που πιστεύουν ότι το τσιγάρο αδυνατίζει.
- Δεν τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο.
- Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα
- Για αρκετούς το κάπνισμα σημαίνει να έχουν κάτι να κάνουν.
- Μερικοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση
- Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους / ομάδες.
- Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό και μπορεί να συνδεθεί με ένα γενικό τρόπο ζωής.
- Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν.
- Άλλοι πάλι δοκιμάζουν τον καπνό από περιέργεια.
- Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς
- Επίσης, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού. Ο εθισμός αυτός, κάνει δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος, ακόμη και αν το θέλετε.
- Το κάπνισμα έχει γίνει συνήθεια για αρκετούς νέους. Μερικοί συνηθίζουν να καπνίζουν στα διαλείμματα και σε άλλους αρέσει να καπνίζουν μετά το γεύμα. Όταν μία συνήθεια εδραιωθεί είναι δύσκολο να την κόψει κανείς.
- Μπορεί να έχουν κατάθλιψη

ΓΙΑΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ- Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ

Ανάμεσα στις χιλιάδες ουσίες του καπνού υπάρχει ως γνωστόν και η ΝΙΚΟΤΙΝΗ. Αυτή είναι μία άοσμη και άχρωμη ουσία που απορροφάται αμέσως από τους πνεύμονες του καπνιστή, μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος και μέσα σε 6-7 δευτερόλεπτα φτάνει στον εγκέφαλο. Η νικοτίνη έχει τονωτικές, αλλά και κατευναστικές επιδράσεις στο ανθρώπινο σώμα.

Αρχικά προκαλεί ευφορία, γιατί δρα στα εγκεφαλικά κύτταρα κατά τον ίδιο τρόπο που δρουν οι ειδικές φυσιολογικές ουσίες που υπάρχουν εκεί και συμβάλλουν στη δημιουργία των ευχάριστων συναισθημάτων. Η νικοτίνη διεγείρει τη μνήμη, αυξάνει την επαγρύπνηση και ενισχύει τις δυνατότητες γρήγορης αντίδρασης σε εξωτερικά ερεθίσματα. Επίσης, ελαττώνει το στρες, ανακουφίζει την πλήξη και μειώνει την επιθετικότητα. Αυτές οι "καλές" δράσεις της νικοτίνης διαρκούν λίγα μόνο λεπτά.

Σε νέους καπνιστές η δράση της νικοτίνης στον εγκέφαλο μπορεί να είναι ισχυρή και γι' αυτό να αισθανθούν ζαλάδα (ναυτία) ή ακόμα και ελαφρύ τρέμουλο. Με την πάροδο του χρόνου ο οργανισμός για να επιτύχει τα ευχάριστα αποτελέσματα απαιτεί ολοένα και περισσότερες ποσότητες νικοτίνης.

Συνηθίζοντας πλέον να χρησιμοποιεί τη συγκεκριμένη ουσία, ο οργανισμός του καπνιστή απαιτεί να του χορηγείται τακτικά και στις ανάλογες δόσεις, αλλιώς θα εμφανίσει συμπτώματα στέρησης. Πολλοί ερευνητές εκτιμούν ότι η εθιστική δράση της νικοτίνης παρομοιάζει με αυτή των ναρκωτικών ουσιών και του οινόπνεύματος.

Γι' αυτό το λόγο πολλοί επιστήμονες σε διάφορες χώρες εισηγούνται στις κυβερνήσεις τους να συμπεριλάβουν τη νικοτίνη στην κατηγορία των απαγορευμένων εξαρτησιογόνων ουσιών..

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

Βλαβερές ουσίες που περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου

Οι καπνοβιομηχανίες προσπαθούν να πείσουν ότι καπνίζοντας οι άνθρωποι θα είναι πιο στυλάτοι, πιο δυναμικοί, πιο ερωτικοί! Χρησιμοποιούν εικόνες ομορφιάς και "γκλαμουριάς" ή προσπαθούν να συνδέσουν το κάπνισμα (και τη φίρμα τους) με τον αθλητισμό και τις δραστηριότητες στη φύση. Σκεφθείτε για λίγο πόσο σοβαρό είναι να σας διαφημίζουν οτιδήποτε άλλο, εκτός από αυτό που πραγματικά είναι το προϊόν που θέλουν να σας πουλήσουν. Αναλογιστείτε πόσο ηθελημένο ή αθέλητο μπορεί να είναι αυτό. Βέβαια για όσους γνωρίζουν τα δεδομένα, αυτή η τακτική των καπνοβιομηχανιών είναι επιχειρηματικά η μόνη δυνατή, αφού δεν μπορούν να διαφημίσουν ότι: Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πάνω από 4.000 χημικές ουσίες. Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν γενικά ότι τα τσιγάρα περιέχουν πίσσα (που προκαλεί καρκίνο) και νικοτίνη (που προκαλεί εθισμό). Ελαχιστότατοι έχουν υπόψη τους και κάποιες από τις άλλες ουσίες που περιέχονται στον καπνό των τσιγάρων.

Ενδεικτικά, λόγω του περιορισμένου χώρου, ιδού μερικές μόνο από αυτές, ανάμεσα στις χιλιάδες άλλες, που εισπνέει και εισάγει στον οργανισμό του ο καπνιστής με κάθε ρουφηξιά του τσιγάρου του:

- ακετόνη (ουσία που υπάρχει και στα καθαριστικά των νυχιών, το γνωστό ασετόν),
- αμμωνία (που χρησιμοποιείται στα καθαριστικά πατωμάτων και που προστίθεται στα τσιγάρα για να αυξήσει την απορρόφηση της νικοτίνης),
- αρσενικό (το γνωστό δηλητήριο, που χρησιμοποιείται και για τα ποντικοφάρμακα),
- μονοξείδιο του άνθρακα (βασικό συστατικό των καυσαερίων, που δεσμεύει την αιμοσφαιρίνη και στερεί οξυγόνο από τα κύτταρα),
- ανιλίνη (βασικό χημικό συστατικό χρωμάτων),
- ναφθαλίνη (η γνωστή ουσία που χρησιμοποιούμε για την προστασία των ρούχων από το σκώρο),
- κυανιούχες ενώσεις,

- προπάνιο,
- μεθάνιο,
- φορμαλδεύδη (γνωστή καρκινογόνος ουσία),
- ραδιενεργά κατάλοιπα (από την μόλυνση των καλλιεργειών),
- μυρμηγκικό οξύ,
- λευκαντικές ουσίες κ.ο.κ.

Τουλάχιστον 43 από τις χημικές ουσίες που βρίσκονται στον καπνό αποδεδειγμένα έχουν καρκινογόνες ιδιότητες, δηλ. προκαλούν καρκίνο

Πως αντιδρά ο οργανισμός στην εισπνοή καπνού;

Η νικοτίνη διεισδύει στους πνεύμονες και φτάνει στον εγκέφαλο μέσα από την κυκλοφορία του αίματος σε λιγότερο από 10 δευτερόλεπτα. Λόγω αυτής της μεγάλης ταχύτητας, ο καπνιστής αισθάνεται την επίδραση της νικοτίνης πολύ γρήγορα. Η νικοτίνη επηρεάζει διάφορες περιοχές του εγκεφάλου και προκαλεί αλλαγές σε ολόκληρο το σώμα. Αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί, ανεβαίνει η πίεση κ.λ.π.

Επιπτώσεις στο αναπνευστικό σύστημα

Οι επιδράσεις του καπνίσματος στο αναπνευστικό σύστημα των εφήβων είναι τεράστιες και αποδεδειγμένες:

- Συχνά επεισόδια βρογχίτιδας
- Μειωμένη άμυνα
- Μειωμένη λειτουργικότητα
- Υπολειπόμενη ανάπτυξη του αναπνευστικού συστήματος

Ιδίως εάν υπάρχει ιστορικό ασθματικής βρογχίτιδας σε μικρότερη παιδική ηλικία ή ακόμη και στην οικογένεια, οι επιπτώσεις είναι πολύ μεγαλύτερες. Και δυστυχώς παραγνωρίζονται τόσο από τον ίδιο τον έφηβο όσο και από το

περιβάλλον του, που πολλές φορές εμμένει ακόμα καθηλωμένο στην αναχρονιστική θεώρηση ότι το κάπνισμα είναι φυσική εξέλιξη της ενηλικίωσης

Διάφοροι τύποι καρκίνου

Πως προκαλεί καρκίνο το κάπνισμα;

Στον καπνό του τσιγάρου περιέχονται πολλές καρκινογόνες ουσίες που εισέρχονται στους πνεύμονες και προκαλούν βλάβες στο γενετικό υλικό DNA των κύτταρων τους. Με τον καιρό τα κύτταρα που έχουν υποστεί βλάβη χάνουν τον έλεγχο του πολλαπλασιασμού και της ανάπτυξής τους και καθίστανται καρκινικά. Το 80%-90% των καρκίνων του πνεύμονα οφείλονται στο κάπνισμα. Επιπλέον, ο χρόνιος καπνιστής έχει 20 έως 40 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο για ανάπτυξη καρκίνου των πνευμόνων. Επίσης, αυξάνει το κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνων και σε άλλα όργανα, όπως λάρυγγα, στοματική κοιλότητα, οισοφάγο, πάγκρεας, ουροδόχο κύστη, κ.λ.π.

- Καρκίνος του πνεύμονα(ευθύνεται για το 90% των θανάτων λόγω καρκίνου του πνεύμονα



Ο καρκίνος των πνευμόνων, που είναι η συχνότερη αιτία θανάτων από καρκίνο σε άνδρες και γυναίκες. Η σχέση καπνίσματος και καρκίνου των πνευμόνων είναι απόλυτη. Οι πνεύμονες είναι το όργανο που είναι άμεσα εκτεθειμένο στις καρκινογόνες ουσίες του καπνού

- Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας(τοπική εμφάνιση καρκίνου - μία από τις πιο καταστροφικές συνέπειες του καπνίσματος).
- Καρκίνος του λάρυγγα(τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστροφικές συνέπειες του καπνίσματος).
- Καρκίνος του οισοφάγου (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μία από τις πιο καταστροφικές συνέπειες του καπνίσματος).
- Καρκίνος ουροδόχου κύστης (50% των ασθενών με καρκίνο της ουροδόχου κύστης είναι ή ήταν καπνιστές).

Επιπτώσεις στην καρδιά και στο κυκλοφορικό

Υπάρχουν πολλαπλοί βλαπτικοί μηχανισμοί, όπως η ελάττωση της καλής και προστατευτικής χοληστερόλης (HDL χοληστερόλη), η οξειδωση των μορίων της κακής χοληστερόλης (LDL χοληστερόλης), με αποτέλεσμα να γίνονται πιο βλαπτικά-αθηρογόνα μόρια, η αύξηση των αναγκών της καρδιάς σε οξυγόνο, λόγω της ταχυκαρδίας που προκαλεί, η θρομβογόνο δράση, η δυσλειτουργία του ενδοθηλίου, ο σπασμός των στεφανιαίων αρτηριών κ.λ.π. Έτσι, το τσιγάρο αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος μυοκαρδίου και περιφερικής αρτηριακής νόσου. Η σχέση αυτή είναι δόσοεξαρτώμενη. Ειδικά όσο αφορά το έμφραγμα μυοκαρδίου, 10 τσιγάρα την ημέρα διπλασιάζουν τον κίνδυνο, ενώ 2 πακέτα την ημέρα οκταπλασιάζουν!

Οι επιπτώσεις στα κορίτσια

Πρέπει να τονίσουμε ότι οι κοπέλες που αρχίζουν να καπνίζουν πριν από τα 18 χρόνια τους διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο στειρότητας ή και αποβολών. Εάν οι κοπέλες αυτές μείνουν έγκυες, οι επιπτώσεις στο έμβρυο αρχίζουν από την εμβρυική κιάλας ηλικία. Το πιο σωστό είναι να αποφασίσουν να διακόψουν το τσιγάρο πριν μείνουν έγκυες. Αλλιώς το μωρό μπορεί να γεννηθεί με μικρότερο βάρος γέννησης για την ηλικία κύησης και με μικρότερη περίμετρο κεφαλής. Και ο πατέρας όμως που καπνίζει έχει συμβολή στα προβλήματα υγείας του μωρού και ιδίως στο αναπνευστικό σύστημά του.

Κατά τον θηλασμό, οι κίνδυνοι για το παιδί είναι εξίσου σοβαροί. Όταν η θηλάζουσα μητέρα καπνίζει, η νικοτίνη συγκεντρώνεται στο γάλα δύο φορές

περισσότερο από όσο στο αίμα της μητέρας και περνά άμεσα στο μωρό. Αυτό συμβαίνει κυρίως τις πρώτες ώρες μετά το τελευταίο τσιγάρο.

Οι επιπτώσεις στα παιδιά



Αμαρτίες γονέων παιδεύουσιν τέκνα. Όταν και οι δύο γονείς καπνίζουν, το παιδί μπαίνει 5-7 φορές πιο συχνά σε νοσοκομείο για αναπνευστικά προβλήματα, κυρίως βρογχικό άσθμα... Πρέπει να γνωρίζουν ακόμα ότι ο παθητικός καπνιστής εισπνέει το μεγαλύτερο μέρος της νικοτίνης του καπνιστή, ο οποίος εισπνέει κυρίως τις άλλες ουσίες του καπνού. Προσοχή! Είναι πολύ σημαντικό να μην αφήνετε αποτσιγάρα σε τασάκια μέσα στο σπίτι, ιδίως ύστερα από μια κοινωνική εκδήλωση. Εάν ένα παιδάκι πάρει και μασήσει ένα αποτσιγάρο, αυτό μπορεί σε 24 ώρες να του προκαλέσει τον θάνατο... Θα αισθάνεται ζάλη, θα κάνει εμετούς, θα έχει διαταραχή συνείδησης και θα πεθάνει, εάν δεν προφτάσουν να το πάνε στο νοσοκομείο για πλύση στομάχου.

Επιπτώσεις στην εμφάνιση και την παρουσία των καπνιστών.

Το δέρμα τους γερνάει πιο γρήγορα. Εμφανίζει νωρίτερα περισσότερες ρυτίδες, ιδίως γύρω από το στόμα και τα μάτια.

- Τα νύχια είναι πιο ευαίσθητα και συχνά χρωματίζονται με την κιτριλίλα του τσιγάρου.
- Τα δόντια μαυρίζουν γρηγορότερα και χάνουν την στιλπνότητά τους.
- Ο καπνιστής μυρίζει "καπνίλα". Και αυτό γίνεται έντονα αισθητό όταν βρίσκεται πολύ κοντά σε άλλους ανθρώπους (στο διπλανό κάθισμα, στο ασανσέρ, στο αυτοκίνητο κ.λ.π.).

Οι επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος

Εκτός από τις αρνητικές επιδράσεις στους ίδιους τους καπνιστές, το κάπνισμα μπορεί να βλάψει και τα αγαπημένα τους πρόσωπα στο σπίτι, στη δουλειά ή στη διασκέδαση. Το παθητικό κάπνισμα στο οποίο εξαναγκάζονται όσοι βρίσκονται κοντά στους καπνιστές προκαλεί βλάβες στην υγεία τους. Ο περιβαλλοντικός καπνός του τσιγάρου (αυτός που διαχέεται στην ατμόσφαιρα όταν κάποιος ανάβει και καπνίζει ένα τσιγάρο) κατατάσσεται στην Α' κατηγορία καρκινογόνων ουσιών, δηλ. θεωρείται "ουσία" που προκαλεί καρκίνο ανεξάρτητα της ποσότητας που προσλαμβάνει ο οργανισμός. (Στην ίδια κατηγορία έχουν ενταχθεί ο αμιάντος, το ραδόνιο, το βενζόλιο κ.α.). Ειδικότερα έχει διαπιστωθεί ότι:

- Όσοι συγκατοικούν και εργάζονται με καπνιστές εμφανίζουν συχνότερα προβλήματα από το αναπνευστικό σύστημα και από την καρδιά τους. Επίσης σ' αυτούς ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου είναι περισσότερο αυξημένος.
- Τα μωρά, που γεννήθηκαν από μητέρες που κάπνιζαν συχνά είναι πρόωρα, έχουν λιγότερο βάρος κατά τη γέννηση, παρουσιάζουν προβλήματα ανάπτυξης των νοητικών λειτουργιών τους και εμφανίζουν μεγαλύτερη περιγεννητική θνησιμότητα. Τα βρέφη που αναπνέουν αέρα μολυσμένο με καπνό κινδυνεύουν περισσότερο από το σύνδρομο του αιφνιδίου βρεφικού θανάτου και έχουν συχνότερα προβλήματα με το αναπνευστικό τους.
- Τα παιδιά που ζουν σε χώρους γεμάτους καπνό (με γονείς που καπνίζουν μπροστά τους) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν συχνότερα αναπνευστικές λοιμώξεις και κρίσεις άσθματος.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΝ ΝΑ ΚΟΨΟΥΝ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ;

Η μεγάλη πλειοψηφία των καπνιστών επιθυμεί και έχει προσπαθήσει αρκετές φορές να σταματήσει το κάπνισμα. Επτά στους δέκα καπνιστές (το 70%) δηλώνουν πως θα ήθελαν να απαλλαγούν από το κάπνισμα.

Εξ' άλλου, οι σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι οι περισσότεροι νεαροί όταν αρχίζουν το κάπνισμα σκέφτονται ότι αυτό που θα κάνουν θα είναι προσωρινό, υπολογίζοντας ότι μετά από λίγα χρόνια θα το κόψουν. (Σκέψη που στη συνέχεια αποδεικνύεται απατηλή, αφού λίγοι την υλοποιούν). Οι λόγοι για τους οποίους οι καπνιστές θέλουν να κόψουν το τσιγάρο δεν είναι πάντοτε οι ίδιοι. Οι πιο συνηθισμένοι λόγοι που αναφέρονται είναι:

- Για να μειώσουν τον κίνδυνο σοβαρής ασθένειας. Παρόλο που η μακροχρόνια χρήση καπνού οδηγεί σε βλάβες των διαφόρων συστημάτων του οργανισμού, όλοι οι ειδικοί συμφωνούν ότι αυτοί που το διακόπτουν προσφέρουν θετικές υπηρεσίες στην υγεία και τη μακροημέρευσή τους. Και αυτό γιατί σταματούν τη συνεχή αρνητική επίδραση του καπνού στο σώμα τους και δίνουν την δυνατότητα στον οργανισμό να αποκαταστήσει με τις δικές του δυνάμεις τις ήδη δημιουργηθείσες βλάβες. Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία οι άνδρες καπνιστές που διακόπτουν το κάπνισμα στην ηλικία των 35-39 ετών προσθέτουν κατά μέσο όρο 5 χρόνια επιπλέον στη ζωή τους, ενώ το αντίστοιχο κέρδος για τις καπνίστριες της ίδιας ηλικιακής ομάδας είναι 3 χρόνια.
- Για να βελτιώσουν την ευεξία του σώματος (την απόδοση και την εμφάνισή τους). Το να λαχανιάζει κάποιος άνθρωπος όταν περπατά γρήγορα, όταν ανεβαίνει σκάλες ή τρέχει δεν είναι φυσιολογικό. Αυτό συμβαίνει στους περισσότερους καπνιστές, γιατί έχουν επηρεάσει αρνητικά την αναπνευστική και καρδιακή λειτουργία τους. Η διακοπή του καπνίσματος, αν συνδυαστεί με συστηματική σωματική άσκηση ξαναδίνει στους καπνιστές τη χαμένη σωματική αντοχή και ευεξία.
- Το ίδιο ισχύει και στην εμφάνιση των καπνιστών. Μπορεί με τη διακοπή του καπνίσματος να μην εξαλείφονται οι ρυτίδες που έχουν ήδη εμφανιστεί, αλλά

επιβραδύνεται σημαντικά ο σχηματισμός νέων. Το δέρμα όσων διέκοψαν το κάπνισμα αλλάζει προς το καλύτερο. Την ίδια βελτίωση αισθάνονται και σ' ότι αφορά τα δόντια τους και την οσμή της αναπνοής και του σώματός τους.

- Για να προστατεύσουν την οικογένεια και τους φίλους τους από τους κινδύνους του παθητικού καπνίσματος. Όσοι γονείς καπνίζουν στον ίδιο χώρο που βρίσκονται παιδιά τους προκαλούν βλάβες στην υγεία και τα προικίζουν με λιγότερες φυσικές αντοχές όταν μεγαλώσουν. Εξ' άλλου αποτελούν το χειρότερο παράδειγμα προς μίμηση, υποθηκεύοντας τη μελλοντική ζωή των παιδιών τους. Οι σύζυγοι καπνιστών εμφανίζουν συχνότερα ασθένειες του αναπνευστικού, της καρδιάς και διάφορες μορφές καρκίνου.
- Το κάπνισμα στους εργασιακούς χώρους, δικαίως αντιμετωπίζεται πλέον ως παρανομία, αφού προξενεί ζημιά στην υγεία των εργαζομένων που δεν καπνίζουν.
- Για να αισθανθούν πιο άνετα. Το κάπνισμα έχει πάψει πλέον να είναι της μόδας. Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι δεν καπνίζουν. Οι μη καπνιστές είναι η πλειοψηφία των ανδρών και η μεγάλη πλειοψηφία των γυναικών. Ο καπνιστής ανάβοντας το τσιγάρο του σε χώρους που απαγορεύεται (οι οποίοι ολοένα και αυξάνονται σε αριθμό) ή όταν δίπλα του βρίσκονται άνθρωποι που δεν καπνίζουν γίνεται ενοχλητικός. Και αυτό του γίνεται επώδυνα αντιληπτό, αφού δεν είναι λίγες οι φορές που δέχεται παρατηρήσεις, αλλά και προσβολές. Η μυρωδιά που εκπέμπει ο καπνιστής (και η οποία δεν καλύπτεται με το μάσημα τσίχλας ή καραμέλας) δεν είναι ότι καλύτερο ο κάθε άνθρωπος θα ήθελε να αντιλαμβάνονται οι άλλοι γι' αυτόν. Σε στενές επαφές ο καπνιστής βρίσκεται σε μειονεκτική θέση.
- Για να ξοδεύουν λιγότερα χρήματα. Ολοένα και περισσότεροι συνειδητοποιούν ότι το κάπνισμα εξανεμίζει (στην κυριολεξία κάνει καπνό) τα χρήματά τους. Το κάπνισμα στις ημέρες μας είναι μία δαπανηρή συνήθεια. Είναι γνωστό ότι οι περισσότεροι καπνιστές καταναλώνουν από ένα έως δύο πακέτα τσιγάρα την ημέρα. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, στη χώρα μας το μεγαλύτερο μερίδιο πωλήσεων τσιγάρων το έχουν οι ξένες μάρκες. Ένα πακέτο τσιγάρων αυτής της κατηγορίας κοστίζει 2,50 Ευρώ. Στην πραγματικότητα, αν ο καπνιστής δεν διακόψει το κάπνισμα, θα ξοδέψει πολύ περισσότερα, γιατί οι τιμές των τσιγάρων δεν θα παραμείνουν σταθερές αλλά συνεχώς θα αυξάνουν (είτε από αύξηση του κόστους παραγωγής, είτε από επιπλέον φορολόγηση). Με τα ποσά που καταναλώνονται σε "καπνισμένο αέρα", άνετα θα μπορούσαν να καλυφθούν πολλές από τις ανάγκες των καπνιστών.

Τέσσερα βήματα βοήθειας για εφήβους καπνιστές :

1. Ενημέρωση και ήρεμος διάλογος
2. Σωματική άσκηση
3. Υγιεινή διατροφή
4. Εάν χρειάζεται, ψυχολογική βοήθεια

* Τα ειδικά φάρμακα δεν συνιστώνται (απευθύνονται αποκλειστικά σε ενηλίκους)

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ

Καθώς η αγωγή υγείας στα ελληνικά σχολεία ουσιαστικά δεν υπάρχει, ο ρόλος του κάθε γιατρού και του κάθε δασκάλου είναι καθοριστικός. Είναι διαπιστωμένο, όχι μόνο εμπειρικά αλλά και επίσημα στατιστικά, ότι ο ρόλος της ιατρικής κοινότητας στη μείωση του καπνίσματος, αν και είναι δυνητικά πολύ σημαντικός, δεν έχει ακόμη μπει σε ικανοποιητική τροχιά στην χώρα μας... Δεν είναι μόνο το παράδειγμα του καπνιστή γιατρού, που ουσιαστικά εξασθενίζει αυτή την προσπάθεια. Είναι και η έλλειψη μεθοδικής ενεργοποίησης της γνώσης.

Η λήψη καπνιστικού ιστορικού και η άμεση διασύνδεση του νοσήματος με το κάπνισμα, για το οποίο προσέρχεται το παιδί στον γιατρό, αποτελούν τον αποτελεσματικότερο τρόπο παρέμβασης του κάθε γιατρού και ιδίως του παιδίατρο. Η μεταφορά στοιχείων γνώσης από τον γιατρό στο παιδί εγγράφεται και λειτουργεί όχι μόνο άμεσα, αλλά και πολλαπλασιαστικά από το ένα παιδί στο άλλο. Εξίσου σημαντικός, ίσως και σημαντικότερος, είναι ο ρόλος του δασκάλου. Ο κάθε δάσκαλος ή καθηγητής οποιασδήποτε βαθμίδας, οφείλει, χωρίς να περιμένει καμία συντονισμένη ειδική δράση να αναζητήσει στο διαδίκτυο τη σχετική γνώση και με τον δικό του προσωπικό τρόπο να τη μεταφέρει στους μαθητές του, παρεμβαίνοντας έτσι στην απόφασή τους για κάπνισμα ή μη κάπνισμα. Μία τέτοια δραστηριότητα είναι εύκολη και απαιτεί μόνο ελάχιστο χρόνο και το σχετικό ενδιαφέρον. Οι παιδίατροι είναι πιο κοντά στην ελληνική οικογένεια από κάθε άλλο γιατρό. Καλό είναι, από την πρώτη επίσκεψη του παιδιού, να εξηγούν τα ολέθρια αποτελέσματα του τσιγάρου και να συνιστούν στους γονείς να μην καπνίζουν στο σπίτι ή να διακόψουν το κάπνισμα. Οι παιδίατροι πρέπει να συνεχίζουν την πληροφόρηση σε κάθε

επίσκεψη και να συμβουλεύουν τους γονείς να μην επιτρέπουν ούτε στους επισκέπτες τους να καπνίζουν μπροστά στα παιδιά τους.

Εάν το παιδί σας έχει την ακόλουθη συμπεριφορά, θα πρέπει να υποψιασθείτε ότι καπνίζει κρυφά και να είστε σε εγρήγορση:

- Έχει κακή απόδοση στα μαθήματα.
- Κάνει σκασιарχεία.
- Έχει επιθετική συμπεριφορά.

Εάν μάθετε ότι το παιδί σας καπνίζει, χρειάζεται ψυχραιμία και ήρεμος διάλογος. Αυτός άλλωστε, πρέπει να αρχίζει από τη νηπιακή ηλικία και να συνεχίζεται χωρίς διακοπή.

<http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=14&articleID=6588&la=1>

10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΨΕΙΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



1. **Δεσμεύσου πλήρως στον εαυτό σου.** Στις προηγούμενες μου προσπάθειες να το κόψω, ήταν σαν να μην ήμουν πλήρως αφοσιωμένος σε αυτό που ήθελα να κάνω. Έλεγα στον εαυτό μου ότι ήθελα να το κόψω, αλλά πάντα πίστεια στο πίσω μέρος του μυαλού μου ότι θα αποτύγχανα. Δεν έγραφα τίποτα, δεν το έλεγα σε κανέναν (ίσως στη γυναίκα μου, αλλά μόνο σε αυτή). Αυτή τη φορά, το έγραψα. Έγραψα σε χαρτί το σχέδιο που θα ακολουθούσα. Έγραψα γι' αυτό στο blog μου. Το υποσχέθηκα στην κόρη μου. Είπα στην οικογένεια μου και στους φίλους μου ότι έκοβα το κάπνισμα. Έγινα μέλος σε ένα forum για τη διακοπή του καπνίσματος. Είχα βρει ανταμοιβές για τον εαυτό μου. Πολλά από αυτά είναι στις παρακάτω συμβουλές, αλλά το νόημα είναι ότι δεσμεύτηκα πλήρως στον εαυτό μου, και πέτυχε. Δεν το έκανα εύκολο στον εαυτό μου να αποτύχει.

2. **Κάνε ένα σχέδιο.** Δεν μπορείς να πεταχτείς ξαφνικά και να πεις “θα κόψω το κάπνισμα σήμερα.” Πρέπει να προετοιμάσεις τον εαυτό σου. Σχεδίασε το. Σκέψου ένα σύστημα ανταμοιβών, ένα σύστημα υποστήριξης, έναν άνθρωπο που θα καλέσεις όταν θα έχεις πρόβλημα. Γράψε σε ένα χαρτί τι θα κάνεις όταν σου έρθει έντονη επιθυμία να καπνίσεις. Εκτύπωσε το. Βάλτο στον τοίχο σου, στο σπίτι και στη δουλειά. Αν περιμένεις να σου έρθει πρώτα η επιθυμία να καπνίσεις και μετά να βρεις τι θα κάνεις, είσαι ήδη χαμένος. Πρέπει να είσαι έτοιμος όταν σου έρθει η παρόρμηση..
3. **Να ξέρεις ποιο είναι το κίνητρο σου.** Όταν σου έρχεται έντονη επιθυμία να καπνίσεις, το μυαλό σου θα προσπαθεί να εκλογικεύσει την κατάσταση. “Τι πειράζει?” Και θα ξεχάσεις γιατί το κάνεις όλο αυτό. Πρέπει να ξέρεις γιατί το κάνεις ΠΡΙΝ σου έρθει η παρόρμηση. Το κάνεις για τα παιδιά σου? Για τη γυναίκα σου? Για την υγεία σου? Για να μπορείς να τρέχεις? Γιατί το κορίτσι που σου αρέσει δε θέλει τους καπνιστές? Να έχεις έναν πολύ καλό λόγο ή λόγους για να το κόψεις. Κάνε μια λίστα με τους λόγους. Εκτύπωσε την. Βάλτη κι αυτή στον τοίχο σου. Και υπενθύμιζε αυτούς τους λόγους στον εαυτό σου, κάθε μέρα, κάθε φορά που σου έρχεται η παρόρμηση να καπνίσεις.
4. **Ούτε τζούρα, ποτέ.** Το μυαλό κάνει παιχνίδια. Θα σου πει ότι ένα τσιγάρο δε βλάπτει. Και είναι δύσκολο να αντικρούσεις αυτή τη λογική, ειδικά όταν σε έχει πιάσει έντονη επιθυμία να το ανάψεις. Μην ενδώσεις. Πες στον εαυτό σου, πριν σου έρθει η επιθυμία να καπνίσεις, ότι δε θα ξανακάνεις ούτε μία τζούρα, ποτέ ξανά. Γιατί η αλήθεια είναι ότι μία τζούρα ΘΑ ΒΛΑΨΕΙ. Μία τζούρα οδηγεί σε μια δεύτερη, και σε μια τρίτη, και τελικά δεν το κόβεις, καπνίζεις. Μην ξεγελάς τον εαυτό σου. Μια τζούρα σχεδόν πάντα θα οδηγήσει στο να ξανακυλήσεις. ΜΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΟΥΤΕ ΤΖΟΥΡΑ!
5. **Μπες σε ένα forum.** Ένα από τα πράγματα που με βοήθησε περισσότερο αυτή τη φορά να το κόψω, ήταν ένα forum με ανθρώπους που έκοβαν ή είχαν κόψει το κάπνισμα (quitsmoking.about.com). Δεν αισθάνεσαι τόσο μόνος όταν σε έχει πιάσει η μιζέρια. Άλλωστε, η μιζέρια θέλει παρέα. Μπες σε ένα forum, συστήσου, γνώρισε τους άλλους που περνούν ακριβώς το ίδιο πράγμα με εσένα, γράψε για την εμπειρία σου που τα θαλάσσωσες, και διάβασε για άλλους που είναι ακόμη χειρότερα από εσένα. Ο καλύτερος κανόνας είναι: Γράψε πριν καπνίσεις. Αν ακολουθήσεις αυτό τον κανόνα, θα καταφέρεις να νικήσεις την παρόρμηση που θα σου έρθει, όταν σου έρθει. Οι άλλοι θα σου μιλήσουν, θα σε βοηθήσουν, θα το γιορτάσουν μαζί σου όταν τα καταφέρεις την

πρώτη μέρα, τη δεύτερη, την τρίτη, την τέταρτη, την πρώτη εβδομάδα και ακόμα πιο πέρα. Είναι πολύ διασκεδαστικό.

6. **Αντάμειψε τον εαυτό σου.** Φτιάξε ένα πλάνο για τις ανταμοιβές σου, και αντάμειψε τον εαυτό σου σαφώς μετά την πρώτη μέρα, και την δεύτερη, και την τρίτη. Μπορείς και μετά την τέταρτη αν θέλεις, αλλά οπωσδήποτε μετά την πρώτη εβδομάδα και την δεύτερη. Και μετά τον πρώτο μήνα, και τον δεύτερο. Και στους έξι μήνες, και στον έναν χρόνο. Κοίτα να είναι καλές οι ανταμοιβές, που θα σε κάνουν να τις προσμένεις: cd, βιβλία, dvd, μπλουζάκια, παπούτσια, ένα μασάζ, ένα ποδήλατο, ένα δείπνο στο αγαπημένο σου εστιατόριο, μια διαμονή σε ένα ξενοδοχείο... οτιδήποτε αντέχει η τσέπη σου. Ακόμα καλύτερα: πάρε όσα θα ξόδευες στα τσιγάρα κάθε μέρα, και βάλτα σε έναν κουμπάρα. Αυτός είναι ο κουμπάρας ανταμοιβής σου. Γιόρτασε την κάθε σου επιτυχία, ξετρελαμένος. Το αξίζεις!
7. **Καθυστέρησε το.** Αν σου έρθει να καπνίσεις, περίμενε. Κάνε τα εξής βήματα: πάρε 10 βαθιές αναπνοές. Πιες νερό. Φάε κάτι (εγώ στην αρχή έτρωγα γλυκά, καραμέλες και τσίχλες, αλλά μετά το γύρισα σε πιο υγιεινά, όπως καρότα, πρέτζελ, παγωμένο σταφύλι). Κάλεσε τον άνθρωπο που είχες αποφασίσει να σε υποστηρίξει στις δύσκολες ώρες. Γράψε στο forum διακοπής του καπνίσματος που είσαι μέλος. Γυμνάσου. Κάνε ότι χρειάζεται, αλλά καθυστέρησε το, καθυστέρησε το, καθυστέρησε το! Θα τα καταφέρεις, και αυτή η παρόρμηση θα περάσει. Όταν περάσει, γιόρτασε το! Αν ασχολείσαι με τη συγκεκριμένη παρόρμηση κάθε φορά, θα τα καταφέρεις.
8. **Αντικατάστησε τις αρνητικές συνήθειες με θετικές.** Τι κάνεις όταν είσαι αγχωμένος? Αν η αντίδραση σου όταν έχεις άγχος είναι να ανάψεις τσιγάρο, θα χρειαστεί να βρεις κάτι άλλο να κάνεις. Οι βαθιές αναπνοές, το να κάνω μόνος μου μασάζ στο λαιμό και τους ώμους μου, και το να γυμναστώ έχουν κάνει θαύματα σε εμένα. Άλλες συνήθειες, όπως τι κάνεις το πρωί που ξυπνάς, ή τι κάνεις στο αυτοκίνητο, ή οπουδήποτε συνήθως καπνίζεις, θα πρέπει να αντικατασταθούν με καλύτερες και πιο θετικές συνήθειες. Το τρέξιμο είναι η πιο θετική μου συνήθεια, και έχω και κάποιες άλλες που αντικατέστησαν το κάπνισμα.
9. **Κρατήσου την πρώτη διαβολική εβδομάδα, κρατήσου την δεύτερη, και είσαι άρχοντας.** Το πιο δύσκολο σημείο του να κόψεις το κάπνισμα είναι οι δύο πρώτες μέρες. Αν το περάσεις αυτό, έχεις περάσει το στάδιο της απεξάρτησης από τη νικοτίνη, και το υπόλοιπο είναι κυρίως θέμα του μυαλού. Αλλά όλη η πρώτη εβδομάδα είναι

κόλαση. Μετά αρχίζει να γίνεται πιο εύκολο. Η δεύτερη εβδομάδα είναι επίσης δύσκολη, αλλά όχι όσο η πρώτη. Από εκεί κι έπειτα, ήταν στρωτά τα πράγματα για μένα. Είχα μόνο να διαχειριστώ αυτή την έντονη επιθυμία που με έπιανε που και που, αλλά οι υπόλοιπες φορές ήταν πιο χαλαρές, και ένιωθα πεπεισμένος ότι μπορούσα να φέρω εις πέρας τα πάντα.

10. **Αν πέσεις, σήκω, και μάθε από τα λάθη σου.** Ναι, όλοι αποτυγχάνουμε. Αυτό δε σημαίνει ότι είμαστε αποτυχημένοι, ή ότι δε θα τα καταφέρουμε ποτέ. Αν πέσεις, δεν ήρθε το τέλος του κόσμου. Σήκω, ανασκουμπώσου, και δοκίμασε πάλι. Εγώ απέτυχα πολλές φορές μέχρι να τα καταφέρω. Αλλά ξέρεις κάτι? Κάθε μία από αυτές τις αποτυχίες με έμαθε κάτι. Βέβαια, κάποιες φορές επαναλάμβανα τα ίδια λάθη, αλλά στο τέλος έμαθα. Βρες ποια είναι τα εμπόδια στην επιτυχία σου, και σχεδίασε να τα ξεπεράσεις στην επόμενη προσπάθεια σου. Και μην περιμένεις μήνες μέχρι να κάνεις την επόμενη προσπάθεια. Δώσε στον εαυτό σου λίγες ημέρες να κάνει τα σχέδια του και να ετοιμαστεί, δεσμεύσου πλήρως σε εσένα, και κάντο!

Bonus συμβουλή #11: Να σκέφτεσαι θετικά. Αυτή είναι η πιο σημαντική συμβουλή από όλες. Την κράτησα για το τέλος. Αν έχεις μια θετική στάση, μια διάθεση “μπορώ να το κάνω”, όσο τετριμμένο κι αν μπορεί να ακούγεται, θα πετύχεις. Άκουσέ με. Δουλεύει. Πες στον εαυτό σου ότι μπορείς να το κάνεις, και θα το κάνεις. Πες στον εαυτό σου ότι δεν μπορείς να το κάνεις, και σίγουρα δε θα το κάνεις. Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν, σκέψου θετικά! ΜΠΟΡΕΙΣ να τα βγάλεις πέρα όταν σου έρθει η παρόρμηση να καπνίσεις. ΜΠΟΡΕΙΣ να κρατηθείς να περάσει η πρώτη διαβολική εβδομάδα. Μπορείς! Εγώ τα κατάφερα. Το ίδιο και εκατομμύρια άλλοι. Δεν είμαστε καλύτεροι από σένα.

ΜΥΘΟΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Τα ελαφρά τσιγάρα βλάπτουν λιγότερο;

Μύθος! Οι καπνιστές «ελαφρών» τσιγάρων εισπνέουν πιο βαθιά και παρατεταμένα τον καπνό ή καπνίζουν περισσότερα τσιγάρα, με αποτέλεσμα η ποσότητα της προσλαμβανόμενης πίσσας και νικοτίνης να είναι ίδια με εκείνη που προέρχεται από τα «κανονικά» τσιγάρα. Μάλιστα, μελέτες αποδεικνύουν

ότι η πιθανότητα για καρκίνο του πνεύμονα είναι παρόμοια, ανεξάρτητα από την περιεκτικότητα των τσιγάρων σε νικοτίνη.

Το τσιγάρο προσφέρει χαλάρωση;

Πράγματι, στατιστικά είναι ένα από τα βασικότερα συναισθήματα που ισχυρίζονται ότι αισθάνονται. Όμως, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η νικοτίνη δεν φέρνει «πραγματική χαλάρωση» ή μείωση του στρες. Αποδείχτηκε ότι αυτό που οι καπνιστές αντιλαμβάνονται ως χαλάρωση ή μείωση του στρες, στην ουσία είναι μετριασμός των συμπτωμάτων της στέρησης. Τα συμπτώματα της στέρησης (νευρικότητα, ανησυχία, αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης) εκλαμβάνονται ως αρνητικά, άρα η εξάλειψη ή η μείωση τους με το κάπνισμα μεταφράζεται ως ευχάριστη και ανακουφιστική.

Ο καπνιστής του ενός πακέτου την ημέρα, που κατεβαίνει στον αριθμό τσιγάρων, κινδυνεύει λιγότερο;

Η διατήρηση του καπνίσματος σε ελεγχόμενη πολύ μικρή χρήση είναι σχεδόν αδύνατη. Μετά από συνεχή καταπίεση για χαμηλή χρήση μερικών μηνών, ο καπνιστής επανέρχεται στην κανονική του δόση. Γι' αυτό, στον κλασικό μέσο καπνιστή, η μείωση συνίσταται μόνο σαν ενδιάμεση λύση προς την κατεύθυνση της πλήρους διακοπής, η οποία σκόπιμο είναι να σχεδιαστεί και να εφαρμοστεί με προοπτική μερικών μηνών, όχι περισσότερο. Αλλιώς, η υποτροπή πρέπει να θεωρείται σχεδόν βέβαια. Από την άλλη, η μείωση σαφώς ωφελεί, ελαττώνοντας το σχετικό κίνδυνο για βρογχικά και καρδιαγγειακά επεισόδια. Όσον αφορά όμως την εξέλιξη ή της χρονιάς αποφρακτικής πνευμονοπάθειας, όπου η νόσος έχει ήδη εγκατασταθεί και βρίσκεται σε εξέλιξη, έστω και η παραμικρή χρήση καπνού, ακόμα και το παθητικό κάπνισμα, δυστυχώς, αποτελούν ισχυρούς μηχανισμούς για τη συνέχιση της. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι η μεταβολή των κοινωνικών όρων άσκησης του καπνίσματος η απαγόρευση του δηλαδή σε δημόσιους χώρους κυρίως εργασίας και διασκέδασης, σαφώς βελτιώνει τη δημόσια υγεία και συνεπάγεται άμεση μείωση των οξέων και καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Αληθεύει ότι το κάπνισμα προστατεύει από ορισμένα νοσήματα;

Το κάπνισμα είναι η σημαντικότερη γνωστή αιτία καρκίνου και η σημαντικότερη αιτία θνησιμότητας στον ανεπτυγμένο κόσμο. Εντούτοις, έχει βρεθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο του καρκίνου του ενδομητρίου, πιθανόν επειδή επιδρά βλαπτικά στις ωοθήκες και ελαττώνει τα επίπεδα οιστρογόνων, τα οποία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αιτιολογία του συγκεκριμένου καρκίνου.

Επίσης έχει βρεθεί ότι το κάπνισμα ενδέχεται να μειώνει τον κίνδυνο της νόσου του Parkinson, ίσως επειδή η νικοτίνη η δρα ως νευροδιαβιβαστής. Ας γίνει όμως σαφές ότι οι κίνδυνοι από το κάπνισμα για το σύνολο της νοσηρότητας και της θνησιμότητας είναι δεκάδες φορές μεγαλύτερος από το βαθμό προστασίας που ενδέχεται να παρέχει έναντι μιας μεμονωμένης νεοπλασίας και ενός νευροεκφυλιστικού νοσήματος

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ

ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΙΝΗΤΟΥ

Κινητό τηλέφωνο ή απλά κινητό, ονομάζεται κατά κύριο λόγο το τηλέφωνο που δεν εξαρτάται από φυσική καλωδιακή σύνδεση με δίκτυο παροχής τηλεφωνίας και δεν εξαρτάται από κάποια τοπική ασύρματη συσκευή εκπομπής ραδιοφωνικού σήματος χαμηλής συχνότητας.



Τα κινητά τηλέφωνα χρησιμοποιούν τεχνολογία κυψελών (cells) και εκπέμπουν σε υψηλές συχνότητες. Για την εκπομπή και λήψη των σημάτων χρησιμοποιείται πλέον, αποκλειστικά ψηφιακή τεχνολογία με κωδικοποίηση

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΩΝ

Έχουν παρέλθει περίπου δύο δεκαετίες από τότε που εμφανίστηκαν τα πρώτα κινητά τηλέφωνα στην αγορά. Πρώτοι τα χρησιμοποίησαν κάποιοι επαγγελματίες με σκοπό να τους διευκολύνουν στην εργασία τους. Από τότε και μέσα σε λίγα χρόνια το κινητό έχει γίνει μέρος της καθημερινότητας πάρα πολλών ανθρώπων. Πριν δύο δεκαετίες περίπου, έκαναν την εμφάνισή τους τα πρώτα τεραστίων διαστάσεων κινητά.



Κινητό τηλέφωνο δεκαετίας του '80 της AEG

Τότε ακόμη όλοι τα κοιτούσαμε έκπληκτοι, μην μπορώντας να πιστέψουμε πώς είναι δυνατόν να περιφέρεται κανείς με το τηλέφωνό του στο χέρι και να μιλά δημόσια. Σήμερα αντιστοιχούν περίπου 3 συσκευές σε κάθε σπίτι και το κάθε μέλος μιας οικογένειας έχει το δικό του κινητό. Ασφαλώς αυτή η εξέλιξη ήταν θέμα χρόνου αφού, όσα αγαθά παρέχονται στον άνθρωπο τόσες καταλήγουν να είναι και οι ανάγκες του, και το κινητό έχει πραγματικά εξελιχθεί σε ανάγκη και έχει ανεπίσημα μπει στη λίστα των πρώτων αναγκών. Συνηθίσαμε να έχουμε αυτή τη διευκόλυνση και τώρα μας είναι απαραίτητη.

ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΙΝΗΤΟΥ

Οπουδήποτε και αν βρισκόμαστε, στο αυτοκίνητο, στο τρένο, στο σούπερ μάρκετ ή στο δρόμο -ακόμα και στο σχολείο- η κινητή τηλεφωνία μας φέρνει απίστευτα «κοντά» όσο μακριά και αν είναι τα πρόσωπα που μας ενδιαφέρουν. Ενδεικτικά, οι χρήστες κινητής τηλεφωνίας είναι περισσότεροι από ένα δισεκατομμύριο διεθνώς, με αυξητικές τάσεις. Οσον αφορά τη χώρα μας, κάθε μέρα δαπανώνται 1,25 εκατομμύρια ευρώ για την αγορά καινούργιου κινητού, ενώ την περασμένη χρονιά πουλήθηκαν στην Ελλάδα 2,8 εκατομμύρια νέες συσκευές. Αξιοσημείωτο φυσικά είναι και το γεγονός ότι ένας στους τρεις χρήστες κινητού ανησυχεί ότι αν χάσει ή χαλάσει το κινητό του, θα «εγκλωβιστεί» μακριά από τους ανθρώπους που τον ενδιαφέρουν.

«Η χρήση κινητών, ειδικά σε μεγαλουπόλεις, υποκαθιστά τη δύσκολη πρόσβαση και διευκολύνει τόσο τους ενήλικους -κυρίως στις εργασιακές τους επαφές- όσο και την άμεση επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιού ή παιδιού με άλλους συνομηλικούς του», εξηγεί ο δρ Γρηγόρης Βασιλειάδης, διδάκτωρ Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης M.Sc. Ph.D.



Αλλά όπως επισημαίνει, στην πραγματικότητα υπάρχει ένα είδος κατάχρησης που ειδικά στους ανήλικους- υποσκάπτει τη γνήσια επικοινωνία που έχουν ανάγκη και η οποία πραγματώνεται μόνο με τη φυσική παρουσία του συνομιλητή. Και αν οι ενήλικοι χρήστες μπορούν να προβάλλουν λόγους εργασίας, συνεχούς μετακίνησης και επιτακτικής ανάγκης προκειμένου να επικοινωνούν με τους «πάντες» και για τα «πάντα», σε ό,τι αφορά τους εφήβους και τα παιδιά οι δικαιολογίες δεν μοιάζουν επαρκείς.

Βέβαια, τα κινητά τηλέφωνα μπορεί να είναι χρήσιμα. Στην πραγματικότητα, συνήθως αποδεικνύονται πολύτιμα σε επείγουσες καταστάσεις. Μάλιστα η περιστασιακή χρήση των κινητών τηλεφώνων δεν είναι κατ' ανάγκην κακή, αρκεί να γίνεται με ισορροπημένο τρόπο. Αλλά ορισμένοι ειδικοί λένε ότι ο «εθισμός» στο κινητό τηλέφωνο θα μπορούσε να βλάψει τις φυσιολογικές ικανότητες επικοινωνίας. Κάποια καθηγήτρια γυμνασίου στην Οσάκα ανησυχεί μήπως, εξαιτίας των κινητών τηλεφώνων, «τα παιδιά χάνουν την ικανότητα που έχουν να ερμηνεύουν τις εκφράσεις του προσώπου, τη συμπεριφορά και τον τόνο της φωνής των άλλων. Συνέπεια αυτής της κατάστασης είναι η αυξημένη επιθετικότητα των παιδιών, μαζί με την αδιαφορία για τα αισθήματα των άλλων

Αναμφισβήτητα, το κινητό τηλέφωνο έδωσε μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων στους εφήβους, πέραν του γονικού ελέγχου που καθίσταται όλο και πιο δύσκολος. Μπορεί, από την μια πλευρά, το κινητό να αποτελεί ένα είδος σιγουριάς για τους γονείς ότι μπορούν να επικοινωνήσουν με τα παιδιά τους οποτεδήποτε και από οπουδήποτε, από την άλλη πλευρά όμως, οι γονείς που παλιότερα είχαν τη δυνατότητα να κρυφακούσουν τηλεφωνικές συνομιλίες, ή να ρίξουν ματιές στην οθόνη του υπολογιστή ή ενός video game, δυσκολεύονται πλέον να ελέγξουν τις κινήσεις των παιδιών τους από μια λεπτή ηλεκτρονική συσκευή με τόσο μικρή οθόνη, πόσο περισσότερο να διαβάσουν

μηνύματα που προστατεύονται πολλές φορές με κωδικούς ασφαλείας! Ακριβώς αυτή την ιδιωτικότητα αγαπούν άλλωστε οι έφηβοι.

Ανησυχία προκαλεί όμως και η κακή χρήση του μέσου αυτού από μερίδα εφήβων. Δεν είναι λίγες οι φορές που μαθητές διακινούν προκλητικές φωτογραφίες, δικές τους ή συμμαθητών / συμμαθητριών τους. Το φαινόμενο αυτό, που ονομάζεται «sexting», δεν είναι και τόσο σπάνιο, καθώς ήδη μεγάλη μερίδα εφήβων έχει `μεγάλο ζήτημα αποτελεί το θέμα της ηλεκτρονικής παρενόχλησης μέσω κινητού τηλεφώνου από εφήβους προς εφήβους, με πολύ σοβαρές επιπτώσεις για τα θύματα. Δυστυχώς, και στην Ελλάδα οι περιπτώσεις εκβιασμού εφήβων με αντάλλαγμα τη μη δημοσίευση προσωπικών τους φωτογραφίες μέσω κινητών τηλεφώνων ή μέσω Διαδικτύου αυξάνονται ημέρα με την ημέρα.

Σύμφωνα με αποτελέσματα της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας της Ελλάδος, 86.5% των εφήβων ηλικίας 12-15 ετών έχουν το δικό τους κινητό τηλέφωνο, 88.9% χρησιμοποιούν το κινητό τους καθημερινά, 56.5% μιλούν καθημερινά 1-5 λεπτά, και ένα 18.5% καθημερινά 6-10 λεπτά, ή αλλιώς 180 - 300 λεπτά μηνιαίως, δηλαδή περισσότερο από πολλούς ενήλικες. 89% στέλνουν μηνύματα SMS καθημερινά, με ένα 41% να στέλνει 4-10 μηνύματα καθημερινά. Επίσης, 62.3% των εφήβων στέλνουν φωτογραφίες ή βίντεο κλιπ, ένα 8.2% κατεβάζουν φωτογραφίες, και ένα 3.4% σερφάρει στο Διαδίκτυο.

Ενώ το φαινόμενο της μεγάλης χρήσης γραπτών μηνυμάτων εξετάζεται ακόμα, ο Scott W. Campbell, καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Michigan, ισχυρίζεται ότι η χρήση του κινητού δεν επηρεάζει τον χρόνο άμεσης διαπροσωπικής επικοινωνίας, αλλά αποτελεί ένα επιπλέον επίπεδο επικοινωνίας. Ο S. Campbell προβλέπει αύξηση της online χρήσης των κινητών, μιας και τα κινητά χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο σαν ένας υπολογιστής χειρός. Προς το παρόν η χρήση αυτή είναι ιδιαίτερα ακριβή για τους εφήβους, αλλά όσο η κινητή τεχνολογία γίνεται πιο προσιτή, τόσο η χρήση θα αυξάνεται και στην Ελλάδα. Εξάλλου, σύμφωνα με την έρευνα, το κινητό φαίνεται να χρησιμοποιείται περισσότερο από νέους με χαμηλό οικογενειακό εισόδημα, με μόνο 7 στους 10 από αυτούς να διαθέτουν και υπολογιστή. Με αυτό το τρόπο τα κινητά φαίνεται να γεφυρώνουν το ψηφιακό χάσμα και να δίνουν μια ευκαιρία επικοινωνίας σε κάποιους που διαφορετικά δεν θα την είχαν

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που πιστεύουν πως αν αφαιρέσουν την ύπαρξη του κινητού από τη ζωή τους, ο τρόπος που διαχειρίζονται τις σχέσεις τους με τους άλλους θα καταρρεύσει. Επομένως, το ρητορικό ερώτημα είναι: «Ωραία, αλλά πριν κυκλοφορήσουν τα κινητά πώς επικοινωνούσαν;» Και ενώ αρχικά η χρήση του κινητού φαντάζει ως κάτι αποδεσμευτικό, πολύ σύντομα -και ενόσω

ο αριθμός όσων έχουν το νούμερο του κινητού μας διευρύνεται- κάτι αρχίζει να ενοχλεί...Μας βρίσκουν και όταν δεν θέλουμε, απαιτούν την προσοχή μας όταν αυτό είναι αδύνατο -οδήγηση, παρακολούθηση μαθήματος κ.λπ.- και είμαστε «υποχρεωμένοι» να απαντήσουμε σ' ένα μήνυμα τη στιγμή που δεν έχουμε καμία απολύτως διάθεση. Με λίγα λόγια, παύουν να υπάρχουν προσωπικές στιγμές, διαλείμματα χαλάρωσης και ηρεμίας. Έτσι, καταλήγουμε να αισθανόμαστε μονίμως «εύκαιροι» για τον οποιοδήποτε και το οτιδήποτε και να δυσανασχετούμε κυρίως για την αδυναμία μας να αλλάξουμε στάση και να θέσουμε τα όριά μας.«Μπορούμε να πούμε ότι ο χρήστης εισέρχεται σε μία ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και συγκεκριμένα σε αυτήν της καταναγκαστικής νεύρωσης, με σκέψεις και πράξεις -όπως το να ελέγχει συνεχώς αν έχει κλήσεις ή μηνύματα, αν η μπαταρία είναι ικανοποιητικά φορτισμένη- οι οποίες είναι δυσάρεστα επαναληπτικές», αναφέρει ο κ. Πόρτολας. Επιπλέον, στα sms αλλά και στα τηλεφωνήματα, δεν υπάρχει η εξ επαφής διαδραστικότητα και συνεπώς δεν είναι δυνατή η ανίχνευση του τρόπου με τον οποίο δέχεται ο συνομιλητής αυτό που λέμε.«Νιώθουμε ότι είμαστε δίπλα στον άλλο χωρίς καν να είμαστε κοντά του. Χάνουμε ό,τι προσφέρει το βλέμμα, το άγγιγμα, το χαμόγελο», τονίζει ο ειδικός. Έχει παρατηρηθεί ότι όταν κάποιος «εξαρτημένος» ξεχάσει το κινητό του ή αν αυτό υποστεί μια βλάβη ή όταν για ώρες αυτό δεν χτυπά, εισέρχεται σε κατάσταση πανικού, παρουσιάζει δηλαδή τα συμπτώματα μιας κρίσης πανικού. Επομένως, «όπως και για κάθε άλλο μέσο διευκόλυνσης, έτσι και για το κινητό, πρέπει να βάζει ο καθένας το προσωπικό του μέτρο ώστε να παραμένει χρήστης και να μην καταλήγει αυτός η... συσκευή στα χέρια της τεχνολογίας», καταλήγει ο ειδικός.

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΕΓΙΝΕ ΤΟΣΟ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ

Ανασφάλεια

Πέρα όμως από την παρεχομένη διευκόλυνση υπάρχει ακόμη ένας παράγοντας ο οποίος οδήγησε στην σημερινή τόσο διαδεδομένη χρήση του. Είναι η ανασφάλεια που αισθάνεται λίγο-πολύ ο καθένας από εμάς και που μοιάζει να ξεπερνιέται κάθε φορά που ακούμε το κινητό μας να χτυπάει ή κάθε φορά που αντιλαμβανόμαστε, από τον χαρακτηριστικό ήχο, ότι μας έχουν στείλει ένα γραπτό μήνυμα. Αισθανόμαστε ανακούφιση και επιβεβαίωση που κάποιος μας θυμήθηκε. Αυτό το γεγονός ενισχύει την εξάρτησή μας από το κινητό. Μας δίνει, ακόμα, την ασφάλεια ότι τα αγαπημένα πρόσωπα μπορούν

να επικοινωνήσουν μαζί μας και να μας βρουν οποτεδήποτε το επιθυμήσουν και οπουδήποτε κι αν βρισκόμαστε. Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα η αυξανόμενη εξάρτηση των ανθρώπων από τα κινητά τηλέφωνα μπορεί να δημιουργήσει ψυχολογικά προβλήματα σε εκατομμύρια άτομα. Κάποιοι χρήστες, επίσης, παρουσίασαν συμπτώματα εξάρτησης όταν δεν πραγματοποιούσαν κλήσεις ή δεν δαχτυλογραφούσαν μηνύματα, όπως είναι η ανησυχία, η έλλειψη αυτοπεποίθησης και η στέρηση ύπνου. Ας χρησιμοποιούμε το κινητό τηλέφωνο, καθώς και κάθε άλλη διευκόλυνση που μας παρέχει η τεχνολογική ανάπτυξη, αλλά ας βάζει ο καθένας μας το προσωπικό του μέτρο στη χρήση του κάθε πράγματος ώστε να παραμένει χρήστης και να μην καταλήγει ο ίδιος «συσσκευή»!

Η κατάλληλη συσκευή, την κατάλληλη εποχή

Αλήθεια, τι ακριβώς ήταν αυτό με το οποίο το κινητό κέρδισε -μια για πάντα-μια θέση στην τσάντα, στην τσέπη μας και αδιαφιλονίκητα μια θέση στη ζωή μας; Καταρχήν, δεν είναι τίποτε άλλο από ένα χρήσιμο εργαλείο επικοινωνίας. Ήρθε, όμως, ακριβώς στη σωστή εποχή, που οι άνθρωποι, όλο και πιο πολυάσχολοι, όλο περισσότερο κινητικοί και δραστήριοι, δεν μπορούσαν παρά να καλοδεχτούν μια συσκευή που θα τους επέτρεπε να μπορούν να επικοινωνήσουν ανά πάσα στιγμή, από οπουδήποτε με οποιονδήποτε, χωρίς να χρειαστεί να γυρίσουν σπίτι τους, να ψάξουν για τηλεφωνικούς θαλάμους, να έχουν πάνω τους κέρματα, κάρτες και ατζέντες. Από τη στιγμή που το κινητό έγινε αναγκαίο εξάρτημα για όλους, στις σχέσεις μας άλλαξαν πολλά. Μπορεί, όμως, να συνέβη και το αντίστροφο: το κινητό έγινε αναγκαίο, επειδή στις σχέσεις μας είχαν αρχίσει να αλλάζουν πολλά. Πέρα από την ευλογία και κατάρτα τού να μπορούν όσοι έχουν το νούμερό μας να μας πάρουν τηλέφωνο, είτε βρισκόμαστε επίσκεψη σε φίλους είτε στη δουλειά ή στην κορυφή των Ιμαλαΐων, το κινητό υπαγόρευσε καινούργιους τρόπους, αλλά και ανταποκρίθηκε σε καινούργιες ανάγκες επικοινωνίας. Όλος ο κόσμος στην παλάμη μας Μέσα στη μνήμη του κινητού μας είναι κατά κάποιον τρόπο αποθηκευμένη όλη η κοινωνική ζωή και δραστηριότητα του καθενός μας: αγαπημένα πρόσωπα, φίλοι, συγγενείς κλπ. Και αντιστρόφως, το δικό μας τηλέφωνο είναι καταχωρημένο σε δεκάδες κινητά άλλων ανθρώπων. Αν κάνουμε το αδιόρθωτο λάθος να μην έχουμε φροντίσει να καταγράψουμε όλα αυτά τα ονόματα και τηλέφωνα και κάπου αλλού, τότε η απώλεια του κινητού μας ισοδυναμεί με μια «μέτρια» καταστροφή. Με το κινητό μας, λοιπόν, κουβαλάμε συνεχώς ολόκληρο τον «κοινωνικό μας εαυτό» επάνω μας κι αυτό μάς δίνει την αίσθηση ότι δεν κινδυνεύουμε να μείνουμε μόνοι. Νιώθουμε ότι μπορούμε, αν έχουμε μαζί το κινητό μας, να έχουμε παρέα, συντροφιά, βοήθεια όπου και όποτε τη θελήσουμε ή τη χρειαστούμε. Οι άλλοι είναι πάντα

εκεί για εμάς κι εμείς πάντα εκεί για αυτούς. Τι; Δεν έχεις κινητό; «Αν δεν έχεις κινητό, είναι σαν να μην έχεις γλώσσα να μιλήσεις», δήλωσε απεγνωσμένα ένας δεκαπεντάχρονος, όταν οι γονείς του προσπάθησαν να τον πείσουν ότι δεν το χρειάζεται ακόμη. Για τα σημερινά παιδιά, τα κινητά υποκαθιστούν τους τόπους συνάντησης σε στέκια στο δρόμο, που δεν υπάρχουν πια. Τα κινητά τους λειτουργούν σαν ένα δίκτυο, όπου καθένας ξέρει πού θα βρει τον άλλον και τα sms «πηγαινοφέρνουν» τις κουβέντες, τις πλάκες, τις ατάκες και τις ερωτικές εξομολογήσεις εξ αποστάσεως. Η χρηστικότητα στην επικοινωνία... Αυτή ακριβώς είναι η μεγάλη προσφορά του κινητού. Έχοντας χάσει την αμεσότητα της επαφής που υπήρχε όταν οι γονείς μας αντάλλασσαν καθημερινά επισκέψεις, θα ήμασταν ίσως πολύ περισσότερο αποκομμένοι από όλους αν δεν υπήρχε κινητό. Δεν έχουμε σταματήσει να έχουμε ανάγκη την επικοινωνία, η οποία έχει γίνει ίσως λιγότερο κοντινή και βαθιά. Τα κινητά την καθιστούν δυνατή και, μάλιστα, ακριβώς με αυτό τον τρόπο. Και όσο κι αν το κατηγορούμε ότι μας ωθεί σε μια απόμακρη και επιφανειακή επαφή με πολύ κόσμο, ίσως θα έπρεπε να αναρωτηθούμε αν θέλουμε, αν επιδιώκουμε κάτι πιο κοντινό. Αν είμαστε, δηλαδή, σε θέση, αλλά κι αν θα μας άρεσε, σε εμάς τους υπερδραστήριους ανθρώπους του 21ου αιώνα, να περνάμε κάθε απόγευμά μας κάνοντας πολύωρες επισκέψεις, ακόμη και στους μισούς από αυτούς που έχουμε καταχωρημένους στη λίστα επαφών μας. Αν είμαστε ειλικρινείς, πολλοί από εμάς θα απαντήσουν αρνητικά. Όχι, δεν είμαστε σε θέση, αλλά και δεν την ξέρουμε πια αυτή την επικοινωνία. Το κινητό είναι ο «καλύτερος φίλος» μας, γιατί μας επιτρέπει να αποφασίζουμε εμείς πόση επαφή θέλουμε, πότε και με ποιον. Είμαστε συνδεδεμένοι και ταυτόχρονα ανεξάρτητοι. Τουλάχιστον, έτσι θέλουμε να πιστεύουμε... Καμία ησυχία πουθενά. Κάποτε υπήρχαν στιγμές, ώρες, ημέρες που οι άλλοι ήξεραν ότι βρισκόμαστε κάπου, είμαστε καλά και όταν έρθει η ώρα, θα επικοινωνήσουμε πάλι μαζί τους, θα τους τηλεφωνήσουμε ή θα τους δούμε ξανά. Η πολύ σοφή αγγλοσαξονική έκφραση «no news, good news» (κανένα νέο, άρα καλά τα νέα!) εξέφραζε ακριβώς αυτή την πραγματικότητα: αφού ο άλλος βρίσκεται κάπου όπου εσύ δεν έχεις πρόσβαση αυτή τη στιγμή, έχει εμπιστοσύνη ότι όλα πάνε καλά. Η ανεξαρτησία που υπόσχεται το κινητό, ιδωμένη κάτω από αυτό το πρίσμα, είναι μια ανεξαρτησία υπό όρους, τους οποίους μάλιστα συχνά βάζουν οι άλλοι, όπως οι γονείς -που συχνά δεν είναι φορτικοί μόνο στην εφηβεία, αλλά σε ολόκληρη τη ζωή μας. Έτσι διεισδύουν μέσω του κινητού στις εντελώς προσωπικές στιγμές μας οι απαιτητικοί προϊστάμενοι, οι παραπονεμένοι φίλοι, οι ζηλιάρηδες σύζυγοι, οι ανικανοποίητοι πελάτες, τα παιδιά μας, οι πλασιέ πιστωτικών καρτών και περιποιήσεων προσώπου και άλλοι πολλοί. Κάποιες ημέρες, τα κινητά ορισμένων ανθρώπων δεν σταματούν να χτυπούν. Με την επιμονή και το πείσμα παιδιού που θέλει αυτό που του έταξες. Εμείς τι τάξαμε; Απλά, ότι σε αυτό το νούμερο θα είμαστε πάντα στη

διάθεσή τους. Έτσι κι αλλιώς, το κινητό έχει κανόνες και ωράρια διαφορετικά από του σταθερού τηλεφώνου. Το μεσημέρι έχει πάψει προ πολλού να είναι ώρα ησυχίας -άλλωστε, με το κινητό στο χέρι βρίσκεσαι κάπου μέσα στο χωροχρόνο και όχι σε ένα σπίτι όπου ησυχάζεις τις μεσημεριανές ωρες



ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ



Κατά τον δρ Βασιλειάδη, η εύκολη απόκτηση κινητού τηλεφώνου από τους ανήλικους οφείλεται εκτός από την οικονομική δυνατότητα και στην άγνοια ή και στην απροθυμία των γονιών να υποστηρίξουν τις θέσεις τους, θέτοντας τα κατάλληλα όρια στη συμπεριφορά και τις απαιτήσεις του παιδιού. Ενδεχομένως παίζουν ρόλο και οι ενοχές που νιώθουν για διάφορους λόγους - π.χ. φορτωμένο ωράριο εργασίας- που δεν τους επιτρέπουν να βρίσκονται καθημερινά αρκετή ώρα με το παιδί τους.

«Συνήθως, η άνευ μέτρου χρήση των κινητών συμβάλλει σε μια αποστασιοποιημένη, αποπροσωποποιημένη επικοινωνία, αποτέλεσμα της καταναλωτικής δομής της ζωής μας. Από την άλλη, αυτού του τύπου η επικοινωνιακή μεταχείριση «διαβρώνει» τα πλαίσια της ασφαλούς και υγιούς αλληλεπίδρασης και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την απουσία σωματικής και συναισθηματικής επαφής, που είναι αναγκαίες για την ολοκληρωμένη κοινωνικοποίηση και ψυχική ανάπτυξη του παιδιού», τονίζει ο ειδικός. Έτσι, μέσα από την υπερβολική χρήση, οι ανήλικοι εθίζονται σε μια «τεχνητή» επαφή με τους συνομηλίκους τους, που οδηγεί σε όλο και μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς, και ίσως τελικά να συμβάλλει στα ολοένα αυξανόμενα κρούσματα παιδικής κατάθλιψης.

«Υπό ποιες προϋποθέσεις ένας ανήλικος μπορεί να αποκτήσει κινητό τηλέφωνο, είναι ένα θέμα που θα πρέπει να διαπραγματευτούν οι γονείς μαζί του, μόνο εφόσον έχει μπει στην εφηβική ηλικία και όταν οι θέσεις τους είναι σαφείς και τα επιχειρήματα τους είναι ικανά να στηρίξουν τις θέσεις αυτές», καταλήγει ο δρ Βασιλειάδης.

ΠΕΡΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Είναι σχετικά πρόσφατη η αποκάλυψη μιας δυσάρεστης πραγματικότητας, αυτή «της ανάγκης θεραπευτικής προσέγγισης παιδιών και εφήβων με συμπτώματα εξάρτησης από νεοεμφανιζόμενες ψυχικές νόσους, που συσχετίζονται με την τεχνολογία και το μοντέρνο τρόπο διαχείρισης της καθημερινής ζωής», όπως αναφέρει ο κ. Νικόλαος Γ. Πόρτολας, ψυχολόγος Msc, Υπ. δρ Κοινωνικής Ψυχολογίας.

Η «εξάρτηση από τα κινητά» ανήκει στην κατηγορία των «εξαρτήσεων συμπεριφοράς», όπως γενικά αποκαλείται ο εθισμός σε συγκεκριμένες δραστηριότητες -π.χ. φαγητό, κ.λπ.- που ενεργοποιούν συναισθήματα όπως η χαρά ή η ευφορία. Έτσι, μια απλή δραστηριότητα -στην προκειμένη περίπτωση η χρήση κινητού- αποκτά ζωτική σημασία και η επανάληψή της αποτελεί επιδίωξη και εμμονή ως κάτι το αναγκαίο. Το πρόβλημα εντείνεται όταν το άτομο επικεντρώνει και κατευθύνει μεγάλο μέρος της συνολικής του ενέργειας, προσοχής και σκέψης στο κινητό.

Πως φτάνουμε στην εξάρτηση

«Την εξάρτηση από τα κινητά θα τη μετονομάζα σε "εξάρτηση από την τεχνολογία". Διότι η χρησιμότητα του κινητού δεν είναι πλέον αυτή του απλού τηλεφώνου, αφού προσφέρει και άλλες δυνατότητες, όπως πρόσβαση στο Διαδίκτυο, λήψη και αναπαραγωγή βίντεο, φωτογραφιών, λειτουργία ως TV κ.λπ.», εξηγεί ο κ. Πόρτολας.

Πάντως, αν επικεντρωθούμε μόνο στην υπηρεσία τηλεφωνικής σύνδεσης, φαίνεται πως αυτό που παρέχει η κινητή τηλεφωνία δρα σε κάποιους ως «καταλύτης» απελευθέρωσης, δημιουργώντας μια ψευδαίσθηση αποδέσμευσης από το χώρο και μειώνοντας την ανάγκη φυσικής παρουσίας. Σε άλλους προσδίδει ένα αίσθημα ασφάλειας, ότι μπορούν να επικοινωνήσουν αν κάτι τους συμβεί.

Γίνεται λοιπόν ένας αόρατος ομφάλιος λώρος που μας συνδέει με το σπίτι, τη δουλειά, τους φίλους, το μικρόκοσμό μας. Επίσης, λειτουργεί και ως ένα μέσο ανακούφισης και επιβεβαίωσης κάθε φορά που κάποιος μας καλεί ή στέλνει ένα sms (μήνυμα), αφού δεχόμαστε «σήμα» της έγνοιας και της εκτίμησής του. Τέλος, στην εφηβική κυρίως ηλικία, τα μηνύματα μέσω κινητών αποτελούν τον μοντέρνο τρόπο έκφρασης και η συσκευή του κινητού -σύμφωνα με τα λεγόμενα των εφήβων- καθορίζει και το κοινωνικό τους status. Πάντως, τα αγόρια φαίνονται πιο επιρρεπή σε σχέση με τα κορίτσια στην «κινητή» εξάρτηση. Ίσως γιατί έχουν μεγαλύτερη τάση στις μηχανικές συσκευές, το Διαδίκτυο, αλλά και την ανάγκη να επιδεικνύουν την τελευταία λέξη της τεχνολογίας στην ομήγυρη. «Ηλικιακά, τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια νιώθουν να μην μπορούν να αποχωριστούν το κινητό τους μετά τα δεκατέσσερα, εφόσον το χρησιμοποιούν για τουλάχιστον ένα έτος. Οι σχολικές επιδόσεις δεν φαίνεται να επηρεάζουν την τάση των ανηλίκων για εξάρτηση από το κινητό τους, αλλά να επηρεάζονται από αυτήν, χωρίς και αυτό να είναι απόλυτο», διευκρινίζει ο κ. Πόρτολας.

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Κυκλοφορούν ελεύθερα, «ακούγονται» με κάθε δυνατό τρόπο, αποτελούν σημείο αναφοράς της καθημερινότητας κι όταν σιωπούν προκαλούν στέρηση! Τα κινητά τηλέφωνα σαφώς διευκολύνουν την εξ αποστάσεως επικοινωνία, όμως η κατάχρησή τους έχει ψυχολογικές επιπτώσεις, κυρίως στους ανήλικους χρήστες.

«Μέσα από την υπερβολική χρήση του κινητού, οι ανήλικοι εθίζονται σε μια «τεχνητή» επαφή με τους συνομηλίκους τους, που οδηγεί σε όλο και μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς και ίσως τελικά να συμβάλει στα ολοένα αυξανόμενα κρούσματα παιδικής κατάθλιψης».

«Η εύκολη απόκτηση κινητού τηλεφώνου από τους ανήλικους οφείλεται, εκτός από την οικονομική δυνατότητα, και στην άγνοια ή στην απροθυμία των γονιών να υποστηρίξουν τις θέσεις τους, θέτοντας τα κατάλληλα όρια στη συμπεριφορά και στις απαιτήσεις του παιδιού».



Οι νεαροί φαίνεται πως θεωρούν τα κινητά τους τηλέφωνα μέρη του σώματός τους και ίσως μάλιστα αρχίζουν να πανικοβάλλονται αν τα αποχωριστούν. Με το φόβο ότι θα χάσουν την επικοινωνία με άλλα άτομα, πολλοί τα κρατούν ανοιχτά όλες τις ώρες, παντού. Αν «δεν λάβουν κάποιο μήνυμα στα κινητά τους τηλέφωνα, ανησυχούν και είναι ευερέθιστοι, και επίσης αρχίζουν να νιώθουν ότι δεν τους χρειάζεται κανείς». Αυτή η ανησυχία τους ωθεί να

απαντούν αμέσως σε όλα τα γραπτά μηνύματα που λαβαίνουν, πράγμα το οποίο συνήθως δεν είναι απαραίτητο.



Ο μόνος τρόπος για να ελαχιστοποιήσουμε τα αρνητικά αποτελέσματα αυτής της τάσης είναι να διασφαλίσουμε ότι οι ενήλικοι θέτουν καλό παράδειγμα στα παιδιά όσον αφορά τη χρήση των κινητών τηλεφώνων»

Το κινητό τηλέφωνο αποτελεί σήμερα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των εφήβων, όχι μόνο για να τηλεφωνούν σε φίλους και να ανταλλάσσουν «βροχή» γραπτά μηνύματα, αλλά και - όλο και περισσότερο - για να παίζουν παιχνίδια, να παίρνουν φωτογραφίες, να ανταλλάσσουν βίντεο ή να συνδέονται στο Διαδίκτυο.

Σύμφωνα με αναφορά του αμερικανικού έργου « Pew Internet and American Life Project» είναι τόσο δυνατή η εξάρτηση των εφήβων από το κινητό τους, που τέσσερις στους πέντε δηλώνουν ότι το έχουν κάτω από το μαξιλάρι τους ή δίπλα στο κρεβάτι τους όταν κοιμούνται, είτε για να ανταλλάξουν SMS αργά τη νύχτα, είτε για να ξυπνήσουν χρησιμοποιώντας την ενσωματωμένη λειτουργία αφύπνισης.

Τα κινητά γίνονται όλο και πιο εξελιγμένα και οι έφηβοι προσαρμόζονται όλο και πιο γρήγορα στην κινητή τεχνολογία. Η Amanda Lenhart, που ανήκει στην ομάδα των συγγραφέων της παραπάνω αναφοράς, σχολιάζει: « το κινητό έγινε ένα εργαλείο που τους βοηθάει να ζουν και να καταγράφουν τη ζωή τους».

Ένα επίσης ενδιαφέρον θέμα που αναδεικνύει η αναφορά του έργου « Pew Internet and American Life Project» είναι η αύξηση της συχνότητας γραπτών μηνυμάτων, ως η μεγαλύτερη αλλαγή στην χρήση του κινητού από εφήβους. Μέσα σε μια περίοδο 18 μηνών ο αριθμός των εφήβων που στέλνουν SMS

στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής αυξήθηκε από 38% σε 54%. Κατά μέσο όρο κάθε έφηβος ανταλλάσσει 50 μηνύματα την ημέρα ή 1500 το μήνα. Τα κορίτσια ανταλλάσσουν κατά μέσο 80 μηνύματα την ημέρα, ενώ τα αγόρια 30. Να σημειωθεί ότι ένας ενήλικας ανταλλάσσει 10 μηνύματα την ημέρα.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ

Όταν κάποιος μονίμως:

- Ελέγχει εάν έχει σήμα
- Επιθυμεί να χρησιμοποιεί το κινητό του όλο και περισσότερο
- Νευριάζει αν κάποιος διακόπτει μια συνομιλία του
- Αντιδρά υπερβολικά όταν του επισημαίνεται ότι κάνει συνεχή χρήση του κινητού
- Ελέγχει διαρκώς για αναπάντητες κλήσεις ή μηνύματα

Κατά τον κ. Πόρτολα, φυσικά και δεν επέρχεται η ίδια καταστροφή που συναντάμε στην εξάρτηση από ουσίες. Ομως εμφανίζεται μια σοβαρή σε πολλές περιπτώσεις δυσλειτουργία του νευρικού συστήματος, με τη μορφή ανησυχίας, νευρικότητας, έλλειψης αυτοπεποίθησης, διαταραχής του ύπνου κ.ά.

Nomophobia

Πολλοί είναι οι άνθρωποι που έχουν αγοραφοβία ή κλειστοφοβία ή αραχνοφοβία ή δεν ξέρω και εγώ τι άλλη φοβία... τώρα υπάρχουν και αυτοί που έχουν Nomophobia. Έτσι λέγεται η φοβία έλλειψης κινητού τηλεφώνου που επηρεάζει κάθε μέρα ολοένα και περισσότερους ανθρώπους ανά τον κόσμο.

Σύμφωνα με μία έρευνα, περίπου 13 εκατομμύρια Βρετανοί φοβούνται μην ξεμείνουν ξαφνικά χωρίς κινητό τηλέφωνο. Ο κυριότερος λόγος που ο κόσμος

είναι εθισμένος στο κινητό είναι η επαφή με τους φίλους και της οικογένεια! Επίσης, περισσότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες απάντησαν πως δεν κλείνουν ποτέ το κινητό, ενώ περίπου ένας στους δέκα το χρειάζεται εξαιτίας της δουλειάς του. Τέλος, το 53 τις 100 των ερωτηθέντων δήλωσαν πως νιώθουν αγχωμένοι μήπως και τους τελειώσει η μπαταρία ή βγουν εκτός δικτύου.

Πάντως, κάποια στοιχεία που προέκυψαν από την έρευνα θα έπρεπε να τα ερμηνεύσουμε όχι μόνο με γνώμονα τον εθισμό στο κινητό τηλέφωνο, αλλά και με βάση την κοινωνικοψυχολογική πίεση που ασκείται πάνω στο κάθε άτομο. Είναι λογικό να αισθάνεται κάποιος άγχος μήπως και χάσει το σήμα του ή τελειώσει η μπαταρία του διότι γνωρίζει εκ των προτέρων ότι αν κάποιος τον πάρει εκείνο το διάστημα και δεν τον βρει θα ανησυχήσει και θα αναστατώσει τον κόσμο όλο νομίζοντας είτε ότι έχει γίνει κάτι κακό (π.χ. μητέρα που ανησυχεί ότι το παιδί της χτύπησε ή το απήγαγαν), είτε ότι το κάνει επίτηδες (π.χ. σύζυγος που νομίζει ότι ο άνδρας της παραστρατεί). Είναι να μην φοβάσαι μετά; Άντε να εξηγήσει γιατί δεν είχες σήμα και να σε πιστέψουν. Και γιατί να μπεις σε αυτή τη διαδικασία στην τελική;

Πηγές:

1) Εφημερίδα «Washington Post»: Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής τηλεφωνικά από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο του 2009 σε ένα δείγμα 800 νέων ηλικίας 12 έως 17 ετών και τους γονείς τους.

2) Εθνική Στατιστική Υπηρεσία της Ελλάδος - Έρευνα χρήσης τεχνολογιών πληροφόρησης και επικοινωνίας από τα νοικοκυριά, 2008

Το φαινόμενο «Πινόκιο»

Είναι ένα γεγονός που λίγο ή πολύ το έχουμε αντιληφθεί όλοι μας. Άτομα που παριστάνουν ότι μιλούν στο... κινητό, ενώ στην πραγματικότητα δεν υπάρχει κανένας από την άλλη μεριά της γραμμής! Είναι χαρακτηριστικό ότι η συνομιλία-φάντασμα διεξάγεται μεγαλόφωνα -ώστε να μπορούν να ακουστούν από τους πάντες-αφού υποτίθεται ότι μιλούν με κάποιον σπουδαίο ή

«υποτακτικό» τους και αντίστοιχα συζητούν για σοβαρά θέματα ή δίνουν εντολές.

«Αυτή η συμπεριφορά αναδεικνύει το άγχος ότι όλοι μας ξέχασαν, αλλά και την ανάγκη να είμαστε το επίκεντρο της προσοχής. Εν ολίγοις, τον έντονο φόβο της μοναξιάς και την αγωνία της απόρριψης, αφού κανείς δεν μας τηλεφωνεί», εξηγεί ο κ. Πόρτολας. Αυτό ίσως έχει να κάνει με μια μανιοκαταθλιπτική προσωπικότητα ή με μια διαταραχή κοινωνικού άγχους ανάλογα με την περίπτωση και την υπόλοιπη συμπτωματολογία. Οι συνέπειες είναι αυτές που συναντάμε σε όλα τα ψυχολογικά προβλήματα που μένουν ανεπίλυτα: αρχικά ανεκτές ή καλά καμουφλαρισμένες, έπειτα τροχοπέδη στην καθημερινότητα και τέλος, μακροπρόθεσμα, καταστρεπτικές.

Κινητά και υπερκαταναλωτισμος

Τα κινητά τηλέφωνα και texting είναι το ίδιο εθιστικά με τις ψυχαναγκαστικές αγορές και την κακή χρήση της πιστωτικής κάρτας. “Επικοινωνώ άρα υπάρχω...”

Σκεφτείτε για λίγο πόσο εξαρτημένοι είστε από το κινητό σας, το smartphone ή το tablet σας....

Αν είναι προέκταση του χεριού σας και σας πιάνει κρύος ιδρώτας όταν χρειάζεστε κάποια κλάσματα του δευτερολέπτου για να εντοπίσετε που βρίσκεται, μάλλον βρίσκεστε ήδη σε εθισμό. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι ο συγκεκριμένος εθισμός έχει την βάση του στον καταναλωτισμό και τον παρορμητισμό.



Η μελέτη αυτή που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Journal of Behavioral Addictions είναι η πρώτη που διερευνά τον ρόλο του υπερ-καταναλωτισμού

στην εξάρτηση από τα κινητά τηλέφωνα, μια λειτουργία που θεωρείται πια τόσο κοινή στην καθημερινότητά μας.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι τα νεαρά άτομα στέλνουν κατά μέσο όρο 109,5 γραπτά μηνύματα την ημέρα ή σχεδόν 3.200 το μήνα. Λαμβάνουν σχεδόν 113 μηνύματα και τσεκάρουν το κινητό τους σχεδόν 60 φορές σε μια συνηθισμένη μέρα. Την ίδια ώρα οι φοιτητές ξοδεύουν 7 ώρες την ημέρα ανταλλάσσοντας πληροφορίες, σερφάροντας κτλ.



«Το κινητό τηλέφωνο δεν είναι απλά ένα εργαλείο, χρησιμοποιείται σαν σύμβολο status και επιπλέον διαβρώνει και τις προσωπικές σχέσεις» υποστηρίζουν οι ερευνητές.

Για να ενισχύσουν μάλιστα την διαπίστωσή τους ότι η χρήση των κινητών τηλεφώνων κατατάσσεται στις εθιστικές συμπεριφορές μεταφέρουν την απάντηση που έδωσε η πλειοψηφία των φοιτητών στο ερώτημα, τι θα σήμαινε για εκείνους το να χάσουν το κινητό τους... «καταστροφή της κοινωνικής τους ζωής»

Στις διαστάσεις που έχει πάρει το φαινόμενο αναφέρθηκε και το περιοδικό Forbes σε άρθρο του. Γράφει μάλιστα ότι η εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο είναι στο “δρόμο” να αποκτήσει την ίδια κατηγοριοποίηση ως εθισμός όπως ο τζόγος, η ναρκομανία και ο αλκοολισμός.

Πηγή: Φαρμακευτικός συλλογος αθηνων

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Μείωση στο ελάχιστο των διαπροσωπικών σχέσεων.

- Εγκλωβισμός και αναγωγή μιας συσκευής σε μέσο επικοινωνίας και διασκέδασης, με αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας που θα έπρεπε να διατίθεται για δραστηριότητες πιο ωφέλιμες και εποικοδομητικές (διάβασμα, παιχνίδι, διαπροσωπικές επαφές)

- Αλλοίωση της αντίληψης του νοήματος και της χρήσης του χρόνου στην προσωπική και κοινωνική ζωή.
- Υποταγή στην τεράστια δύναμη των διαφημίσεων και κατ' επέκταση στον κακώς εννοούμενο καταναλωτισμό Οικονομικές επιπτώσεις, επιπτώσεις και διαταραχή της φυσιολογικής παιδαγωγικής χρήσης του χαρτζιλικιού.



Στην υγεία.

Πολλοί υποστηρίζουν ότι οι χρήστες κινητών τηλεφώνων κινδυνεύουν περισσότερο από τους κατοίκους που ζουν κοντά σε κεραιές βάσης. Θα συμφωνούσαμε εάν δεν υπήρχαν οι εξής δύο σημαντικές διαφορές. Πρώτον, ο κάτοικος που είναι σε απόσταση αναπνοής από κεραία βάσης δέχεται την ακτινοβολία μέχρι και είκοσι τέσσερις ώρες το 24ωρο χωρίς δική του επιλογή. Δεύτερον, ο χρήστης κινητού τηλεφώνου επιλέγει πόσο χρόνο θα το χρησιμοποιήσει και επιπλέον υπάρχει τρόπος ελαχιστοποίησης, μέχρι και εκμηδενισμού της επικινδυνότητας όπως περιγράφεται πιο κάτω.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

Όχι «ανοιχτό» κινητό στο σχολείο.

Η χρήση του μέσα στην τάξη είναι από τους πλέον διασπαστικούς παράγοντες, που μεταφέρουν τον χρήστη σε... παράλληλο σύμπαν

Έλεγχος -χωρίς τάση επιβολής και χωρίς να γινόμαστε αδιάκριτοι- στο κινητό του παιδιού ή εφήβου

Καλό είναι ο γονέας να γνωρίζει με ποιους συνομιλεί ή ανταλλάσσει sms το παιδί. Καλύτερα παρωχημένης τεχνολογίας κινητό στο παιδί. Οι δυνατότητες των τελευταίων μοντέλων δεν είναι «αθώες» ώστε να κάνουν χρήση τους οι ανήλικοι. Πάντα καρτοκινητό για τον ανήλικο και με διακανονισμό μονάδων χρήσης. Οι ίδιοι οι γονείς πρέπει να κάνουν ορθολογική χρήση του κινητού προκειμένου να αποτελέσουν για τα παιδιά τους υγιή και ασφαλή πρότυπα επικοινωνία.

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ

Πριν 40 περίπου χρόνια ήρθε στην Ευρώπη μια νέα εφεύρεση, η τηλεόραση, που πραγματικά άλλαξε τη ζωή των ανθρώπων. Δεν κατασκευάστηκε τότε, αλλά αρκετά χρόνια πριν και τελειοποιήθηκε το 1873. Με τον καιρό εξελίχθηκε και δημιουργήθηκε η τηλεόραση που έχουμε σήμερα.



Όταν πρώτο εφευρέθηκε, η τηλεόραση, ήταν ασπρόμαυρη. Όμως από το 1928 άρχισε να γίνεται έγχρωμη, δηλαδή να δείχνει τις εικόνες με ποικιλία χρωμάτων. Αυτό την βοήθησε να αγαπηθεί από τον άνθρωπο καθώς του παρουσίαζε καθετί όπως είναι στην πραγματικότητα, όμως ταυτόχρονα τον έκανε και "δέσμιο της".

Η τηλεόραση ένα από τα βασικά μέσα μαζικής επικοινωνίας (Μ.Μ.Ε) βρίσκεται σήμερα στα σπίτια των περισσότερων Ελλήνων, ενώ οι οικογένειες που δεν έχουν αυτή την συσκευή αποτελούν μία μικρή μειοψηφία στην σύγχρονη ελληνική κοινωνία. Δεν αποτελεί αξιοπερίεργο το γεγονός πολλά ελληνικά σπίτια να έχουν περισσότερες των μία συσκευές τηλεόρασης.

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΗΣ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ

Η τηλεόραση έχει κάποια θετικά και κάποια αρνητικά στοιχεία. Τα θετικά της είναι ότι ψυχαγωγεί και ενημερώνει τον άνθρωπο για ότι συμβαίνει στον κόσμο. Την ενημέρωση την επιτυγχάνει μέσω των δελτίων ειδήσεων και διαφόρων ενημερωτικών εκπομπών και την ψυχαγωγία του μέσω κάποιων μεταδόσεων μεγάλων γεγονότων(Ολυμπιακοί αγώνες), σειρών και ψυχαγωγικών εκπομπών. Η τηλεόραση μπορεί να βοηθήσει τον ενήλικα και το παιδί να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους και να αποκτήσουν γνώσεις, άγνωστες μέχρι τότε για αυτούς, ενώ αποτελεί το βαρόμετρο στην αυξομείωση του πολιτιστικού και μορφωτικού επιπέδου του λαού. Ακόμα ευαισθητοποιεί και κινητοποιεί χιλιάδες ανθρώπους για καλό σκοπό(πχ. τηλεμαραθώνιος αγάπης κλπ)



Τα αρνητικά της είναι πως εκπέμπει μια δόση ακτινοβολίας που είναι επικίνδυνη για την υγεία των ματιών του ανθρώπου, δείχνει μερικές σειρές που διαταράσσουν τον ψυχικό κόσμο του λόγω σκηνών βίας κ.ά. που χρησιμοποιούν για να κερδίσουν περισσότερα χρήματα. Επίσης πολλές από τις εκπομπές που προβάλλονται από αυτήν αποτελούν αρνητικά πρότυπα για τα παιδιά και τους νέους που τις παρακολουθούν.

Ακόμα μέσω των χιλιάδων διαφημίσεων που προβάλλονται (40.000 σε ένα χρόνο) γίνεται πραγματική "πλύση εγκεφάλου" στους ανθρώπους, αρκεί να πετύχουν στον σκοπό τους, που συνήθως είναι η πώληση κάποιου προϊόντος κλπ

Τέλος αποξενώνει τους ανθρώπους μεταξύ τους και ταυτόχρονα και την οικογένεια, καθώς υπάρχουν αρκετές τηλεοράσεις σε κάθε σπίτι και ο καθένας αφοσιώνεται μπροστά σε μία συσκευή.

Παρόλο που η τηλεόραση είναι ένα αγαπητό μέσο ενημέρωσης στον άνθρωπο, δεν του επιτρέπει να ασχοληθεί με άλλα ενδιαφέροντα πράγματα όπως π. χ. το διάβασμα βιβλίων, την εξάσκηση σε κάποιο άθλημα, την επικοινωνία με άλλους ανθρώπους. Η τηλεόραση κάνει τους ανθρώπους τεμπέληδες, αφού αρκεί να μείνει κανείς στο σπίτι του και με το πάτημα ενός κουμπιού να διασκεδάσει, να ενημερωθεί ή να δει οτιδήποτε άλλο θέλει χωρίς να κουραστεί ιδιαίτερα.

Η τηλεόραση, λοιπόν, όπως και άλλες συσκευές που έχουν μπει στη ζωή μας τα τελευταία χρόνια είναι καλή για εμάς αρκεί να τη χρησιμοποιούμε σωστά.

ΕΘΙΣΜΟΣ

Η τηλεόραση

Μέσα στο σπίτι σε κάθε γωνιά

Ένα κουτάκι σαλεύει

Ανάβει σβήνει με 2 κουμπιά

Και τους μεγάλους μαγεύει

Πρωί , μεσημέρι, απόγευμα, βράδυ

Κάποιος το βάζει

Μικροί και μεγάλοι μες στο σκοτάδι
Κάνουμε χάζι

Η μανούλα στην κουζίνα μαγειρεύει και ξεχνά
Η γιαγιάκα η Ματίνα χασμουριέται μα κοιτά
Ο παππούς που τρώει σούπα
Και κρεμιέται στο κουτί
Πιάνει με τ' αφτιά την κούπα
Με τη μύτη το ψωμί

Γύρω γύρω καθισμένοι και στη μέση λαμπερή
Τηλεόραση αναμμένη
Κι ο Μανώλης στο σκαμνί

Έχω μια στην τουαλέτα, κι άλλες πέντε στο σαλόνι
τρεις κινούν με βαγονέτα
έχω μια και στο μπαλκόνι

Η γιαγιά ξετρελαμένη δεν κουνάει από το σπίτι
το Βαρτάνη περιμένει να φανεί στο νεροχύτη
Ο μπαμπάς με το ξυράφι κόβεται συχνά και βρίζει
Η μαμά φτιάχνει πιλάφι και ξεχνά να βάλει ρύζι

Το θαυματουργό κουτί
Το λατρεύουν οι κουτοί
Στο κουτί κουτός κοιτά
Κουταμάρες στη σειρά

ΠΟΣΟ ΣΟΒΑΡΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ



Ορισμός του εθισμού: η αδυναμία να ξεπεραστεί η εξάρτηση παρά τις σοβαρές προσπάθειες από μέρους κάποιου είναι ένας εθισμός

Κανείς δεν σκέφτηκε πολύ σοβαρά για τον εθισμό TV μέχρι πρόσφατα, όταν μια έρευνα διαπίστωσε την χαρακτηριστική συμπεριφορά των ατόμων που είναι εθισμένα στα ναρκωτικά και στην τηλεόραση είναι η ίδια. Δηλαδή, άτομο εξαρτημένο από την TV παρουσιάζει τα ίδια πρότυπα συμπεριφοράς, όπως κάποιος που έχει εθιστεί στα ναρκωτικά.

Σοβαρά συμπτώματα στέρησης είναι ένα άλλο χαρακτηριστικό του εθισμού.

Προειδοποιητικά σημάδια - συμπτώματα που πρέπει να ανησυχήσουν τους γονείς :

- Ο έφηβος ασχολείται συνεχώς με την τηλεόραση, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι και στο σχολείο.
- Ο έφηβος ξεχνιέται συχνά στην τηλεόραση και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σε αυτήν.
- Προτιμά την τηλεόραση, από το να συναντά φίλους του, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.
- Πέφτει η απόδοση του στο σχολείο. Η τηλεόραση τον απασχολεί ακόμα και την ώρα που τρώει ή την ώρα που διαβάζει

.• Αντιδρά πολύ νευρικά θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος τον διακόπτει από την παρακολούθηση ενός τηλεοπτικού προγράμματος

• Ξενυχτά συχνά βλέποντας τηλεόραση

• Δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν βλέπει τηλεόραση. Δεν είναι ανάγκη, όμως, να φθάσουν τα πράγματα σε αυτά τα άκρα. Υπάρχουν προειδοποιητικά καμπανάκια και οι γονείς πρέπει να έχουν ανοικτά τα αφτιά τους ώστε να τα ακούσουν.



• Εξειδίκευση του μέσου. Ο χρήστης θεωρεί την τηλεόραση το σημαντικότερο «κεφάλαιο» της καθημερινότητάς του.

• Τροποποίηση της διάθεσης. Σε όσους εθίζονται στα τηλεοπτικά προγράμματα παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου ντοπαμίνη, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση.

• Ανοχή. Το άτομο χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης της τηλεόρασης ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.

• Σύγκρουση. Ενώ το παιδί αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση της τηλεόρασης.

«Κολλημένοι» με τηλεόραση οι περισσότεροι έφηβοι...



Μπροστά στην μικρή οθόνη περνούν τον ελεύθερό τους χρόνο οι περισσότεροι έλληνες έφηβοι, ένα γεγονός που έχει σημαντικές συνέπειες τόσο στην κοινωνικοποίησή τους όσο και στην υγεία τους, αναφέρει έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που δόθηκαν στην δημοσιότητα ένας στους έξι εφήβους στη χώρα μας, περνά μπροστά σε μια οθόνη ηλεκτρονικής συσκευής τουλάχιστον 6 ώρες, αριθμός που έχει τριπλασιαστεί την τελευταία πενταετία ενώ το 38,5% των μαθητών ασχολείται με τηλεόραση, DVD ή ηλεκτρονικούς υπολογιστές τουλάχιστον 3 ώρες ημερησίως όλες τις ημέρες της εβδομάδας και η συμπεριφορά αυτή συνδέεται σε μεγάλο ποσοστό με ανθυγιεινές διατροφικές συνθήκες.

Αναλυτικά τα στοιχεία της έρευνας δείχνουν ότι:

- Σχεδόν δύο στους πέντε μαθητές (38,3%) παρακολουθούν τηλεόραση / DVD τουλάχιστον τρεις ώρες ημερησίως όλες τις ημέρες της εβδομάδας, σε υψηλότερο ποσοστό οι 13χρονοι (42,5%).
- Περισσότερες ώρες οι έφηβοι βλέπουν τηλεόραση / DVD τα Σαββατοκύριακα συγκριτικά με τις ημέρες του σχολείου.
- Σε ποσοστό 12% οι έφηβοι που βλέπουν τηλεόραση / DVD τουλάχιστον τρεις ώρες κάθε μέρα έχουν ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, δηλαδή καταναλώνουν συχνά γλυκά ή αναψυκτικά, ενώ σπάνια τρώνε φρούτα ή λαχανικά.

- Ένας στους πέντε εφήβους που παρακολουθούν τηλεόραση ή DVD τουλάχιστον τρεις ώρες κάθε μέρα είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος, κυρίως τα κορίτσια και οι 11χρονοι.
- Το 16,4% των εφήβων, κυρίως τα αγόρια και οι μαθητές ηλικίας 13-15 ετών, βρίσκονται τουλάχιστον έξι ώρες κάθε μέρα μπροστά από μία οθόνη τηλεόρασης, ηλεκτρονικού υπολογιστή ή ειδικής κονσόλας για ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Η τηλεόραση επηρεάζει πολύ σοβαρά τους έφηβους



Η παρακολούθηση της τηλεόρασης αποτελεί μια πολύ σημαντική και καθημερινή δραστηριότητα των παιδιών και των εφήβων. Σύμφωνα με μελέτες σε ανεπτυγμένες χώρες υπολογίζεται ότι παρακολουθούν κατά μέσο όρο 3 έως 4 ώρες τηλεόραση καθημερινώς.

Μέχρι το έτος που θα αποφοιτήσουν από το σχολείο μέσης εκπαίδευσης θα έχουν περάσει περισσότερο χρόνο μπροστά από τη τηλεόραση παρά στις τάξεις τους.

Η τηλεόραση μπορεί να προσφέρει πληροφόρηση, ψυχαγωγία και συντροφιά στα παιδιά αλλά μπορεί και να τα επηρεάσει με πολλούς ανεπιθύμητους τρόπους.

Η παρακολούθηση της τηλεόρασης κρατά μακριά τους εφήβους από άλλες πολύ σημαντικές δραστηριότητες όπως το διάβασμα, το παιχνίδι, οι σχολικές εργασίες, οικογενειακές αλληλοεπιδράσεις και κοινωνική ανάπτυξη και μόρφωση.

Ένα πολύ ανησυχητικό δεδομένο είναι ότι οι έφηβοι παίρνουν πληροφόρηση από την τηλεόραση που μπορεί να είναι ακατάλληλη ή λανθασμένη. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Ψυχιατρικής του παιδιού και του έφηβου, πολύ συχνά τα παιδιά δεν μπορούν να κάνουν την διάκριση μεταξύ του πραγματικού και αυτού που είναι του τομέα φαντασίας όσον αφορά θέματα που παρουσιάζονται στην τηλεόραση.

Επηρεάζονται από χιλιάδες διαφημίσεις που βλέπουν κάθε χρόνο πολλές από τις οποίες αφορούν παιχνίδια, έτοιμα φαγητά, αμφιβόλου αξίας ζαχαρωτά ή άλλα ανάλογα εδέσματα και ακόμη διαφημίσεις για αλκοόλ.

Μια μελέτη από την Νέα Υόρκη και την Καλιφόρνια και που δημοσιεύεται στο Journal of the American Dietetic Association συμπεραίνει ότι ακόμη και παιδιά 2 ετών επηρεάζονται όσον αφορά τις επιλογές τους για φαγητό, από διαφημίσεις στην τηλεόραση που μπορεί να είναι μικρής διάρκειας, 30 δευτερολέπτων.

Τα ευρήματα αυτά είναι πολύ σημαντικά εάν λάβουμε υπ' όψη ότι όλο και περισσότερα παιδιά είναι παχύσαρκα και ότι πολύ συχνά τα φαγητά που διαφημίζονται για παιδιά στη τηλεόραση είναι ψηλής περιεκτικότητας σε λίπη και περιέχουν υπερβολικά ψηλό αριθμό θερμίδων.

Σύμφωνα με συμπεράσματα ερευνών από την Αμερικανική Ακαδημία Ψυχιατρικής του παιδιού και του έφηβου τα παιδιά που παρακολουθούν τηλεόραση για μεγάλο χρονικό διάστημα καθημερινώς παρουσιάζουν τα εξής μειονεκτήματα:

- έχουν χαμηλότερους βαθμούς στο σχολείο
- είναι υπέρβαρα
- εξασκούνται λιγότερο
- διαβάζουν λιγότερο

Επίσης θέματα που πολύ συχνά αποτελούν στερεότυπα τηλεοπτικών προγραμμάτων περιλαμβάνουν τη βία, θέματα σεξ, κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικά. Υπάρχει ο κίνδυνος νεαρά άτομα και παιδιά που εντυπωσιάζονται εύκολα, να εκλαμβάνουν ορισμένες καταστάσεις και συμπεριφορές ως αποδεκτές και ασφαλείς ενώ στην πραγματικότητα είναι ακατάλληλες, νοσηρές ή αντικοινωνικές.

Όλα αυτά έχουν, όπως είναι επόμενο, σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου. Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών- ακινησίας- μπροστά στην οθόνη. Παράλληλα, οι εθισμένοι στην τηλεόραση νεαροί παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή, ενώ κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν την σχολική χρονιά. Δεν υπάρχει άλλος λόγος εκτός από τη συνεχή ενασχόληση με την τηλεόραση, αν καταλάβουν ότι το παιδί χάνει την κοινωνικότητά του και απομονώνεται, πρέπει να αντιδράσουν, να βρουν τρόπο διαχείρισης της κατάστασης, θέτοντας ένα πλαίσιο ώστε να απομακρύνουν τον έφηβο από τη μόνιμη ασχολία του με την τηλεόραση

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Τηλεόραση και βία



Στη σημερινή εποχή η εκπαίδευση των εφήβων δεν προέρχεται μόνο από τους γονείς, από το άμεσό του περιβάλλον, από το Σχολείο, αλλά και από την τηλεόραση την οποία παρακολουθεί καθημερινά.

Η τηλεόραση επηρεάζει αρνητικά τη συμπεριφορά των εφήβων αναπτύσσοντάς τους πραγματική βία μέσα από :

Ταινίες βίας, τρόμου, πολέμου, θρίλερ.

Από διάφορες εκπομπές.

Από ριάλιτι, όπου πολλές φορές επικρατεί ένταση σε σημείο προβολής βίας.

Από διαφημίσεις, οι οποίες προβάλλουν τον νεοπλουτισμό, τη βία.

Από videoclip μουσική. Ντυμένοι σαν βρυκόλακες, τέρατα, με αλυσίδες και όχι μόνο εμφανίζονται οι τραγουδιστές, όπου δημιουργούν περίεργα πρότυπα μίμησης.

Από καρτούν (κινούμενα σχέδια,) όπου προβάλλονται τέρατα, δράκουλες κ.ά.

Από δελτία ειδήσεων, που παρουσιάζονται με τρομακτικό τρόπο, δείχνοντας σκληρές, απάνθρωπες σκηνές, προσπαθώντας να ελκύσουν το ενδιαφέρον του εκάστοτε τηλεθεατή.

Όσο περισσότερο οι έφηβοι βλέπουν βίαιες εικόνες στην τηλεόραση, τόσο περισσότερο εμφανίζουν επιθετικότητα.

Η σχέση μεταξύ της προβολής βίας από την τηλεόραση και της επιθετικής συμπεριφοράς του εφήβου έχει ερευνηθεί στο παρελθόν και εξακολουθεί να ερευνάται -ακόμα και σήμερα εντονότατα- αποδεικνύοντας τη συνάφεια που υπάρχει μεταξύ τους.

Η Μ. Χρηστάκη Παιδοψυχίατρος-Ψυχίατρος Παιδιών και Εφήβων αναφερόμενη σε έρευνες σχετικά με τις επιδράσεις της τηλεόρασης σε παιδιά και εφήβους επισήμανε -όσον αφορά τις αρνητικές επιδράσεις της τηλεόρασης προς αυτά- τα κάτωθι :

- Αύξηση επιθετικής συμπεριφοράς, απευαισθητοποίηση στην βία.
- Διαστρέβλωση της πραγματικότητας, καλλιέργεια κλίματος φόβου, ανασφάλειας.
- Καλλιέργεια αρνητικών προτύπων.
- Συμβάλλει στην αύξηση των διαταραχών διατροφής, παχυσαρκία, ψυχογενής ανορεξία.
- Πρόωρη σεξουαλική αφύπνιση των εφήβων.
- Καλλιέργεια ρατσιστικών ιδεών όσο αφορά το φύλλο, την καταγωγή, την σεξουαλική προτίμηση.

- Διάδοση της κατανάλωσης αλκοόλ και τοξικών ουσιών γενικά (τσιγάρο, ναρκωτικά).

Η τηλεόραση καλλιεργεί μοντέλα συμπεριφοράς. Η βία σε ταινίες και βιντεοπαιχνίδια προωθεί την επιθετικότητα στους εφήβους. Έρευνα των Ινστιτούτων Εθνικής Υγείας των ΗΠΑ συμπεραίνει ότι : «Η συχνή παρακολούθηση σκηνών βίας σε ταινίες, τηλεόραση και βιντεοπαιχνίδια «αναισθητοποιεί» τους εφήβους προς τη βία και προκαλεί επιθετικότερη συμπεριφορά». Η βία σε ταινίες και βιντεοπαιχνίδια προωθεί την επιθετικότητα στους εφήβους» .

Αρκετές έρευνες έχουν υποδείξει πως η έκθεση των εφήβων στη βία από την τηλεόραση επηρεάζει τον τρόπο επεξεργασίας των συναισθηματικών αντιδράσεων του εγκεφάλου. Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι η μακρά έκθεση σε εικόνες βίας δημιουργούν μια ανεκτικότητα και μια ταύτιση στις βίαιες πράξεις. Οι έφηβοι που εκτίθενται διαρκώς σε σκηνές βίας στην τηλεόραση έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αναπτύξουν επιθετική συμπεριφορά. Κατά κάποιο τρόπο η βία που προβάλλεται μέσω των ΜΜΕ καθιστά τους εφήβους λιγότερο ευαίσθητους απέναντι σε βίαιες πράξεις.

Υπάρχουν άλλοι ερευνητές που πιστεύουν ότι η τηλεόραση δεν δημιουργεί τη βία στους εφήβους, παρά μόνο όταν υπάρχει προδιάθεση. Θεωρείται φυσικό να είναι κάποιοι άνθρωποι πιο ευαίσθητοι από άλλους στην επιρροή και μάλιστα της τηλεόρασης.

Έρευνα, υπό τον δρ Τζόρνταν Γκράφμαν των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας των ΗΠΑ, δημοσιεύτηκε στο περιοδικό νευροεπιστήμης Social Cognitive and Affective Neuroscience. Πραγματοποίησε πειράματα σε 22 αγόρια ηλικίας 14 έως 17 ετών και διαπίστωσε ότι όσο περισσότερες βίαιες σκηνές παρακολουθούσαν σε μια οθόνη, τόσο πιο απαθείς γίνονταν σταδιακά οι εγκεφαλικές αντιδράσεις τους στη βία που έβλεπαν.

Μελετήθηκαν οι αντιδράσεις του εγκεφάλου αυτών των εφήβων, την ώρα που αυτοί παρακολουθούσαν clip διάρκειας τεσσάρων δευτερολέπτων με βίαιες πράξεις που είχαν ληφθεί από 60 διαφορετικές ταινίες. Διαπιστώθηκε ότι, όσο οι έφηβοι εκτίθενται σε ολοένα περισσότερη βία με το πέρασμα του χρόνου, τόσο μειώνονται οι συναισθηματικές αντιδράσεις στον εγκέφαλό τους, αλλά και στο δέρμα τους(όπως κατέγραψαν ηλεκτρόδια συνδεδεμένα στα δάχτυλα των χεριών τους).

Επομένως με την πάροδο του χρόνου έκθεσης σε περισσότερη βία διαπιστώνεται ότι οι έφηβοι εθίζονται να ανέχονται όλο και περισσότερο τη βία.

Σύμφωνα με Αμερικανούς ερευνητές, οι έφηβοι που παρακολουθούν περισσότερο από μια ώρα τηλεόραση την ημέρα, είναι πιο πιθανό να εξελιχθούν σε βίαιους ενήλικες. Η μακροπρόθεσμη αυτή μελέτη είναι μια από τις πρώτες που δείχνει τέτοια αποτελέσματα σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες. Σύμφωνα με τον Jeffrey Johnson από το Columbia University στη Νέα Υόρκη, η συνιστώμενη χρονική διάρκεια τηλεθέασης για τα παιδιά από την American Academy of Pediatrics που είναι περίπου 1 με 2 ώρες την ημέρα, θέτει τον πήχη πολύ ψηλά. Εάν οι γονείς επιθυμούν να μειώσουν τον κίνδυνο μεγαλώνοντας τα παιδιά τους να εμφανίσουν επιθετική συμπεριφορά, πρέπει να προσπαθήσουν να ελαττώσουν το χρόνο που αυτά βλέπουν τηλεόραση στη μία ώρα ημερησίως περίπου.



Πολλοί ψυχολόγοι θεωρούν ότι η σύνδεση ανάμεσα στη βία που προβάλλεται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και στη βίαιη συμπεριφορά είναι προφανής και αποδεδειγμένη. Άλλοι ερευνητές πάλι, πιστεύουν ότι η σχέση αυτή δεν έχει τεκμηριωθεί πλήρως και θεωρούν ότι η παρούσα μελέτη δεν διαθέτει ισχυρά επιχειρήματα. Ο Johnson και οι συνεργάτες του, παρακολουθούν 707 οικογένειες στη Νέα Υόρκη από το 1975. Χρησιμοποίησαν μεθόδους στατιστικής για να διαχωρίσουν την τηλεθέαση από άλλους παράγοντες που πιθανώς συνεισφέρουν στην πρόκληση βίαιης συμπεριφοράς, όπως είναι το εισόδημα, το μορφωτικό επίπεδο, και παλαιότερο ιστορικό επίδειξης βίας. Η ερευνητική ομάδα πιστεύει ότι έχει καταφέρει να ξεχωρίσει την πιθανότητα η τηλεόραση να προκαλεί επιθετικότητα από την πιθανότητα οι επιθετικοί άνθρωποι παρακολουθούν πολλή τηλεόραση.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η ροπή προς τη βία αυξάνεται με την αύξηση του χρόνου τηλεθέασης. Παιδιά τα οποία παρακολουθούσαν τρεις ή και

περισσότερες ώρες την ημέρα τηλεόραση ανάμεσα στις ηλικίες των 14 και 16, βρέθηκε ότι ήταν 5 φορές πιθανότερο να διαπράξουν βίαιες πράξεις ως ενήλικες, παρά τα παιδιά που παρακολουθούσαν λιγότερο από μια ώρα. Η μελέτη αποδεικνύει ότι οι νέοι είναι επιρρεπείς στις επιρροές από τη βία στα ΜΜΕ και μάλιστα με μεγάλο ηλικιακό εύρος. Σύμφωνα με τον Johnson οι άνθρωποι είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στη βία που προβάλλεται από τα ΜΜΕ και την επίδραση που αυτή μπορεί να έχει στους εφήβους, και αυτό γιατί η εφηβεία αποτελεί μια κρίσιμη περίοδο για την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους και των κοινωνικών τους δεξιοτήτων.

Ωστόσο, άλλοι ερευνητές κατακρίνουν τη μεθοδολογία της μελέτης. Ο Guy Cumberbatch που ηγείται της εταιρίας Communications Research Group θεωρεί ότι ο τρόπος με τον οποίο ο Johnson έχει ομαδοποιήσει τους ανθρώπους σύμφωνα με το τι παρακολουθούν στην τηλεόραση, ανατρέπει τα αποτελέσματα της έρευνας. Μόνο 88 έφηβοι δαπάνησαν λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα μπροστά στην τηλεόραση. Το ποσοστό αυτό είναι τόσο μικρό που σύμφωνα με τον Guy Cumberbatch, αγγίζει τα όρια της αμφιβολίας. Τα παιδιά που το συγκροτούν μπορεί να έχουν πολλά άλλα χαρακτηριστικά τα οποία δεν αναφέρονται στην μελέτη, όπως το να είναι παιδιά δασκάλων ή να είναι εξαιρετικά θρησκευόμενα. Σύμφωνα με τον Cumberbatch, θα ήταν καλύτερο να χωριστούν τα παιδιά σε ομάδες υψηλής, μέσης και χαμηλής τηλεθέασης παρά να τα κατατάξουμε σε κατηγορίες. Επίσης πιστεύει ότι η ομάδα του Johnson έχει επεξεργαστεί τα αποτελέσματα με τέτοιο τρόπο ώστε να τα «αναγκάζει» κατά κάποιο τρόπο να καταλήξουν στα συμπεράσματα που αυτός επιθυμεί. Ο Johnson αντιπαρέρχεται λέγοντας ότι η μέθοδος που χρησιμοποίησε για να κατηγοριοποιήσει τους τηλεθεατές δεν αλλοιώνει με κανέναν τρόπο τα αποτελέσματα της έρευνας.

"Ο συνδυασμός κρίκος ανάμεσα στην τηλεόραση και τη βίαιη συμπεριφορά σίγουρα δεν έχει καθοριστεί ακόμη πλήρως. Χρειάζεται ακόμη αρκετή έρευνα για να καθοριστεί η σχέση ανάμεσά τους. Για παράδειγμα, στο νησί του Ατλαντικού St Helena, η τηλεόραση έφτασε μόλις πριν λίγα χρόνια. Τα παιδιά εκεί δεν έχουν δείξει δείγματα επιθετικότητας, πιθανώς επειδή ζουν σε κλειστές και προσεκτικώς επιβλεπόμενες κοινότητες.



Σύμφωνα με έρευνα του πανεπιστημίου του Οτάγκο της Νέας Ζηλανδίας, η οποία δημοσιεύτηκε στο περιοδικό της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής "Pediatrics", τα παιδάκια αλλά και οι έφηβοι που βλέπουν συνεχώς τηλεόραση μπορεί κάποια στιγμή να εκδηλώσουν βίαιες συμπεριφορές, να γίνουν αντικοινωνικοί, επιθετικοί, εριστικοί, ενώ στην μελέτη δεν αποκλείουν και την εκδήλωση εγκληματικής συμπεριφοράς.

Η ομάδα των επιστημόνων με επικεφαλής τον καθηγητή Μπομπ Χάνκοξ του Τμήματος Προληπτικής και Κοινωνικής Ιατρικής, μελέτησε περισσότερα από 1.000 παιδιά ηλικίας έως 15 ετών, που είχαν γεννηθεί τις χρονιές 1972 και 73. Όσα από αυτά τα παιδιά παρακολουθούσαν περισσότερη τηλεόραση, είχαν αυξημένη πιθανότητα να εμφανίσουν αργότερα αντικοινωνική προσωπικότητα ακόμη και να καταδικαστούν για κάποια εγκληματική πράξη που θα έκαναν μέχρι να φτάσουν 26 ετών. Μάλιστα οι επιστήμονες τόνισαν ότι, ο κίνδυνος αυτός αυξανόταν κατά 30% με κάθε παραπάνω ώρα που ως παιδιά περνούσαν μπροστά στην τηλεόραση μέσα στην ημέρα.

Η έρευνα διευκρίνισε ότι η παραβατική συμπεριφορά αφορά τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια που βλέπουν συνέχεια τηλεόραση και μάλιστα πρόκειται για έναν παράγοντα (η παρακολούθηση τηλεόρασης δηλαδή) ανεξάρτητο, που δεν σχετίζεται με την οικογένεια την οικονομική κατάσταση των γονέων, τον γονικό έλεγχο κ.α.

Όπως δήλωσε ο επικεφαλής της έρευνας καθηγητής Χάνκοξ: «Τα παιδιά που παρακολουθούν πολλή τηλεόραση, είναι πιθανότερο στη συνέχεια να εκδηλώσουν αντικοινωνική συμπεριφορά. Μολονότι δεν υποστηρίζουμε ότι η

τηλεόραση προκαλεί όλη την αντικοινωνική συμπεριφορά, τα ευρήματά μας υποδηλώνουν ότι η μείωση του χρόνου παρακολούθησης τηλεόρασης μπορεί να μειώσει τα ποσοστά αυτής της αντικοινωνικής συμπεριφοράς».

Πάντως η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συστήνει στους γονείς να μην αφήνουν τα παιδιά τους να βλέπουν τηλεόραση περισσότερο από 120 λεπτά τη μέρα. Και προτρέπουν η παρακολούθηση της τηλεόρασης να αφορά ποιοτικά προγράμματα ή ντοκιμαντέρ.

Αναπαραστάσεις βίαιων εικόνων σε εφήβους

Παραδείγματα επιρροής βίαιων σκηνών της τηλεόρασης και του διαδικτύου με συνέπεια αυτοκτονίες και ανθρωποκτονίες εφήβων

Η ενημέρωση που προέρχεται από τα ΜΜΕ εξασκεί μια επιρροή στον κόσμο. Ιδιαίτερα αν οι δέκτες είναι έφηβοι, τότε το συγκεκριμένο μοτίβο ζωής που προβάλλεται από τα ΜΜΕ, δημιουργεί μια λανθασμένη αντίληψη για την πραγματικότητα την οποία και αναπαραγάγουν οι έφηβοι. Αυτή η ενημέρωση δημιουργεί μια έμμεση αρνητική επικοινωνία που προκαλεί διάφορα δραματικά κοινωνικά φαινόμενα.

Υπάρχουν πάρα πολλά παραδείγματα παγκόσμιας προβαλλόμενης βίας από τα ΜΜΕ, που είχαν σαν συνέπεια την αναπαραγωγή δυσάρεστων συμβάντων στην προσωπική ζωή των ανηλίκων-εφήβων. Θα αναφερθούμε σε μερικά από αυτά τα παραδείγματα που προκάλεσαν την κατακραυγή ολόκληρης της υφηλίου.

Αμέσως μετά τον απαγχονισμό του ιρακινού δικτάτορα Saddam Hussein στη Βαγδάτη, διαπιστώθηκαν πολλές αυτοκτονίες μικρών παιδιών και εφήβων σε αρκετά μέρη του κόσμου. Τα νέα παιδιά ταυτίστηκαν στον τρόπο θανάτου του δικτάτορα και αυτοκτόνησαν, με ένα σχοινί θέλοντας να μιμηθούν την κρεμάλα του δικτάτορα. Οι ανήλικοι αυτοί είχαν παρακολουθήσει από την τηλεόραση ή από το διαδίκτυο -όπως διαπιστώθηκε εκ των υστέρων- τον απαγχονισμό του Ιρακινού δικτάτορα της 5ης Νοεμβρίου 2006 για «το έγκλημα ενάντια στην ανθρωπότητα». Συγκεκριμένα:

Ένας Αλγερινός προέφηβος των 12 ετών κρεμάστηκε από τους συμμαθητές του παίζοντας μέσα σε ένα παιχνίδι, όπου μιμήθηκε την εκτέλεση του Saddam Hussein. Το γεγονός διαδραματίστηκε στη δυτική Αλγερία.

Ένα 12χρονο παιδί από την Τουρκία, κρεμάστηκε μιμούμενος τον Saddam Hussein. Ο πατέρας του αγοριού δήλωσε ότι ο γιος του δεν είχε ψυχολογικά προβλήματα και την ευθύνη του δράματος φέρει η μετάδοση των εικόνων απαγχονισμού.

Στη Σαουδική Αραβία ένα 12χρονο αγόρι κρεμάστηκε μέσα στο σπίτι του χρησιμοποιώντας μεταλλικό καλώδιο. Όταν επέστρεψε ο αδελφός του αγοριού από την προσευχή στο τζαμί, τον βρήκε να αιωρείται κρεμασμένος από ένα σχοινί που είχε στερεώσει στην κάσα μιας σιδερένιας πόρτας του σπιτιού.

Στο Πακιστάν ένας 9χρονος κρεμάστηκε με τη βοήθεια της 10χρονης αδελφής του από τον ανεμιστήρα της οροφής του σπιτιού τους. Ο πατέρας του κατήγγειλε ότι η πακιστανική τηλεόραση μετέδιδε συνεχώς την εκτέλεση του Σαντάμ Χουσεΐν.

Στην Υεμένη ένας έφηβος κρεμάστηκε από ένα δέντρο μπροστά στο σπίτι του, ενώ ο συνομήλικός του έχασε τη ζωή του ενώπιον των φίλων του, παίρνώντας μια θηλιά στο λαιμό του και πήδηξε στο κενό από το δέντρο απ' όπου είχε δέσει το σχοινί.

Στην Ινδία, ένας 15χρονος κρεμάστηκε επειδή - όπως είχε αναφέρει - ήθελε να αισθανθεί την ίδια οδύνη με τον Σαντάμ.

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, ένας 10χρονος κρεμάστηκε από το κρεβάτι του, το οποίο είχε στήσει όρθιο.

Μια 16χρονη έφηβη στην Ινδία αυτοκτόνησε, επηρεασμένη από τις φήμες ότι η έναρξη του πειράματος του CERN θα έφερνε το τέλος του κόσμου. Η 16χρονη που ήπιε φυτοφάρμακο -σύμφωνα με δηλώσεις του πατέρα της- είχε τρομάξει πολύ από εκπομπές της ινδικής τηλεόρασης, οι οποίες αναφερόντουσαν σε καταστροφή. Η έφηβη τις δύο τελευταίες ημέρες ρωτούσε επίμονα τον πατέρα της και τα μέλη της οικογένειάς της σχετικά με το συγκεκριμένο θέμα.

“Σύμφωνα με δημοσιεύματα των «Times», η ταινία του Ολιβερ Στόουν με τον τίτλο «Natural Born Killers» («Γεννημένοι δολοφόνοι»), αλλά και το ηλεκτρονικό παιχνίδι «Manhunt» («Ανθρωποκυνηγητό»), που δίνει πόντους στους παίκτες όταν σκοτώνουν με φρικτούς τρόπους, συνδέθηκαν με αρκετούς φόνους, τους οποίους διέπραξαν έφηβοι. Το ηλεκτρονικό παιχνίδι αποσύρθηκε από την αγορά, επειδή θεωρήθηκε υπεύθυνο για τη δολοφονία ενός 14χρονου από έναν φίλο του.

Ένας έφηβος ομολόγησε ότι, αφού είδε περίπου εκατό φορές την ταινία «Queen of the Damned» («Βασίλισσα των καταραμένων»), σκότωσε τον καλύτερό του φίλο. Επίσης διευκρίνισε ότι η πρωταγωνίστρια του έργου που ήταν βρικόλακας, του είπε να τον σκοτώσει.

Στις 5 Ιουνίου του 2002 κοντά στη Ναντ (Nantes) της Γαλλίας, ένας 17χρονος σκότωσε με πολλές μαχαιριές έναν από τους συντρόφους του, 15 χρονών. Αμέσως συνελήφθη και εξήγησε ότι του ήρθε μια επιθυμία να σκοτώσει κάποιον, μετά αφού είδε αρκετές φορές την ταινία Scream (Wes Craven, 1996) και μάλιστα το προ-ηγούμενο απόγευμα πριν τα γεγονότα.

Τον Οκτώβριο του 2004 μια παρέα εφήβων – τρία αγόρια μεταξύ 17 και 20 ετών και ένα κορίτσι 14 μόλις ετών έσπειραν τον πανικό στους δρόμους του Λονδίνου, δέροντας μέχρι θανάτου έναν άνδρα 30 ετών. Επίσης επιτέθηκαν και σε άλλους τέσσερις ανθρώπους. Μια από τις επιθέσεις βιντεοσκοπήθηκε από το κινητό τηλέφωνο της κοπέλας. Στην πέμπτη και τελευταία επίθεση, αστυνομικοί την αναγνώρισαν -με τη βοήθεια του κλειστού κυκλώματος παρακολούθησης της αστυνομίας- την στιγμή που κλωτσούσε με βία το κεφάλι ενός άστεγου,.

Την 1η Ιουνίου 1999 ανατέθηκε μελέτη από τον Πρόεδρο Κλίντον στην Ομοσπονδιακή Επιτροπή Εμπορίου, η οποία κυκλοφόρησε το 2000 με τον τίτλο « Federal trade commission testifies on marketing violent entertainment to children », Η μελέτη αυτή κατέστησε σαφές ότι υπάρχει συσχετισμός ανάμεσα στη βία της νεολαίας και της έκθεσής τους στη βία».

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Παχυσαρκία



Σίγουρα πολλές φορές καθίσατε μπροστά από την τηλεόραση και φέρατε μαζί σας κάθε λογής εδέσματα, λιχουδιές, ξηρούς καρπούς, ποτά, αναψυκτικά, μπίρες, για να έχετε όταν παρακολουθείτε εκπομπές.

Διερωτηθήκατε εάν πραγματικά πεινάτε, όταν τρώτε αυτά τα πράγματα, βλέποντας τηλεόραση; Αυτό που συμβαίνει πολύ συχνά είναι ότι δεν πεινάτε αλλά η κατανάλωση φαγητών και ποτών αυξάνεται, όταν βλέπετε τηλεόραση.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση φαγητών αυξάνεται σημαντικά, όταν αφαιρούμαστε λόγω του ότι παρακολουθούμε την τηλεόραση.

Πολλές οικογένειες όταν τρώνε, βλέπουν τηλεόραση. Ο αριθμός των θερμίδων που προσλαμβάνονται ανά γεύμα, αυξάνεται κατά πολύ όταν το οικογενειακό γεύμα γίνεται μπροστά στην τηλεόραση.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ



Στην εφηβική ηλικία βλέπουμε σήμερα εφήβους να μιλούν μεταξύ τους με χειρονομίες κι ένα πολύ φτωχό λεξιλόγιο. Αν μετρήσουμε τα λόγια τους θα δούμε ότι επαναλαμβάνουν τι ίδιες 50-60 λέξεις. Οι έφηβοι αν δεν μάθουν από μικρά να εκφράζονται και να σκέφτονται η δυσκολία αυτή θα τους συνοδεύει σε ολόκληρη τη ζωή τους.

Στην εφηβική ηλικία παρατηρούμε ότι εξάρτηση από την τηλεόραση είναι πολύ μικρή, αλλά η ζημιά έχει συντελεστεί στην παιδική ηλικία. Η απεξάρτηση από την τηλεόραση αναπληρώνεται όμως απ' όλα τα άλλα υποκατάστατα που είναι τα βιντεοπαιχνίδια, στερεοφωνικά, κομπιούτερ κι άλλα σύγχρονα πολυμέσα.

Η τηλεόραση καταστρέφει τη δημιουργικότητα, την ανάπτυξη ευφυΐας και πολλές άλλες πιθανές ικανότητες των εφήβων, τόσο σε πνευματικό όσο και σε οργανικό επίπεδο. Η πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης μπορεί να οδηγήσει στην έλλειψη παρατηρητικότητας και αντίληψης και φυσικά στην έλλειψη δημιουργικότητας και φαντασίας. Πιο συγκεκριμένα η τηλεόραση μπορεί να γίνει εθισμός που θα κρατήσει μια ζωή και μάλιστα η πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης από τόσο μικρή ηλικία μπορεί και αλλάζει ακόμη και τη σύσταση του εγκεφάλου ενός παιδιού.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τι μπορούμε να κάνουμε για την αντιμετώπιση του εθισμού ;

- είναι καλό να βλέπουμε προγράμματα τηλεόρασης με τα παιδιά μας
- να διαλέγουμε για τα παιδιά μας και να τα παροτρύνουμε να βλέπουν προγράμματα κατάλληλα για την ψυχική και πνευματική τους ανάπτυξη
- πρέπει να τοποθετήσουμε χρονικά όρια για το πόση τηλεόραση θα βλέπουν τα παιδιά σε καθημερινό και εβδομαδιαίο επίπεδο
- η τηλεόραση πρέπει να είναι κλειστή κατά τη διάρκεια των φαγητών ή τις ώρες που μελετούν τα παιδιά
- να κλείνουμε την τηλεόραση όταν θεωρούμε ότι υπάρχουν προγράμματα ακατάλληλα

Ο ρόλος των γονέων για το θέμα της παρακολούθησης της τηλεόρασης από τα παιδιά πρέπει να είναι περισσότερο ενεργός και να γίνεται ευκαιρία θετικής αλληλοεπίδρασης γονιών και παιδιών.

Οι γονείς είναι καλά να ενδιαφέρονται και να είναι περίεργοι για το τι βλέπουν τα παιδιά τους στη τηλεόραση. Πρέπει να δίνουν χρόνο και να συζητούν μαζί με τα παιδιά τα προγράμματα που βλέπουν. Είναι καλό ταυτόχρονα να επικροτούν τις καλές συμπεριφορές, τη φιλία, τη συνεργασία και το ενδιαφέρον για τους άλλους.

Η συζήτηση θεμάτων που προκύπτουν από τα προγράμματα μαζί με τα παιδιά όπως για παράδειγμα πόσο πραγματικά μπορεί να είναι κάποια γεγονότα που προβάλλονται, η σύγκριση αυτών που βλέπουν με την πραγματικότητα, η ανάλυση σε κατανοητή γλώσσα του ρόλου και των επιδιώξεων των διαφημίσεων μπορεί να προσφέρει ανεκτίμητη βοήθεια και υπηρεσία στα παιδιά.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι η τηλεόραση που είναι αναπόσπαστο και αναγκαίο μέρος της ζωής μας μπορεί να έχει σημαντικές αρνητικές επιδράσεις στα παιδιά και στους εφήβους. Όμως μπορεί να γίνει με τη δική μας συμβολή και καθοδήγηση, φτάνει να δώσουμε χρόνο στα παιδιά, ένα πολύτιμο εργαλείο για την περαιτέρω μόρφωση τους και κατανόηση της κοινωνίας και να μπορούν ν' αντιμετωπίσουν καλύτερα τα πολλά και πολύπλοκα προβλήματα που πρόκειται να συναντήσουν τα παιδιά στη ζωή τους

Συμπέρασμα

Καθημερινά η τηλεόραση προβάλλει τη βία και μάλιστα και σε επιτρεπόμενες ώρες. Η βία θεωρείται πλέον μια μαθημένη συμπεριφορά. Η βία που προβάλλει η τηλεόραση ενσωματώνεται στον έφηβο την οποία και εκδηλώνει είτε άμεσα προς τον ίδιο του τον εαυτό, δηλ. με μαζοχιστικό τρόπο (π.χ. αυτοκτονία κλπ.), είτε προς τους άλλους σαδιστικά.

Πλήθος από έρευνες συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι η βία που προβάλλει η τηλεόραση δημιουργεί μια επιθετική συμπεριφορά στους εφήβους. Επομένως υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στην παρακολούθηση βίαιων εκπομπών και την εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς. Η τηλεόραση κατευθύνει την προσοχή των εφήβων σε μορφές βίαιης συμπεριφοράς, με αποτέλεσμα να μιμούνται τις σκληρές βίας και να τις μεταφέρουν στην κοινωνία.

Οι έφηβοι που είναι αρκετά ευάλωτοι έχουν περισσότερες πιθανότητες να μεταφέρουν τις τηλεοπτικές σκληρές στην πραγματικότητα και κατ' αυτόν τον τρόπο να αποκτήσουν μια βίαιη στάση στο κοινωνικό σύνολο ή να τους αυξάνεται η ήδη υπάρχουσα επιθετικότητά τους.

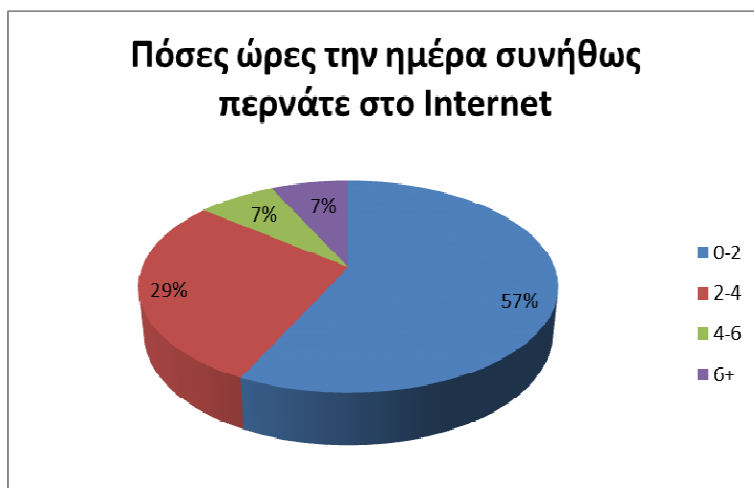
Οι στατιστικές έρευνες συγκλίνουν στις 3 ώρες, σχετικά με τις ώρες που περνούν οι έφηβοι βλέποντας τηλεόραση καθημερινά, όπου και τους προκαλείται εθισμός. Όσο περισσότερο οι έφηβοι παρακολουθούν την τηλεόραση, τόσο περισσότερο υπάρχει ο κίνδυνος να εκτεθούν σε βία. Οι έφηβοι βλέποντας τη βία ταυτίζονται και αναπαραγάγουν τις βίαιες πράξεις που προβάλλονται από τα συγκεκριμένα ΜΜΕ.

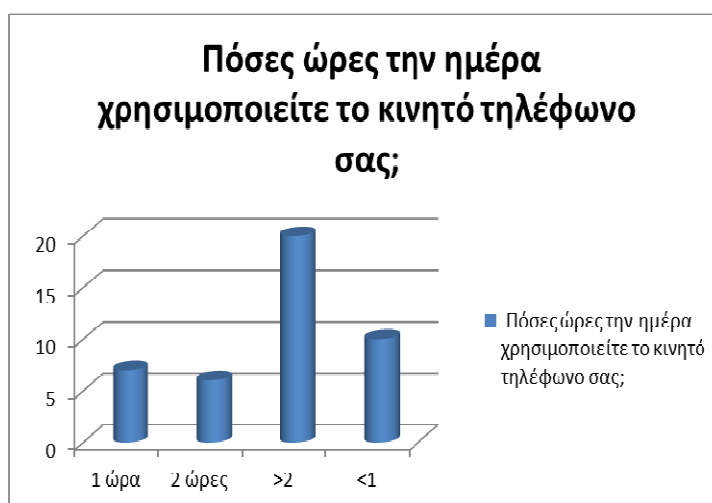
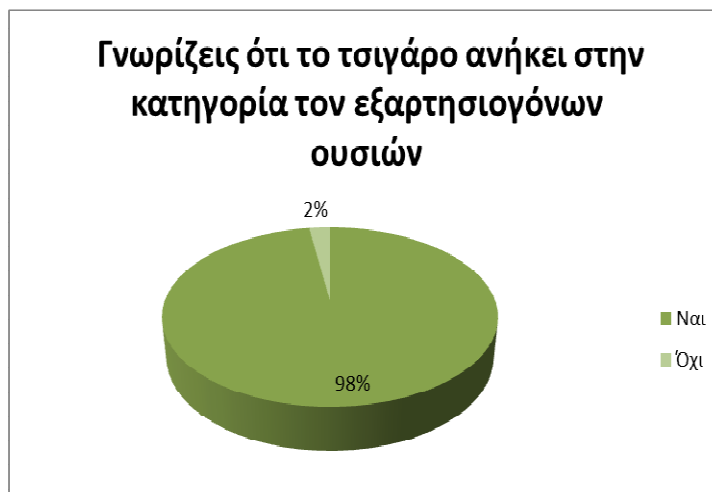
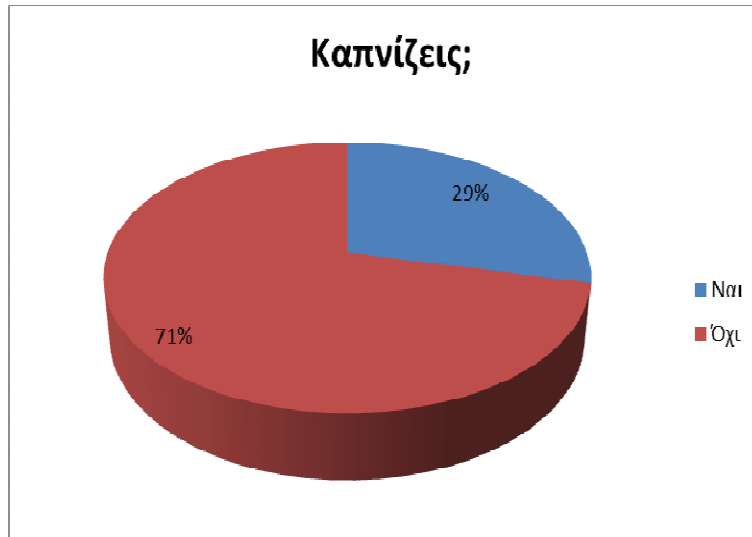
ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η τηλεόραση είναι ένα μέσο ψυχαγωγίας και ενημέρωσης που έχει αρκετά πλεονεκτήματα. Από την άλλη πλευρά όμως έχει και αρκετά μειονεκτήματα , όπως είναι οι επιπτώσεις στην υγεία (παχυσαρκία) , στη μάθηση , στη συμπεριφορά (βία) κτλ. Επομένως η τηλεόραση προσφέρει πολλά και συγχρόνως τίποτα στον άνθρωπο. Αυτό που πρέπει να σημειωθεί είναι ότι η τηλεόραση είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας μας και πρέπει να χρησιμοποιείται με μέτρο ώστε να μην καταλήξει σε εθισμό .

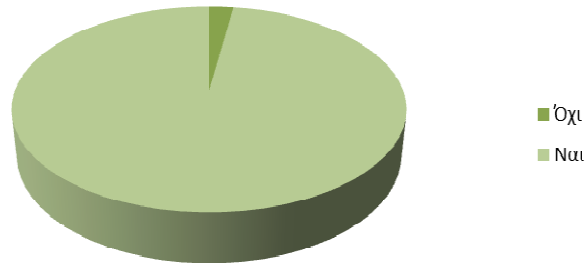
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Στο ερωτηματολόγιο το οποίο δόθηκε στους μαθητές του Λυκείου Άγρας, δόθηκαν οι παρακάτω απαντήσεις. Οι απαντήσεις δίνονται σε μορφή στατιστικής ανάλυσης.

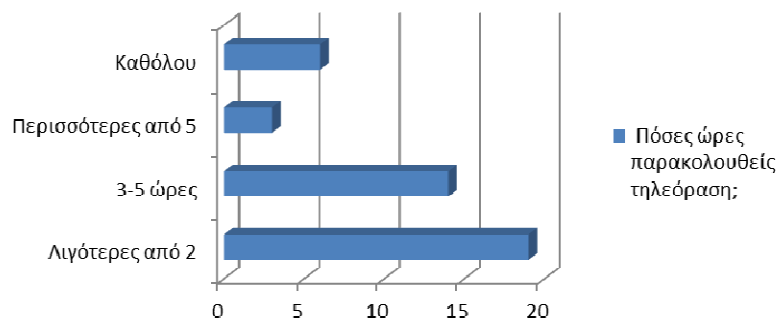




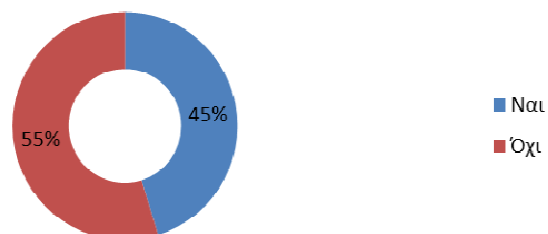
Έχετε πότε ακούσει ότι υπάρχουν κίνδυνοι από υπερβολική χρήση των κινητών;



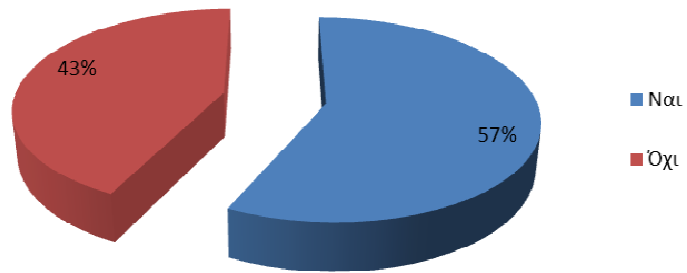
Πόσες ώρες παρακολουθείς τηλεόραση;



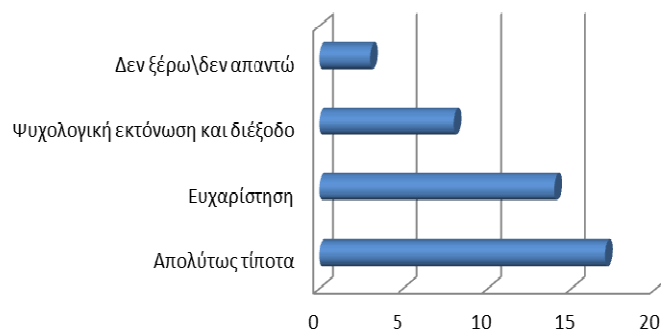
Παρακολουθείς τηλεόραση περισσότερες ώρες απ' όσο διαβάζεις;



Έχεις μεθύσει ποτέ;



Τι πιστεύετε ότι σας προσφέρει το αλκοόλ;



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.medlook.net/%CE%A8%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1/1574.html>

<http://www.articlesbase.com/alternative-medicine-articles/tv-addiction-as-serious-as-drug-addiction-382100.html>

<http://www.kathimerini.gr/113984/article/epikairothta/ellada/thleorash-to-narkwtiko-ths-oikogeneias>

<http://www.otherside.gr/2012/03/upoferete-apo-kapoio-ethismo-sugchronis-epoxis/>

<http://www.vlioras.gr/Philologia/Composition/Tv.htm>

<http://www.medlook.net/%CE%A0%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC/2151.html>

<http://www.iatropedia.gr/articles/read/3697>

<https://athens.indymedia.org/post/1357865/>

http://egpaid.blogspot.com/2009/04/blog-post_2195.html

<http://www.iefimerida.gr/news/28533>

<http://parents.org.gr/psych/a239>

<http://slideplayer.gr/slide/1989179/>

<http://www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-addiction-prevention>

http://www.poukamisas.gr/images/uploads/TH_NGLOSSABL_18234-18275.pdf

http://katerina-soumpassi.blogspot.gr/2012/06/blog-post_9451.html

<http://www.mariachristaki.gr>

http://www.medlook.net/article.asp?item_id=157

<http://tringides.blogspot.com/2007/11/blog-post.html>

<http://www.1151.gr/gr/services.html>

http://www.toteferi.com/2009/08/blog-post_2225.html

"http://www.zougla.gr/page.ashx?pid=2
"http://www.zougla.gr/page.ashx?pid=2&aid=39771&cid=15"&
"http://www.zougla.gr/page.ashx?pid=2&aid=39771&cid=15"aid=39771
"http://www.zougla.gr/page.ashx?pid=2&aid=39771&cid=15"&
"http://www.zougla.gr/page.ashx?pid=2&aid=39771&cid=15"cid=15"
"http://www.zougla.gr/page.ashx?pid=2&aid=39771&cid=15"
"http://www.zougla.gr/page.ashx?pid=2
"http://www.zougla.gr/page.ashx?pid=2&aid=39771&cid=15"
"http://www.zougla.gr/page.ashx?pid=2
"http://www.zougla.gr/page.ashx?pid=2&aid=39771

<http://www.fee.org.gr/alcoholism-pieria/196-psychological-factors.html>

<http://www.onmed.gr/ygeia/item/300339-katachrisi-alkool-aitia-stadia#ixzz3LUOTWzLu>

<https://www.youtube.com/watch?v=gaLc8o9590E>

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B9%CE%BD%CE%B7%CF%84%CF%8C_%CF%84%CE%B7%CE%BB%CE%AD%CF%86%CF%89%CE%BD%CE%BF - mw-navigation

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B9%CE%BD%CE%B7%CF%84%CF%8C_%CF%84%CE%B7%CE%BB%CE%AD%CF%86%CF%89%CE%BD%CE%BF - p-search

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B5%CE%AF%CE%BF:Telecar-cd.jpg>